

Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir

The Relationship of Body Mass Index with Menstrual Cycle in Women of Fertile Age Couples in Kumu Hamlet, Rambah Hilir District

ANDRIA*

*Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Abstrak

Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif seorang wanita, yang dimulai dari *menarche* sampai terjadinya *menopause*. Hari pertama terjadinya perdarahan dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke-1). Siklus menstruasi normal adalah 24-32 hari, sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal adalah kurang dari 24 dan lebih dari 32 hari. Ketidaknormalan siklus menstruasi menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan gangguan system reproduksi adalah status gizi. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh pada wanita Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir. Metode Penelitian ini adalah analitik korelatif dengan desain *cross sectional*. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan *sampling jenuh* dengan jumlah sampel 50 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengambil data secara langsung menggunakan kuesioner. Analisa data penelitian adalah analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji Chi Square. Hasil Penelitian diperoleh responden dengan IMT tidak normal lebih banyak terjadi pada responden dengan siklus menstruasi tidak normal 15 (65,2%). Sedangkan pada responden dengan IMT normal lebih banyak memiliki siklus menstruasi normal 23 (85,2%), hasil uji statistik nilai $P = 0,002$. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada wanita pasangan usia subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh, Siklus Menstruasi

Abstract

Menstruation is a sign of a woman's reproductive period, which starts from *menarche* until *menopause*. The first day of bleeding is counted as the beginning of each menstrual cycle (day 1). The normal menstrual cycle is 24-32 days, while the abnormal menstrual cycle is less than 24 and more than 32 days. Abnormal menstrual cycles indicate disorders of the reproductive system. One of the factors that can cause disruption of the reproductive system is nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship of body mass index in women of fertile age couples in the hamlet of Kumu, Rambah Hilir sub-district. This research method is correlative analytic with cross sectional design. The sampling method is done by sampling saturated with a sample size of 50 people. Data collection is done by taking data directly using a questionnaire. Analysis of research data is univariate analysis and bivariate analysis with Chi

Square test. The results obtained by respondents with abnormal BMI are more common in respondents with abnormal menstrual cycles 15 (65.2%). Whereas respondents with normal BMI had more normal menstrual cycles 23 (85.2%), the statistical test results were $P = 0.002$. The conclusion of this study shows that there is a relationship between body mass index and the menstrual cycle in women of fertile age couples in Kumu Hamlet, Rambah Hilir District.

Key words: Body Mass Index, Menstrual Cycle

Pendahuluan

Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari *menarche* sampai terjadinya *menopause*. Hari pertama terjadinya perdarahan dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke-1) (Manan, 2016). Siklus menstruasi pada umumnya berlangsung secara teratur saat memasuki usia 17 - 18 tahun atau 3 - 5 tahun setelah *menarche*. Siklus menstruasi sangat bervariasi, tidak hanya antar individu namun juga dalam satu individu (wanita yang sama), sekalipun kembar identik (bentuk fisik mungkin serupa, namun siklus menstruasinya berbeda) (Ramadhy, 2011).

Siklus menstruasi normal adalah 24 - 32 hari, sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal adalah kurang dari 24 dan lebih dari 32. Ketidaknormalan siklus menstruasi menunjukkan adanya gangguan fungsi sistem reproduksi seperti *kista ovarium*, dan *endometritis*. Faktor yang dapat menyebabkan gangguan sistem reproduksi seperti siklus menstruasi antara lain gangguan hormonal, stres, kelainan sistemik, kelenjar gondok, hormon prolaktin berlebihan, Status gizi dan tinggi atau rendahnya IMT (Yohana, 2016).

IMT sangat berpengaruh terhadap gangguan menstruasi karena apabila seseorang mengalami perubahan hormon tertentu yang di tandai dengan

penurunan berat badan yang mencolok akan mengakibatkan gangguan fungsi hipotalamus. Apabila kadar gonadotropin menurun maka sekresi hormon estrogen dan progesteron juga mengalami penurunan, sehingga tidak menghasilkan sel telur yang matang yang akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi, sedangkan pada perempuan yang memiliki berat badan berlebih akan berdampak pada fungsi sistem hormonal pada tubuh berupa peningkatan maupun penurunan progesteron, estrogen, LH (*Luteinizing Hormone*), dan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) sehingga menyebabkan oligomenore bahkan bisa terjadi amenorea (Manuaba, 2010).

Pada penelitian di Kabupaten Pemalang yang dilakukan Hidayah (2016), diketahui siklus menstruasi tidak teratur lebih banyak terjadi pada responden dengan status gizi kurus sebesar 33,3% dan status gizi gemuk sebesar 10,2%. Sedangkan pada status gizi normal dengan siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 16,7% dan status gizi normal dengan siklus menstruasi yang teratur sebesar 33,3%.

Apabila status gizi seorang wanita bagus maka tidak akan ada hambatan dalam sistem reproduksinya (Sibagariang, 2016). Jika menstruasi tidak teratur dapat menyebabkan seorang wanita sulit hamil

(Yohana, 2016).

Dari studi pendahuluan yang di lakukan Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir, dari 5 orang responden bahwa 3 diantaranya dengan status gizi obesitas mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dan 2 responden lainnya dengan status gizi normal mengalami siklus menstruasi teratur.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Pasangan Usia Subur di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian Analitik Korelatif dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. yaitu suatu penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara dua variabel secara observasional. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 50 responden, Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*.

Hasil

Setelah dilakukan penelitian terhadap 50 responden di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.Distribusi Frekuensi Indek Masa Tubuh Responden

IMT	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	26	52
Tidak Normal	24	48
Total	50	100

Dari tabel 1.Dapat dilihat 26 responden (52%) memiliki IMT normal, sedangkan 24 responden (48%) lainnya memiliki IMT tidak normal.

Tabel 2.Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	31	62
Tidak Normal	19	38
Total	50	100

Dari tabel 2. Dapat dilihat 31 responden (62%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 19 responden (38%) responden lainnya memiliki siklus menstruasi tidak normal.

IMT	Siklus Menstruasi						P
	Normal		Tidak normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	22	84,6	4	15,4	26	100	0,002
Tidak Normal	9	37,5	15	62,5	24	100	
Jumlah	31	62,0	19	38,0	50	100	

Tabel 3.Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Responden

Dari tabel 3. Dapat dilihat bahwa Indeks Massa Tubuh tidak normal lebih banyak terjadi pada responden dengan Siklus Menstruasi tidak normal sebanyak 15 responden (62,5%). Sedangkan pada responden dengan Indeks Massa Tubuh normal lebih banyak memiliki Siklus

Menstruasi Normal sebanyak 22 responden (84,6%). Hasil uji *Chi Square* didapat nilai $p=0,002$ ($<0,05$) artinya ada Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir

Pembahasan

Dalam pembahasan ini peneliti menyesuaikan teori yang ada dan membandingkan dengan kenyataan yang ditemui di lapangan terhadap Hubungan Indeks Massa Tubuh Pada Wanita Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 responden dapat diketahui rata-rata responden memiliki IMT normal yaitu 26 reponden. Sedangkan rata-rata reponden memiliki siklus menstruasi normal yaitu 31 responden. setelah dilakukan uji *Chi Square* pada Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi diperoleh nilai $p = 0,002$ ($< 0,05$) artinya ada Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2012) tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 17 Kota Jambi dengan sampel sebanyak 74 responden. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai $p=0,003$ ($<0,05$), artinya Ada Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi.

Sejalan juga dengan penelitian Ayudhia, 2011. Dari penelitian didapatkan hasil p value (sig) sebesar 0,003. Dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan

Mulyani (2016) tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Malahayati Bandar Lampung dengan sampel sebanyak 103 responden. Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p=0,005$ ($<0,05$) yang artinya ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi.

Jika seseorang dengan IMT yang tidak normal sangat rentan mengalami siklus menstruasi tidak normal, karena hal ini sangat berhubungan dengan status gizi. Oleh sebab itu sangatlah penting menjaga status gizi tetap baik agar terhindar dari gangguan haid dan penyakit lainnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir” dapat disimpulkan:

1. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Pada Wanita Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir adalah 26 responden (54,0%) memiliki IMT normal, sedangkan 24 responden (46,0%) lainnya memiliki IMT tidak normal.
2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Wanita Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir adalah 31 responden (62,0%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 19 responden (38,0%) lainnya memiliki siklus menstruasi tidak normal.
3. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu Kecamatan Rambah Hilir menurut uji *Chi Square* dengan nilai $p=0,002$ ($<0,05$) artinya ada Hubungan Antara Siklus Menstruasi

dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita
Pasangan Usia Subur Di Dusun Kumu
Kecamatan Rambah Hilir.

Saran

Peneliti menyarankan agar bidan
Desa di Dusun Kumu Kecamatan Rambah
Hilir dapat memberikan informasi berupa
penyuluhan kepada wanita Pasangan Usia
Subur tentang status gizi dan siklus
menstruasi.

Daftar Pustaka

- Ayudhia, Pratiwi (2011) *Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Siswi Sma Negeri 1 Mojolaban*. Universitas Sebelas Maret. Diakses September 2019.
- Harahap, AI. (2012). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMPN 17 Kota Binjai*, Vol. 2, No. 1, diakses September 2019
- Hidayah, Nurul. (2016). *Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang*, Vol. 4, No. 4, diakses September 2019
- Manan, El. (2016). *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Manuaba, Bagus, 2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta: Arcan.
- Mulyani, TD. (2016). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2016*, diakses September 2019
- Ramadhy, A, S. (2011). *Biologi Reproduksi*. Bandung: Refika Aditama.
- Sibagariang, E, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: TIM.
- Yohana, dkk. (2016). *Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta. Garda Media.