

HUBUNGAN BERAT BADAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 6 PURWOREJO KABUPATEN PURWOREJO

Nur Sholichah¹, Larissa Ika Pramiswari²

Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia

Jl. Soekarno Hatta Borokulon, Banyuurip, Purworejo, Jawa Tengah

Nursholichah84@gmail.com¹

ABSTRAK

Siklus menstruasi dimulai sejak hari pertama sampai datangnya menstruasi berikutnya. Pada siswi SMKN 6 Purworejo yang kelebihan berat badan dan obesitas I mempengaruhi terjadinya gangguan siklus menstruasi. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan berat badan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 6 Purworejo. Metode penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian siswi SMKN 6 Purworejo 106 siswi, dengan simple random sampling sampel 84 siswi. Teknik pengambilan data dengan checklist. Analisis penelitian ini menggunakan uji chi-square dengan komputersasi program SPSS Versi 25.00. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil signifikansi $p(0,000) < \alpha(0,05)$, kesimpulan ada hubungan berat badan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 6 Purworejo, sehingga terdapat hubungan antara berat badan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 6 Purworejo.

Kata kunci: Berat Badan, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

The menstrual cycle starts from the first day until the next menstruation comes. In SMKN 6 Purworejo students who are overweight and obese I affect the occurrence of menstrual cycle disorders. The purpose of this study was to determine the relationship between body weight and menstrual cycle in adolescent girls at SMKN 6 Purworejo. This research method uses observational analytic with cross sectional approach. The research population was 106 students at SMKN 6 Purworejo, with a simple random sampling of 84 students. Data collection techniques with checklists. The analysis of this study used the chi-square test with computerized SPSS Version 25.00 program. The results of this study indicate that the results of the significance of $p(0.000) < (0.05)$, the conclusion is that there is a relationship between body weight and the menstrual cycle in adolescent girls at SMKN 6 Purworejo, so there is a relationship between body weight and menstrual cycles in adolescent girls at SMKN 6 Purworejo.

Keywords: weight, menstrual cycle

PENDAHULUAN

Remaja merupakan sumber daya manusia jangka panjang dan calon generasi penerus yang akan menggantikan generasi sebelumnya. Populasi remaja merupakan kelompok penduduk yang cukup besar. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), populasi remaja di Indonesia tahun 2015 mencapai 18,69% dari total populasi penduduk Indonesia. WHO mengatakan bahwa remaja berada pada usia 10-19 tahun. Pada usia tersebut remaja memiliki masa pertumbuhan yang cepat dan kegiatan fisik yang aktif, sehingga kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi jauh lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, maka dari itu tingkat kesehatan remaja perlu dibina dan ditingkatkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan perbaikan gizi penduduk usia remaja (Kesuma, dkk., 2018).

Gangguan siklus menstruasi merupakan penyebab infertilitas yang penting. Disfungsi ovulasi berjumlah 10-25% dari kasus infertilitas wanita. Gangguan nutrisi yang berat, penurunan BB, dan aktivitas yang berat adalah berhubungan dengan gangguan ovulasi. Obesitas juga disertai dengan siklus anovulatorik karena peningkatan tonik kadar estrogen, sedangkan stress berat menyebabkan anovulasi dan amenore. Ovulasi yang jarang, endometriosis dapat menyebabkan infertilitas. Nyeri haid seringkali dianggap sebagai gejala khas dari endometriosis. Sebanyak dua pertiga dari wanita-wanita yang dirawat di rumah sakit untuk perdarahan disfungsi berumur diatas 40 tahun dan 3% dibawah 20 tahun (PurwoastutidanWalyani, 2015).

Menurut Noviana (2020) dalam Rahmi dan Puspita (2020), Berhubungan dengan fungsi menstruasi, secara khusus jumlah wanita yang anovulasi akan meningkat bila berat badannya meningkat. Pada penelitian ternyata wanita gemuk mempunyai resiko tinggi terhadap ovulasi

infertile, dan fungsi ovulasi terganggu, sehingga menjadi tidak subur.

Menurut Yanto Kadarusman, (2003) dalam Waryana (2019), Makanan yang bergizi tinggi dan berlemak tinggi dan berasal dari hewani akan mengakibatkan pertumbuhan berat badan pada perempuan remaja. Dengan begitu, kadar estrogen akan meningkat akibat kolesterol tinggi. Bukan hanya lemak dari komposisi tubuh saja tetapi sebaliknya dipengaruhi oleh faktor asupan makan dan faktor tidak adanya penyakit yang melemahkan.

Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, menunjukkan bahwa secara karakteristik provinsi Jawa Tengah jumlah remaja yang terdeteksi (prevalensi) kurus menurut Indeks Massa Tubuh menurut (IMT/U) pada umur 16-18 tahun pada remaja laki-laki dan perempuan sebesar 19,24% (3,13% sangat kurus dan 16,11% kurus). Prevalensi normal, pada umur 16-18 tahun pada remaja laki-laki sebesar 75,49% dan pada remaja perempuan sebesar 82,10%. Sedangkan Prevalensi gemuk dan obesitas, umur 16-18 tahun pada remaja laki – laki dan perempuan sebesar 22,9% (15,85% gemuk dan 7,32% obesitas),

Prevalensi Indeks Massa Tubuh (IMT/U) di tingkat kota Purworejo pada umur 16-18 tahun sebesar 8,59% (4,78% sangat kurus dan 3,81% kurus). Prevalensi normal, sebesar 77,6%, sedangkan prevalensi gemuk sebesar 12,45% dan obesitas sebesar 1,40% (Riskedas, 2018). Menurut Waryana (2010) dalam Rahmi dan Puspita (2020), Kekurangan nutrisi pada seseorang wanita akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Pada wanita anoreksia kadar hormon steroid mengalami perubahan yaitu meningkatnya kadar testosterone serum dan penurunan sekresi 17-keto steroid dalam urine, diantaranya androsteron dan epiandrosteron, dampaknya terjadi perubahan siklus ovulasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh 10 siswi, berat badan berdasarkan IMT diperoleh 1 kurus (IMT 17,3 kg/m²), 4 normal (IMT 19,5 kg/m², 20,2 kg/m², 21,4 kg/m², 21,6 kg/m²), 2 kelebihan berat badan (IMT 24,8 kg/m², 24,9 kg/m²) dan 3 obesitas I (IMT 25,2 kg/m², 25,9 kg/m², 26,9 kg/m²). Selain itu, siklus menstruasi dari 10 siswi di peroleh 6 siswi tidak normal dan 4 normal.

Berdasarkan fenomena di atas, sehingga peneliti tertarik untuk mengambil penelitian tentang “Hubungan Berat badan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putridi SMK N 6 Purworejo”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui UntukmengetahuiadakahHubunganBerat BadandenganSiklusMenstruasipadaRemaja Putri di SMK N 6 Purworejo.

Menurut Fauzi, dkk., (2017) dalam Amir (2020), Berat badan adalah salah satu tolak ukur yang penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang. Berat badan adalah hasil dari peningkatan atau penurunan semua jaringan yang terdapat pada tubuh, antara lain, tulang, otot, lemak, cairan tubuh, dan lain-lain. Berat badan memberikan gambaran jumlah dari protein, lemak, air, dan mineral pada tulang. Informasi berat badan pada umumnya diperoleh dari pengukuran menggunakan alat timbangan badan.

Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan pertumbuhan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif kurang sensitif pada masalah kekurangan gizi terhadap tinggi badan akan nampak dalam waktu yang relatif lama. Tinggi badan merupakan parameter paling penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat (Rambe, Sebayang, Hutabarat, 2020).

Menstruasi yaitu perdarahan dari uterus yang keluar melalui vagina selama 5-7 hari, dan terjadi setiap 22 atau 35 hari. Yang merangsang menimbulkan

haid adalah hormon FSH dan LH, prolaktin dari daerah otak dan hormon estrogen serta progesterone dari sel telur yang dalam keseimbangannya menyebabkan selaput lendir rahim tumbuh dan apabila sudah ovulasi terjadi dan sel telur tidak dibuahi hormon estrogen dan progesterone menurun terjadilah pelepasan selaput lendir dengan perdarahan terjadilah haid (Yanti, 2011).

Menurut Wahyuningsih (2018) dalam Mulyani, Handajani, Safriana (2020), Siklus menstruasi pada wanita ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari pertama keluarnya darah menstruasi disebut hari pertama siklus. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasih adalah 28 hari.

Indeks Massa Tubuh adalah pengukuran antropometri untuk menilai apaah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal (Sudargo, Freitag 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan analitik observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Rancangan ini menggunakan pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach) yaitu tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Notoatmodjo, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri di SMK N 6 Purworejo kelas XII sebanyak 106 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Simple Random Sampling yaitu teknik pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Pengambilan sampel acak sederhana dapat dilakukan

dengan cara undian, memilih bilangan dari daftar dilakukan secara acak, dsb (Sugiyono,2017). Teknik pengumpulan data menggunakan checklist.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Usia	F	(%)
1	16 tahun	2	1,2
2	17 tahun	41	48,8
3	18 tahun	38	45,2
4	19 tahun	2	2,4
5	20 tahun	2	2,4
Total		84	100,0

Sumber: Data Primer: 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden tergolong pada umur 17 tahun yaitu 41 siswi (48,8%), 16 tahun 2 siswi (1,2%), 18 tahun 38 siswi (45,2%), 19 tahun 2 siswi (2,4%) dan 20 tahun 2 siswi (2,4%).

2. Analitik

a. Analisis Univariat

1) Berat Badan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Badan di SMK Negeri 6 Purworejo

Berat Badan	F	%
Kurus	14	16,70
Normal	49	58,3
Kelebihan BB	17	20,2
Obesitas I	4	4,8
Jumlah	84	100

Sumber: Output SPSS: 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan 84 siswi memiliki berat badan kurus 14 siswi (16,7%), normal 49 siswi (58,3%), kelebihan berat

badan 17 siswi (20,2%) dan obesitas I terdapat 4 siswi (4,8%).

2) Siklus Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di SMK Negeri 6 Purworejo

Siklus Menstruasi	F	%
Normal	63	75,0
Tidak Normal	21	25,0
Jumlah	84	100

Sumber: Output SPSS:2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa siklus menstruasi normal 49 siswi (75,0%) dan tidak normal 21 siswi (25,0%).

b. Analisis Bivariat

1) Uji Chi-Square

Tabel 4. Uji Chi-Square

Berat Badan	Siklus menstruasi				Total	
	Normal		Tidak Normal			
	f	%	f	%	F	%
Kurus	9	14,3	5	23,8	14	16,7
Normal	49	77,8	0	0,0	49	58,3
Kelebihan BB	4	6,3	13	61,9	17	20,2
Obesitas I	1	1,6	3	14,3	4	4,8
Total	63	100	21	100	84	100

Sumber: Output SPSS: 2021

Hasil uji Chi-Square di peroleh 14 siswi dengan berat badan kurang memiliki siklus menstruasi 9 normal, 5 tidak normal. 49 siswi dengan berat badan normal memiliki siklus menstruasi normal. Untuk 17 siswi dengan kelebihan berat badan memiliki siklus menstruasi 4 normal, 13 tidak normal sedangkan pada 4 siswi yang dengan berat badan obesitas I memiliki siklus menstruasi 1 normal dan 3 tidak normal.

Berdasarkan analisis hubungan antara 2 variabel menggunakan uji

Chi-Square dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai X^2 sebesar 39.132 dengan $p = 0.000$ karena $p < 0.05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada Hubungan Berat Badan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK N 6 Purworejo.

Demikian hipotesis diterima menjadi ada Hubungan Berat Badan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK N 6 Purworejo.

PEMBAHASAN

1. Berat Badan

Hasil penelitian berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan parameter Indeks Masa Tubuh menunjukkan bahwa siswi kelas XII di SMK N 6 Purworejo mayoritas responden memiliki indeks massa tubuh yang normal dengan jumlah 49 orang, 14 orang termasuk dalam kriteria kurus, sedangkan 17 orang termasuk dalam kriteria kelebihan berat badan dan sisanya 4 orang dalam kriteria obesitas I. Indeks massa tubuh merupakan indikator untuk mengukur status gizi secara tidak langsung dapat menentukan besar komposisi tubuh dengan status gizi tertentu. Secara umum siswi di SMK N 6 Purworejo memiliki IMT dalam kategori normal.

Menurut Anggraeni (2012) yang menyatakan bahwa Berat badan dikatakan normal atau ideal bila tinggi badan dan berat badan seimbang. Batasan berat badan normal orang dewasa ditentukan berdasarkan nilai berat badan ideal.

2. Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sejumlah 63 (75%) mengalami siklus menstruasi dengan

normal dan 21 (25%) responden mengalami siklus menstruasi dengan tidak normal.

Menurut Kusmiran (2014) dalam mulyani (2020) mengatakan faktor resiko dari menstruasi berat badan, aktifitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja, gangguan endokrin, serta gangguan perdarahan.

3. Hubungan Berat Badan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK N 6 Purworejo Kabupaten Purworejo

Dari hasil analisis bivariat didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan berat badan dengan siklus menstruasi pada remaja putri dengan hasil yang responden berat badan kurus (64,3%) dengan siklus menstruasi normal (14,3%), kelebihan berat badan (23,5%) dengan siklus menstruasi tidak normal (61,9%), berat badan Obesitas I (25,0%) dengan siklus menstruasi normal (1,6%).

Berdasarkan analisis hubungan antara 2 variabel menggunakan uji *Chi Square* dengan menggunakan SPSS 25 diperoleh nilai x^2 sebesar 39.132 dengan $p = 0.000$ karena $p \text{ value} < 0.05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada Hubungan Berat Badan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMKN 6 Purworejo dengan nilai *koefisien kontigensi* kuat (0,564). Ada hubungan yang kuat antara Berat Badan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK N 6 Purworejo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan berat badan dengan siklus

menstruasi pada siswi SMKN 6 Purworejo yaitu sebagai berikut:

1. Berat badan berdasarkan IMT pada siswi kelas XII di SMKN 6 Purworejo dari 84 siswi yang mempunyai berat badan kurus 14 siswi (16,70%), normal 49 siswi (58,3%), kelebihan berat badan 17 siswi (20,2%) dan 4 siswi obesitas I (4,8%).
2. Siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMKN 6 Purworejo dari 84 siswi, 63 siswi (75%) dengan normal dan 21 siswi (25%) dengan tidak normal.
3. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka disimpulkan bahwa ada hubungan berat badan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK N 6 Purworejo Kabupaten Purworejo.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebaiknya selalu menerapkan ilmu kebidanan sesuai dengan teori sejak dini, sehingga ketika menjadi bidan sudah bisa dan terbiasa melakukan tindakan sesuai dengan teori dan perkembangan ilmu yang terbaru.

2. Bagi Bidan

Sebaiknya bidan meningkatkan pengetahuan baik secara formal dalam meningkatkan pendidikan dan informal melalui seminar dengan pelatihan serta menerapkan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu secara menyeluruh/komprehensif dari kehamilan sampai dengan KB.

3. Bagi Pasien

Klien sebaiknya selalu memeriksakan kehamilannya, mendengarkan dan menjalankan saran atau anjuran dari bidan serta menginformasikan semua ilmu yang

sudah didapatkan pada orang lain. Selain itu klien seharusnya selalu memperhatikan keadaan ibu dan bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kesuma, Z, Rusdiana, S, Rahayu, L dan Fradinata, E. 2018. Pengantar Bio Statistika Dan Aplikasinya Pada Status Kesehatan Gizi Remaja. Banda Aceh: Sgiah Kuala University Press
- Kusmiran, E. 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Mulyani, E, Handajani, D, dan Safriyana, R. 2020. Kesehatan Reproduksi Wanita. Malang: Literasi Nusantara
- Notoatmodjo, S. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurmala, I. 2020. Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental, Dan Sosial. Jakarta Timur: Airlangga University Press
- Purwoastuti dan Walyani. 2015. Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan KB. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Rahmi, R dan Puspita, R. 2020. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jawa Timur: Kiara Medika
- Rambe, N, L, Sebayang, W dan Hutabarat, E, N. 2020. Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Berbasis Teknologi. Yogyakarta: Deepublish
- Riset Kesehatan Dasar (Riskedas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/

Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf-
diakses Mei 2021

Waryana. 2010. Gizi Reproduksi.
Yogyakarta: Pustaka Rahima

Yanti. 2011. Buku Ajar Kesehatan
Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka
Rahima