

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA DI ITS PKU
MUHMMADIYAH SURAKARTA**

JURNAL PUBLIKASI

**Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi
salah satu syarat memperoleh
Ijazah DIII Keperawatan**



Oleh:

SISKA SEARLE HIMA GUSTY
2016.011911

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN (ITS)
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI ITS PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Siska Searle Hima Gusty¹, Anis Prabowo², M. Hafiduddin³

¹Mahasiswa DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

²Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

³Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta
JL. Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT 02 RW 32, Kadipiro, Surakarta

*Email : siska.searle@gmail.com

Kata Kunci

Kata Kunci:
Status Gizi,
Siklus Menstruasi
, Remaja

Abstrak

Latar Belakang: Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan setiap bulannya. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi: status gizi, penyakit organ reproduksi, kebiasaan merokok, stres, olahragaberat.
Tujuan: Mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta.
Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectiona. Pengambilan sampel secara purposive sampling. Populasi sebanyak 149 mahasiswa dengan sampel 109 mahasiswa. Instrumen penelitian adalah status gizi dinilai dengan IMT dan siklus menstruasi diperoleh dengan cara wawancara dan siklus menstruasi terahirdianalisis dengan menggunakan uji korelasi rank spearman. Hasil: Siklus menstruasi responden menunjukkan rata-rata 27,4587, tertinggi 34,00, terendah 21,00, nilai tengah 28,0000, dan nilai yang sering muncul 28,00 dengan standart baku 2,50012. Sedangkan status gizi responden menunjukkan dengan rata-rata 21,1785, tertinggi 31,22, terendah 16,65, nilai tengah 20,3400, dan nilai yang sering muncul 18,31 dengan standart baku 3,25845. Hasil uji rank spearman menghasilkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Kesimpulan: Ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS WITH
THE MENSTRUAL CYCLE IN TEENAGERS IN PKU ITS
MUHMMADIYAH SURAKARTA**

Keywords

Keywords:
Nutritional Status,
Menstrual Cycle,
Teens

Abstract

Background: Menstruation is a process that occurs in women alamiyah each month. Factors that affect the menstrual cycle: nutritional status, diseases of the reproductive organs, the habit of smoking, stress, sport weight. *Objective:* to know the relationships between nutritional status with the menstrual cycle in teenagers in ITS PKU Surakarta. *Research method:* this study uses design research cross sectiona. *Sampling generally purposive sampling.* Population of 149 109 samples assembled Sorority Sorority. *Research instrument* is the nutritional status is assessed with the IMT and the menstrual cycle is obtained by way of last menstrual cycle 2 interview and analyzed by using test rank spearman. *Results:* The respondent's menstrual cycle showed an average of 27.4587, the highest 34.00, the lowest of 21.00, the middle value of 28.0000, and a frequent rate of 28.00 with the raw standard 2.50012. While the nutritional status of the respondent shows with an average of 21.1785, the highest 31.22, the lowest 16.65, the middle value of 20.3400, and the value that often appears 18.31 with raw standard 3.25845. *Test result rank spearman* generates the value $P = 0,001$ ($P < 0.05$). *Conclusion:* there is relationship between the nutritional status with the menstrual cycle in teenagers in ITS PKU Surakarta.

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alamiyah yang terjadi pada perempuan setiap bulannya. Menstruasi bisa terjadi akibat dari ovum atau sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi yang terjadi terus-menerus setiap bulannya disebut sebagai siklus menstruasi.

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulai mulai menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang normal berlangsung selama 24-35 hari, dengan waktu keluarnya darah menstruasi sekitar 2-8 hari,

darah yang keluar berkisar 20-60 ml (Kamariyah dkk, 2014).

Semua wanita dalam kehidupannya tidak luput dari siklus menstruasi normal. Penyebab dari gangguan menstruasi dapat karena gangguan psikologis seperti stres maupun emosi. Status gizi juga berpengaruh dari gangguan nutrisi seperti : penurunan berat badan, dan aktivitas yang berat memiliki hubungan dengan gangguan ovulasi. *Obesitas* juga disertai dengan siklus *anovulatorik* karena adanya peningkatan kadar *esterogen*, sedangkan stres berat dapat menyebabkan

anovulasi dan *amenore* (Purwoastuti & Elisabeth, 2015).

Gizi adalah keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dari *intake* dengan zat gizi yang diperlukan untuk keperluan proses tubuh. Gizi yang kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi, tetapi akan membaik jika asupan nutrisi baik (Banudi, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dengan 10 mahasiswi, ditemukan bahwa sekitar 6 orang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dan 4 orang memiliki siklus menstruasi normal, terdiri dari 4 orang memiliki status gizi yang kurang, 5 orang memiliki status gizi yang normal dan 1 orang memiliki status gizi yang lebih.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, sedangkan tujuan khususnya yaitu :

1. Mendiskripsikan karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, usia menstruasi mahasiswi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta.
2. Mendiskripsikan status gizi mahasiswi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta.
3. Mendiskripsikan siklus menstruasi mahasiswi ITS

PKU Muhammadiyah Surakarta.

4. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi mahasiswi ITS PKU Muhammadiyah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectiona*, untuk mempelajari hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Desain penelitian *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen dinilai secara simultan pada suatu saat dan tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2013). Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswi tingkat 1 ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Jumlah populasi yang digunakan adalah sebanyak 109 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis univariat

Analisis Univariate adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik suatu variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentasi dari

tiap variabel (Notoatmodjo, 2010).

Tabel 1 Central Terdevinisi

	Mean	Median	Modus	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Siklus Menstruasi	27,4587	28,0000	28,00	2,50012	21,00	34,00
Status Gizi	21,1785	20,3400	18,31	3,25845	16,65	31,22

Sumber: hasil olah data, 2019

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan siklus menstruasi responden dengan *mean* 27,4587 dengan *standart deviation* 2,50012 sedangkan status gizi responden dengan *mean* 21,1785 dengan *standart deviation* 3,25845.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk menguji hubungan antara masing-masing variabel bebas dan variabel terikat. Prosedur analisis dimulai dengan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Apabila hasil data didapatkan normal selanjutnya dilakukan uji korelasi menggunakan *person product moment*. Apabila didapatkan hasil data tidak normal selanjutnya dilakukan uji korelasi dengan menggunakan *rank spearman* (Notoatmodjo, 2010).

a. Uji Normalitas

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

	Mean	Std. Deviation	P Value
Siklus Menstruasi	27,4587	2,50012	,000
Status Gizi	21,1785	3,25845	,001

Sumber: hasil olah data, 2019

Berdasarkan tabel 2 memperlihatkan hasil uji normalitas pada variabel siklus menstruasi didapatkan hasil $p = 0,000$, nilai $p < 0,05$ berarti variabel siklus menstruasi berdistribusi tidak normal. Dan hasil uji normalitas pada variabel status gizi didapatkan hasil $p = 0,001$ nilai $p < 0,05$ berarti variabel status gizi berdistribusi tidak normal. Maka teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *rank spearman*.

b. Uji Korelasi Rank Spearman

Tabel 3 Hasil Korelasi Rank Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi	P Value
Siklus Menstruasi	,315	0,001
Status Gizi		

Sumber: Hasil olah data 2019

Berdasarkan tabel 3 memperlihatkan hasil analisa korelasi *rank spearman* bahwa ada

hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Probabilitas uji signifikansi kolerasi kedua variabel adalah sebesar 0,001. Nilai $p < 0.05$ berarti ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan angka korelasi (r) tersebut dapat menjelaskan hubungan antara kedua variabel penelitian. Koefisien korelasi bernilai 0,315 menunjukkan bahwa derajat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi berkekuatan lemah. Adapun korelasi bertanda positif menunjukkan bahwa arah atau bentuk hubungan keduanya searah, artinya semakin baik status gizi seseorang maka semakin teratur siklus menstruasinya.

Pembahasan

1 Siklus Menstruasi

Pada tabel 1 menunjukkan siklus menstruasi responden dengan *mean* 27,4587, *maxsimum* 34,00, dan *minimum* 21,00 dengan *standart deviation* 2,50012. Siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, tapi panjang siklus 24-35 hari masih dikategorikan normal. Pendarahan menstruasi yang normal berlangsung kurang lebih

4-7 hari (Noor Verawaty, Sri, dkk. 2011).

Hal ini dimungkinkan ada faktor lain selain nutrisi yang mempengaruhi siklus menstruasi. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain genetik, penyakit yang mempengaruhi perubahan hormon seperti tumor, kista, diabetes militus. Selain itu ada hal lain yang dapat mempengaruhi perubahan hormon diantaranya konsumsi obat-obatan kontrasepsi, stress, merokok, konsumsi alkohol, aktifitas fisik (Dieny, 2014).

2 Status Gizi

Pada tabel 1 menunjukkan status gizi responden dengan *mean* 21,1785, *maximum* 31,22 dan *minimum* 16,65 dengan *standart deviation* 3,25845. Angka ini menunjukkan bahwa secara umum status gizi responden adalah baik.

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan dan perkembangan yang cepat baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidak-seimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Waryana, 2010).

3 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi

Pada tabel 3 didapatkan bahwa hasil analisis data penelitian ini adalah nilai $p = 0,001$ Karena $p < 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja.

4 SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dapat diambil beberapa simpulan sebagai berikut :

1. Siklus menstruasi dengan *median* yaitu 28,0000 dan *modus* yaitu 28,00 dengan *standart deviation* yaitu 2,50012.
2. Status gizi dengan *median* yaitu 20,3400 dan *modus* yaitu 18,31 dengan *standart deviation* yaitu 3,25845.
3. Ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dengan nilai $p = 0,001$ pada signifikan 5%.

5 REFERENSI

Banudi, La. 2012. *Gizi Kesehatan Reroduksi:*

Buku Saku Bidan.
Jakarta: EGC.

Dieny, F. F. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Kamariyah, N, Anggasari, Y dan Muflihah, S. 2014. *Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa dan Praktisi Keperawatan serta Kebidanan.* Jakarta: Salemba Medika.

Noor Verawati, Sri dkk. 2011. *Menjaga Kesehatan Seksual Wanita.* Bandung: Grafindo.

Notoatmodjo, S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta; Rineka Cipta.

Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.* Ed. 3. Jakarta: Salemba Medika.

Purwoastuti, E dan Elisabeth, S. 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana.* Yogyakarta: Pustakabarupress.