

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI (Studi Pada Siswi Kelas X Dan XI di SMA Negeri 1 Lumajang)

Maylani Putri Bintari*, Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

*Maylanibintari@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan zat-zat gizi yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Status gizi mempengaruhi dapat menstruasi terutama melalui penyediaan bahan untuk membuat lapisan *endometrium* lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan. menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut pada akhirnya akan membentuk siklus menstruasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dan seberapa besar sumbangan antara status gizi dengan siklus menstruasi siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Lumajang. Jenis penelitian yang digunakan adalah non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Lumajang. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 328 siswa 9 kelas X dan 9 kelas XI. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dan kelas X IPS-2, X IPS-4, XI IPS-3, XI IPA-5 SMA Negeri 1 Lumajang terpilih menjadi sampel penelitian sebanyak 57 siswa. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket dan IMT/U. Adapun hasil penelitian ini yaitu pada uji *chi-square* memiliki nilai $\text{sig } 0.036 < \text{qvalue (sig) } 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi di SMA Negeri 1 Lumajang. Jadi terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan besarnya sumbangan 44,35%. yaitu status gizi kategori normal memiliki siklus menstruasi yang normal, status gizi kategori gemuk memiliki siklus menstruasi yang normal dan tidak normal, status gizi kategori obesitas memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Kata kunci: Status Gizi, Siklus Menstruasi

Abstract

Nutritional status is a state of the body as a result of the consumption of food and nutrients that distinguished between malnutrition status, less, good, and more. Nutritional status affects menstruation mainly through the provision of materials to make the endometrial layer again and its effect on female hormone levels. menstruation is a process of removal of the uterine wall accompanied by bleeding and occurs repeatedly every month except during pregnancy. Repeated menstruation each month will eventually form the menstrual cycle. The purpose of this study was to know the korelation between nutritional status with menstrual cycle and how big contribution between nutritional status with menstrual cycle of students of class X and XI SMA Negeri 1 Lumajang. The type of research used is non-experimental with quantitative approach. Population in this research is all student of class X and XI SMA Negeri 1 Lumajang. The population in this study were 328 students 9 class X and 9 class XI. The sample was taken using simple random sampling technique and class X IPS-2, X IPS-4, XI IPS-3, XI IPA-5 SMA Negeri 1 Lumajang was selected as a sample of 57 students. Data collection in this research using questionnaire and IMT / U. The result of this research is chi-square test has sig value $0,036 < \text{qvalue (sig) } 0.05$, so H_0 is rejected and H_a accepted and there is korelation between nutritional status with menstrual cycle at SMA Negeri 1 Lumajang. So there is korelation between nutritional status with menstrual cycle with donation 44,35%. ie the normal category nutrition status has a normal menstrual cycle, nutritional status of the obese category has normal and abnormal menstrual cycles, nutritional status of obesity category has abnormal menstrual cycle.

Keywords: Nutritional Status, Menstrual Cycle

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahapan kehidupan yang bersifat peralihan dari usia kanak-kanak menuju usia dewasa, “dimana secara fisik ia akan mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologi akan mulai mencari identitas diri. Pada masa remaja khususnya perempuan akan mengalami banyak perubahan pada tubuhnya yang diakibatkan dari pubertas yang dialaminya yaitu penambahan tinggi dan berat badan, perubahan pada hormon yang mempengaruhi ciri-ciri sekunder, seperti tumbuhnya bulu-bulu di daerah tertentu, perubahan hormon yang mempengaruhi kematangan sel dan menstruasi.

Menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan (Syafrudin dkk, 2011). Pada menstruasi perempuan pasti memiliki serangkaian periode dari perubahan yang terjadi berulang pada uterus dan organ-organ yang dihubungkan pada saat pubertas dan berakhir pada saat menopause hal ini disebut dengan siklus menstruasi. Siklus tersebut bervariasi dari 18 sampai 40 hari, rata-rata 28 hari (Waryana, 2003).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan zat-zat gizi yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan penelitian ini adalah non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam rencana penelitian ini ada desain penelitian korelasional.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Lumajang yang beralamat di Jl. A.Yani No.7 Lumajang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA Negeri 1 Lumajang kelas X dan XI dengan jumlah 328 siswa 9 kelas X dan 9 kelas XI.

Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling* yaitu memilih sampel yang berkelompok bukan individu, sampel pada penelitian ini adalah kelas X IPS 2, X IPS 4, XI IPS 3 dan XI IPA 5 dengan jumlah 57 siswi.

Instrument penelitian yang digunakan untuk mengatur status gizi siswa adalah antropometri gizi dengan menggunakan IMT/U. Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter, yaitu umur, berat badan, dan tinggi badan. Untuk menentukan siklus menstruasi peneliti menggunakan angket siklus menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Berdasarkan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswi SMA Negeri 1 Lumajang dengan menggunakan rumus IMT/U dari data yang diperoleh dapat dilihat hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi data tinggi badan, berat badan, umur dan IMT siswi SMA Negeri 1 Lumajang

Variabel	Mean	SD
IMT	22.41	3.81
Tinggi Badan	153.75	5.18
Berat Badan	53.05	9.9
Umur	16.05	0.79

Dari tabel 1 di atas tersebut dapat diketahui bahwa nilai rata-rata IMT siswi SMA Negeri 1 Lumajang 22.41 dengan standart deviasi 3.81, nilai rata-rata tinggi badan 153.75 cm dengan standart deviasi 5.18, nilai rata-rata berat badan 53.05 kg dengan standart deviasi 9.9, nilai rata-rata Umur 16.05 tahun dengan standart deviasi 0.79.

2. Siklus Menstruasi

Berdasarkan angket yang sudah dibagikan kepada siswi SMA Negeri 1 Lumajang dapat diketahui data siklus menstruasi siswi. Dari data yang diperoleh dapat dilihat hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Persentase siklus menstruasi siswi SMA Negeri 1 Lumajang

Siklus Menstruasi	Jumlah	Presentase
Normal	44	77%
Tidak Normal	13	23%

Dari tabel 2 di atas dapat dijabarkan persentase siswa dengan kategori normal 44 siswi (77%) dan tidak normal 13 siswi (23%).

A. Analisis Data

Pada analisis data ini terdapat beberapa langkah yang dilakukan yaitu:

1. Tabulasi silang (Crosstabulation)

Untuk melakukan penggolongan kategori pada variabel bebas (X) status gizi dan variabel terikat (Y) siklus menstruasi menggunakan tabulasi silang. Dari 57 siswi maka dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Tabulasi silang status gizi dengan siklus menstruasi

Variabel	Status Gizi			Total
	Norma l	Gem uk	Obesit as	
Siklus Norma l Menstruas i	34	9	1	44

i	Tidak Norma	8	2	3	13
Total	1	42	11	4	57

Dari tabel 3 di atas dapat diartikan bahwa subyek yang berkategori status gizi normal dengan siklus menstruasi yang normal sebanyak 34 siswi, status gizi normal dengan siklus menstruasi tidak normal 8 siswi, status gizi gemuk dengan siklus menstruasi normal 9 siswi, status gizi berkategori gemuk dengan siklus menstruasi tidak normal 2 siswi, status gizi berkategori obesitas dengan siklus menstruasi normal 1 siswi dan status gizi berkategori obesitas dengan siklus menstruasi tidak normal terdapat 3 siswi.

1. Uji hipotesis

Untuk ditolak atau diterimanya hipotesis, maka hipotesis dapat dilihat pada berikut:

Ho : tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi

Ha : terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi

Setelah hipotesis dirumuskan, maka dapat dijelaskan dari perhitungan hipotesis menggunakan program SPSS 21.0 pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis

Variabel	Approx. Sign
Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi	0.036

(Sumber: lampiran 4 hal.48)

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui status gizi dengan siklus menstruasi memiliki nilai sig 0.036 < qvalue (sig) 0.05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi, terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi, dengan besarnya sumbangan 44,35%.

Pada pembahasan ini akan diuraikan tentang hasil penelitian hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Lumajang. Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Lumajang. pada penelitian ini ada 2 variabel yang akan dibahas yaitu:

1. Status gizi

Pada status gizi siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Lumajang memiliki kategori baik karena berdasarkan IMT/U dari 57 siswi sebagian besar siswi berkategori normal. Meskipun

sebagian besar berkategori normal dengan jumlah 42 siswi (74%), tetapi ada beberapa siswi berkategori gemuk yang berjumlah gemuk 11 siswi (19%) dan siswi yang berkategori obesitas dengan jumlah obesitas 4 siswi (7%). Penyebab dari siswi mengalami gemuk dan obesitas adalah karna pola makan yang tidak terkontrol, pola makan yang kurang sehat, siswa lebih suka makan makanan cepat saji, adanya faktor genetis dari orang tua yang mempunyai riwayat obesitas, dan kurangnya aktifitas fisik. Akibat dari pencernaan dalam tubuh tidak berfungsi dengan baik sehingga karbohidrat yang berada dalam tubuh disimpan menjadi lemak yang mengakibatkan ketidak seimbangan antara berat badan dan tinggi badan.

2. Siklus menstruasi

Untuk siklus menstruasi siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Lumajang tergolong baik. Dari 57 siswi terdapat siswi yang berkategori normal 44 siswi (77%) dan siswi yang berkategori tidak normal 13 siswi (23%). Ada beberapa Faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak normal adalah pola makan siswi yang tidak teratur dan kurang sehat sehingga mempengaruhi status gizi siswi, kondisi psikologis serta emosional siswi dan gangguan hormon.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Lumajang. Hal ini menunjukkan bahwa siswi harus bisa menjaga pola makan, karena status gizi juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dan berdasarkan hipotesis yang diusulkan oleh peneliti bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi yang dibuktikan dengan Ha diterima dan Ho ditolak.

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan data di atas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi yaitu status gizi kategori normal memiliki siklus menstruasi yang normal, status gizi kategori gemuk memiliki siklus menstruasi yang normal dan tidak normal, status gizi kategori obesitas memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

2. Besar sumbangan hubungan status gizi dengan siklus menstruasi siswi SMAN Negeri 1 Lumajang sebesar 44,35%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan simpulan, adapun saran yang akan dikemukakan:

1. Bagi guru PJOK sebaiknya selalu mengingatkan siswinya untuk melakukan pola hidup sehat dan menjaga aktivitas fisik agar siswi yang berstatus gizi gemuk dan obesitas bisa melakukan gerak fisik maksimal untuk mengurangi berat badan.
2. Bagi siswi sebaiknya memperhatikan pola makannya untuk menjaga status gizinya dan tetap beraktivitas fisik agar siklus menstruasinya normal.

Dikarenakan penelitian ini bukan penelitian akhir, maka sebaiknya penelitian ini dapat dikembangkan dengan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anurogo, D. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cakrawati, D. 2012. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Dars, S. (2014). *Relationship of menstrual irregularities to BMI and nutritional status in adolescent girls*. Menstrual irregularities & nutritional status in adolescent girls.
- Hardinge, M. G. 2003. *Family Medical Guide To Health and Fitness*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Irianto, K. 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta.
- Jayakumari, S. (2016). *Menstrual Cycle Pattern in Adolescents Girls, in Relation to BMI, Food Habits and the Same in their Parents*. International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research
- Maksum, vA. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa.
- Rizki, N. 2015, Agustus 14. Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMKN 4 Yogyakarta. Yogyakarta: STIKES Aisyiyah Yogyakarta.

Supariasa, I. D. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kedokteran EGC.

Syafrudin. 2011. *Penyuluhan Kesehatan*. Jakarta: CV.Trans Info Media.

Thapa, B. (2015). *Relationship between Body Mass Index and Menstrual Irregularities among the Adolescents*. International Journal of Nursing Research & Practice, Vol 2. No 2.

Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.