



Literatur Review: Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja

Literatur Review: Relationship of Nutritional Status with Menstrual Cycle in Adolescents

Erla Maybi Nazilla¹, Yusnaini^{2,*}, Kartinazahri²

Abstrak: Status gizi pada usia remaja akan mempengaruhi kehidupannya di masa mendatang dan dapat menimbulkan berbagai permasalahan diantaranya yaitu dapat menyebabkan anemia, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, dan juga dapat mengganggu siklus menstruasi. Aceh merupakan salah satu provinsi yang memiliki persentase cukup tinggi adanya gangguan status gizi pada remaja, yaitu 37,6% mengalami status gizi kurus, 35,7% mengalami status gizi pendek dan 3,0% mengalami obesitas. Tujuan Penelitian : Untuk melakukan review pada beberapa literatur terkait dengan hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode literatur review Hasil : Hasil literature review menunjukkan bahwa 8 artikel menyatakan adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja sedangkan 2 artikel lainnya menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Kesimpulan dan Saran: kesimpulan dari penelitian ini adalah Status gizi yang tidak normal pada remaja berdampak terhadap siklus menstruasi remaja yaitu siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Dari 10 artikel yang di review, 8 artikel diantaranya menunjukkan hasil yang sama. Disarankan bagi institusi kesehatan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja dan memberikan informasi dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang makanan yang bergizi seimbang untuk remaja.

Kata kunci: status gizi; siklus menstruasi; remaja

Abstract: The nutritional status of adolescents will affect their lives in the future and can cause various problems including anemia, stunted growth and development, and can also interfere with the menstrual cycle. Aceh is one of the provinces that has a fairly high percentage of nutritional status disorders in adolescents, namely 37.6% experiencing underweight nutritional status, 35.7% experiencing short nutritional status and 3.0% experiencing obesity. The purpose of literature review: To review some of the literature related to the relationship between nutritional status and the menstrual cycle in adolescents. The research design: This study uses the literature review method Results: The results of the literature review showed that 8 articles stated that there was a relationship between nutritional status and the menstrual cycle in adolescents, while the other 2 articles stated that there was no relationship between nutritional status and the menstrual cycle. Conclusions and Suggestions: The conclusion of this study is that abnormal nutritional status in adolescents has an impact on the menstrual cycle of adolescents, namely the menstrual cycle becomes irregular. Of the 10 articles reviewed, 8 of them showed the same results. It is recommended for health institutions to improve health services for adolescents and provide information by providing health education about nutritionally balanced foods for adolescents.

Keywords: nutritional status; menstrual cycle; adolescent

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu kondisi yang terjadi dengan adanya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh¹. Diartikan juga sebagai

keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu². Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan penilaian status gizi secara klinis, biokimia, antropometri dan survei konsumsi makanan.²

¹ Mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Aceh Besar, Indonesia

² Corresponding Author: Email: nainiqim@yahoo.co.id, Dosen pada Prodi D-IV Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Aceh Besar, Indonesia

Salah satu indikator penilaian status gizi menggunakan antropometri yaitu dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Berdasarkan perhitungan IMT, status gizi dikatakan normal dengan nilai Z skor yaitu $-2 \leq Z \text{ skor} \leq +1$, $-3 \leq Z \text{ skor} < -2$ menunjukkan status gizi kurus dan $Z \text{ skor} < -3$ menunjukkan status gizi sangat kurus (WHO). Permasalahan status gizi seperti status gizi kurus dan sangat kurus banyak terjadi pada usia remaja, hal ini karena pada usia remaja dibutuhkan zat gizi yang lebih tinggi. Kebiasaan makan dan gaya hidup yang mengalami perubahan pada kehidupan remaja sangat mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizi remaja tersebut.

Di dunia diperkirakan terdapat 1,2 milyar atau 18 % dari jumlah penduduk dunia merupakan kelompok usia remaja (WHO,2014). Sedangkan di Indonesia berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2015, jumlah penduduk usia remaja berjumlah 63,4 juta atau 32 % dari seluruh penduduk Indonesia. Hasil riset yang dilakukan oleh Kemenkes tahun 2017 menunjukkan bahwa di seluruh Indonesia terdapat 35,5 % remaja putri usia 12-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek, 3,7 % dengan status gizi kurus dan sangat kurus, serta 32% dari remaja putri usia 12-18 tahun tersebut beresiko kurang energi kronis (KEK).³

Persentase remaja yang mengalami status gizi kurus dan sangat kurus, pendek dan sangat pendek serta KEK tersebut

tersebar di seluruh provinsi yang ada di Indonesia. Aceh merupakan salah satu provinsi yang memiliki persentase cukup tinggi adanya gangguan status gizi pada remaja. Berdasarkan hasil survai yang dilakukan oleh lembaga Pemantauan Status Gizi Aceh tahun 2017 terdapat 37,6% remaja yang mengalami status gizi kurus dan sangat kurus, 35,7% mengalami status gizi pendek dan 3,0 % mengalami obesitas. Aceh Selatan merupakan salah satu daerah di provinsi Aceh yang banyak mengalami gangguan status gizi pada remaja, yaitu sebesar 33,2 % remaja mengalami status gizi kurus dan sangat kurus, 44,9 % mengalami status gizi pendek dan 3,3 % mengalami status gizi obesitas.

Status gizi pada usia remaja akan mempengaruhi kehidupannya di masa mendatang dan dapat menimbulkan berbagai permasalahan diantaranya yaitu dapat menyebabkan anemia, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, dan juga dapat mengganggu siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Melia (2016) bahwa “masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan menderita kurang gizi yaitu terlalu kurus atau disebut dengan kurang energi kronik (KEK) dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi hal-hal tersebut sangat mempengaruhi keadaantubuh dan sistem produksi hormon yang berkaitan erat dengan terjadinya menstruasi”.

Menstruasi merupakan suatu hasil interaksi yang terjadi secara kompleks dengan melibatkan sistem hormon dan organ tubuh yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus.⁴ Awal terjadinya menstruasi biasanya pada rentang usia 10-16 tahun dan akan berhenti (menopause) pada usia di atas 51 tahun. Siklus menstruasi wanita dikatakan normal apabila panjang siklus menstruasi berkisar antara 21-35 hari yang dimulai dari satu masa menstruasi ke mulai masa berikutnya, 10-15 % yang hanya mengalami siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi berkisar antara 3-5 hari dan ada sebagian wanita mencapai 7-8 hari.⁴

Siklus menstruasi juga dapat mengalami gangguan, seperti siklus > 35 hari (Oligomenoreia), siklus < 21 hari (polimenoreia) dan tidak haid dalam kurun waktu 3 kali siklus (amenorea). Kelancaran siklus menstruasi tersebut sangat dipengaruhi oleh beberapa hal diantarnya yaitu aktivitas fisik, stres, dan juga status gizi, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Islamy dan Farida (2019) yang menunjukkan hasil analisis multivariat terhadap data penelitian bahwa “status gizi dan stres merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi siklus menstruasi”⁷.

Kekurangan maupun kelebihan gizi pada wanita akan menyebabkan turunnya fungsi hipotalamus yang tidak dapat

memberikan rangsangan pada hipofisis anterior untuk menghasilkan FSH (follicle stimulating hormone) dan LH (luteinezing hormone). Pada proses menstruasi FSH berperan memberikan rangsangan terhadap pertumbuhan folikel (3-30 folikel) yang masing-masing mengandung 1 sel telur, namun hanya 1 folikel yang akan terus tumbuh sedangkan yang lainnya akan hancur. LH pada proses menstruasi berperan untuk membantu pematangan sel tulur atau ovulasi yang nantinya jika tidak terjadi pembuahan akan mengalami peluruhan (menstruasi). Sehingga, jika produksi FSH dan LH terganggu maka akan menggunggu siklus menstruasi yaitu terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur dan juga perpanjangan siklus menstruasi (Oligomenorrhea).⁶

Kondisi oligomenorrhea dapat terjadi pada wanita yang memiliki status gizi obesitas dengan resiko dua kali lebih besar dibandingkan wanita yang memiliki status gizi normal. Hal ini terjadi karena meningkatnya jumlah estrogen dalam darah akibat peningkatan jumlah lemak tubuh. Tingginya kadar estrogen akan berdampak negatif terhadap sekresi GnRH yang nantinya akan mempengaruhi produksi FSH dan LH.⁷

Gangguan terhadap siklus menstruasi ini akan sangat merugikan dan memberikan akibat yang sangat buruk bagi kehidupan remaja putri dimasa mendatang. Adapun

dampak menstruasi yang tidak lancar dapat menyebabkan terjadinya gangguan sistem reproduksi yang berhubungan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, seperti kanker rahim dan juga infertilitas.⁸ Pada tahun 2013 gangguan siklus menstruasi yang dialami oleh wanita di Indonesia dengan rentang usia 10-59 tahun adalah sebesar 13,7 %.⁹

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Noviandari (2019) tentang hubungan antara Status Gizi dan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada remaja putri menunjukkan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja. Remaja dengan status gizi normal cenderung memiliki siklus menstruasi yang normal dan remaja dengan status gizi gemuk dan obesitas cenderung memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hasil penelitian tentang Usia Menarche, Status Gizi dan Siklus Menstruasi Pada Santri Putri yang dilakukan oleh Fitriningtyas, Redjeki dan Kurniawan (2017) juga menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan Ilmi dan Elyn (2019) diperoleh hasil bahwa sebanyak 59,4% responden pada penelitian tersebut mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dari penelitian tersebut diketahui

bahwa faktor-faktor yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi adalah tingkat stress dan usia menarche, sedangkan status gizi tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap siklus menstruasi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah studi Literature Review yaitu pengkajian mengenai konsep dan teori yang digunakan berdasarkan literatur yang tersedia, terutama dari artikel-artikel yang dipublikasikan dalam berbagai jurnal Ilmiah

Kajian pustaka berfungsi untuk digunakan adalah usia remaja. Selain itu, dari 10 artikel terdapat 8 artikel dengan hasil penelitian yang sama membangun konsep dan teori yang menjadi dasar studi dalam penelitian. Teori yang diperoleh melalui penelitian studi literature dijadikan sebagai fondasi dasar bagi praktik penelitian di tengah lapangan. Konsep dan teori yang dikaji dalam penelitian ini yaitu mengenai hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja. Dari 10 artikel yang dilakukan Review mempunyai kesamaan tujuan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persamaan (*Compare*)

Dari kesepuluh artikel tersebut erdapat beberapa kesamaan (*compare*) yang di temui pada variabel, yaitu variable siklus menstruasi dan status gizi. Terdapat juga persamaan lain yaitu desain penelitian yang digunakan adalah desain *Cross Sectional* dan sampel yang digunakan adalah usia remaja. Selain itu, dari 10 artikel terdapat 8 artikel dengan hasil penelitian yang sama.

Hasil penelitian yang sama tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara statusgizi dengan siklus menstruasi pada remaja. Hal ini karena remaja yang mengalami status gizi kurang atau lebih akan mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi hipotalamus yang tidak dapat memberikan rangsangan pada hipofisis anterior untuk menghasilkan hormon FSH dan LH, sehingga berdampak pada produksi estrogen yang tidak normal. Hal inilah yang akan memberikan dampak negatif terhadap siklus menstruasi dan ovulasi, sehingga semakin baik status gizi seorang remaja maka semakin baik pula siklus menstruasi yang dialami oleh remaja tersebut²⁹

Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi oleh seorang remaja. Di era modern ini banyak faktor yang menyebabkan status gizi seorang remaja menjadi tidak normal seperti sering mengkonsumsi makanan siap saji dan sekarang sudah menjadi tren bagi remaja memiliki ukuran tubuh langsing sehingga asupan gizi yang diperlukan tidak terpenuhi.

Oleh karena itu,untuk mencapai status gizi yang normal remaja harus memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi, sehingga diharapkan kepada orang tua, tenaga kesehatan dan pihak sekolah untuk memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi oleh remaja saat ini baik itu di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat

Ketidaksamaan (*Contrast*)

Perbedaan antara kesepuluh artikel di atas terdapat pada tahun penerbitan artikel penelitian yaitu sebanyak 1 artikel pada tahun 2019, 2 artikel pada tahun 2018, 3 artikel pada tahun 2017, 2 artikel pada tahun 2016, 1 artikel pada tahun 2015 dan 1 artikel pada tahun 2014. Jumlah populasi dan sampel penelitian yang digunakan dari masing- masing artikel berbeda-beda, artikel 1 menggunakan populasi sebanyak 161 orang dan sampel 60 orang, artikel 2 menggunakan populasi sebanyak 319 orang dan sampel 90 orang, artikel 3 menggunakan populasi dan sampel sebanyak 82 orang, artikel 4 menggunakan populasi dan sampel sebanyak 186 orang, artikel 5 menggunakan populasi dan sampel sebanyak 108 orang, artikel 6 menggunakan populasi sebanyak 247 orang dan sampel sebanyak 67 orang, artikel 7 menggunakan populasi dan sampel sebanyak 69 orang, artikel 8 menggunakan populasi dan sampel sebanyak 64 orang, artikel 9 menggunakan populasi dan sampel sebanyak 401 orang dan artikel 10 menggunakan populasi dan sampel sebanyak 2000 orang.

Teknik pengambilan sampel dari 10 artikel tersebut juga berbeda antara 1 dan lainnya, 4 artikel diantaranya menggunakan teknik simple random sampling, 2 artikel menggunakan teknik total sampling, 1 artikel menggunakan Teknik propotinate random sampling, 2 artikel menggunakan teknik purposive sampling dan 1 artikel lainnya menggunakan teknik cluster sampling. 8 artikel yang menunjukkan hasil yang sama juga terdapat perbedaan dari materi yang disampaikan pada setiap artikel.

Artikel 1 menggunakan subjek penelitian remaja putri yang sekolah di MAN 2 Bandar Lampung yang memiliki daerah strategis dan tidak terpencil dengan pola kebudayaan yang tidak banyak memiliki pantangan dan larangan makanan tertentu sehingga zat-zat gizi yang dibutuhkan mampu dipenuhi, karena status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh asupan gizi dan keadaan budaya setempat. Oleh karena itu, pada artikel ini remaja yang memiliki status gizi normal lebih banyak daripada status gizi kurang, lebih atau obesitas, namun yang mengalami status gizi tidak normal tersebut cenderung mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Pada penelitian ini hanya membahas faktor status gizi terhadap gangguan siklus menstruasi, sedangkan artikel 2 terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi seorang remaja yaitu status gizi, kecukupan zat gizi makro dan juga stress yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi remaja

Siklus menstruasi seorang remaja bisa

dipengaruhi oleh kecukupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dikarenakan zat gizi makro setelah dikonsumsi semuanya akan disimpan dalam bentuk lemak, apabila produksi lemak meningkat/munurun maka dapat berpengaruh terhadap produksi estrogen yang mengakibatkan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Demikian juga dengan stress, apabila seorang remaja mengalami stress akan menimbulkan pengaruh pada otak yaitu terjadi aktivasi amygdala pada sistem limbik yang akan menstimulasi produksi hormon CRH dan secara langsung menghambat sekresi GnRH sehingga melalui jalan ini stress menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Artikel 3 meneliti tentang hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi yang menunjukkan hasil bahwa status gizi berpengaruh terhadap siklus menstruasi sedangkan aktivitas fisik tidak terdapat pengaruh terhadap siklus menstruasi, penelitian ini sejalan dengan artikel 5 yang menyatakan bahwa aktivitas fisik juga tidak berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang dikemukakan, namun pada kedua artikel ini jika ditinjau dari aktifitas fisik yang dilakukan oleh responden, sebagian besar dalam kategori sangat ringan, ringan dan sedang yang memang semestinya tidak mempengaruhi siklus menstruasi. Ditinjau dari artikel 4 terdapat bahwa status gizi remaja mempengaruhi siklus menstruasi remaja tersebut. Remaja yang mengalami status

gizi tidak normal pada penelitian ini disebabkan karena kebiasaan makan yang tidak sehat yaitu sering mengkonsumsi makanan siapsaji (kurang mengandung zat gizi) yang menjadi trend pada saat ini dan disebabkan karena pemahaman yang keliru dimana tubuh langsing menjadi idaman bagi setiap wanita meskipun masih usia remaja, sehingga asupan gizi yang masuk tidak sesuai. Penelitian ini sejalan dengan artikel 6 bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

Ditinjau dari hasil penelitian berikutnya, 2 dari 10 artikel (7&8) tersebut menunjukkan hasil yang berbeda. Artikel ke-7 (Hubungan antara status gizi dan tingkat asupan zat gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di kecamatan kedung banteng Kabupaten Banyumas) menunjukkan tidak adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Alasan yang dikemukakan oleh artikel ini mengapa hasil dari penelitian tidak sejalan karena hal tersebut ada kaitannya dengan usia menarche responden yang masih tergolong ke dalam 3 tahun pertama. Pada penelitian ini aktivitas fisik menjadi faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Remaja yang memiliki aktivitas fisik sangat berat dan berat cenderung mengalami siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan aktivitas fisik yang terlalu berat akan menyebabkan peningkatan produksi hormon ghrelin yang menyebabkan produksi hormon LH menurun, sedangkan hormon LH merupakan hormonyang berperan penting dalam siklus

menstruasi.³⁰

Artikel ke-8 (Faktor-Faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remajaputri kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan) juga menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Munculnya perbedaan ini dikarena variabel yang digunakan untuk melihat keteraturan siklus menstruasi bukan hanya status gizi saja namun juga terdapat faktor lain yang diteliti yaitu tingkat stress, aktivitas fisik dan usia menarche. 2 artikel lainnya merupakan artikel Internasional yaitu artikel 9 dan 10. Dari 2 artikel tersebut juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Pada artikel 9 dan 10 sampel yang digunakan jauhlebih banyak daripada artikel lainnya yaitu 401 dan 2000 orang.

Pandangan (*Criticize*)

Berdasarkan hasil penelitian dari 10 jurnal yang di review, diperoleh informasi variasi siklus menstruasi remaja berdasarkan status gizi remaja tersebut. Hasil penelitian pada jurnal nasional 1-6 dan serta jurnal internasional 9 & 10 menunjukkan hasil yang sama, yaitu adanya hubungan antara status gizi terhadap siklus menstruasi.

Dua buah jurnal dari 10 jurnal yang direview menunjukkan hasil yang berbeda dari 8 jurnal lainnya atau digolongkan ke dalam jurnal kontra. Salah satu jurnal kontra tersebut adalah jurnal ke-7 (Hubungan antara status gizi dan tingkat

asupan zat gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di kecamatan kedungbanteng Kabupaten Banyumas) menunjukkan tidak adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Alasan yang dikemukakan oleh artikel ini mengapa hasil dari penelitian tidak sejalan karena hal tersebut ada kaitannya dengan usia menarche responden yang masih tergolong ke dalam 3 tahun pertama sehingga pada 3 tahun pertama siklus menstruasi masih belum teratur.

Selain jurnal tersebut, jurnal ke-8 Faktor-Faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan) juga menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. munculnya perbedaan ini dikarena variabel yang digunakan untuk melihat keteraturan siklus menstruasi bukan hanya status gizi saja namun juga terdapat faktor yang diteliti yaitu tingkat stress, aktivitas fisik dan usia menarche. Pada penelitian ini faktor yang paling dominan adalah aktivitas fisik sehingga sangat mempengaruhi siklus menstruasi.

Status gizi menjadi faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi disebabkan karena faktor kadar ekstrogen yang meningkat atau menurun. Usia remaja merupakan usia yang rentan memiliki pola makantidak teratur bahkan sebagian remaja lebih menyukai mengkonsumsi makanan yang tidak memiliki nilai gizi sehingga akan mempengaruhi asupan gizi remaja tersebut.

Melihat kondisi ini maka permasalahan gangguan siklus menstruasi dapat bermula sejak usia remaja, oleh sebab itu para remaja perlu di edukasi tentang pentingnya menjaga status gizi dan hubungan status gizi dengan siklus menstruasi.

Perbandingan (*Synthesize*)

Berdasarkan 10 artikel yang dilakukan review terdapat perbandingan antara 1 artikel dengan artikel lainnya. Artikel 1 yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Yuliati Amperaningsih dan Nurul Fathia (2018) tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di Bandar Lampung menyatakan bahwa hasil penelitian terdapat kesesuaian antara status gizi dengan siklus menstruasi dimana dari 62 orang responden 16 orang responden memiliki status gizi kurang dan 11 orang diantaranya mengalami siklus menstruasi tidak teratur, pada penelitian ini status gizi ditentukan dengan kategori IMT dengan mengukur berat badan dan tinggi badan secara langsung. Sedangkan artikel 2 penelitian yang dilakukan Laras Sitoayu dkk (2017) tentang kecukupan zat gizi makro, status gizi, stress dan siklus menstruasi pada remaja juga terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

Namun pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan 2 kali untuk mencegah bias dan ketidaktelitian. Artikel 3 dan 4 penelitian yang dilakukan oleh Sunarsih (2017) dan Melia Pebrina (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan

antara status gizi dengan siklus menstruasi, pada kedua penelitian ini kategori status gizi berdasarkan IMT tidak disebutkan secara detail kategori kurang, normal, gemuk dan obesitas hanya saja disebutkan status gizinya yang tidak normal. Sedangkan artikel 5 dan 6, penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hidayah dkk (2016) dan Felicia, dkk (2015) juga terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi yaitu kategori status gizi dengan IMT diuraikan berdasarkan kategori kurus, normal, lebih dan obesitas sehingga hasil penelitian lebih spesifik.

Penelitian-penelitian diatas menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi sebagaimana dijelaskan bahwa sel-sel lemak melepaskan estrogen yang membantu terjadinya ovulasi dan siklus menstruasi, sehingga apabila berat badan seorang remaja mengalami perubahan (menurun atau meningkat) maka akan berpengaruh dengan siklus menstruasi dan terjadinya anovulasi diakibatkan terjadinya ketidakseimbangan hormon.

Artikel 7 dan 8 memiliki hasil yang berbeda dengan artikel lainnya, yaitu tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Artikel 7 merupakan penelitian yang dilakukan oleh Dita Noviyanti dkk dimana menunjukkan hasil bahwa status gizi seorang remaja tidak dapat mempengaruhi siklus menstruasi remaja tersebut, artikel ini

sejalan dengan artikel 8 yang merupakan penelitian oleh Ayatun Fii Ilmi dan Elyn Widya Sulasmri yang juga menunjukkan status gizi tidak dapat mempengaruhi siklus menstruasi. 2 artikel lainnya merupakan artikel Internasional, artikel 9 penelitian yang dilakukan di Hydebarad, Pakistan oleh *Saira Dars, Khashia Sayed, Zara Yousufzai* melibatkan 400 orang remaja yang berusia 12-18 tahun menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi (BMI) dengan siklus menstruasi dimana terdapat 16 orang remaja putri yang memiliki status gizi tidak normal dan mengalami siklus menstruasi jarang (tidak teratur) sejalan dengan artikel 10 penelitian yang dilakukan di Shiraz oleh Naeimeh Tayebi, M.Sc, Zahra Yazdanpanahi, M.Sc, Shahrzad, Yektatalabad, Ph.D, Saeedeh Pourahmad, Ph.D, Marzieh Akbarzadeh, M.Sc (2017) yang melibatkan 2000 responden menyatakan bahwa terdapat hubungan antara BMI dengan siklus menstruasi remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan 10 artikel yang dilakukan review dapat disimpulkan bahwa:

1. Status gizi seorang remaja cenderung lebih berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi remaja tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada 8 artikel dari 10 artikel yang direview.

2. Status gizi yang tidak normal pada remaja berdampak terhadap siklus menstruasi remaja yaitu siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Dari 10 artikel yang di review, 2 artikel diantaranya menunjukkan hasil yang sama.

Berdasarkan uraian di atas, dari semua artikel yang dilakukan review 8 diantaranya menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dan sejalan dengan teori yang telah dikemukakan. Oleh karena itu, diharapkan dari para orang tua, pihak pendidikan dan remaja sendiri untuk memperhatikan pola tidur dan pola makan yang dikonsumsi setiap harinya.

SARAN

Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan bagi petugas kesehatan di daerah untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja dan memberikan informasi dengan mengadakan pendidikan kesehatan tentang makanan yang bergizi seimbang untuk remaja agar remaja setempat tercapai status gizi yang optimal.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian status gizi menggunakan indikator penilaian status gizi dengan kategori Z- Score.

DAFTAR PUSTAKA

1. M Par'i Holil, dkk. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta, Pusat Pendidikan Sumber daya Manusia Kesehatan Kemenkes RI
2. Supriasa, Hardiansyah. 2016. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta : EGC
3. Kemenkes RI. 2017. Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI
4. Prayuni, ED, dkk. 2018. Terapi Menstruasi Tidak Teratur Dengan Akupunktur dan Herbal Pegagan (Cantella Asiatica (L)). Jurnal Of Vocational Health Studies. 2(2) : 86-89.
5. Islamy, A, Farida. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. Jurnal Keperawatan Jiwa. 7(1):13-18.
6. Wahyuni,Y, Ratna, D. 2018. Gangguan Siklus Menstruasi Kaitannya dengan Asupan Zat Gizi Pada Remaja Vegetarian.Jurnal Gizi Indonesia. 6(2) :76-81.
7. Rachmawati, PA, Etisa AM. 2015. Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Presentase Lemak Tubuh dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Penari.Journal Of Nutrition College.4(1) : 39-49
8. N. Karout, SM, S. Altuwariji. 2012. Prevalence and Pattern of Mesntrual Disorders Among Lebanese Nursing Student. Eastern Mediterranean Health Journal La Revue de Sante de La Mediterranee Orientale EMHJ. 18(4): 346-352
9. Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI