

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS DAN LAMA HARI MENSTRUASI PADA REMAJA AKHIR DI DESA RANTAU SAKTI KECAMATAN TAMBUSAI UTARA KABUPATEN ROKAN HULU

Rahmi Fitria⁽¹⁾, Anjani Reza⁽²⁾, Rika Andriani⁽³⁾

^{(1),(2)}Program Studi D III Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

email: rahmifitria@upp.ac.id , anjani_reza20@gmail.com,

⁽³⁾Program Studi D III Kebidanan/Stikes Hangtuah Pekanbaru
Email: rika.andriani1985@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa transisi sering ditandai dengan perkembangan fisik dari usia anak menjadi dewasa yang disebut pubertas. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perdarahan yang bersifat periodik dan siklik dari uterus yang disertai deskuamasi atau pelepasan endometrium. Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulai haid yang lalu dan mulai haid berikutnya yang terjadi secara berulang setiap bulan dengan rentan waktu 21 sampai 35 hari setiap periode haid dan lama hari menstruasi berlangsung 3-7 hari. Lama hari menstruasi adalah jarak dari hari pertama menstruasi sampai perdarahan menstruasi berhenti. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan IMT dengan siklus dan lama hari menstruasi pada remaja akhir di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. Metode penelitian kuantitatif analitik dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Pengumpulan data menggunakan lembar ceklis alat ukur yang digunakan yaitu pengukur berat badan dan sature meter, analisis data menggunakan uji *T Independen*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 remaja akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara IMT dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Akhir didapatkan nilai *pvalue* sebesar $0,035 < (\alpha = 0,05)$. Tidak ada hubungan bermakna antara IMT dengan Lama Hari Menstruasi pada Remaja Akhir. Kesimpulannya adalah Ada hubungan IMT dengan Siklus Menstruasi dan tidak ada hubungan IMT dengan Lama Hari Menstruasi pada Remaja Akhir di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu.

Kata kunci : siklus menstruasi, lama menstruasi, IMT

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period of physical, emotional and psychological changes. The transition period is often marked by physical development from childhood to adulthood called puberty. In adolescent girls, puberty is marked by the onset of menstruation. Menstruation or menstruation is periodic and cyclic bleeding from the uterus accompanied by desquamation or shedding of the endometrium. The menstrual cycle is the distance between the start date of the previous menstruation and the start of the next menstruation which occurs repeatedly every month with a span of 21 to 35 days for each menstrual period and the length of the menstrual period is 3-7 days. The length of the menstrual period is the distance from the first day of menstruation until the menstrual bleeding stops. The purpose of this study was to determine the relationship between BMI and menstrual cycles and days in late adolescence in Rantau Sakti Village, Tambusai Utara District, Rokan Hulu Regency. Analytical quantitative research method using a cross sectional research design. Collecting data using a checklist

of measuring instruments used, namely measuring weight and sature meter, data analysis using the Independent T test. The sample in this study amounted to 30 late teens. The results showed that there

was a significant relationship between BMI and the Menstrual Cycle in Late Adolescents, a p-value of $0.035 < (\alpha = 0.05)$ was obtained, which means H_0 is rejected, then H_a is accepted. There is no significant relationship between BMI and Menstrual Day Length in Late Adolescents, a p-value of $0.631 > (\alpha = 0.05)$ means H_0 is accepted and H_a is rejected. The conclusion is that there is a relationship between BMI and Menstrual Cycle in Late Adolescents in Rantau Sakti Village, Tambusai Utara District, Rokan Hulu Regency. There is no relationship between BMI and Menstrual Day Length in Late Adolescents in Rantau Sakti Village, Tambusai Utara District, Rokan Hulu Regency

Keywords : *cycle menstruation, Menstrual Day Length, BMI*

PENDAHULUAN

IMT merupakan salah satu ukuran untuk memprediksi presentase lemak di dalam tubuh manusia yang di peroleh dari perbandingan berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter persegi. Lemak merupakan salah satu senyawa di dalam tubuh yang mempengaruhi proses pembentukan hormon estrogen, dan salah satu faktor dominan penyebab gangguan menstruasi adalah hormon estrogen. Memiliki IMT yang tinggi atau rendah dapat menyebabkan gangguan menstruasi diantaranya tidak adanya menstruasi atau amenore, menstruasi tidak teratur dan nyeri saat menstruasi (Simbolon et al. 2018). Haid atau menstruasi adalah perdarahan yang bersifat periodik dan siklik dari uterus yang disertai deskuamasi atau pelepasan endometrium (Ramadhy 2017). Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulai haid yang lalu dan mulai haid berikutnya yang terjadi secara berulang setiap bulan. Siklus menstruasi teratur setiap bulan dengan rentan waktu 21 sampai 35 hari setiap periode haid dan lama hari menstruasi berlangsung 3-7 hari, dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak melebihi 80 ml. Lama hari menstruasi adalah jarak dari hari pertama menstruasi sampai perdarahan menstruasi berhenti (Hall 2016). Siklus dan

lama hari menstruasi yang tidak beraturan kemungkinan dapat menjadi kelainan.

Kelainan siklus dan lama hari menstruasi merupakan tanda adanya beberapa kelainan seperti prekanker pada serviks, kanker rahim, kanker payudara, dan infertilitas (Yohana, 2011). Terdapat beberapa keadaan atau faktor yang mempengaruhi siklus dan lama hari menstruasi seperti aktifitas fisik, stres, diet, faktor hormon, makanan yang di konsumsi, enzim dalam tubuh dan IMT (Basith, Agustina, and Diani 2017)

Penelitian yang dilakukan s(Susilo 2015) Dari analisis hubungan antara IMT terhadap lama menstruasi bahwa sebanyak 17(65,4%) mahasiswi yang memiliki IMT normal yaitu kurang dari 3 hari. Sedangkan diantara mahasiswi yang memiliki IMT yang tidak normal mahasiswi memiliki lama menstruasi tidak normal yaitu 55 mahasiswi (53,3%).

Study pendahuluan yang dilakukan di Desa Rantau Sakti, dari 5 orang responden bahwa 3 diantaranya dengan status gizi berlebih mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dan pada 2 responden lainnya dengan status gizi normal mengalami siklus menstruasi teratur.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah kualitatif analitik yaitu dengan mengkaji

hubungan antara indeks massa tubuh dengan siklus dan lama hari menstruasi

pada remaja akhir di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu.

Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional* yaitu hanya melakukan observasi dan pengukuran variabel pada saat satu tertentu saja (Hidayah, Rahfiludin, and Aruben 2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanitaremaja akhir (usia 15-19 tahun) yang berjumlah 299 orang di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 remaja akhir di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Akhir di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu dengan jumlah responden 30 remaja akhir yang mengalami siklus dan lama menstruasi yang tidak normal, Berikut ini adalah bentuk penyajian dan interpretasi dari uji statistik *T – independent* di dapat hasil pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Hubungan IMT dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Akhir di Desa Rantau Sakti (n=30)

| Variabel IMT | Mean | SD | P value |
|--------------------|-------|--------|---------|
| <i>Underweight</i> | 36,56 | 18,501 | 0,035 |
| <i>Overweight</i> | 61,19 | 42,491 | |

Berdasarkan data di atas diperoleh rata-rata siklus mestruasi pada responden dengan IMT *underweight* rata-rata 36,56 hari dengan SD 18,5. Sedangkan IMT *overweight* rata-rata 61,19 hari dengan SD 42,49. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,035$ artinya terdapat hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi pada remaja akhir di Desa Rantau Sakti.

Tabel 2. Hubungan IMT dengan Lama Hari Menstruasi pada Remaja Akhir Di Desa Rantau Sakti (n=30)

| Variabel IMT | Mean | SD | P value |
|--------------------|------|-----|---------|
| <i>Underweight</i> | 6,89 | 2,3 | 0,631 |
| <i>Overweight</i> | 7,92 | 5,9 | |

Berdasarkan tabel diatas rata-rata lama hari menstruasi pada responden dengan IMT *underweight* 6,89 hari dengan SD 2,31. Sedangkan pada IMT *overweight* rata-rata 7,76 hari dengan SD 0,63. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p= 0,63$ artinya tidak ada hubungan Antara IMT dengan lama hari menstruasi pada remaja akhir di Desa Rantau Sakti.

Pembahasan

1. Hubungan Hasil Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan indeks massa tubuh dengan siklus dan lama hari menstruasi pada remaja akhir di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. Data dari 30 responden pada remaja diperoleh rata-rata siklus menstruasi responden adalah pada IMT *underweight* 36,56 hari dengan standar deviasi 18,501. sedangkan pada

IMT *overweight* rata-rata 61,19 hari dengan srandar deviasi 42,491. Hasil uji stasistik Nilai $P= 0,035$ artinya ada hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi pada remaja akhir di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Simbolon et al. 2018) (Prabasiwi 2016) dan (Susilo 2015) ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan siklus menstruasi pada remaja.

Hal ini bisa terjadi karena pada IMT *overweight* dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi melalui jaringan adiposa yang secara aktif mempengaruhi rasio hormon *estrogen* dan *androgen*. Peningkatan kadar *estrogen* yang terus-menerus secara tidak langsung menyebabkan peningkatan hormon *androgen* yang dapat mengganggu perkembangan folikel sehingga tidak dapat menghasilkan folikel-folikel yang matang. Selain itu, pada wanita *underweight*, siklus menstruasi yang tidak teratur dapat terjadi karena lemak tubuh yang sedikit akan menyebabkan androgen yang akan diaromatisasi menjadi estrogen berkurang, sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal. Penelitian oleh (Susilo 2015) pada 260 mahasiswi Fakultas Kedokteran di India, didapatkan hubungan yang bermakna ($p=0,001$) antara IMT kurus dengan lama siklus menstruasi yang lebih panjang. Penelitian ini juga diperkuat dengan sebuah studi oleh Bullen yang dilakukan pada penari balet yang memiliki lemak tubuh dan IMT yang rendah, dari hasil analisis didapatkan mereka mengalami keterlambatan menarke dan memiliki siklus menstruasi yang lebih panjang (Ganong 2015).

2. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Lama Hari Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan indeks massa tubuh dengan siklus dan lama hari menstruasi pada remaja akhir di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. Data dari 30 responden pada remaja diperoleh rata-rata lama hari menstruasi responden adalah pada IMT *underweight* 6,89 hari dengan

standar deviasi 2,315. Sedangkan pada IMT *overweight* rata-rata 7,62 hari dengan standar deviasi 0,631. Hasil uji statistik Nilai P : 0,631 artinya tidak ada hubungan antara IMT dengan lama hari menstruasi pada remaja akhir di desa rantau sakti kecamatan tambusai utara kabupaten rokan hulu.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Simbolon et al. 2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kadar IMT dengan lama hari menstruasi.

Hubungan IMT terhadap lama hari menstruasi bahwa kelebihan berat badan atau obesitas dapat menyebabkan haid lebih lama. Hal ini terjadi karena jaringan lemak menyebabkan banyak hormon *estrogen*. Kelebihan *estrogen* ini menyebabkan haid tidak berhenti meski sudah melewati 5 hari (Hall 2016). Sedangkan Penurunan berat badan secara tiba-tiba dan signifikan dapat menyebabkan periode menstruasi menjadi tidak teratur. Kondisi medis berbahaya, seperti *anoreksia nervosa* atau *bulimia nervosa*, yang berdampak pada pola makan juga bisa membuat wanita tidak menstruasi (Ilmi and Selasmi 2019).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa tidak ada hubungan IMT dengan lama hari menstruasi dikarenakan tidak adanya penurunan berat badan yang terjadi secara drastis yang menyebabkan lama hari menstruasi menjadi terganggu. Serta tidak terdapat responden dalam kategori obesitas atau kelebihan berat badan yang menyebabkan haid lebih lama, sehingga lama hari menstruasi pada responden yang *Overweight* dan *Undeweight* masih dalam kategori normal dengan lama hari saat menstruasi yaitu sekitar 6-7 hari.

SIMPULAN

Rata-rata siklus menstruasi responden adalah pada IMT kurus 36,56 hari dengan standar deviasi 18,501. sedangkan pada

IMT *overweight* rata-rata 61,19 hari dengan standar deviasi 42,491. Hasil uji statistik Nilai P : 0,035 artinya ada hubungan antara

IMT dengan siklus menstruasi pada remaja akhir di desa rantau sakti kecamatan tambusai utara kabupaten rokan hulu.

Rata-rata lama hari menstruasi responden adalah pada IMT underweight 6,89 hari dengan standar deviasi 2,315. sedangkan pada IMT overweight rata-rata 7,62 hari

dengan srandar deviasi 0,631. Hasil uji stasistik Nilai P : 0,631 artinya tidak ada hubungan antara IMT dengan lama hari menstruasi pada remaja akhir di desa rantau sakti kecamatan tambusai utara kabupaten rokan hulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Basith, Abdul, Rismia Agustina, and Noor Diani. 2017. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Dunia Keperawatan* 5 (1): 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
- Ganong, WF. 2015. "Buku Ajar Fisiologi Kedokteran." In , 24th ed. Jakarta: EGC.
- Hall, Guyton and. 2016. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Textbook of Medical Physiology)*. 13th ed. Jakarta: EGC.
- Hidayah, N., M. Rahfiludin, and R. Aruben. 2016. "Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang Tahun 2016." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 4 (4): 537–444.
- IImi, Ayatun Fil, and Elyn Widya Selasmi. 2019. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan." *Edu Masda Journal* 3 (2): 175. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.39>
- Prabasiwi, Adila. 2016. "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Status Menarche Pada Siswi SMP Negeri 10 Kota Tegal." *Seminar Nasional IPTEK Terapan* 1 (1): 106–11.
- Ramadhy. 2017. *Biologi Reproduksi*. Bandung: Refika Aditama.
- Simbolon, Purnama, Asep Sukohar, Catur Ariwibowo, and Susianti. 2018. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung." *Majority* 7 (2): 164–70.
- Susilo, Dwi Herman. 2015. "Menstrurasi Relations of Obesity With Menstrurasi Cycle Disorders" 2 (1): 49–55.