

GAMBARAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI DITINJAU DARI GIZI DAN DISMENORE PADA MAHASISWI AKBID INTERNASIONAL PEKANBARU

¹Berliana, ²Aslina

Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru

Korespondensi Penulis : berlianairiani@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menarke. Secara psikologis wanita remaja yang pertama sekali mengalami haid akan mengeluh rasa nyeri kurang nyaman, dan mengeluh perutnya terasa begah. Tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gangguan siklus menstruasi yang ditinjau dari gizi dan dismenore pada mahasiswa tingkat II dan III Akbid Internasional Pekanbaru Tahun 2012. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian, kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 66 orang. Alat ukur yang digunakan kuisioner. Hasil Penelitian didapatkan mahasiswa dengan gizi *underweight* sebagai penyebab tidak teraturnya siklus menstruasi sebanyak 26 orang dan berdasarkan *dsymenorhea* sebagai penyebab tidak teraturnya siklus menstruasi sebanyak 43 orang. Diharapkan kepada mahasiswa dapat meningkatkan asupan gizi, karena asupan gizi berperan penting dalam proses menstruasi.

Kata kunci : dismenorrhea, gizi, gangguan siklus menstruasi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan dari masa kanak-kanak yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Pada masa ini remaja memerlukan perhatian yang khusus karena pada masa ini pula seseorang remaja akan belajar mengenai berbagai kehidupan, dan penghayatan mengenai dirinya sendiri. Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia (Zulkifli, 2005)

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2005), sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja. WHO memperkirakan sepertiganya adalah remaja putri dengan usia 10-19 tahun adalah 22 %, yang terdiri dari 50.9% remaja putra remaja putra sebagian besar telah mengalami mimpi basah dan 49,1% remaja putri yang sebagian besar telah mengalami menstruasi (Soetjiningsih, 2004)

Masa Pubertas pada remaja putri di tandai dengan terjadinya menstruasi. Proses menstruasi merupakan hal alamiah yang terjadi pada setiap wanita. Proses menstruasi adalah peluruhan dinding Rahim (endometrium) yang disertai dengan terjadinya pendarahan.

Proses menstruasi tidak terjadi pada ibu hamil. Proses menstruasi umumnya terjadi semenjak usia 11 tahun sampai dengan usia 50 tahun-an. Setiap wanita memiliki rentang waktu yang berbeda-beda. Siklus menstruasi terjadi setiap 25 – 35 hari sekali (Yudi, 2008).

Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Juga pada kakak beradik bahkan saudara kembar, siklusnya tidak terlalu sama. Rata-rata panjang siklus haid pada gadis usia 12 tahun ialah 25,1 hari (Wiknjastro, 2007).

Menghitung Siklus Menstruasi tidak teratur dapat menggunakan data siklus menstruasi selama 6 bulan (6 siklus). Jumlah hari terpendek dalam 6 kali siklus menstruasi tersebut dikurangi 18. Hitungan ini menentukan hari pertama masa subur. Sedangkan jumlah hari terpanjang selama 6 siklus menstruasi dikurangi 11. Hitungan ini menentukan hari terakhir masa subur (Wahyu, 2009)

Penelitian mengenai faktor resiko dari variabilitas siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal, perhatian khusus saat ini

juga ditekankan pada perilaku diet dan stres pada atlet wanita (Kusmiran, 2011).

Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menarke baik dari faktor usia terjadinya menarke, adanya keluhan-keluhan selama menarke maupun lamanya hari menarke. Secara psikologis wanita remaja yang pertama sekali mengalami haid akan mengeluh rasa nyeri kurang nyaman, dan mengeluh perutnya terasa begah. Tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur (Brunner, 1996).

Pada saat menstruasi wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dismenore*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenore* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Kusmiran, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut "Bagaimanakah Gambaran gangguan siklus menstruasi yang ditinjau dari gizi dan dismenore pada mahasiswa Akbid Internasional Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian Deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu seluruh variabel yang diamati diukur pada saat yang bersamaan pada waktu penelitian. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Akbid Internasional Pekanbaru.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat II dan III di Akbid Internasional yaitu sebanyak 199 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Propotional Stratified Random Sampling* yaitu dilakukan berdasarkan tingkatan atau strata. Dengan jumlah sampel yang akan diteliti ada 66 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gizi Penyebab Tidak Terturnya siklus menstruasi pada mahasiswa Akbid Internasional Pekanbaru

IMT	f	%
Underweight	26	39,4%
Normal	23	34,8 %
Overweight	17	25,8 %

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 66 orang mahasiswa tingkat II dan III Akbid Internasional Pekanbaru, responden yang memiliki kategori indeks massa tubuh underweight 26 orang (39,4%) overweight sebanyak 17 orang (25,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dismenore Pada Mahasiswa Akbid Internasional Pekanbaru

Dismenore	f	%
Ya	43	65,2 %
Tidak	23	34.8 %

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 66 orang mahasiswa Akbid Internasional Pekanbaru, terdapat sebagian besar mahasiswa yang merasakan Dismenore saat menstruasi yaitu dengan jumlah 43 orang presentase sebanyak 65.2%. Sedangkan mahasiswa yang tidak merasakan Dismenore saat menstruasi yaitu dengan jumlah 23 orang presentase sebanyak 34.8%.

Gizi merupakan suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi. (Proverawati, 2010).

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian yang didapatkan responden dengan gizi underweight ini disebabkan karena kurangnya kesadaran mahasiswa untuk mengkonsumsi makan - makanan yang bergizi dan seimbang. Hal ini sejalan

dengan pendapat Paath (2005), bahwa pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal yang terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid.

Dalam hal ini kesadaran mahasiswa sangat diperlukan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti memakan-makanan yang bersumber dari zat besi dan menghindari makanan yang siap saji. Karena dengan mengkonsumsi makanan siap saji dapat mengurangi asupan gizi yang masuk kedalam tubuh, hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh sulisdiawati (2007), Terkadang remaja tidak terlalu jeli dalam memilih makanan. Dalam memilih jenis makanan kadang lebih banyak mempertimbangkan nilai gengsi makanan bukan pada kandungan gizi makanan tersebut. Hal tersebut menyebabkan banyak remaja mengkonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak namun sedikit serat.

Oleh karena itu dengan terdapatnya responden dengan gizi underweight ini, semoga dapat meningkatkan kesadaran responden, karena gizi sangat diperlukan untuk menghindari gangguan menstruasi. Seperti yang diungkapkan oleh path (2005), Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Dismenore merupakan keadaan nyeri yang hebat pada saat haid dan dapat mengganggu aktivitas sehari – hari (Kusmiran, 2011).

Menurut asumsi peneliti, dismenore ini bisa terjadi Karena adanya faktor kejiwaan atau emosi yang labil. Hal ini sejalan dengan pendapat Hanafiah (1997), yang menyatakan bahwa gadis remaja secara emosional tidak stabil apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses

menstruasi, maka mudah untuk timbulnya dismenore.

Dismenore yang tidak segera ditangani akan berdampak pada kualitas hidup dan akan mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Metal (2004), yang menyatakan bahwa dismenore merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar, hal ini bisa menyebabkan ketidakteraturan menstruasi serta perpanjangan durasi menstruasi.

Dengan adanya hasil penelitian banyaknya responden yang dismenore di Akbid Internasional Pekanbaru semoga mahasiswa lebih memperhatikan siklus menstruasinya agar dapat mengurangi kejadian dismenore yang dialami mahasiswa sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

SIMPULAN

Terdapat sebagian besar mahasiswa yang memiliki indeks massa tubuh underweight dan terdapat sebagian besar mahasiswa yang merasakan Dismenore saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner, S. 2001. Volume 2 Edisi 8. Jakarta : EGC
- Francin, E. 2004. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta : EGC
- Hidayat, AA. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Ida Ayu. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*. Jakarta : EGC
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoadmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta

- Provera, A. Kusumah, E. 2010. Ilmu Gizi Untuk keperawatan Gizi dan Kesehatan. Jogjakarta : Nuha Medika
- Soekanto, S. 2010. Metode-metode Penelitian Masyarakat. Semarang : Diva Pres
- Sarlito, W. 2010. Psikologi Remaja. Jakarta : Rajawali Pers
- Yudhi. 2008. Media Pembelajaran Sebuah Pendekatan Baru. Jakarta : Gaung Persada
- Zulkifli. 2005. Manajemen Kearsipan. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum