

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 8 TORAJA UTARA TAHUN 2024

Nirta Aprila Paembonan¹, Defyanti Dwi Wahyuni Ambali², Rut Patantan³

Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3}

nirtaaprila3@gmail.com

Abstrak

Status gizi mempengaruhi menstruasi terutama melalui penyediaan bahan untuk membuat lapisan *endometrium* lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan. Jenis penelitian adalah *deskriptif analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi SMAN 8 Toraja Utara dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Besarnya sampel sebanyak 38 responden.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 8 Toraja Utara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024 dimana nilai $p=0,001$.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 8 Toraja Utara.

Kata kunci: StatusGizi, Keteraturan Siklus Menstruasi, Remaja Putri

Abstract

Nutritional status influences menstruation primarily through providing materials to rebuild the endometrial lining and its influence on female hormone levels. The type of research is descriptive analytic with a cross-sectional approach. The population in this study were all female students of SMAN 8 North Toraja with a sampling technique, namely total sampling. The sample size was 38 respondents.

The aim of the research was to determine the relationship between nutritional status and the regularity of the menstrual cycle of young women at SMAN 8 North Toraja.

The results of the research show that there is a relationship between nutritional status and the regularity of the menstrual cycle of young women at SMAN 8 North Toraja in 2024 where the p value = 0.001.

The conclusion of this research is that there is a relationship between nutritional status and the regularity of the menstrual cycle of young women at SMAN 8 North Toraja.

Keywords: *Nutritional Status, Menstrual Cycle Regularity, Teenage girl*

*Correspondent Author :
Email : nirtaaprila3@gmail.com

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu kondisi yang terjadi dengan adanya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Nazilla, 2021). Diartikan juga sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu (Almatsier, 2021). Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan penilaian status gizi secara klinis, biokimia, antropometri dan survei konsumsi makanan (M Par'i Holil, 2022).

Salah satu indikator penilaian status gizi menggunakan antropometri yaitu dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) (Supriasa & Hardiansyah, 2019). Permasalahan status gizi seperti status gizi kurus dan sangat kurus banyak terjadi pada usia remaja, hal ini karena pada usia remaja dibutuhkan zat gizi yang lebih tinggi (Siti Masyitoh, 2019). Kebiasaan makan dan gaya hidup yang mengalami perubahan pada kehidupan remaja sangat mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizi remaja tersebut (Supriasa & Hardiansyah, 2019).

Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* (2020), di dunia sebanyak 80% remaja di dunia senang mengonsumsi *junk food* saat sarapan 15%, makan siang 50%, dan makan malam 15% (Ica, 2022). Sedangkan berdasarkan data *Global Nutrition Report* (2019) prevalensi gizi kurang pada remaja perempuan di dunia mengalami peningkatan setiap tahun yaitu tahun 2019 sebanyak 16,9%, tahun 2020 sebanyak 19,0% dan tahun 2021 sebanyak 21,3% (Simanjuntak, 2021).

Berdasarkan jurnal dari *The University of Edinburgh* (2020) menyatakan bahwa kajian utama tentang menstruasi dan nutrisi adalah zat besi. Zat besi adalah mineral penting yang membantu tubuh menjalankan beberapa fungsi berbeda (termasuk membantu otot, otak, fungsi sistem kekebalan tubuh). Zat besi terdapat pada sel darah merah dalam darah, artinya setiap bulan terjadi kehilangan zat besi melalui darah menstruasi (George, 2024). Biasanya, pola makan seimbang sudah cukup untuk menjaga simpanan zat besi tetap tinggi. Wanita dan anak perempuan di atas usia 11 tahun membutuhkan 14,8 mg zat besi per hari (George, 2024).

Ketika kehilangan darah dalam jumlah besar, terdapat risiko kehilangan zat besi tidak diimbangi dengan asupan zat besi dari makanan. Hal ini dapat menyebabkan penurunan simpanan zat besi (Baliwati, 2020). Risiko jangka panjang adalah kekurangan zat besi (dengan atau tanpa anemia), yang berhubungan dengan kelelahan, penurunan kemampuan fokus, dan kualitas hidup yang lebih rendah (George, 2024). Jika asupan makanan tidak cukup, suplemen mungkin diperlukan, di bawah pengawasan ahli kesehatan. Tidak semua orang dapat menoleransi suplemen zat besi dengan baik, namun suplemen tersebut dapat membantu ketika simpanan zat besi sangat rendah (Simanjuntak, 2021).

Hasil riset yang dilakukan oleh Kemenkes (2018) menunjukkan bahwa di seluruh Indonesia terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi sangat kurus atau kurang energi kronis (Arifin, 2019).

Di Sulawesi Selatan, berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan status gizi remaja perempuan umur 13-15 tahun sebanyak 4,8% dengan status gizi sangat kurus dan 15,9% dengan status gizi kurus. Sedangkan di Kabupaten Toraja Utara, berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan status gizi remaja perempuan umur 13-15 tahun sebanyak 1,6% dengan status gizi sangat kurus dan 3,7% dengan status gizi kurus (Aswar, 2024).

Remaja Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi (*triple burden of malnutrition*) yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia (Simanjuntak, 2021). Persentase remaja yang mengalami status gizi kurus dan sangat kurus, pendek dan sangat pendek serta kurang gizi kronis tersebut tersebar di seluruh provinsi yang ada di Indonesia (M Par'i Holil, 2022).

Status gizi pada usia remaja akan mempengaruhi kehidupannya di masa mendatang dan dapat menimbulkan berbagai permasalahan diantaranya yaitu dapat menyebabkan anemia, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, dan juga dapat mengganggu siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Melia (2018), bahwa masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan menderita kurang gizi yaitu terlalu kurus atau disebut dengan kurang energi kronik dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi hal-hal tersebut sangat mempengaruhi keadaan tubuh dan sistem produksi hormon yang berkaitan erat dengan terjadinya menstruasi (Baliwati, 2020).

Gizi yang kurang pada remaja putri dapat mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi (Almatsier, 2021). Asupan gizi yang tidak adekuat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri (Departemen Gizi dan Kesehatan, 2019).

Status gizi mempengaruhi menstruasi terutama melalui penyediaan bahan untuk membuat lapisan *endometrium* lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan (Baliwati, 2020). Para remaja putri sebaiknya menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang dan banyak mengkonsumsi vitamin E (Ekasari, 2020). Salah satu sumber vitamin E adalah kecambah yang bisa membantu keseimbangan sistem tubuh, serta dapat membantu kelancaran siklus menstruasi (Djaelani, 2022).

Menstruasi merupakan suatu hasil interaksi yang terjadi secara kompleks dengan melibatkan sistem hormon dan organ tubuh yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus (Ekasari, 2020). Awal terjadinya menstruasi biasanya pada rentang usia 10-16 tahun dan akan berhenti (menopause) pada usia di atas 51 tahun (Wahyuni Y & Ratna D, 2018). Siklus menstruasi wanita dikatakan normal apabila panjang siklus menstruasi berkisar antara 21-35 hari yang dimulai dari satu masa menstruasi ke mulai masa berikutnya, 10-15 % yang hanya mengalami siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi berkisar antara 3-5 hari dan ada sebagian wanita mencapai 7-8 hari (Prayuni, 2018).

Siklus menstruasi juga dapat mengalami gangguan, seperti siklus > 35 hari (*oligomenorea*), siklus < 21 hari (*polimenorea*) dan tidak haid dalam kurun waktu 3 kali siklus (*amenorea*) (Simanjuntak, 2021). Kelancaran siklus menstruasi tersebut sangat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu aktivitas fisik, stres, dan juga status gizi (Ekasari, 2020).

Pubertas merupakan proses kompleks yang melibatkan perubahan biologis, morfologis dan psikologis. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan datangnya menstruasi. Berlangsungnya siklus menstruasi terkadang berfluktuasi setiap bulannya, sehingga dapat menyebabkan terjadinya kelainan atau ketidakteraturan menstruasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri Anindita (2021), tentang gangguan menstruasi yang dialami mahasiswa fakultas keperawatan universitas andalas menunjukkan dari 90 orang responden sebanyak 66 (73,3%) mahasiswi yang mengalami kelainan/gangguan menstruasi dengan keluhan terbanyak ialah dysmenorea 57 orang (63,3%).

Kekurangan maupun kelebihan gizi pada wanita akan menyebabkan turunnya fungsi hipotalamus yang tidak dapat memberikan rangsangan pada hipofisis anterior untuk menghasilkan FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*)

(Wahyuni Y & Ratna D, 2018). Pada proses menstruasi FSH berperan memberikan rangsangan terhadap pertumbuhan folikel (3-30 folikel) yang masing-masing mengandung 1 sel telur, namun hanya 1 folikel yang akan terus tumbuh. LH pada proses menstruasi berperan untuk membantu pematangan sel telur atau ovulasi yang nantinya jika tidak terjadi pembuahan akan mengalami peluruhan (menstruasi) (Wahyuni Y & Ratna D, 2018). Sehingga, jika produksi FSH dan LH terganggu maka akan mengganggu siklus menstruasi yaitu terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur dan juga perpanjangan siklus menstruasi (*Oligomenorrhe*) (Wahyuni Y & Ratna D, 2018).

Kondisi oligomenorrhea dapat terjadi pada wanita yang memiliki status gizi obesitas dengan resiko dua kali lebih besar dibandingkan wanita yang memiliki status gizi normal (Rachmawati & Etisa AM, 2020). Hal ini terjadi karena meningkatnya jumlah estrogen dalam darah akibat peningkatan jumlah lemak tubuh (Departemen Gizi dan Kesehatan, 2019). Gangguan terhadap siklus menstruasi ini akan sangat merugikan dan memberikan akibat yang sangat buruk bagi kehidupan remaja putri dimasa mendatang. Adapun dampak menstruasi yang tidak lancar dapat menyebabkan terjadinya gangguan sistem reproduksi yang berhubungan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, seperti kanker rahim dan juga infertilitas (Almatsier, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 orang siswi SMAN 8 Toraja Utara, didapatkan bahwa 5 orang mengatakan bahwa siklus menstruasi tidak lancar dengan status gizi kurang, 2 orang mengatakan siklus menstruasi tidak lancar dengan status gizi normal dan 3 orang lainnya mengatakan siklus menstruasi lancar dengan status gizi normal. Hasil wawancara para siswi mengatakan jarang mengkonsumsi tablet tambah darah yang diberikan dari pihak puskesmas karena mereka tidak menyukai bau tablet tambah darah yang diberikan meskipun pihak Puskesmas Ta'ba telah rutin membagikan tablet tambah darah (TTD) setiap bulan sebanyak 4 tablet untuk dikonsumsi sebanyak 1 tablet setiap minggu.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Sikls Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Toraja Utara”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu merupakan pendekatan dimana pengambilan data variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan yang bertujuan melihat hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 8 Toraja Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi SMAN 8 Toraja Utara. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswi SMAN8 Toraja Utara Tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah 38 responden

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*, yaitu metode penentuan sampel dengan mengambil semua populasi untuk dijadikan responden.

Data diperoleh dengan cara observasi dan kuesioner yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung dan melalui kuesioner yang telah disiapkan oleh peneliti tentang hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024. Kuesioner akan diberikan kepada siswi untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 8 Toraja Utara.

Untuk variabel status gizi siswi diukur menggunakan lembar observasi indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan berat badan dan tinggi badan dengan kriteria objektif Kurang : $<18,49 \text{ kg/m}^2$, Normal : $18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$, Lebih $25 - 27 \text{ kg/m}^2$, Obesitas : $> 27 \text{ kg/m}^2$. Untuk variabel keteraturan siklus menstruasi diukur menggunakan kuesioner dengan skala guttman. Terdapat 5 pertanyaan, jika jawaban benar diberi nilai 1 dan jika jawaban salah

diberi nilai 0 dengan kriteria objektif teratur jika responden memperoleh nilai $\geq 50\%$ dan tidak teratur jika responden memperoleh nilai $< 50\%$

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a. Usia

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia
Di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
15	13	34,2
16	17	44,7
17	6	15,8
18	2	5,3
Total	38	100,0

Sumber : data primer mei 2024

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas usia responden adalah 16 tahun yaitu sebanyak 17 orang (44,7%).

b. Usia Menarche

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche
Di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024

Usia Menarche (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
13	17	44,7
14	14	36,8
15	7	18,4
Total	38	100,0

Sumber : data primer mei 2024

Berdasarkan tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden menarche pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 17 orang (44,7%).

c. Status Gizi

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Siswi
di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	32	84,2
Kurang	6	15,8
Total	38	100,0

Sumber : data primer mei 2024

Berdasarkan tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa mayoritas status gizi responden adalah normal sebanyak 32 orang (84,2%).

d. Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keteraturan Siklus Menstruasi di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024

Keteraturan Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	27	71,1
Tidak Teratur	11	28,9
Total	38	100,0

Sumber : data primer mei 2024

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa mayoritas siklus menstruasi responden adalah teratur sebanyak 27 orang (71,1%).

2. Analisa bivariat

- a. Hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024

Tabel 5.5
Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024

Status Gizi	Siklus Menstruasi					Total	<i>p-value</i>
	Teratur		Tidak Teratur				
	n	%	n	%	n	%	
Normal	27	71,1	5	13,1	32	84,2	0,001
Kurang	0	0	6	15,8	6	15,8	
Total	27	71,1	11	28,9	38	100	

Sumber : data primer mei 2024

OR = 6,400

Berdasarkan tabel 5.5 diatas, dapat disimpulkan bahwa responden dengan status gizi normal sebanyak 32 orang (84,2%) dimana yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 27 orang (71,1%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 5 orang (13,1%). Sedangkan responden dengan status gizi kurang dan memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 6 orang (15,8%).

Hasil uji statistik *Fisher Exact Test* diperoleh nilai $p=0,001$. Dengan demikian nilai p lebih kecil dari α (0,05), yang artinya H_0 diterima atau ada hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024.

B. Pembahasan

1. Status Gizi Siswi SMAN 8 Toraja Utara

Status gizi merupakan suatu kondisi yang terjadi dengan adanya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan penilaian status gizi secara klinis, biokimia, antropometri dan survei konsumsi makanan. Salah satu indikator penilaian status gizi menggunakan antropometri yaitu dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).

Penilaian status gizi menggunakan rumus indeks massa tubuh menurut Supriasa (2019) yaitu berat badan (kg) : tinggi badan (m)², dengan kategori hasil pengukuran yaitu kurang (*underweight*) : $\leq 18,49$ kg/m², normal (ideal): 18,5–24,9 kg/m², berlebih (*overweight*): > 25 –27 kg/m², Obesitas: > 27 kg/m².

Responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 32 orang (84,2%). Dimana hasil pengukuran indeks massa tubuh responden dalam batas normal, hal ini dikarenakan pola makan responden yang baik dapat mempengaruhi pemenuhan

kebutuhan gizi responden. Selain itu terdapat faktor tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, pekerjaan, status sosial ekonomi dapat menjadi faktor penentu status gizi seseorang.

Status gizi mempengaruhi menstruasi terutama melalui penyediaan bahan untuk membuat lapisan *endometrium* lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan. Para remaja putri sebaiknya menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang dan banyak mengkonsumsi vitamin E. Salah satu sumber vitamin E adalah kecambah yang bisa membantu keseimbangan sistem tubuh, serta dapat membantu kelancaran siklus menstruasi.

Responden yang memiliki status gizi kurang sebanyak 6 orang (15,8%). dimana hasil pengukuran indeks massa tubuh responden kurang, hal ini dikarenakan permasalahan status gizi seperti status gizi kurus dan sangat kurus banyak terjadi pada usia remaja, hal ini juga pada usia remaja dibutuhkan zat gizi yang lebih tinggi. Kebiasaan makan dan gaya hidup yang mengalami perubahan pada kehidupan remaja sangat mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizi remaja tersebut. Serta adanya status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan pengetahuan keluarga.

Status gizi pada usia remaja akan mempengaruhi kehidupannya di masa mendatang dan dapat menimbulkan berbagai permasalahan diantaranya yaitu dapat menyebabkan anemia, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, dan juga dapat mengganggu siklus menstruasi.

Gizi yang kurang pada remaja putri dapat mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Asupan gizi yang tidak adekuat menyebabkan ketidakaturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri.

2. Keteraturan Siklus Menstruasi Siswi SMAN 8 Toraja Utara

Haid atau menstruasi adalah luruhnya lapisan dinding bagian dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, sehingga haid pada remaja putri ditandai dengan keluarnya darah dari lubang vagina. Bila sel telur yang dalam perjalanannya menuju rahim tidak bertemu dengan sperma, maka tidak terjadi pembuahan, dan sel telur bersama-sama dengan dinding rahim bagian dalam akan luruh/gugur dan keluar melalui vagina.

Menurut Saryono (2019), menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilannya. Fase ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar dibawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai berkembang dan menebal.

Siklus menstruasi responden yang teratur sebanyak 27 orang (71,1%). Dimana siklus menstruasi responden teratur berkisar 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari. Selain itu selama menstruasi responden tidak mengalami gangguan, dapat beraktivitas seperti biasa tanpa ada hambatan. Hal ini dikarenakan adanya faktor internal seperti pemenuhan status gizi yang terpenuhi, adanya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja.

Sedangkan siklus menstruasi responden yang tidak teratur sebanyak 11 orang (28,9%). Dimana siklus menstruasi responden bervariasi (tidak beraturan) seperti lebih dari 35 hari dengan lama menstruasi yang tidak menentu. Hal ini dikarenakan kurangnya asupan nutrisi remaja yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta stres akibat tugas yang menumpuk yang belum diselesaikan.

Ada berbagai macam siklus menstruasi yang bisa dikatakan tidak teratur. Baik itu menstruasi datang terlambat atau terlalu cepat, berlangsung lama atau terlalu singkat, sampai perdarahan yang lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya saat menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat mengindikasikan gejala suatu penyakit

seperti amenorea, gangguan tiroid, sindrom ovarium polikistik (SOPK), endometriosis dan kanker ovarium.

Selain itu, disaat tubuh mengalami tekanan atau beban yang menyebabkan keseimbangan badan dan jiwa yang terganggu, maka tubuh akan memberikan respon nonspesifik dan berusaha untuk mengembalikan dalam bentuk stres. Implikasi stress dapat berupa stres yang tidak menyenangkan dan menyenangkan dan dibutuhkan penyesuaian untuk menerima kondisi tersebut. Jadi usaha untuk beradaptasi dan penyesuaian diri disebut dengan stress

Penelitian yang dilakukan Ica (2022), dengan judul Keteraturan siklus menstruasi didapatkan bahwa siklus menstruasi memiliki variasi, seperti variasi keadaan serta lama durasi yang setiap alami saat menstruasi. Variasi yang masih dalam batas normal yang disebut sebagai variasi fisiologis sedangkan variasi yang sudah di luar batas normal, disebut sebagai variasi patologis dimana bisa disebut sebagai suatu gangguan menstruasi. Waktu normal siklus menstruasi berkisar antara 21- 35 hari dengan lama menstruasi yang berkisar antara 3-7 hari dan selama menstruasi berlangsung jumlah darah tidak lebih >80 ml dengan frekuensi penggantian pembalut 2-6 kali/hari. Siklus haid dikatakan tidak normal apabila siklusnya 35 hari.

3. Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024

Pubertas merupakan proses kompleks yang melibatkan perubahan biologis, morfologis dan psikologis. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan datangnya menstruasi. Berlangsungnya siklus menstruasi terkadang berfluktuasi setiap bulannya, sehingga dapat menyebabkan terjadinya kelainan atau ketidakaturan menstruasi. Menstruasi merupakan suatu hasil interaksi yang terjadi secara kompleks dengan melibatkan sistem hormon dan organ tubuh yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus. Awal terjadinya menstruasi biasanya pada rentang usia 10-16 tahun dan akan berhenti (*menopause*) pada usia di atas 51 tahun.

Hasil uji statistik *Fisher Exact Test* diperoleh nilai $p=0,001$. Dengan demikian nilai p lebih kecil dari α (0,05), yang artinya H_a diterima atau ada hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024.

Responden dengan status gizi normal yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 27 orang (71,1%). Hal ini dikarenakan pola makan responden yang baik sehingga pemenuhan gizi responden terpenuhi. Selain itu status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor tingkat pendidikan, pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi, sikap dan perilaku serta aktivitas fisik remaja.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting dalam tumbuh kembang anak, karena pendidikan yang baik, maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik, bagaimana cara menjaga kesehatan anak dan pendidikannya. Pada keluarga tingkat pengetahuan yang rendah sering kali anak harus puas dengan makanan seadanya yang tidak memenuhi kebutuhan gizi karena ketidaktahuan. Pengetahuan gizi yang diperoleh sangat bermanfaat, apabila ibu tersebut mengaplikasikan pengetahuan gizi yang dimiliki. Aspek-aspek dalam pengetahuan gizi meliputi pangan dan gizi untuk, pangan dan gizi ibu hamil, pemantauan pertumbuhan anak, kesehatan anak, dan pengetahuan tentang pengasuhan anak (Baliwati, 2020).

Aktivitas fisik secara tidak langsung berperan penting dalam pencegahan berbagai penyakit. Aktivitas fisik minimal maupun aktivitas fisik berlebih dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan reproduksi. Terutama pada negara berkembang dimana masyarakatnya lebih banyak menghabiskan energi untuk bekerja dan transportasi dibandingkan untuk berolahraga. Olahraga atau aktivitas fisik yang teratur dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan dismenorrhea, mencegah obesitas, mengurangi risiko kanker payudara.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Djaelani (2022) bahwa pengetahuan tentang gizi merupakan faktor penting dalam menentukan dan menyediakan makanan dengan gizi seimbang dalam keluarga. Hidangan yang akan dimakan dan disajikan di meja dalam dapur keluarga ditentukan oleh tingkat pengetahuan mengolah makanan, bila susunan hidangan memenuhi kebutuhan gizi dan penggunaan zat gizi dalam tubuh baik dan berlangsung secara berkesinambungan maka akan dicapai kondisi kesehatan dan keadaan gizi yang sebaik-baiknya. Pengetahuan yang baik tentang pemenuhan status gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku.

Responden dengan status gizi normal yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 5 orang (13,1%). Hal ini dikarenakan meskipun hasil pengukuran IMT responden normal, namun siklus menstruasi responden yang tidak menentu (21-35 hari), lama menstruasi yang tidak menentu pula (3-7 hari), pernah mengalami tidak menstruasi lebih dari 1 bulan. Selain itu pengaruh dari aktivitas kegiatan responden dapat membuat siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Menurut Ekasari (2020) bahwa siklus menstruasi juga dapat mengalami gangguan, seperti siklus > 35 hari (*oligomenorea*), siklus < 21 hari (*polimenorea*) dan tidak haid dalam kurun waktu 3 kali siklus (*amenorea*). Kelancaran siklus menstruasi tersebut sangat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu status gizi, aktivitas fisik, dan stres.

Sedangkan responden dengan status gizi kurang dan memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 6 orang (15,8%). Hal ini dikarenakan Selain itu status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi keluarga, pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi, sikap dan perilaku serta dukungan dari keluarga.

Baliwati (2020) menyatakan pada keluarga tingkat pengetahuan yang rendah sering kali anak harus puas dengan makanan seadanya yang tidak memenuhi kebutuhan gizi karena ketidaktahuan. Pengetahuan gizi yang diperoleh sangat bermanfaat, apabila ibu tersebut mengaplikasikan pengetahuan gizi yang dimiliki. Aspek-aspek dalam pengetahuan gizi meliputi pangan dan gizi untuk, pangan dan gizi ibu hamil, pemantauan pertumbuhan anak, kesehatan anak, dan pengetahuan tentang pengasuhan anak. Selain itu pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak, karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik yang primer maupun sekunder. Keadaan ekonomi keluarga mudah diukur dan berpengaruh besar terhadap konsumsi pangan. Dua perubahan ekonomi yang cukup dominan sebagai determinan konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulid Dya (2019) tentang Hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi MAN 1 Lamongan menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal (66,3%) sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang normal (62,7%). Responden dengan status gizi obesitas cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (71,4%). Berdasarkan hasil uji statistik, diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p=0,036$). Berdasarkan hasil tersebut menandakan bahwa status gizi dengan siklus menstruasi berhubungan. Siswi dengan status gizi kurang, semuanya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan siswi dengan status gizi normal. Sebagian besar responden dengan status gizi normal memiliki siklus menstruasi yang teratur (69,1%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi kurang sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (71,4%). Asupan gizi yang baik, akan mempengaruhi status gizi menjadi baik sehingga hal tersebut dapat membuat kerja hipotalamus menjadi baik untuk memproduksi hormon-hormon reproduksi yang dibutuhkan sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hukmiyah Aspar dan Agusalm (2021) tentang Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021

menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki status gizi dengan IMT kurus yang mengalami siklus menstruasi teratur ada 9 (75,0%) responden, yang mengalami IMT kurus dengan siklus menstruasi tidak teratur ada 3 (25,0%) responden, sedangkan status gizi dengan IMT normal yang mengalami siklus menstruasi teratur ada 2 (11,1%), yang mengalami IMT normal dengan siklus menstruasi tidak teratur ada 16 (88,9%) responden. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,002 yang berarti ada Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan khusus yang ingin dicapai maka analisa data dalam penelitian ini disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas usia responden adalah 16 tahun yaitu sebanyak 17 orang (44,7%).
2. Mayoritas responden menarche pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 17 orang (44,7%).
3. Mayoritas status gizi responden adalah normal sebanyak 32 orang (84,2%).
4. Mayoritas siklus menstruasi responden adalah teratur sebanyak 27 orang (71,1%).
5. Hasil uji statistik *Fisher Exact Test* diperoleh nilai $p=0,001$. Dengan demikian nilai p lebih kecil dari α (0,05), ini berarti H_a diterima atau ada hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 8 Toraja Utara Tahun 2024.

BIBLIOGRAFI

- Agusalim, & Hukmiyah A. (2021). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021*. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 47-52.
- Almatsier, S. (2021). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Anoraga, P. (2021). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin, M. (2019). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Armeyanti, L. Y. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Singaraja*. *Jurnal Media Kesehatan*, 75-87.
- Aswar, H. N. (2024, 04 24). *Laporan Riskesdas Sulawesi Selatan*. Diambil kembali dari Kemenkes:
<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/3885/1/CETAK%20LAPORAN%20RISKESDAS%20SULSEL%202018.pdf>
- Baliwati, Y. F. (2020). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Departemen Gizi dan Kesehatan, M. (2019). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Djaelani, A. (2022). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 2*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Dya, N. M. (2019). Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1. *Jurnal PPNI Jawa Tengah*, 310-314.
- Ekasari, A. (2020). *Hubungan Ketersediaan Sumberdaya Keluarga Dan Tingkat Kepedulian Ibu Dengan Status Gizi Kurang Protein (KEP) Anak Balita*. *Media GIZI dan Keluarga*. 11-16.
- G. H. (2024, 04 20). *Menstruation and Nutrition*. Diambil kembali dari The University of Edinburgh: <https://www.ed.ac.uk/centre-reproductive-health/hope/menstruation-and-nutrition>
- Hidayat A.A. (2020). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hizarta, W. P. (2021). *gambaran status gizi dan siklus menstruasi pada siswi SMAN 1 Kampar Kiri Hilir Tahun 2021*. *Jurnal Sains, Medik dan Teknik*, 22-31.

- Ica, A. K. (2022). *hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri di Kota Jambi*. *Jurnal Universitas Jakarta*, 1-8.
- M Par'i Holil. (2022). *Penilaian Status Gizi Jakarta*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kemenkes RI.
- Mai Revi. (2023). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Mengengah Atas di SMAN 1 Mori Atas*. *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 123-131.
- Moehji, S. (2019). *Ilmu Gizi: Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Nazilla, E. M. (2021). *Literatur Riview : Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja*. *Jurnal Kesehatan Ilmiah : NASUWAKES*, 136-145.
- Noviandari. (2019). *hubungan antara Status Gizi dan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada remaja putri tahun 2019*. *Jurnal UIN Alauddin Makassar*, 8-17.
- Nursalam. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (4 ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, & Beck. (2021). *Essentials of Nursing Research : Appraising Evidence for Nursing Practise (8th Edition ed.)*. CANADA: Wolters Kluwer Health.
- Prayuni. (2018). *Terapi Menstruasi Tidak Teratur dengan Akupuntur dan Herbal Pegagan (Cantella Asatica)*. *Journal of Vacationl Health Studies*, 86-89.
- Pudjiaji, S. (2022). *Ilmu Gizi Klinis Pada Anak*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Rachmawati, & Etisa AM. (2020). *Hubungan Asupan Gizi, Aktvitas Fisik, dan Presentase Lemak Tubuh dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Penari*. *Journal of Nutrition College*, 39-49.
- Setiadi. (2021). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Simanjuntak, C. Y. (2021). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Siswi Di SMA Negeri 1 Uluan Kabupaten Toba Tahun 2021*. *Jurnal Universitas Jakarta*, 1-7.
- Siti Masyitoh. (2019). *Hubungan Antara Perhatian Orang Tua dengan Prestasi Belajar Peserta Didik di SMP Muhammadiyah Gaya Baru Lampung Tengah*. *UIN Raden Intan Lampung*, 1-98.
- Soetjningsih. (2021). *Tumbuh Kembang Anak jilid 3*. Jakarta: EGC.
- Sumakmur. (2019). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT Toko Agung.
- Supriasa, I. D. (2019). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Gramedia. Jakarta: Gramedia.
- Supriasa, & Hardiansyah. (2019). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Wahyuni Y, & Ratna D. (2018). *Gangguan Siklus Menstruasi Kaitannya dengan Asupan Zat Gizi pada Remaja Vegetarian*. *Jurnal Gizi Indonesia*, 76-81.