

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERUBAHAN SIKLUS
HAID PADA MAHASISWI TINGKAT III KEBIDANAN
U'BUDIYAH BANDA ACEH**

*Relationship Of Nutritional Status With Change Of Haid Cycle In Students Level
Iii Ubudiyah Banda Aceh*

Zulfahmi*¹, Rozi Juliandika²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh

Email: zulfahmi@uui.ac.id¹, rozijun@yahoo.com²

ABSTRAK

Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di kebidanan U'Budiyah secara keseluruhan jumlah mahasiswa tingkat III sebanyak 110 orang, dan berdasarkan wawancara dari 12 Mahasiswa terdapat 10 orang diantaranya mengalami perubahan siklus menstruasi dikarenakan status gizi yang kurang baik. Untuk mengetahui bagaimana Hubungan Status Gizi Dengan Perubahan Siklus Menstruasi. Penelitian ini bersifat Analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat III Stikes U'Budiyah Banda Aceh sebanyak 110 orang pada tanggal 8 Agustus sampai 10 September. Pengambilan sampel dengan *Accidental Sampling* penentuannya menggunakan rumus *Slovin*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 mahasiswi yang mempunyai status gizi normal, (60.6%) *Amenorea*, (21.2%) *Oligomenorea* dan (18.2%) *Polimenorea*. Dan dari 33 mahasiswi yang memiliki status gizi yang tidak normal, (40.0%), *Amenorea*, (35.0%) *Oligomenorea* dan (25.0%) *Polimenorea*. Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan chi – square dan berdasarkan perhitungan *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai $P=0.337 > (\alpha=0.05)$. Tidak ada hubungan status gizi dengan perubahan siklus menstruasi. Diharapkan Kepada Mahasiswa Stikes U'Budiyah Banda Aceh untuk meningkatkan dan mempertahankan status gizi terhadap perubahan siklus menstruasi.

Kata Kunci : Perubahan Siklus Menstruasi, Status Gizi

ABSTRACT

Menstruation is periodic and cyclic bleeding from the uterus, accompanied by release (desquamation) of the endometrium. From the results of a preliminary study conducted by researchers in U'Budiyah midwifery, the total number of level III students was 110 people, and based on interviews of 12 students there were 10 of them experiencing changes in the menstrual cycle due to poor nutritional status. To find out how the Relationship between Nutritional Status and Changes in the Cycle of Menacing. This research is analytic with cross sectional approach. The population in this study were all 110 level students of Stikes U'Budiyah Banda Aceh as many as 110 people on 8 August to 10 September. Sampling with Accidental Sampling determination using the Slovin formula. The results showed that of 33 female students who had normal nutritional status, (60.6%) Amenorrhoea, (21.2%) Oligomenorrhoea and (18.2%) Polimenorea. And from 33 female students who had abnormal nutritional status, (40.0%), Amenorrhoea, (35.0%) Oligomenorea and (25.0%) Polimenorea. After doing statistical tests using chi-square and based on the Pearson Chi-Square calculation, the value of $P = 0.337 > (\alpha = 0.05)$ is obtained. There is no relationship between nutritional status and changes in the menstrual cycle. It is expected that the College of Stikes U'Budiyah Banda Aceh will improve and maintain the nutritional status of changes in the menstrual cycle.

Keywords: *Changes in the Cycle of the menstruation, Nutrition Status*

PENDAHULUAN

Setiap wanita yang telah memasuki masa pubertas biasanya akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) *endometrium* (Wiknjosastro, 2002).

Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) *endometrium* (Prawirohardjo, 2008). Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Panjang siklus yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, sehingga panjang siklus menstruasi pada setiap wanita tidak sama. Umumnya panjang siklus menstruasi berkisar antara 21 sampai 35 hari atau kurang lebih 28 hari.

Jika siklus menstruasi kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari dan tidak teratur, biasanya siklus menstruasinya tidak berovulasi (Prawirohardjo, 1999).

Penelitian yang dilakukan di sejumlah negara, termasuk negara-negara berkembang, mengungkapkan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita, terutama pada usia remaja. Pada tahun 2007, di dalam penelitiannya menemukan 31,2% remaja di Turki mengalami ketidak teraturan pola menstruasi. Perbedaan panjangnya pola menstruasi antar wanita biasanya disebabkan karena tidak seimbangnya hormon estrogen, progesteron, LH dan FSH karena suatu penyakit, status gizi maupun stres. Hormon-hormon seksual tersebut berfungsi pada sistem reproduksi perempuan. Namun pada beberapa kejadian terjadi peningkatan salah satu saja yang menunjukkan ketidak seimbangan sintesis hormon dalam tubuh dan hal ini akan mempengaruhi fungsi kerja hormon lain termasuk kerja organ reproduksi yang mempengaruhi perangsangan terjadinya gangguan menstruasi. Adanya gangguan dari fungsi sistem hormonal dari tubuh tersebut tentunya akan mempengaruhi kerja organ-organ tubuh secara maksimal termasuk organ seksual perempuan baik berupa peningkatan progesteron, estrogen, FSH dan LH sendiri akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi yang terlalu cepat maupun siklus haid yang pendek (Joeharno, 2007).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Kebidanan U'Budiyah secara keseluruhan jumlah mahasisiwa tingkat III sebanyak 110 orang, dan berdasarkan wawancara dari 12 mahasiswa terdapat 10 orang diantaranya mengalami perubahan siklus menstruasi dikarenakan status gizi yang kurang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei yang bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran terhadap variabel dilakukan pada saat yang sama (Notoatmodjo, 2005). Untuk mengetahui Status Gizi Dengan Siklus Haid. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat III KEBIDANAN U'Budiyah Banda Aceh tahun 2012 sebanyak 110 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Gizi Dengan Perubahan Siklus Menstruasi

Tabel 1
Status Gizi Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Mahasiswi di Kebidanan
U'Budiyah Banda Aceh

No	Status Gizi	Perubahan Siklus Menstruasi						Total		Uji Statistik	
		<i>Polimenorea</i>		<i>Oligomenorea</i>		<i>Amenorea</i>		f	%	α	P
		f	%	f	%	f	%				
1	Normal	6	18.2	7	21.2	20	60.6	33	100	0.05	0.337
2	Tidak Normal	5	25.0	7	35.0	8	40.0	20	100		
Total		11	20.8	14	26.4	28	52.8	53	100		

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 33 mahasiswi yang mempunyai status gizi normal, (60.6%) *Amenorea*, (21.2%) *Oligomenorea* dan (18.2%) *Polimenorea*. Dan dari 33 mahasiswi yang memiliki status gizi yang tidak normal, (40.0%), *Amenorea*, (35.0%) *Oligomenorea* dan (25.0%) *Polimenorea*.

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan chi – square dan berdasarkan perhitungan *pearson chi-square* didapatkan nilai $P=0.337 > (\alpha=0.05)$. Hipotesa yang dirumuskan tidak ada hubungan antara status gizi dengan perubahan siklus menstruasi.

Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada remaja yang mendapat menstruasi pertama lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum mendapat menstruasi pada usia yang pada usia yang sama. Status gizi sangat mempengaruhi fungsi menstruasi hal ini berhubungan dengan perubahan kadar hormon esteroid yang merupakan faktor dalam perubahan proses pengaturan siklus menstruasi (Suandi, 2004). Status gizi sangat mempengaruhi siklus menstruasi, berdasarkan uraian diatas jelas bahwa status gizi mempengaruhi siklus menstruasi. Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisi baik (Paath, 2005).

Siklus kehidupan setiap wanita tentu mengalami suatu kejadian dimana wanita dianggap sudah dewasa, yang ditandai dengan terjadinya menstruasi atau haid pada wanita. Siklus haid atau menstruasi yang terjadi pada wanita tidak selamanya teratur. Faktor status gizi remaja putri sangat mempengaruhi terjadinya menarche makin baik nutrisi dalam diet dan kalori serta protein yang lebih tinggi akan mendorong anak mencapai berat dan lemak tubuh kritis pada usia yang lebih muda keterlambatan menarche yang tinggi pada wanita akan menyebabkan kehilangan berat badan sekitar 10-15% dari berat badan normal pada wanita dewasa menyebabkan amenorhea (Chistiany,2009). Adanya gangguan dari fungsi sistem hormonal dari tubuh tersebut tentunya akan mempengaruhi kerja organ-organ tubuh secara maksimal termasuk organ seksual perempuan baik berupa peningkatan progesteron, estrogen, FSH dan LH sendiri akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi yang terlalu cepat maupun siklus haid yang pendek (Joeharno,2007).

Peneliti berasumsi bahwa dari hasil penelitian bertolak belakang dengan teori dikarenakan mahasiswa Kebidanan U,Budiyah merupakan salah satu pendidikan kesehatan Banda Aceh oleh karena itu mereka lebih mengerti dan memahami tentang kesehatan diri sendiri sehingga mereka bias mengatur kebutuhan gizi masing-masing.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Kebidanan U'Budiyah Banda Aceh, maka penulis dapat simpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden, 28 responden (52.8%) *mayoritas Amenorea.*
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden, 33 responden (62.3%) *mayoritas* memiliki status gizi normal.
3. Hasil uji statistik dengan menggunakan chi – square dan berdasarkan perhitungan *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai $P=0.337 > (\alpha=0.05)$. Hipotesa yang dirumuskan tidak ada hubungan status gizi dengan perubahan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Almatseir, S. 2005. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.

Budiarto,E, *Biostatistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta, EGC, 2002.

Notoatmodjo,S, 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Sagung Seto.

Robert dan David, 2004. *Apa Yang Ingin Diketahui Remaja Tentang Seks*. Jakarta : Bumi Aksara

Wiknjosastro, Hanifa, 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka. Sarwono Prawirihardjo.