

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMK N 4
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
NOVIA RIZKI
201110201116**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2015**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMK N 4
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
NOVIA RIZKI
201110201116**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMK N 4
YOGYAKARTA**

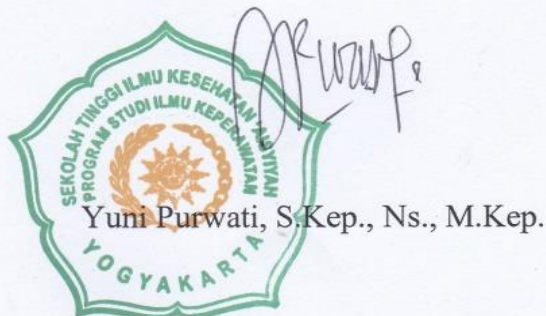
**CORRELATION OF NUTRITIONAL STATUS AND
MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE ADOLESCENTS OF
XI GRADE AT SMK N 4
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NOVIA RIZKI
201110201116

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal :
14 Agustus 2015

Pembimbing :



**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMK N 4
YOGYAKARTA**

**CORRELATION OF NUTRITIONAL STATUS AND
MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE ADOLESCENTS OF
XI GRADE AT SMK N 4
YOGYAKARTA**

Novia Rizki, Yuni Purwati
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES' Aisyiyah Yogyakarta
Email: hand.vea@gmail.com

Intisari : Penelitian mengidentifikasi hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta. Metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Responden penelitian terdiri dari 56 remaja putri dan diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner dan diuji dengan teknik uji koefisien kontingensi. Analisis *chi square* menunjukkan bahwa pada taraf signifikansi $p = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,003$ sehingga $p < 0,05$ dan nilai $r = 0,468$. Ada hubungan signifikan yang sedang antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta.

Kata Kunci : Status Gizi, Siklus Menstruasi, Remaja

Abstract : This research analyzed the correlation of nutritional status and menstrual cycle in female adolescents of XI Grade at SMK N 4 Yogyakarta. Descriptive analytic research with cross sectional approach used in this research. Respondent consisted of 56 female adolescents and were taken by purposive sampling. Data collected by questionnaire and analyzed by coefficient contingency. Coefficient contingency analysis showed that at $p = 0,05$, $p = 0,003$ values obtained, so $p < 0,05$ and $r = 0,468$. There was a significant and adequate correlation of nutritional status and menstrual cycle in female adolescents of XI Grade at SMK N 4 Yogyakarta.

Keywords : Nutritional Status, Menstrual Cycle, Adolescent

LATAR BELAKANG

Data Riskesdas (2010) dalam Ratna (2008) mengungkapkan bahwa sekitar 70-90% remaja putri di Indonesia mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, di mana persentase menstruasi tidak teratur mencapai 15,8% di wilayah DIY. Adapun Maryani (2014) mengungkapkan bahwa 35% remaja di DIY memiliki status nutrisi tidak normal karena terlalu banyak mengonsumsi *fast food* dan *junk food*.

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 ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri (Chomaria, 2008).

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 mengonsumsi vitamin E. Salah satu sumber vitamin E adalah kecambah yang bisa membantu keseimbangan sistem tubuh, serta dapat membantu kelancaran siklus menstruasi (Dewi, 2009).

Studi pendahuluan observasi pada 10 siswi dari 125 siswi kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta pada tanggal 12 Februari 2015 terhadap 125 siswi menemukan 4 siswi yang mengalami siklus menstruasi teratur dengan status gizi normal dan 6 siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur, 3 siswi diantaranya mengalami status gizi kurang dan 3 siswi lainnya mengalami status gizi lebih (obesitas).

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk mencari keterkaitan antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik untuk melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko dengan faktor efek yaitu hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja khususnya pada remaja di SMK N 4 Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*.

HASIL PENELITIAN

Profil SMK N 4 Yogyakarta

SMK Negeri 4 Yogyakarta terletak di Jalan Sidikan 60 Umbulharjo Yogyakarta. Sebagian besar murid di sekolah ini berjenis kelamin perempuan karena jurusan pariwisata lebih banyak diminati oleh perempuan.

Asupan nutrisi yang tersedia di kantin sekolah kebanyakan tidak seimbang kandungan nutrisinya dan minim variasi. Padahal hampir setiap harinya siswi selalu makan siang di kantin sekolah.

Makanan yang tersedia kebanyakan adalah *junk food* seperti mie instan, snack berkalori tinggi dan asupan tinggi karbohidrat lainnya seperti mie ayam. Dalam hal ini pihak sekolah tidak memiliki peraturan terkait sajian makanan di kantin dan siswi juga belum memiliki kesadaran terkait pentingnya asupan nutrisi yang seimbang sehingga sangat jarang ditemukan adanya siswi yang membawa sendiri bekal makan siang.

Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden Remaja Putri Kelas XI SMK N 4 Yogyakarta Tahun 2015

Karakteristik Responden		F	%
Usia	16 tahun	9	16,1
	17 tahun	35	62,5
	18 tahun	12	21,4
Usia <i>Menarche</i>	≥12 tahun	52	92,9
	<12 tahun	4	7,1
Durasi menstruasi	>7 hari	8	14,3
	≤7 hari	48	85,7
Pendidikan orang tua	SD	16	28,6
	SMP	8	14,3
	SMA	28	50,0
	PT	4	7,1
Pekerjaan orang tua	Petani	1	1,8
	Buruh	13	23,2
	Wiraswasta	29	51,8
	Karyawan	11	19,6
Pendapatan orang tua	PNS	2	3,6
	<500rb	14	25,0
	500rb -<1 jt	32	57,1
	1-3 jt	9	16,1
	>3 jt	1	1,8
Jumlah		56	100

Pada table 1 terlihat bahwa usia sebagian besar responden (62,5%) adalah 17 tahun, sebagian besar responden (92,9%) memiliki usia *menarche* normal dan sebagian besar responden (85,7%) memiliki durasi menstruasi yang normal. Diketahui juga bahwa sebagian responden (50%) memiliki orang tua berpendidikan SMA, sebagian besar responden (51,8%) orang tuanya juga berprofesi sebagai wiraswasta dan sebagian besar responden (57,1%) juga diketahui memiliki orang tua berpenghasilan antara 500 ribu sampai kurang dari 1 juta.

Status Gizi Remaja Putri Kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta Tahun 2015

Tabel 2 Status Gizi Remaja Putri Kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta Tahun 2015 Berdasarkan EID Index

Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	28	50,0
Malnutrisi ringan	15	26,8
Malnutrisi sedang	5	8,9
<i>Overweight</i>	4	7,1
Obesitas	4	7,1
Jumlah (n)	56	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian atau 50% responden remaja putri pada penelitian ini memiliki status gizi normal. Adapun responden remaja putri lainnya diketahui memiliki status gizi malnutrisi hingga obesitas.

Tabel 3 Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta Tahun 2015

Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal (21-35 hari)	27	48,2
Tidak Normal (>35 hari)	29	51,8
Jumlah (n)	56	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar atau 51,8% responden remaja putri pada penelitian ini diketahui memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Siklus menstruasi yang tidak normal pada penelitian ini adalah siklus menstruasi yang panjangnya lebih dari 35 hari.

Hasil Pengujian

Tabel 4 Hasil Tabulasi Silang Status Gizi dan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta Tahun 2015

		Siklus Menstruasi				Jumlah	
		Normal (21-35 hari)		Tidak Normal (>35 hari)			
		f	%	f	%	f	%
Status gizi	Normal	20	71,4	8	28,6	28	100
	Malnutrisi ringan	3	20,0	12	80,0	15	100
	Malnutrisi sedang	3	60,0	2	40,0	5	100
	<i>Overweight</i>	1	25,0	3	75,0	4	100
	Obesitas	0	0	4	100	4	100
	Jumlah (n)	27	48,2	29	51,8	56	100

Hasil uji pada tabel 4 dapat diketahui adanya kecenderungan persentase siklus menstruasi yang panjang pada kelompok responden dengan status gizi tidak normal yang meliputi malnutrisi ringan, *overweight* dan obesitas. Persentase siklus menstruasi teratur

tertinggi juga ditemukan ada pada kelompok responden dengan status gizi yang normal. Kecenderungan yang tergambarkan pada hasil tabulasi silang ini sesuai dengan hasil uji *Chi square* pada tabel 4.

Tabel 5 Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Status Gizi dan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta Tahun 2015

korelasi (r)	t-hitung	Signifikansi (p)	Keterangan
0,468	15,691	0,003	Ada hubungan

Pengujian *Chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan siklus menstruasi karena nilai signifikansi (p) pengujian besarnya di bawah 0,05 dan nilai t-hitung sebesar 15,691 yang besarnya lebih besar dari t-tabel sebesar 4,94 (Dahlan, 2013). Demikian sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta tahun 2015.

Nilai *Coefficient Contingency* (r) sebesar 0,468 yang berada pada rentang 0,400 sampai 0,599 mengindikasikan bahwa hubungan yang ada bersifat sedang. Adapun nilai korelasi *Coefficient Contingency* (r) yang bersifat positif mengindikasikan bahwa hubungan yang terjadi bersifat positif (Dahlan, 2013).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja putri (50%) pada penelitian ini memiliki status gizi tidak normal mulai dari malnutrisi hingga obesitas. Peneliti menduga status gizi tidak normal yang mencapai 50% pada penelitian ini terkait dengan karakteristik sosioekonomi orang tua responden yakni pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan tingkat pendapatan orang tua.

Boutelle dkk (2006) mengemukakan bahwa orang tua berpendidikan tinggi umumnya cenderung menghindari konsumsi makanan instan dan *junk food* serta memiliki pengetahuan yang lebih tinggi mengenai asupan nutrisi serta kandungan-kandungan nutrisi pada berbagai makanan.

Adapun Wang dkk. (2012) mengemukakan bahwa pendapatan orang tua yang rendah berkaitan dengan kejadian status gizi normal seperti *underweight* atau sebaliknya *overweight*. orang tua berpendapatan rendah cenderung tidak mampu mencukupi kebutuhan nutrisi sehingga menyebabkan kejadian *underweight*. Orang tua berpendapatan rendah seringkali tidak memikirkan asupan nutrisi sehingga seringkali mengkonsumsi makanan *junk food* sehingga menyebabkan kejadian *excessive calories* yang menyebabkan *overweight*.

Pada penelitian ini juga diketahui bahwa sebagian besar remaja putri (51,8%) diketahui memiliki siklus menstruasi yang tidak normal yang panjangnya lebih dari 35 hari. Peneliti menduga persentase siklus menstruasi tidak normal yang tinggi pada

penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh usia *menarche*, durasi menstruasi dan status gizi responden.

Sulistyaningsih (2010) mengemukakan bahwa usia *menarche* dini dapat memperpanjang siklus menstruasi karena siklus menstruasi dipengaruhi oleh peningkatan atau penurunan FSH dan LH yang distimulasi oleh *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) yang disekresi oleh hipotalamus. Durasi rangsangan GnRH yang berlangsung akan menyebabkan masa dimulainya *menarche*. Pada penelitian ini, responden yang mengalami *menarche* dini persentasenya hanya mencapai 7,1% sehingga peranan faktor *menarche* dini dapat diabaikan pada penelitian ini.

Ditinjau dari durasi menstruasi, Morton (2012) mengungkapkan bahwa durasi menstruasi yang terlalu panjang dapat menandakan abnormalitas seperti anovulasi atau anoreksia nervosa. Abnormalitas durasi menstruasi juga diikuti dengan siklus menstruasi yang panjang. Pada penelitian ini durasi menstruasi yang panjang hanya ditemukan pada 14,3% responden sehingga peranan durasi menstruasi dapat diabaikan pada penelitian ini.

Ditinjau dari status gizi responden, Shils dan Shike (2006) mengemukakan bahwa status gizi remaja berhubungan dengan siklus menstruasi. Remaja putri yang menjalani diet khusus seperti diet penurunan berat badan ekstrim yang memicu bulimia ataupun menjadi vegetarian dapat mengalami gangguan siklus menstruasi. Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian remaja putri (50%) pada penelitian ini diketahui memiliki status gizi tidak normal.

Banyak responden penelitian yang mengaku menjalankan diet penurunan berat badan karena merasa gemuk. Hal ini kemungkinan berpengaruh pada tingginya responden dengan status gizi tidak normal. Dengan melihat tingginya persentase status gizi tidak normal yang linear dengan tingginya persentase siklus menstruasi tidak normal maka peranan faktor status gizi tidak normal terhadap siklus menstruasi tidak dapat diabaikan pada penelitian ini.

Hasil pengujian *Chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta tahun 2015 ($p = 0,003; p < 0,05$). Goldman dkk. (2012) memaparkan bahwa lemak tubuh dapat mempengaruhi siklus menstruasi melalui peranan hormone estrogen. Siklus menstruasi yang panjang diakibatkan oleh jumlah estrogen yang meningkat dalam darah akibat meningkatkan jumlah lemak dalam tubuh. Remaja dengan status gizi tidak normal akan mengalami penurunan fungsi hipotalamus sehingga hipotalamus tidak memberikan rangsangan *hipofisa anterior* untuk menghasilkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) yang berperan dalam merangsang pertumbuhan folikel dan pematangan sel telur. P

aparan Goldman dkk. (2012) sesuai dengan hasil pada penelitian ini di mana 72,41% responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur diketahui memiliki status gizi yang tidak normal baik malnutrisi ringan, malnutrisi sedang, *overweight* maupun *underweight*. Hasil perhitungan nilai korelasi *Coefficient Contingency* menemukan nilai

korelasi (r) sebesar 0,468 yang mengindikasikan bahwa hubungan yang terjadi bersifat sedang.

Hubungan yang terjadi bersifat sedang terjadi karena adanya anomali di mana terdapat 60% responden dengan status gizi malnutrisi sedang yang diketahui memiliki siklus menstruasi yang teratur. Hal ini mungkin saja terjadi karena teratur tidaknya suatu siklus menstruasi sebenarnya tidak hanya ditentukan atau dipengaruhi oleh satu faktor saja melainkan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor usia menarche dan durasi menstruasi yang tidak dikendalikan pada penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Remaja putri kelas XI SMK N 4 Yogyakarta tahun 2015 sebagian diketahui memiliki status gizi yang tidak normal (50.0 %).
2. Remaja putri kelas XI SMK N 4 Yogyakarta tahun 2015 sebagian besar diketahui memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (51,8%).
3. Ada hubungan signifikan dengan tingkat keamatan sedang antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI SMK N 4 Yogyakarta tahun 2015 ($p = 0,003$; $p < 0,05$ dan $r = 0,468$).

Saran

1. Bagi remaja putri kelas XI SMK N 4 Yogyakarta
Remaja putri disarankan untuk menghindari konsumsi *junk food* dan menjaga keseimbangan asupan protein, kalsium, zat besi, seng dan vitamin B12 serta tidak melakukan diet vegetarian dan diet pengurusan badan jika berat badan secara perhitungan IMT sudah normal.
2. Bagi SMK N 4 Yogyakarta
Disarankan untuk mengeluarkan kebijakan terkait kesehatan makanan kantin dengan melarang adanya makanan *junk food* di kantin.
3. Bagi orang tua
Disarankan untuk memberikan makanan yang banyak mengandung protein, kalsium, zat besi, seng dan vitamin B12 serta menghindari pemberian makanan *junkfood*.
4. Bagi peneliti lanjut
Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengendalikan variabel-variabel pengganggu yang belum dapat dikendalikan pada penelitian ini seperti usia *menarche* dan durasi menstruas.

DAFTAR PUSTAKA

- Boutelle, K.N.; Fulkerson, J.A.; Neumark-Sztainer, D.; Story, M.; French, S.A. 2006. Fast Food For Family Meals: Relationship with Parent and Adolescent Food Intake, home Food Availability and Weight Status. *Public Health Nutrition* 10(1): 16-23.

- Chomaria N. 2008. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Diva Press, Yogyakarta.
- Dahlan, M.S. 2013. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Dewi, P.R. 2009. *Rahasia Kehamilan*. Shira Media, Jakarta.
- Goldman, M.B.; Troisi, R.; Rexrode, K.M. 2012. *Women and Health*. American Press, New York.
- Maryani, S. 2014. Menyiapkan Wanita Usia Subur Sehat Berkualitas Sejak Dini. *Mensana* 1(13): 16-18
- Morton, P.G. 2012. *Panduan Pemeriksaan Kesehatan*. EGC, Jakarta.
- Ratna, V.T. 2008. Gambaran Siklus Menstruasi Pada Atlet Bola. *Skripsi Dipublikasikan*. Jakarta: Fakultas Keperawatan Universitas UPN Veteran.
- Shils, M.E.; Shike, M. 2006. *Modern Nutrition in Health and Disease*. Lippincot William and Wilkins, Philadelphia.
- Sulistyaningsih, N. 2010. Hubungan Usia Menarcho dengan Panjang Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Skripsi Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Surakarta, Surakarta.
- Wang, Y.; Monteiro, C.; Popkin, B.M. 2012. Trends of Obesity and Underweight in Older Children and Adolescent in United States, Brazil, China and Russia. *Am J Clin Nutr* 75:971-977.

