

Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Universitas Lampung yang Tinggal di Asrama Rusunawa Unila

Ratna Dewi Puspita, Sutyarso, Elvira Rossalia Kambu
Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Menstruasi adalah perdarahan dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan menjalankan fungsinya. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi yang baru. Panjang siklus menstruasi yang normal ialah 28 hari. Keadaan status gizi wanita usia subur pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan, kebanyakan dari mereka konsumsi zat gizinya rendah, hal ini disebabkan oleh keterbatasan makanan atau membatasi sendiri makanannya karena faktor ingin langsing. Jenis penelitian yang di gunakan pada Penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional*, untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan menstruasi pada mahasiswi di asrama rusunawa unila. Penelitian ini dilakukan di Asrama rusunawa Universitas Lampung dan berlangsung pada bulan Juli 2017. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Novia (2015) di SMKN 4 Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian remaja putri (50%) pada penelitian ini memiliki status gizi tidak normal mulai dari malnutrisi hingga obesitas.

Kata kunci: Menstruasi, Status Gizi

Correlation Nutrition Status with Regularity of Menstrual Cycle at Student of Lampung University Living In Rusunawa Unila Dormitory

Abstrak

Menstruation is bleeding from the uterus as a sign that the uterus performs its function. The length of the menstrual cycle is the distance between the starting date of the last menstrual period and the start of a new menstruation. The length of the normal menstrual cycle is 28 days. The nutritional status of women of childbearing age is generally influenced by consumption patterns eat, most of them low nutrient consumption, this is caused by the limitations of food or self-limiting food because of the factor want to slim. Type of research used in this study is an analytical survey research with cross sectional design, to know the relationship nutritional status with menstruation regularity at the college student in rusunawa unila dormitory. This research was conducted at Dormitory of Rusunawa University of Lampung and took place in July 2017. The result of this research according to Novia research (2015) in SMKN 4 Yogyakarta shows that some young women (50%) in this research have status Nutrition is not normal from malnutrition to obesity.

Keywords: Menstruasi, Status Gizi

Korespondensi: Elvira Rossalia Kambu, Alamat Rusunawa Unila Jl. Soemantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung, HP 081273320733, E-mail elvirakambu@ymail.com

Pendahuluan

Universitas Lampung adalah universitas negeri pertama dan tertua di provinsi Lampung. Misi universitas Lampung merupakan perwujudan dari fungsi yang berlandaskan pada peranan dan tugas pokok perguruan tinggi sebagai wahana mencerdaskan kehidupan bangsa melalui kegiatan Tri

Dharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.¹

Universitas Lampung menyediakan asrama bagi mahasiswa bidikmisi dan afirmasi yang di sebut sebagai rusunawa. Rusunawa sendiri memiliki 5 lantai dan terletak persis di depan kolam renang unila. Asrama ini juga

berada di internal kampus dengan beberapa fasilitas yaitu wifi, tempat belajar outdoor, 1 kantin, lapangan badminton. Daya tampung rusunawa unila per kamar terdiri dari 4 orang dengan fasilitas 4 meja belajar, 2 buah lemari pakaian, 2 tempat tidur susun. Rusunawa tidak menyediakan dapur umum bagi mahasiswa sehingga mahasiswa setiap harinya membeli makanan di kantin.²

Dengan latar belakang mahasiswa yang merupakan masyarakat ekonomi lemah sehingga mahasiswa setiap harinya membeli dan makan makan yg sama, yang murah, dan juga tidak makan sesuai jam makan misalnya sehari hanya makan dua kali atau tidak sarapan terlebih dahulu. Hal tersebut dapat mempengaruhi jumlah asupan dan zat gizi yg di peroleh sehingga menyebabkan gangguan kesehatan salah satunya adalah kesehatan reproduksi.³

Kesehatan adalah keadaan sehat baik fisik mental spirituan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Salah satu bagian terpenting dari kesehatan adalah kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi telah tertuang dalam pasal 71 Undang-Undang no 36 tahun 2009 tentang kesehatan yang menyatakan bahwa kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan tetapi juga berkaitan dengan sistem fungsi dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan. Kesehatan reproduksi adalah kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit dan kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi, serta prosesnya.⁴

Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10-16 tahun tergantung pada berbagai faktor termasuk kesehatan wanita, konsumsi gizi dan status gizi.⁵ Keadaan status gizi wanita usia subur pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan, kebanyakan dari mereka konsumsi zat gizinya rendah, hal ini disebabkan oleh keterbatasan makanan atau membatasi sendiri makanannya karena faktor ingin langsing. Statistik menunjukkan bahwa usia *menarche* dipengaruhi faktor keturunan,

keadaan gizi dan kesehatan umum. Gizi yang kurang pada wanita dapat mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Asupan gizi yang tidak adekuat dapat mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri.⁶

Metode

Jenis penelitian yang di gunakan pada Penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional*, untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan menstruasi pada mahasiswi di asrama rusunawa unila. Desain penelitian *cross sectional* ini adalah jenis penelitian yang melakukan pengukuran antara faktor resiko dengan efek pada satu saat dan tidak ada tindak lanjut.

Penelitian ini dilakukan di Asrama rusunawa Universitas Lampung dan berlangsung pada bulan juli 2017. Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang di teliti. Objek tersebut dapat berupa manusia, hewan percobaan, data laboratorium dan lain-lain. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswi universitas Lampung yang tinggal di asrama Rusunawa pada tahun 2017. Sampel di definisikan sebagai bagian dari populasi yang di pilih dengan cara tertentu yang akan diamati atau diukur peneliti sehingga dianggap dapat mewakili populasi. Sampel diambil dari populasi yang telah memenuhi kriteria inklusi, penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu total sampling dari populasi mahasiswi unila yang tinggal di asrama rusunawa unila jumlah seluruh mahasiswi yaitu 212 mahasiswi. Setelah memenuhi kriteria inklusi jumlah sampel yang akan diteliti yaitu sebesar 122 siswi.

Hasil

Penelitian dilakukan di Asrama Rusunawa Universitas Lampung, yang dimulai

dari 01 Juli sampai dengan akhir Juli 2017. Penelitian ini melibatkan 121 responden yang masuk dalam kriteria inklusi dan tidak ada responden yang hilang dalam penelitian dengan ditunjukkan presentase kumulatif sebesar 100%. Responden dilakukan pengukuran status gizi dan hari menstruasi.

Seluruh responden diambil dengan cara *total sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer dengan dilakukan kepada responden. Berikut karakteristik responden yang berdasarkan usia disajikan pada tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	N (%)
Usia Menstruasi	
a. Normal	52 (43%)
b. Tidak Normal	69 (57%)
Status Gizi	
a. Sangat Gemuk	4 (3.3%)
b. Gemuk	8 (6.6%)
c. Normal	59 (48.8%)
d. Kurus	40 (33.1%)
e. Sangat Kurus	10 (8.3%)
Umur	
a. 18 tahun	20 (16.5%)
b. 19 tahun	30 (24.8%)
c. 20 tahun	19 (15.7%)
d. 21 tahun	17 (14%)
e. 22 tahun	

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa usia menstruasi pada responden lebih banyak normal daripada tidak normal. Begitu juga untuk status gizi responden lebih banyak pasien memiliki status gizi normal daripada tidak normal dalam penelitian yang ditunjukkan dengan presentase kumulatif sebesar 100%. Data dianalisis dengan

menggunakan uji *chi-square* dikarenakan memenuhi syarat *chi square* yaitu tidak boleh lebih dari lima sel dan kurang dari 20%. Berikut hasil analisis uji *chi-square* mengenai hubungan status gizi dengan keteraturan menstruasi pada mahasiswi di Asrama Rusunawa Universitas Lampung disajikan dalam tabel 2.

.Tabel 2. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menstruasi

Status Gizi	Usia Menstruasi		Nilai <i>p</i>
	Tidak Normal	Normal	
	N (%)	N (%)	
Gizi Tidak Normal	35 (28,9)	16 (13,2)	0,006
Gizi Normal	29 (24,0)	41 (33,9)	
Total	64 (52,9)	57 (47,1)	

Berdasarkan tabel 2 status gizi tidak normal dengan usia menstruasi tidak normal sebesar 28,9%, status gizi tidak normal tetapi usia menstruasi normal 13,2%. Kemudian, status gizi normal dengan usia menstruasi tidak normal 52,9% dan status gizi normal dengan usia menstruasi normal sebesar 47,1%. Setelah dilakukan analisis bivariat didapatkan nilai $p=0,006$. Dengan demikian, terdapat hubungan bermakna mengenai status gizi dengan usia menstruasi pada mahasiswa Asrama Rusunawa Universitas Lampung.

Pembahasan

Pada setiap wanita, siklus menstruasi adalah berbeda-beda yaitu sekitar 25 hingga 35 hari. Namun, terdapat beberapa wanita yang tidak memiliki siklus haid teratur dan hal ini bisa terjadi karena adanya masalah kesuburan. Siklus menstruasi bisa dihitung dari hari perdarahan bermula yang disebut sebagai hari pertama hingga satu hari sebelum perdarahan menstruasi pada bulan berikutnya yang disebut dengan hari terakhir. Berdasarkan tabel 4.2 sebagian mahasiswi (42,1%) pada penelitian ini menunjukkan status gizi yang tidak normal (malnutrisi dan obesitas). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Novia (2015) di SMKN 4 Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian remaja putri (50%) pada penelitian ini memiliki status gizi tidak normal mulai dari malnutrisi hingga obesitas. Peneliti menduga status gizi tidak normal yang mencapai 50% pada penelitian ini terkait dengan karakteristik sosioekonomi orang tua responden yakni pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan tingkat pendapatan orang tua. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Sylvia (2012) menunjukkan bahwa hanya 16,7% responden yang memiliki status gizi yang normal mulai dari malnutrisi hingga obesitas.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Novia (2015) di SMKN 4 Yogyakarta mengenai hubungan status gizi dengan usia menstruasi,

didapatkan hasil penelitian yang dengan nilai $p=0,003$. Penelitian yang dilakukan oleh Sylvia (2012) mengenai status gizi dengan usia menstruasi terhadap siswi SMPN 22 Bandar Lampung didapatkan nilai $p=0,000$. Berdasarkan tabel 4.3 mengenai hubungan status gizi dengan usia menstruasi pada mahasiswi Asrama Rusunawa Universitas Lampung didapatkan nilai $p=0,006$ sehingga terdapat hubungan antara status gizi dengan usia menstruasi pada mahasiswa Asrama Rusunawa Universitas Lampung.⁸

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Diungkapkan oleh Edward (2007), dalam 25 tahun terakhir, usia rata-rata menstruasi menjadi lebih cepat, dari 12,75 tahun menjadi 12,54 tahun. Usia menstruasi yang lebih cepat tersebut mungkin mencerminkan keadaan gizi dan kesehatan umum yang lebih baik. Supriasa (2002) mengungkapkan, suatu keadaan fisiologis dimana tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh atau status gizi dapat diukur secara objektif dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator. Kebutuhan energi dan nutrisi dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status nutrisi. Nutrisi yang dibutuhkan sedikit lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan.⁹

Mahasiswi yang berasal dari sosial ekonomi rendah, sumber makanan yang adekuat tidak terpenuhi, dan mempunyai risiko defisiensi zat besi sebelum hamil. Pemberian tambahan energi diberikan kepada mahasiswi dengan berat badan rendah. Penambahan energi didapatkan biasanya dengan meningkatkan nafsu makan, akan tetapi seorang mahasiswi sering terlalu memperhatikan penambahan berat badannya.¹⁰

Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dengan keteraturan menstruasi pada mahasiswa universitas Lampung yang tinggal di asrama Rusunawa Unila, terdapat hubungan bermakna mengenai status gizi dengan keteraturan menstruasi pada mahasiswi asrama rusunawa Universitas Lampung

Daftar Pustaka

1. Universitas Lampung. Panduan Umum universitas Lampung. 2012.
2. Birohama. Profil Asrama Unila. Universitas Lampung. 2011.
3. Edward. Mean Age of Menarche in Trinidad and Its Relationship to Body Mass Index, Ethnicity and Mothers Age of Menarche. Anatomy Unit, Faculty of Medical Sciences University of the West Indies. Online Journal of Biological Sciences. 2007; 7(2):66-71
4. Felicia, Hutagaol G, Kundre R. Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. E-KP. 2015; 1(3): 2-4.
5. Guyton & Hall. Buku ajar Fisiologi Kedokteran. Penerbit buku kedokteran. EGC. 2007.
6. Harsono. Profil Kesehatan propinsi Jawa Timur [internet]. 2014. [diakses tanggal 4 Februari 2018]. Tersedia dari <http://dinkes.jatimprov.go.id>
7. Hidayah NT, Ngatun S. Hubungan status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di Madrasah Al-Mukmin Surakarta. J. Jurnai Kesehatan. 2015; 49:96-106.
8. Moore LK, Agur AN. Anatomi Klinis Dasar. 2012.
9. Munthofah S. Hubungan antara pengetahuan sikap dan perilaku dengan status gizi anak balita [Tesis]. Surakarta. Universitas 11 Mareth. 2008.
10. Novia. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMK N 4 Yogyakarta. J STIKES. 2015; 1: 1-5.