

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIFITAS FISIK SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 39 PEKANBARU

NURHAPIPA*, NURLISIS

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Email Korespondensi: nurhapipah@htp.ac.id*

Abstrak: Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa secara fisik remaja ditandai dengan ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi biologis terutama yang terkait dengan kelenjar seksual. Gangguan menstruasi mempunyai hubungan tertentu terhadap keadaan fisik dan psikologik wanita. Gangguan menstruasi dipengaruhi oleh berat badan, frekuensi olahraga, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, sinkronisasi proses menstruasi, dan gangguan endokrin. Tujuan Umum menganalisis hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 39 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan design *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2023. Lokasi penelitian di SMPN 39 Pekanbaru. Populasi dan sampel adalah Remaja yang bersekolah di SMPN 39 Pekanbaru sebanyak 100 Orang (Total Sampling). Analisis data dengan analisis univariat dan bivariat (uji chi square) dengan CI 95%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan aktifitas fisik dengan pvalue 0,014 (<0,05) dan status gizi dengan pvalue 0,008 (<0,05) dengan siklus menstruasi. Perlunya peran guru dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesehatan remaja melalui program PKRR.

Kata Kunci : Remaja, Gizi, Menstruasi, SMPN 39

Abstract: Adolescence is a transition period from childhood to physical adulthood. Adolescence is characterized by changes in physical appearance and biological functions, especially those related to the sexual glands. Menstrual disorders have a certain relationship to the physical and psychological condition of women. Menstrual disorders are influenced by body weight, frequency of exercise, physical activity, stress, diet, environmental exposure, working conditions, synchronization of the menstrual process, and endocrine disorders. General objective to analyze the relationship between nutritional status and physical activity on the menstrual cycle in adolescent girls at SMPN 39 Pekanbaru. This type of research is quantitative analytical with a cross sectional design. This research was conducted in August 2023. The research location was at SMPN 39 Pekanbaru. The population and sample are 100 teenagers attending SMPN 39 Pekanbaru (Total Sampling). Data analysis using univariate and bivariate analysis (chi square test) with 95% CI. The results of this study show that there is a relationship between physical activity with a p value of 0.014 (<0.05) and nutritional status with a p value of 0.008 (<0.05) with the menstrual cycle. There is a need for the role of teachers and health workers in improving adolescent health through the PKRR program.

Keywords: Adolescents, Nutrition, Menstruation, SMPN 39

A. Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa secara fisik remaja ditandai dengan ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi biologis terutama yang terkait dengan kelenjar seksual. Secara psikologis remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral antara masa anak-anak menuju dewasa (Kusmiran, 2011).

Menurut jumlah penduduk dunia, pada tahun 2018 terdapat 1,2 miliar remaja atau 18% dari penduduk dunia berusia 10-19 tahun, menurut WHO (World Health Organization) sesuai Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014 penduduk usia muda adalah penduduk berusia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), kelompok usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Sensus tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki jumlah penduduk sebesar 43,5 juta jiwa atau 237,6

juta jiwa, dan 63,4 juta diantaranya adalah remaja, dimana 32.164.436 laki-laki (50,7%) dan perempuan sebanyak 31.279.012(49,30) (BKKBN, 2016).

Pada masa pubertas akan terjadi kematangan kerangka dan seksual secara pesat. Menurut Mons dan Knoer (2002) pada remaja putri tanda-tanda kelamin primer muncul dengan adanya perkembangan rahim dan saluran telur, vagina, bibir kemaluan dan Klitoris. 1 Kematangan sel telur dan produksi hormon esterogen akan menyebabkan munculnya menstruasi pada periode pertama yang disebut menarache. Menstruasi pertama (menarache) merupakan peristiwa yang penting pada pubertas anak gadis yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual (Kartono, 2006). Remaja sebagai sumber daya manusia merupakan salah satu modal dasar pembangunan, karena sebagai tunas, penerus, dan penentu masa depan bangsa. Keberadaan kelompok remaja tidak bisa diabaikan begitu saja. Remaja merupakan periode yang paling rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia setelah mampu bertahan hidup (survive) dimana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik dan secara psikologi akan mencari identitas dan jati diri (Sarwono,2015).

Siklus menstruasi tergantung dari faktor reproduksi dan hormonal yang saling mempengaruhi satu sama lain. Salah satu hormon yang berperan penting dalam siklus menstruasi adalah hormon estrogen sehingga apabila terjadi hambatan pada produksi estrogen maka siklus menstruasi normal akan terganggu. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu status gizi, pola makan, stress, aktifitas olahraga, dan usia. Status gizi dapat diinterpretasikan dari indeks massa tubuh (IMT) seseorang. Ukuran tubuh seseorang dapat berkerolasi dengan keteraturan siklus menstruasi.

Gangguan menstruasi mempunyai hubungan tertentu terhadap keadaan fisik dan psikologik wanita. Gangguan menstruasi dipengaruhi oleh berat badan, frekuensi olahraga, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, sinkronisasi proses menstruasi, dan gangguan endokrin.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi menstruasi pada seseorang. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi (WHO, 2018). Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2019).

B. Metode

Jenis dan desain penelitian ini yaitu kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* yaitu pengumpulan data yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan, tujuannya adalah untuk mengetahui berhubungan status gizi, aktifitas fisik dengan mesnstruasi.

C. Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel. 1
Resume Univariat
Distribusi Frekuensi Umur Responden

Variabel	n	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Umur	100	12	15	13.46	0.673

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan rata-rata umur responden adalah 13,46 dengan standar deviasi 0,673 dengan umur responden termuda 12 tahun dan tertua 15 tahun.

Tabel. 2
Resume Univariat
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Dependen (Status Gizi)
Dan Variabel Independen (Aktifitas Fisik)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Status Gizi		
a. Kurus	35	35.0

b.Normal	37	37.0
c.Gemuk	28	28.0
Jumlah	100	100
Aktifitas Fisik		
a.Rendah	44	44.0
b.Sedang	34	32.0
c.Berat	22	22.0
Jumlah	100	100
Menstruasi		
a.Belum	5	5.0
b.Sudah	95	95.0
Jumlah	100	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal sebanyak 37 (37,0%), mayoritas responden memiliki aktifitas fisik rendah sebanyak 44 (44,0%), dan mayoritas responden sudah menstruasi sebanyak 95 (95,0%).

2. Analisis Bivariat

Tabel. 3
Resume Bivariat
Distribusi Frekuensi Hubungan Status Gizi dengan Aktifitas Fisik

Variabel	Status Gizi								p value
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Aktifitas Fisik									
1.Rendah	10	22.7	14	31.8	20	45.5	44	100	0.014
2.Sedang	15	44.1	14	41.2	5	14.7	34	100	
3.Berat	10	45.5	9	40.9	3	13.6	22	100	
Total	35	35.0	37	37.0	28	28.0	100	100	

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 44 responden yang memiliki aktifitas fisik rendah sebanyak 10 orang (22,7%) dengan status gizi kurus, sebanyak 14 orang (31,8%) dengan status gizi normal, dan 20 orang (45,5%) dengan status gizi gemuk. Dari 34 responden yang memiliki aktifitas fisik sedang sebanyak 15 orang (44,1%) dengan status gizi kurus, sebanyak 14 orang (41,2%) dengan status gizi normal, dan 5 orang (14,7%) dengan status gizi gemuk. Sedangkan dari 22 responden yang memiliki aktifitas fisik berat sebanyak 10 orang (45,5%) dengan status gizi kurus, sebanyak 9 orang (40,9%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 3 orang (13,6%) dengan status gizi gemuk.

Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh P value 0,014 artinya ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan aktifitas fisik pada remaja putri di SMPN 39 Pekanbaru.

Tabel. 4
Resume Bivariat
Distribusi Frekuensi Hubungan Status Gizi dengan Aktifitas Fisik

Variabel	Status Gizi								p value
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Aktifitas Fisik									
1.Belum	5	100.0	0	0.0	0	0.0	5	100	0.008
2.Sudah	30	31.6	37	38.9	28	29.5	95	100	
Total	35	35.0	37	37.0	28	28.0	100	100	

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 5 responden yang belum menstruasi sebanyak 5 orang (100%) dengan status gizi kurus. Sedangkan dari 95 responden yang sudah menstruasi sebanyak 30 orang (31,6%) dengan status gizi kurus, sebanyak 37 orang (38,9%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 28 orang (29,5%) dengan status gizi gemuk.

Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh P value 0,008 artinya ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan menstruasi pada remaja putri di SMPN 39 Pekanbaru.

Pembahasan

1. Hubungan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri

Aktifitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energy. Aktifitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energy mendekati resting *metabolic rates*.

Berdasarkan hasil univariat jumlah frekuensi aktifitas fisik responden terhadap remaja putri di SMPN 39 Pekanbaru maka didapatkan bahwa responden yang melakukan aktifitas baik sebanyak 20 orang (45,5%). Sedangkan responden yang melakukan aktifitas buruk sebanyak 10 orang (22,7%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi didapatkan nilai pvalue 0,014 ($<0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati, dkk dengan pvalue 0,000 ($<0,05$) yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka siklus menstruasi menjadi tidak teratur [1]. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak siswi yang melakukan aktifitas fisik yang baik. Melalui hasil data kuesioner banyak siswa yang tidak menerapkan tidur dengan waktu yang cukup, padahal dengan kekurangan tidur serta melakukan aktifitas yang bisa saja menguras tenaga seperti menghabiskan sebagian kegiatannya dengan berjalan dapat berdampak dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi stamina ataupun kesehatan dalam diri responden.

Oleh karena itu dalam identifikasi aktifitas fisik pada remaja putri SMPN 39 Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa banyak responden yang mengalami aktifitas fisik kurang.

2. Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Dalam menentukan status gizi secara perorangan atau kelompok dapat dilihat atau diukur, dengan metode melihat konsumsi makanan.

Berdasarkan hasil analisis univariat jumlah distribusi frekuensi status gizi responden terhadap menstruasi remaja putri di SMPN 39 Pekanbaru maka didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 37 (37,0%) sedangkan responden yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 14 orang (31,8%). Pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi nilai pvalue 0,008 ($<0,005$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dya dan Adiningsih [2] bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p= 0,036$).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa masih sedikit responden yang memiliki aktifitas fisik yang normal. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi yang didapatkan dari perhitungan IMT dapat disebabkan oleh pola hidup yang tidak seimbang antara konsumsi makan dengan aktifitas fisik atau tenaga yang dikeluarkan sehingga berpengaruh pada status gizi siswa tersebut. Menurut Nazilla, dkk bahwa status gizi pada usia remaja akan mempengaruhi kehidupannya di masa mendatang dan dapat menimbulkan berbagai permasalahan diantaranya yaitu dapat menyebabkan anemia, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, dan juga dapat mengganggu siklus menstruasi [3]

D. Penutup

Terdapat hubungan aktifitas fisik dengan pvalue 0,014 (<0,05) dan status gizi dengan pvalue 0,008 (<0,05) dengan siklus menstruasi.

Disarankan pada Pihak sekolah Perlunya peran guru dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesehatan remaja melalui program PKRR.

Daftar Pustaka

- 1) Afifah, I., & Sopiany, H. M. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Menstruasi Remaja Putri Di Sekolah Smpn 2 Tanjung Timur Kec. Stm Hulu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2017. *SKRIPSI*, 87(1,2), 149–200.
- 2) Aspar, H. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. In *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*. ojs.iikpelamonia.ac.id.
- 3) Harianti BR Ginting, F. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri*.
- 4) Kusumawati D, Indanah, Faridah U, Ardiyati RA. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma ' ahid Kudus. *Proceeding of The URECOL*. 2021;924–7.
- 5) Dya NM, Adiningsih S. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutr*. 2019;3(4):310.
- 6) Nazilla EM, Yusnaini, Kartinezahri. Literatur Review: Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Literatur Review: Relationship of Nutritional Status with Menstrual Cycle in Adolescents. *J Kesehat Ilm [Internet]*. 2021;14(2):136–45. Available from: <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jn>
- 7) Mahitala, Anindita. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, 2015.
- 8) Kusmiran, Eny. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- 9) Adyani, NWK. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X Di SMA PGRI 4 Denpasar. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2013
- 10) Marmi. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.