

Hubungan Pola Makan dan Status Menstruasi terhadap Status Gizi pada Remaja di SMK Said Naum Jakarta Pusat Tahun 2023

Fitria Endah Purwani¹, Chaterina Manurung², Shinta Fauziah³

^{1,2,3}STIK Budi Kemuliaan

Email Korespondensi: fitriaendahwardana80@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah ginekologik yang memerlukan perhatian khusus karena sering kali berdampak terhadap kualitas hidup remaja atau dewasa muda dan dapat menjadi indikator serius terjadinya suatu penyakit. Menurut data (Riskesdas, 2017) menyebutkan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7%. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMU di Jakarta di dapatkan 42% siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Berdasarkan paparan perlu dilakukan analisis terkait hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Said Naum Jakarta Pusat. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Sampel sebanyak 42 remaja putri dengan teknik *total sampling*. Data diambil dengan menggunakan data primer melalui kuesioner *google form*. menunjukkan umur responden mayoritas berumur 16 tahun sebanyak 36 orang (55,7%), Remaja putri dengan pola makan yang tidak baik sebanyak 27 orang (64,3%). status gizi pada remaja putri terbanyak dalam kategori kurus yaitu 21 orang (9,5%). Berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara status menstruasi dengan Status Gizi Pada Remaja di SMK Said Naum Jakarta Pusat Tahun 2023.

Kata kunci: Pola Makan, Status Menstruasi, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

The Relationship between Eating Patterns and Menstrual Status on the Nutritional Status of Adolescents at Said Naum Vocational School, Central Jakarta, 2023

Menstrual disorders are one of the gynecological problems that require special attention because they often have an impact on the quality of life of adolescents or young adults and can be a serious indicator of the occurrence of a disease. According to data (Riskesdas, 2017) states that in Indonesia, women aged 10-59 years who experience regular menstruation are 68% and those who experience irregular menstrual problems within 1 year are 13.7%. Irregular menstrual problems at the age of 17-29 years and 30-34 years are quite a lot, namely 16.4%. Based on the results of a preliminary study at a high school in Jakarta, 42% of female students experienced an abnormal menstrual cycle. Based on the exposure, it is necessary to carry out an analysis related to the relationship between nutritional status and the menstrual cycle in female students at SMK Said Naum, Central Jakarta. This research is a quantitative analytic research with cross-sectional method. A sample of 42 young women with total sampling technique. Data was taken by using primary data via a google form questionnaire. The results of the

study showed that the majority of respondents were 16 years old, as many as 36 people (55.7%), and young women with unhealthy eating patterns, as many as 27 people (64.3%). the most nutritional status of young women in the thin category, namely 21 people (9.5%). Based on statistical tests, it can be found that there is no relationship between menstrual status and nutritional status in adolescents at Said Naum Vocational School, Central Jakarta in 2023.

Keywords: Diet, Menstrual Status, Nutritional Status, Adolesce

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu masa yang terjadi diantara masa anak-anak dan masa dewasa atau biasa disebut masa pubertas. Menstruasi pertama kali atau menarche pada remaja perempuan merupakan salah satu tanda pubertas pada perempuan. Menstruasi merupakan suatu proses peluruhan dinding rahim dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan. Menstruasi pertama kali terjadi karena kematangan sel telur dan produksi hormon estrogen. Menstruasi menandakan mulainya masa reproduktif pada kehidupan seorang ditandai dengan menarche hingga terjadinya menopause.

Sebesar 60,2% dari 108 remaja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal diantaranya yaitu stres, konsumsi gizi, merokok, konsumsi obat hormonal dan gangguan endokrin dan status gizi.

Menurut data (Riskesdas, 2017) menyebutkan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun karena factor stress adalah 13,7%. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMU di Jakarta di dapatkan 42% siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Remaja putri sering mengalami gangguan menstruasi terutama pada tahun pertama setelah menarche. Gangguan terbanyak berupa keterlambatan siklus menstruasi (80%). Faktor risiko gangguan siklus menstruasi adalah hormonal, status gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan tingkat stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor yang paling dominan mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan metode *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, status menstruasi terhadap status gizi pada remaja putri di SMK Said Naum Jakarta. Populasi yang diambil adalah Remaja di SMK Said Naum Jakarta Pusat Tahun 2023 berjumlah 42 remaja putri. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* yang digunakan sebagai penelitian sebanyak 42 remaja putri di SMK Said Naum Jakarta Pusat.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran berat badan dan penyebaran kuesioner melalui *google form* kepada responden. Teknik pengolahan data dengan menyebarkan pertanyaan kepada Remaja di SMK Said Naum Jakarta Pusat Tahun 2023 di analisis menggunakan analisis univariate dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik subjek menurut umur

| Umur | N | % |
|--------------|----|------|
| 16 | 36 | 85,7 |
| 17 | 4 | 9,5 |
| 18 | 2 | 4,8 |
| Total | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas dapat di lihat umur responden mayoritas berumur 16 tahun sebanyak 36 orang (55,7%).

Tabel 2. Pola makan pada remaja putri

| Pola makan | N | % |
|-------------------|----|------|
| Baik | 15 | 35,7 |
| Tidak baik | 27 | 64,3 |
| Total | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel Remaja putri memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 27 orang (64,3%).

Tabel 3. Status menstruasi pada remaja putri

| Status menstruasi | N | % |
|---------------------|----|-----|
| Normal | 21 | 50 |
| Tidak Normal | 21 | 50 |
| Total | 42 | 100 |

Remaja putri memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 21 orang (50%), sedangkan tida normal sebanyak 21 orang (50%).

Tabel 4. Status gizi remaja putri

| Status gizi | N | % |
|---------------|----|------|
| Kurus | 21 | 9,5 |
| Normal | 17 | 40,5 |
| Gemuk | 4 | 50,0 |
| Total | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa status gizi pada remaja putri terbanyak dalam kategori kurus yaitu 21 orang (9,5%)

Tabel 5 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri

| Pola makan | Status gizi | | | Total | *nilai p value |
|-------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------|----------------|
| | Kurus n (%) | Normal n (%) | Gemuk n (%) | | |
| Baik | 2 (13,3%) | 10 (66,7%) | 3 (20,0%) | 15 (100%) | 0,016 |
| Tidak baik | 15 (55,6%) | 11 (40,7%) | 1 (3,7%) | 27 (100%) | |
| Total | | | | 42 (100%) | |

Berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di SMK Said Naum Jakarta Pusat tahun 2023.

Tabel 6 Hubungan Status Gizi dengan Status Menstruasi pada Remaja Putri

| Status menstruasi | Status gizi | | | Total | *nilai <i>p value</i> |
|-------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------|-----------------------|
| | Kurus n (%) | Normal n (%) | Gemuk n (%) | | |
| Normal | 11 (52,4%) | 8 (38,1%) | 2 (9,5%) | 21 (100%) | 0,264 |
| Tidak normal | 13 (28,6%) | 6 (61,9%) | 2 (9,5%) | 21 (100%) | |
| Total | | | | 42 (100%) | |

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan uji chi Square test mendapatkan nilai *p value* 0,264 sehingga nilai $p > 0,05$. Berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan status menstruasi pada Remaja di SMK Said Naum Jakarta Pusat Tahun 2023.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa 42 remaja putri terdapat sebagian besar responden sebanyak 15 responden (55,6%) memiliki status gizi kategori kurus. Sebagian besar responden yang memiliki pola sebanyak 11 responden (40,7%) memiliki pola makan tidak baik namun memiliki status gizi normal

Pola makan adalah cara makan baik di rumah maupun di luar rumah yang meliputi frekuensi dan waktu makan, jenis dan jumlah makanan yang dimakan, termasuk makanan yang dianjurkan dan yang dilarang. Pertumbuhan remaja juga dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang datang dalam bentuk makanan. Kekurangan atau kelebihan nutrisi menyebabkan pertumbuhan abnormal. Ada hubungan yang sangat kuat antara pola makan dan status gizi. Masa remaja sangat penting untuk diperhatikan karena merupakan masa peralihan antara anak dan dewasa. gizi yang seimbang pada saat ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan.

Berdasarkan hasil penelitian ini setelah dilakukan uji chi Square test mendapatkan nilai *p value* 0,016 sehingga nilai $p < 0,05$. Berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di SMK Said Naum Jakarta Pusat Tahun 2023. Hal ini sejalan dengan penelitian Seri Murni 2021 yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji chi square, Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun dengan nilai $P=0,000$.

Hubungan Status Menstruasi terhadap Status Gizi pada remaja putri di SMK Said Naum Jakarta Pusat.

Responden dalam kategori kurus lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 13 responden (28,6%). Berdasarkan hasil penelitian ini setelah dilakukan uji chi Square test mendapatkan nilai *p value* 0,264 sehingga nilai $p > 0,05$.

Berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status menstruasi dengan Status Gizi Pada Remaja di SMK Said Naum Jakarta Pusat Tahun 2023. Apabila remaja memiliki asupan gizi yang baik dengan stabilitas emosi yang baik disertai gaya hidup dan pola makan yang

baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormone reproduksi, sehingga bisa memproduksi hormone-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormone reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA remaja putri kelas XI di Negeri 6 Tangerang Selatan menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Munculnya perbedaan ini dikarenakan variable yang digunakan untuk melihat keteraturan siklus menstruasi bukan hanya status gizi saja namun juga terdapat factor yang diteliti yaitu tingkat stress, aktivitas fisik dan usia menarche. Pada penelitian ini factor yang paling dominan adalah aktifitas fisik sehingga sangat mempengaruhi siklus menstruasi.

SIMPULAN

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status menstruasi pada remaja dengan status gizi melalui makanan yang dimakan sehari-hari oleh remaja. Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian (Musyayyib, 2018) tentang hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros yang menunjukkan, bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja nilai $p\text{-value}=0,01$. Remaja dalam kategori kurus lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Asupan gizi yang baik dengan stabilitas emosi yang baik disertai gaya hidup dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormone reproduksi, sehingga bisa memproduksi hormone-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormone reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan penelitian ini tidak akan berjalan tanpa adanya bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIK, staf dosen dan tenaga kependidikan serta mahasiswa yang terlibat dalam proses kegiatan penelitian ini. Dan tidak lupa juga kami mengucapkan terima kasih kepada kepala Sekolah dan siswi SMK Said Naum Jakarta Pusat yang telah memberikan kesempatan kepada tim untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Paradigma; 2009.
- Ambarwati F. Ilmu Gizi Dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu; 2012.
- Aminah S dkk. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Jakarta Tahun 2011. *J Heal Qual.* 2011;2 (3).
- Apriadi WH. Good Mood Food. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka; 2007.
- Islamy, A, Farida. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa.* 7(1) :13-18
- Merryana Adriani BW. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenadamedia Grup; 2016.

- Musyayyib R, Hartono R, Pakhri A. Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politek Kesehatan Makassar*. 2018;12(2):29. doi:10.32382/medkes.v12i2.249
- Najmi N. Hubungan Asupan Magnesium dan Vitamin B6 dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2016 Tahun 2017. *Pendidik Dr Fak Kedokt Univ Sumatera Utara*. 2017.
- Novita R. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutr*. 2018;2(2):172. doi:10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181
- Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi : 4.; 2016.
- Putra W. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di Sma Negeri 5 Surabaya. *Drugs Futur Brain Sci Addict Soc*. 2006:7-10. doi:10.1016/B978-012370624-9/50005-0
- Siantina R. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sman 1 Padang. *Penelit Keperawatan Matern*. 2018:1-14.
- Sinaga, E., Saribanon N, Suprihatin, Sa'adah N, Salamah U. et al. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: universitas indonesia; 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*.; 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*.; 2018.
- Wiknjosastro H. *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka; 2009.