

**ORIGINAL ARTICLE**

# ANALISIS HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA WANITA

Kurniawan Arham Thaief<sup>1\*</sup>, Dewi Setiawati<sup>2</sup>, Raully Rahmadhani<sup>3</sup>, Ulfah Rimayanti<sup>4</sup>, Zulfahmi Alwi<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>UIN Alauddin Makassar

**Corresponding author:**  
Kurniawan Arham Thaief  
UIN Alauddin Makassar  
Email:

**Article Info:**

Dikirim: 20 September 2023  
Ditinjau: 28 November 2024  
Diterima: 8 November 2024

**Abstract**

*Normal menstrual cycle is one component in describing the condition of reproductive health in women. Menstrual disorders that can be experienced by women vary widely, can occur in the form of menstrual cycle disorders (polymenorrhea, oligomenorrhea, amenorrhea), disturbances in the duration of menstruation that are too long (menorrhagia) or too fast (brachymenorrhea), and disturbances in the volume of blood that comes out during menstruation. (hypermenorrhea, hypomenorrhea). These disorders are influenced by many factors and one of them is nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and the incidence of menstrual disorders in adolescent girls in Makassar City Senior High School. The research design used was observational analytic with a cross sectional research approach. This research was conducted at Public Senior High School 2 Makassar and there were 215 research samples that met the inclusion and exclusion criteria. The data of this study used primary data from the results of filling out questionnaires by respondents. The data was processed using SPSS with the Chi-Square test. The results of this study indicate that there is a significant relationship between nutritional status and menstrual disorders experienced by adolescent girls at Public Senior High School 2 Makassar.*

**Keywords:** *Nutritional Status; Menstrual Cycle; Length Of Menstruation; Menstrual Blood Volume*

**Abstrak**

Siklus menstruasi yang normal merupakan salah satu komponen dalam menggambarkan kondisi kesehatan reproduksi pada wanita. Gangguan menstruasi yang dapat dialami oleh wanita sangat bervariasi, dapat berupa gangguan siklus menstruasi (*polimenore, oligomenore, amenore*), gangguan durasi menstruasi yang terlalu lama (*menorrhagia*) atau terlalu cepat (*brachymenorrhea*), dan gangguan dalam volume darah yang keluar saat menstruasi (*hipermenore, hipomenore*). Gangguan tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor dan salah satunya adalah status gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Kota Makassar. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Makassar dan terdapat 215 responden penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik *purposive sampling*. Data penelitian ini menggunakan data primer dari hasil pengisian kuesioner oleh responden. Data diolah menggunakan SPSS dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan gangguan menstruasi yang dialami remaja putri di SMA Negeri 2 Makassar.

**Kata Kunci :** *Status Gizi; Siklus Menstruasi; Lama Menstruasi; Volume Darah Menstruasi.*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, peralihan ini disebut dengan pubertas. Periode waktu pubertas dianggap sebagai periode paling kritis untuk tahap perkembangan selanjutnya. Terjadi perubahan fisik yang melibatkan hormon seksual yang secara psikologis mempengaruhi perkembangan minat mereka ke arah yang berlawanan seks. Selain itu, perubahan hormonal mempengaruhi perubahan psikologis mereka yang mengarah pada perubahan sikap (Ibrahim dkk, 2019).

Selanjutnya perkembangan seks sekunder dan kemampuan reproduksi juga terjadi selama masa pubertas. Salah satunya adalah terjadi *menarch* atau haid pertama. Pada tahun 2018, Survei Kesehatan Nasional menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche mayoritas wanita Indonesia adalah 12,96 tahun, dengan penurunan 0,145 tahun per dekade. Mayoritas remaja perempuan Indonesia mengalami menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun, sebesar 31,33%, usia 13 tahun, sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun, sebesar 18,24%, menurut data Riskesdas tahun 2018. Haid terjadi karena perubahan hormon estrogen dan progesteron sehingga adanya deskuamasi endometrium yang keluar melalui vagina. (Prawirohardjo, 2017). Tidak semua proses haid berjalan lancar tanpa gangguan. Gangguan haid yang dapat dialami oleh wanita sangat bervariasi, gangguan tersebut dapat berupa sindrom premenstruasi, gangguan siklus, serta gangguan terhadap volume darah haid yaitu hipermenorhea. (Bauw, 2019),

Masalah-masalah yang menyebabkan gangguan saat haid dipengaruhi oleh regulasi

hormon didalam tubuh yang juga berhubungan dengan status gizi wanita. Status gizi berlebih seperti pada kasus obesitas menyebabkan penumpukan kolesterol yang ditandai dengan kadar trigleserida dan LDL yang tinggi dalam darah. Hormon steroid dibentuk oleh kolesterol, dimana sel teka berperan untuk membantu produksi steroid di ovarium. Sel teka juga berfungsi untuk menghasilkan androgen dan meningkatkan jumlah reseptor LDL sebagai respon LH agar kolesterol dapat masuk ke dalam sel. Fungsi LH dalam proses ini juga untuk menstimulasi protein P450cc yang berperan dalam peningkatan produksi androgen yang kemudian androgen akan menjadi estrogen setelah proses metabolisme oleh enzim aromatase. (Prathita & Indrawati., 2019), Semakin banyak jaringan lemak, semakin banyak pula estrogen yang terbentuk, dengan peningkatan ini menyebabkan gangguan fungsi ovarium dengan membuat siklus haid yang lebih panjang (Prawirohardjo, 2017).

## METODE

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Makassar dengan populasi penelitian adalah seluruh siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Makassar. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, dengan teknik *purposive sampling* untuk pengambilan sample. Sample yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui observasi langsung untuk pengukuran antropometri dan pengisian kuisioner secara luring sehingga didapatkan 215 sampel. Data yang diperoleh kemudian dianalisa menggunakan uji *Chi-square* melalui aplikasi SPSS (Sugiyono, 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 responden dengan siklus haid dan status gizi normal sebanyak 37 orang (51,4%). Mayoritas kejadian *polimenorea* terjadi pada responden kurus sebesar 25 orang (54,3%). Responden *overweight* paling banyak mengalami amenorea sekunder yaitu 16 orang (47,1%). Dengan nilai *p-value* yang didapatkan 0,000.

**Tabel 1. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Haid Pada Remaja Wanita Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Makassar**

Indeks Massa Tubuh	Siklus haid								p
	Normal		<i>Polimenorea</i>		<i>Oligomenorea</i>		Amenorea Sekunder		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sangat kurus	6	20,0	11	36,7	8	26,7	5	16,7	0,000
Kurus	17	37,0	25	54,3	3	6,5	1	2,2	
Normal	37	51,4	15	20,8	19	26,4	1	1,4	
<i>Overweight</i>	5	14,7	5	14,7	8	23,5	16	47,1	
Obesitas	1	3,0	8	24,2	9	27,3	15	45,5	
Total	66	30,7	64	29,8	47	21,9	38	17,7	

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami siklus haid dan status gizi normal memiliki presentase terbesar yaitu 37 orang (51,4%). Responden dengan status gizi sangat kurus mayoritas mengalami *polimenorea* sebanyak 11 orang (36,7%). Pada kategori kurus terdapat 25 orang (54,3%) responden yang mengalami *polimenorea*. Responden yang *overweight* dan obesitas paling banyak mengalami amenorea sekunder yaitu 16 orang (47,1%) pada *overweight* dan 15 orang (45,5%) pada obesitas.

Data hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ilhamsyah (2018), yang pada hasil penelitiannya didapatkan hasil uji *chi-square* mendapatkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti

terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan siklus haid dengan indeks massa tubuh pada perempuan usia subur (14-49 tahun) di Kelurahan Minasaupa, Makassar. Annisa (2019), pada penelitiannya juga mendapatkan hasil bahwa mayoritas responden dengan status gizi berisiko juga mengalami kejadian gangguan siklus haid dengan *p-value* 0,014 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka tahun 2019.

Pada perempuan yang *overweight* dan obesitas memiliki lemak tubuh yang banyak yang dapat menyebabkan peningkatan androgen yang memiliki peran dalam produksi estrogen dengan bantuan enzim aromatase, enzim ini merubah androgen menjadi estrogen di sel granulosa dan jaringan lemak, sehingga ketika lemak tubuh meningkat akan diikuti oleh peningkatan estrogen yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon dan akhirnya dapat terjadi gangguan siklus haid (Listiana *et al.*, 2019) Proses perubahan androgen menjadi estrogen dalam jaringan lemak pada wanita yang memiliki status gizi kurang akan terjadi sebaliknya. Distribusi jaringan lemak yang kurang akan menghambat produksi hormon estrogen sehingga pada wanita dengan status gizi kurang cenderung mengalami *polimenorea* (Maedy *et al.*, 2019).

**Tabel 2. Hubungan Status Gizi Dengan Lama Haid Pada Remaja Wanita Di SMA Negeri 2 Makassar**

Indeks Massa Tubuh	Normal		Lama haid Brakimenorea		Menoragia		p
	n	%	n	%	n	%	
	Sangat kurus	9	30,0	5	16,7	16	
Kurus	17	37,0	5	10,9	24	52,2	
Normal	47	65,3	7	9,7	18	25,0	
Overweight	10	29,4	13	38,2	11	32,4	
Obesitas	12	36,4	10	30,3	11	33,3	
Total	95	44,2	40	18,6	80	37,2	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan responden dengan status gizi sangat kurus mayoritas memiliki gangguan haid yakni menoragia sebanyak 16 orang (53,3%). Responden dengan status gizi dan lama haid normal yakni 47 orang (65,3%). Responden dengan status gizi overweight terdapat 13 orang (38,2%) mengalami brakimenorea. Pada penelitian ini didapatkan nilai  $p = 0,000$ .

Pada penelitian ini didapatkan hubungan antara status gizi dengan lama haid, dimana didapatkan responden dengan status gizi sangat kurus mayoritas memiliki gangguan haid yakni menoragia sebanyak 16 orang (53,3%). Status gizi kurus juga memiliki kondisi yang sama, yaitu kebanyakan mengalami *menoragia* dengan presentase 24 orang (52,2%). Responden dengan status gizi dan haid normal sebanyak 47 orang (65,3%). Berbeda halnya dengan status gizi berlebih yaitu *overweight* dan obesitas, sebaran lama haid pada responden dengan kondisi ini cenderung merata. 13 responden (38,2%) dengan status gizi *overweight* mengalami *brakimenorea*, 11 orang (32,4%) mengalami *menoragia*. Pada status gizi obesitas, 12 orang (36,4%) memiliki lama haid

normal, dan 11 orang mengalami menoragia (33,3%). Pada penelitian ini didapatkan nilai  $p = 0,000$  atau lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti status gizi memiliki hubungan bermakna terhadap lama haid pada remaja wanita di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Makassar.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (2018), dimana hasil analisis *chi-square* pada penelitiannya sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan pola haid pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sungguminasa.

Responden dengan berat badan yang rendah cenderung mengalami gangguan lama haid yaitu menoragia, menoragia merupakan kelainan haid dimana lama haid berlangsung memanjang (>7 hari). (Prawirohardjo, 2017), Hal ini dapat terjadi karena peran lemak tubuh sangat dibutuhkan dalam proses menstruasi. Remaja dengan status gizi kurang memiliki lemak tubuh yang juga sedikit, lemak tubuh berupa *low density lipoprotein* (LDL) dan kolestrol memiliki peran sebagai prekursor pembentukan hormon gonadotropin dan steroid. Kekurangan lemak berarti menurunkan juga kadar LDL dan kolestrol tubuh sehingga dapat menyebabkan hormon yang terbentuk tidak adekuat untuk mencapai siklus menstruasi normal (Annuar, 2017).

**Tabel 3. Hubungan status gizi dengan volume darah haid pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Makassar**

Indeks Massa Tubuh	Volume darah haid						P
	Normal		Hipomenorhea		Hipermenorhea		
	n	%	n	%	n	%	
Sangat kurus	14	46,7	13	43,3	3	10,0	0,003
Kurus	21	45,7	17	37,0	8	17,4	
Normal	30	41,7	27	37,5	15	20,8	
Overweight	9	26,5	9	26,5	16	47,1	
Obesitas	10	30,3	7	21,2	16	48,5	
Total	84	39,1	73	34,0	58	27,0	

responden dengan status gizi sangat kurus memiliki volume darah haid yang normal yaitu sebanyak 14 orang (46,7%) responden. Pada responden yang status gizinya normal juga cenderung memiliki volume darah haid normal yaitu dari 30 orang (41,7%) responden memiliki volume darah haid normal. Hipermenorhea baru memiliki presentase kejadian yang banyak pada responden dengan status gizi overweight dan obesitas, yaitu 16 orang (47,1%) responden overweight dan pada obesitas sebanyak 16 orang (48,5%). Pada penelitian ini didapatkan p-value 0,003.

Pada penelitian ini didapatkan responden dengan status gizi sangat kurus memiliki volume darah haid yang normal yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Status gizi kurus juga memiliki sebaran yang sama, lebih banyak responden memiliki volume darah haid normal yakni sebanyak 21 orang (45,7%). Pada responden yang status gizinya normal juga cenderung memiliki volume darah haid normal yaitu 30 orang (41,7%). Hipermenorhea baru memiliki presentase kejadian yang banyak pada responden dengan status gizi overweight dan obesitas. Responden overweight yang mengalami hipermenorhea sebanyak 16 orang (47,1%). Pada

obesitas, responden yang mengalami hipermenorhea juga sebanyak 16 orang (48,5%). Pada penelitian ini didapatkan p-value 0,003 atau kurang dari  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan volume darah haid pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Makassar

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Mira (2020), dengan metode deskriptif menunjukkan responden dengan status gizi berlebih sebanyak 34 orang (80,90%) mengalami hipermenorhea. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Ulfah (2018), dimana hasil penelitiannya mendapatkan nilai *p-value* 0,000 sehingga  $H_0$  ditolak dan menunjukkan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan volume darah haid pada remaja putri di SMP Negeri 2 Sungguminasa.

Pada perempuan yang overweight dan obesitas yang memiliki lemak berlebih dapat memicu perubahan hormon, terutama estrogen. Pada wanita yang kelebihan berat badan, estrogen ini tidak hanya berasal dari ovarium tetapi juga dari lemak yang berada dibawah kulit. Hal ini menyebabkan keluarnya luteinizing hormone (LH) sebelum waktunya. LH yang terlalu cepat keluar menyebabkan telur tidak bisa pecah dan progesteron tidak terangsang, sehingga siklusnya berantakan, jumlah haid yang keluar cukup banyak, dan juga masa haid yang lebih lama. (Sari, Puspita, Sulastri., 2008).

Perdarahan haid terjadi karena mekanisme yang berlangsung di endometrium. Endometrium terdiri dari lapisan basal dan lapisan fungsional, lapisan fungsional inilah yang akan menebal dan luruh sejalan dengan siklus haid. Selama fase menstruasi, endometrium akan terlihat tipis sampai pada fase proliferasi (hari ke 6-14) dimulai disitulah

endometrium menebal. Penebalan ini terus berlanjut sampai fase sekresi hingga mencapai ketebalan 7-16 mm. Jika tidak terjadi implantasi, maka dinding endometrium yang telah menebal tersebut yang akan keluar menjadi darah haid. Pada wanita dengan status gizi kurang, penebalan endometrium tidak mencapai rentang yang normal, dikarenakan proses pertumbuhan lapisan endometrium dipengaruhi oleh hormon estrogen. Hormon estrogen ini pada wanita dengan gizi kurang cenderung sedikit sehingga dapat menyebabkan terhambatnya proses perkembangan endometrium (Zahra *et al.*, 2021).

Adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan gangguan haid ini meningkatkan kita untuk senantiasa menjaga asupan gizi melalui makan makanan yang bergizi seimbang serta tidak berlebih-lebihan, seperti yang tertuang dalam hadist riwayat Ahmad:

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغْبِرَةِ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ قَالَ  
حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ قَالَ سَمِعْتُ الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِي  
كَرِبَ الْكِنْدِيِّ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
يَقُولُ مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ  
أَكْلَاتُ يُقِمِّنُ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالََةَ فَتُلْتُ طَعَامٍ وَتُلْتُ  
شَرَابٍ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ

(Ahmad – 16556): Telah menceritakan kepada kami Abu al Mughirah berkata; telah menceritakan kepada kami Sulaiman al Kinani berkata; telah menceritakan kepada kami Yahya bin Jabir Ath-Tha'i berkata; saya telah mendengar al Miqdam bin Ma'di Karib al kindi berkata; saya mendengar Rasulullah shallallahu'alaihiwasallam bersabda: "Tidaklah anak adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam mengisi tempat yang dapat menegakkan tulang rusuknya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga

untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas (Ibnu, 2019).

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian gangguan haid (siklus haid, lama haid dan volume darah haid) pada remaja wanita di SMA Kota Makassar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al-Jauzziyah, Ibnu Q. Metode Pengobatan Nabi. Jakarta: Griya Ilmu. 2019.
- Amirah Binti Shiful Annuar. Hubungan Komposisi Lemak dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin / Amirah Binti Shiful Annuar. 2017.
- Bauw, J.F. (2019), Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Medan.  
<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/28814>
- Farhah Salsabila Maedy. et al. Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science, 3(1). e-ISSN 2722–2942. 2019. Available at: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MJNF/article/download/11856/7071>
- Ibrahim, H., Habibi, H., Setiawati, D., & Rahmadhani, R.. An Exploratory Study on Health Reproduction Understanding and Community Social Control towards Pre-Marital Sex Behaviors among Adolescents in Makassar. IMPACT: International Journal of

Research in Applied, Natural and Social Sciences (IMPACT: IJRANSS), 7(1), 1-10. 2019.[http://repositori.uin-alauddin.ac.id/20765/1/Jurnal\\_An%20Exploratory%20Study%20on%20Health%20Reproduction%20Understanding.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/20765/1/Jurnal_An%20Exploratory%20Study%20on%20Health%20Reproduction%20Understanding.pdf)

Maulani Listiana, A. et al. Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi Mikro, Dan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Gizi Uhamka. Prosiding Seminar Nasional Berseri, pp. 137–149. 2019. Available at: <https://proceedings.uhamka.ac.id/index.php/semnas/article/view/175>

Prathita, Y. Indrawati, N. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Haid pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas, 6(1), p. 104. 2019. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/653>

Prawirohardjo, S. Ilmu Kandungan. Edisi ketiga. Jakarta: PT. Bina Pustaka. 2017.

Sari, Cahyaning Fitria Puspita., Sulastri. Gambaran Lama Menstruasi Pada Remaja. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2018.

Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA

Zahra, H. et al. Role Of Ultrasound In Assessment Of Endometrial Thickness In Secretory Phase Of Infertile Females: Role of Ultrasound in Assessment of Endometrial Thickness in Infertile Females. Pakistan BioMedical Journal, 4(2),245–250.2021. <https://doi.org/10.54393/pbmj.v4i2.109>

**Cite this article as:** *Kurniawan Arham Thaeif, Dewi Setiawati, Raully Rahmadhani, Ulfah Rimayanti, Zulfahmi Alwi (2024). Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Wanita. Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada. 13 (2), 135-141.*