

## Penelitian

# HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT I AKBID IMELDAMEDAN

*T.H Duma Fridayanti Sitanggang*

*Prodi D-III Kebidanan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan*

*E-mail: [yhanti.88@gmail.com](mailto:yhanti.88@gmail.com)*

### ABSTRAK

Zat gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. wanita remaja yang bukan vegetarian dan pindah ke diet rendah lemak akan menyebabkan perpanjangan siklus menstruasi. Sebagai akibat dari memanjangnya fase menstruasi dan folikuler, ini membuktikan bahwa peran nutrisi dan gizi yang seimbang sangat mempengaruhi siklus menstruasi seseorang. Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan. Cross-sectional responden penelitian adalah 75 mahasiswi yang kuliah di Akbid Imelda medan. responden diambil dengan menggunakan teknik sampling sistematis, dimana diambil sebahagian responden yang telah memenuhi syarat dan telah menandatangani persetujuan, selanjutnya data akan dianalisa dengan program SPSS 15. Peneliti memperoleh data jumlah responden yang gizinya lebih yaitu 10 orang ( 13% ), siklus menstruasi panjang yaitu 55 orang ( 74%) hasil analisa data menunjukkan nilai  $p = 0,00$   $H_0$  di tolak karena ada hubungan.

**Kata kunci:** Mahasiswi; Siklus Menstruasi; Status Gizi.

### PENDAHULUAN

Kesehatan Reproduksi merupakan masalah penting yang perlu mendapat perhatian terutama pada remaja, remaja yang kelak menjadi orang dewasa tentunya harus mempunyai kesehatan reproduksi yang sehat, pada remaja putrid terjadi berbagai perubahan yang ditandai dengan pertumbuhan seks sekunder seperti membesarnya payudara, tumbuhnya rambut disekitar kelamin dan akhirnya terjadi pengeluaran darah yang disebut dengan menstruasi. Laju pertumbuhan anak, wanita dan pria hampir sama cepatnya sampai pada usia 9 tahun. Selanjutnya antara 10-12 tahun, pertumbuhan anak perempuan mengalami percepatan lebih dahulu karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi, sementara pria baru dapat

menyusul dua tahun kemudian. Apabila keadaan gizi saat ini tidak sesuai dengan yang seharusnya akan menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi, yang biasanya pada remaja putrid dapat mengganggu aktivitas belajar dan siklus menstruasi, Siklus menstruasi setiap wanita tidak sama panjangnya, ada yang berkisar antara 21-35 hari dan memiliki rata-rata 28 hari. Menstruasi ini berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari setiap bulannya.

### METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan Cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 150 mahasiswi tingkat I yang kuliah di Akbid imelda medan, yang tinggal diasrama. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 75 orang, sampel diambil dengan menggunakan Teknik sampling jenis nonprobability sampling

dengan sampling sistematis, cara pengambilan sampel berdasarkan urutan anggota populasi yang telah diberi nomor urut dengan sifat heterogen dari populasinya, dengan mengambil nomor urut ganjil saja.

Penelitian ini dilaksanakan Di Akbid Imelda Medan Yang Terletak Di Jalan Bilal No.52 Pulo Brayan Darat Medan periode November 2012 sampai dengan Januari 2013.

### Pengukuran Antropometris

Dengan menggunakan rumus:

BBI (Berat Badan Ideal) =  $[(\text{Tinggi Badan (cm)} - 100) - 10\%]$ .

Berat Badan Ideal ini bergantung pada besar kerangka dan komposisi tubuh dalam hal lemak dan otot, seseorang yang berkerangka besar atau mempunyai komposisi otot relative besar akan mempunyai berat badan ideal yang lebih besar, sehingga di beri kelonggaran  $\pm 10-20\%$ , atau bisa juga dengan menentukan Indeks Masa Tubuh /IMT ( indeks masa Tubuh).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan}^2(\text{m})}$$

IMT yang dihubungkan dengan resiko paling rendah terhadap kesehatan adalah kurang dari  $19 \text{ kg/m}^2$ , berat badan lebih adalah bila IMT lebih dari  $24 \text{ kg/m}^2$ , sedangkan normal apabila IMT  $19 - 24 \text{ kg/m}^2$  pengkategorian tersebut berdasarkan umur (Almatsier, 2009)

### Kuesioner Siklus Menstruasi

Bertujuan untuk mengidentifikasi siklus menstruasi yang dialami oleh mahasiswi. Yang merupakan pengidentifikasian lamanya siklus haid pada responden. dengan 3 kategori:

1. Siklus pendek kurang dari 28 hari
2. Siklus normal 28 hari
3. Siklus panjang 30-35 hari.

### HASIL

Setelah dilakukan penelitian terhadap 75 responden yaitu sebagian mahasiswa yang menjadi mahasiswi di akademi kebidanan Imelda medan pulo brayan darat

kecamatan medan timur tahun 2012, maka diperoleh data hasil pengukuran antropometris dan hasil kuesioner sebagaimana dibawah ini ;

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden dengan Menghitung Index Masa Tubuh Remaja di AKBID Imelda

| No     | Kategori IMT | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|--------------|-----------|----------------|
| 1      | GiziKurang   | 8         | 10             |
| 2      | Gizi Normal  | 58        | 78             |
| 3      | GiziLebih    | 9         | 12             |
| Jumlah |              | 75        | 100            |

Pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa distribusi IMT pada remaja mayoritas dengan gizi normal yaitu 58 siswi (78 %), dan minoritas dengan gizi kurang 8 mahasiswi (10 %).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja di Akbid Imelda Medan Tahun 2012

| No     | Kategori siklus | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|-----------------|-----------|----------------|
| 1      | Siklus pendek   | -         | -              |
| 2      | Siklus normal   | 20        | 27             |
| 3      | Siklus panjang  | 55        | 73             |
| Jumlah |                 | 75        | 100            |

Pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa distribusi siklus menstruasi pada remaja mayoritas dengan siklus panjang yaitu 55 siswi (73 %), dan minoritas dengan siklus normal 20 mahasiswi (27 %).

## PEMBAHASAN

### Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi data indeks masa tubuh mahasiswi tentang status gizi mayoritas adalah normal yaitu 58 mahasiswi (78 %) dan minoritas gizi kurang yaitu 8 mahasiswi (10 %).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatsier, 2009).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan pendapat diatas bahwa status gizi mahasiswi baik karena berdasarkan jumlah mahasiswi yang dengan pengukuran TB dan BB kemudian penghitungan Indeks masa tubuh dapat dilihat hanya sedikit mahasiswi yang berstatus gizi kurang.

## Siklus Menstruasi

Dapat dilihat Distribusi data mahasiswi tentang siklus menstruasi mayoritas bersiklus tidak normal yaitu sebanyak 55 mahasiswi (73%), dan minoritas mahasiswi bersiklus normal yaitu sebanyak 20 mahasiswi (27 %).

Menstruasi ialah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, di sertai pelepasan endometrium. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus, panjang siklus haid yang normal ialah 28 hari. Panjang siklus haid di pengaruhi oleh usia seseorang, rata-rata panjang siklus haid pada gadis usia 12 tahun ialah 25 hari, pada wanita usia 23 tahun 27 hari, dan pada wanita usia 55 tahun 51 hari. Jadi, sebenarnya panjang siklus haid 28 hari. Panjang siklus haid pada manusia ialah 25-35 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklus haidnya berkisar antara 18 sampai 42 hari. Jika siklusnya kurang dari 18 hari dan lebih dari 42 hari dan tidak teratur, biasanya siklusnya tidak berovulasi (Sarwono).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan pendapat diatas bahwa siklus menstruasi pada mahasiswi tidak normal oleh karena dari hasil penelitian di dapat siklus pajang yang menjadi mayoritas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Status gizi mahasiswi akbid Imelda medan tahun 2012 mayoritas bergizi baik.
2. Siklus menstruasi mahasiswi Akbid Imelda medan tahun 2012 mayoritas bersiklus panjang.

## SARAN

Saran yang penulis anjurkan dengan kesimpulan diatas adalah sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Untuk menambah pengetahuan remaja khususnya tentang status gizi dan pengaruhnya terhadap siklus menstruasi.

2. Bagi Tempat penelitian  
Sebagai bahan evaluasi dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya bagi remaja
3. Bagi institusi pendidikan  
Penelitian menambah referensi di perpustakaan yang berkaitan dengan siklus menstruasi.
4. Bagi peneliti.  
Untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam penerapan ilmu yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di tempat tugas

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2002). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Feinmann. (2011). *Menstruasi*. Jakarta: Pm Pustaka.
- Llewellyn. (2005). *Setiap Wanita*. Delapratasa publishing.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.