

## **HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN LEMAK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SMK BINA PUTERA NUSANTARA KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2022**

### ***The Relation of Between Nutritional Status and Fat Intake with Menstrual Cycle on SMK Bina Putera Nusantara Tasikmalaya City in 2022***

Irma Dewi Lestari\*, Ai Sri Kosnayani, Dika Betaditya  
Program Studi Gizi, Universitas Siliwangi,  
Jl. Siliwangi No.24, Kahuripan, Kecamatan Tawang, 46115

\*Korespondensi: irmadewi848@gmail.com

#### **ABSTRACT**

*Adolescent girls are an age group that is prone to experiencing menstrual disorders such as irregular menstrual cycles. Lack of nutritional intake can affect menstrual disorders which will improve if the intake of nutrients is good. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional status and fat intake with the menstrual cycle in female adolescents. This study used an analytic observational method with a cross sectional design. The research sample consisted of 75 female students at Bina Putera Nusantara Vocational School, Tasikmalaya City, in 2022, taken as a sample using a purposive sampling technique from a total population of 91 female students. Height was measured using a microtoise and weight was measured using a digital scale. Fat intake data was obtained using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) for the past month. Menstrual cycle data were obtained from menstrual cycle questionnaires. The results of data analysis using the chi square test showed that there was a significant relationship between nutritional status and fat intake and the menstrual cycle with a p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) for female students at SMK Bina Putera Nusantara Tasikmalaya City in 2022.*

**Keywords:** *nutritional status, fat intake, menstrual cycle*

#### **ABSTRAK**

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur. Kurangnya asupan gizi dapat mempengaruhi gangguan menstruasi yang akan membaik bila asupan zat gizinya baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan status gizi dan asupan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 75 siswi SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2022 diambil sebagai sampel dengan teknik *purposive sampling* dari total populasi 91 siswi. Tinggi Badan diukur dengan *microtoise* dan berat badan diukur menggunakan timbangan digital. Data asupan lemak diperoleh menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* satu bulan terakhir. Data siklus menstruasi diperoleh dari kuesioner siklus menstruasi. Hasil analisis data dengan uji *chi square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan asupan lemak dengan siklus menstruasi dengan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) pada siswi SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2022.

**Kata kunci:** status gizi, asupan lemak, siklus menstruasi

## PENDAHULUAN

Remaja putri dikatakan usia yang rentan mengalami gangguan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur. Pada tiga tahun pertama, remaja putri cenderung berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi yang berhubungan dengan keadaan hormonal yang belum seimbang, hal tersebut dapat menjadi normal pada saat remaja memasuki usia sekitar 19 – 20 tahun [1].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 24 responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi (80,0%) [2]. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa dari 108 responden remaja putri, sebagian besar remaja yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 60,2 %. Hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa dari 150 responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 113 (75,3%) responden [3].

Menstruasi yang tidak normal merupakan tanda tidak adanya siklus ovulasi yang normal (anovulasi), sehingga mengalami kesulitan untuk memiliki keturunan (infertilitas) [4]. Gangguan perdarahan menstruasi dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan dengan banyaknya kehilangan darah, mengganggu aktivitas sehari-hari, adanya tanda-tanda kanker [5].

Kehilangan berat badan secara drastis yang menyebabkan penurunan hormon gonadotropin untuk pengeluaran LH (*Luteinizing Hormone*) dan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) yang mengakibatkan kadar estrogen akan turun sehingga berdampak negatif pada siklus menstruasi dan ovulasi yang artinya ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi [6].

Survei awal penelitian di SMK Bina Putera Nusantara menunjukkan bahwa 30 dari 40 siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, dan 10 siswi lainnya memiliki siklus menstruasi yang normal. Status gizi pada siswi SMK Bina Putera Nusantara didapatkan bahwa dari sepuluh siswi terdapat dua siswi memiliki status gizi kurus, tiga siswi memiliki status gizi lebih, dan lima siswi lainnya memiliki status gizi normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan asupan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya tahun 2022.

## METODE

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan penelitian analitik observasional. Desain penelitian analitik observasional ini menggunakan jenis penelitian studi *cross sectional* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan status gizi dan asupan lemak dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Bina Putera Nusantara. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 75 siswi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah siswi kelas XI yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian dan sudah menstruasi >2 tahun. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah responden yang tidak hadir saat pengambilan data.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan beberapa instrumen yaitu tinggi badan diukur dengan *microtoice*, berat badan diukur dengan timbangan digital, formulir *SQ-FFQ* yang digunakan untuk mengetahui jumlah asupan lemak yang dikonsumsi responden dan data siklus menstruasi diperoleh dari kuesioner siklus menstruasi. Tahapan pengolahan data pada penelitian yaitu *editing, scoring, coding, entry, tabulating*. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan melakukan uji *chi square*.

## HASIL

Subjek pada penelitian ini sebanyak 75 siswi dengan rentang usia 15-17 tahun. Distribusi frekuensi status gizi, asupan lemak, dan siklus menstruasi subjek dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak, Asupan Natrium, dan Kejadian Hipertensi**

	Frekuensi	%
Status Gizi		
Kurang	14	18,7
Normal	46	61,3
Lebih	15	20
Asupan Lemak		
Normal	35	46,7
Tidak Normal	40	53,3
Siklus Menstruasi		
Normal	46	61,3
Tidak Normal	29	38,7
Total	75	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 61,3% dan asupan lemak pada responden sebagian besar dalam kategori tidak normal yaitu 53,3%. Responden yang mengalami siklus menstruasi normal lebih banyak dari pada yang siklus menstruasinya tidak normal yaitu sebanyak 61,3%.

**Tabel 2. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi**

Kategori Status Gizi	Siklus Menstruasi		p-value
	Normal	Tidak Normal	
Kurang	4 (28,6%)	10 (71,4%)	0,000
Normal	39 (84,8%)	7 (15,2%)	
Lebih	3 (20%)	12 (80%)	
Total	46 (61,3%)	29 (38,7%)	

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki status gizi dalam kategori normal. Siswi yang memiliki status gizi normal memiliki siklus menstruasi yang normal sebanyak 84,8%, Hasil uji *chi square* diperoleh  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi siswi SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya tahun 2022.

**Tabel 3. Hubungan Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi**

Kategori	Siklus Menstruasi		p-value
	Normal	Tidak Normal	
Normal	34 (97,1%)	1 (13,5%)	0,000
Tidak Normal	12 (30%)	28 (70%)	
Total	46 (61,3%)	29 (38,7%)	

Tabel 3. menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar siswi memiliki asupan lemak dalam kategori normal. Siswi yang memiliki asupan lemak normal memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu sebanyak 97,1%. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p<0,05$ ), sehingga  $H_0$  diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi siswi SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya tahun 2022.

## DISKUSI

Hasil analisis yang telah dilakukan pada siswi SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya tahun 2022 menunjukkan bahwa kategori gizi baik sebagian

besar pada siswi dengan siklus menstruasi yang normal yaitu sebanyak 84,8%. Hasil uji *chi square* pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Bina Putera Nusantara.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Dya dan Adiningsih yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MAN 1 Lamongan [7]. Pada remaja putri status gizi merupakan faktor yang paling dominan dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Seseorang yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dianjurkan segera menstabilkan status gizinya, karena dapat memperbaiki fungsi reproduksi termasuk perubahan hormon dan sel lemak [8].

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswi SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya tahun 2022 menunjukkan bahwa asupan lemak dalam kategori tidak normal lebih banyak pada siswi dengan siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 70%. Hasil uji statistik *chi square* pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan siswi SMK Bina Putera Nusantara.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rachmawati dan Murbawani menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi pada penari. Asupan lemak lebih akan menyebabkan pengaruh terhadap hormon reproduksi yang dapat menyebabkan kadar lemak dalam tubuh meningkat sehingga sekresi estrogen juga cenderung tinggi, hal ini dapat menyebabkan terjadinya siklus menstruasi yang terlalu panjang atau siklus yang terlalu pendek [9].

## **KESIMPULAN**

Status Gizi dan asupan lemak berhubungan dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya tahun 2022. Hasil uji statistik *chi square* antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan *p-value*=0,000 ( $p<0,05$ ) dan hasil uji statistik *chi square* antara asupan lemak dengan siklus menstruasi dengan *p value* = 0,000 ( $p<0,05$ ).

Bagi peneliti selanjutnya untuk pengambilan data asupan lemak agar lebih diperhatikan atau menggunakan cara lain seperti *recall*, *food record* dan lain sebagainya.

## REFERENSI

1. Noviyanti, D, Dardjito E, Hariyadi, B. Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Asupan Zat Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 2018; 2(1), 10-19.
2. Hidayah N, Rahfiludin MZ, Aruben R. Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2016 4(4), 2356–3346.
3. Aspar H. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 2021; 5(1), 47–52.
4. Suparji S. Dampak Faktor Stress dan Gangguan Waktu Menstruasi pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 2017; 10(1), 15-21.
5. Rosyida DAC. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru. 2021.
6. Fil IA, Selasmi EW. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan, *Edu Masda Journal*, 2019; 3(2).
7. Dya NM, Adiningsih, S. Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan, *Amerta Nutrition*; 2019 3(4), 310–314.
8. Islamy A, Farida. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019 (1), 13–18.
9. Rachmawati PA, Murbawani, EA. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Penari. *Journal of Nutrition College*. 2014 4(1), 39-49.