



Hubungan Status Gizi dan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di MA Al-Mumtaz

^{1*} Sarni Anggoro, ¹Tantiana Isnaningsih, ¹Chanif Kurnia Sari, ²Bety Agustina Rahayu, ¹Ahmad Khamid

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

² Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

*email korespondensi : sarnianggoro73@gmail.com

Article Info	Abstract
--------------	----------

<p>Keywords: Sleep Duration, Adolescent Girls, Menstrual Cycle, Nutritional Status</p>	<p><i>Female teenagers usually experience disorders such as menstrual pain that makes them reluctant to eat, thus affecting their nutritional status, and menstrual pain can also disrupt sleep duration. This study aims to determine the relationship between nutritional status and sleep duration with the menstrual cycle of female adolescents at MA Al Mumtaz. This approach uses a Cross sectional approach. The total population is 46 students. Based on the results of the study, it shows that the majority of respondents aged 17 years (28.1%) have a good nutritional status (75%). The majority of them have a sleep duration in the poor category (68.8%) and an irregular menstrual cycle (59.4%). The majority of respondents have an irregular menstrual cycle with a sleep duration that is in the poor category. The results of the Analysis test showed that there was a relationship between the menstrual cycle and sleep duration (p-value = 0.025). The majority of those with irregular menstrual cycles had good nutritional status. The results of the Analysis test showed that there was also a relationship between the menstrual cycle and nutritional status (p-value = 0.008).</i></p>
Info Artikel	Abstrak
<p>Kata Kunci: Durasi Tidur, Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Status Gizi</p>	<p>Sebagian besar remaja putri mengalami gangguan nyeri haid dan enggan makan sehingga mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan durasi tidur dengan siklus menstruasi remaja putri di MA Al Mumtaz. Pendekatan yang dilakukan menggunakan metode <i>Cross Sectional</i>. Populasi semua siswa di Al Mumtaz sejumlah 46 siswa. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia 17 tahun (28,1%) memiliki status gizi kategori baik (75%). Mayoritas dari mereka memiliki durasi tidur dalam kategori tidak baik (68,8%) serta siklus menstruasi yang tidak teratur (59,4%). Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur dengan durasi tidur yang masuk dalam kategori tidak baik. Hasil analisa menunjukkan ada hubungan antara siklus menstruasi dengan durasi tidur (p-value = 0,025). Mayoritas siswi dengan siklus menstruasi tidak teratur memiliki status gizi baik. Hasil uji analisa menunjukkan ada hubungan juga antara siklus menstruasi dengan status gizi (p-value = 0,008).</p>

1. PENDAHULUAN

Masa remaja didefinisikan sebagai suatu masa transisi dari usia anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kognitif, sosial-emosional dan psikis (Sary, 2017). Menurut *World Health Organization (WHO)*, periode ini berlangsung antara usia 12 sampai 24 tahun.

Remaja merupakan aset bangsa, agar terciptanya generasi yang berkualitas maka status gizi berperan dalam hal tersebut, melalui asupan gizi yang seimbang (Amperaningsih & Fathia, 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus (Kemenkes RI, 2018).

Pada masa remaja, seorang remaja putri akan mengalami haid yang umumnya terjadi mulai kisaran usia 11-15 tahun. Terkait hadi telah disampaikan dalam QS Al Baqarah Ayat 222 yang berisi :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾
wa yas'alûnaka 'anil-mahîdli, qul huwa adzan fa'tazilun-nisâ'a fil-mahîdli wa lâ taqrabûhunna hattâ yath-hurn, fa idzâ tathahharna fa'tûhunna min haitsu amarakumullâh, innallâha yuhibbut-tawwâbîna wa yuhibbul-mutathahhirîn
Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah suatu kotoran." Maka, jauhilah para istri (dari melakukan hubungan intim) pada waktu haid dan jangan kamu dekati mereka (untuk melakukan hubungan intim) hingga mereka suci (habis masa haid). Apabila mereka benar-benar suci (setelah mandi wajib), campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.

Melihat ayat tersebut maka seorang remaja yang merupakan aset bangsa harus menjaga diri agar terciptanya generasi yang berkualitas maka status gizi berperan dalam hal tersebut, melalui asupan gizi yang seimbang. Normalnya, siklus menstruasi berkisar 21 sampai 35 hari dan berlangsung selama lebih kurang 5 sampai 7 hari (Herawati, 2017). Lamanya siklus menstruasi merupakan suatu indikator klinis non invasif, yang penting untuk menilai keberfungsian organ reproduksi, namun pada kenyataannya tidak semua perempuan mengalami siklus haid yang teratur sehingga dapat mempengaruhi tingkat kesuburan, dan terjangkitnya penyakit seperti polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polistik dan kista ovarium (Prathita et al., 2017). Menurut *World Health Organization (WHO)*, terdapat 75% remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sedangkan yang sering mengalami siklus haid tidak teratur sebesar 80% pada tahun pertama setelah menarche (Apriyanti et al., 2018).

Berbagai faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja diantaranya yaitu usia menarche, stres, status gizi, aktivitas fisik dan kualitas tidur. Remaja perempuan tergolong ke dalam kelompok rentan gizi yang berpotensi mengalami masalah ovulasi dan risiko penyakit reproduksi (Yolandiani et al., 2020). Kalori yang dihasilkan dari makanan yang dikonsumsi setiap hari akan mempengaruhi produksi hormon estrogen. Jika kadar estrogen tinggi dalam darah akan memicu umpan balik negatif terhadap sekresi GnRh yang dapat menyebabkan perpanjangan atau pemendekan siklus menstruasi, sehingga terjadi perubahan pola siklus menstruasi (Božović et al., 2021). Penelitian lain juga menemukan hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi didapatkan hasil penelitian terdapat korelasi yang signifikan secara statistik antara siklus menstruasi dengan kualitas tidur, dengan nilai $p=0,005$ dan nilai ratio 4,773. Penelitian ini

menunjukkan kualitas tidur buruk memiliki risiko 2,381 kali mengalami gangguan siklus menstruasi dari pada kualitas tidur baik (Wulanda et al., 2020).

Kualitas tidur adalah perasaan segar dan siap menghadapi hidup baru setelah bangun tidur. Konsep ini meliputi beberapa karakteristik seperti waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, kedalaman tidur dan ketenangan (Pujiati, 2018). Remaja usia 12-18 tahun memerlukan waktu tidur 8-9 jam per hari. Waktu tidur masih berperan penting bagi kesehatan seperti pada masa kanak-kanak mereka. Walaupun ditemukan bahwa banyak remaja memerlukan waktu tidur 13 yang mungkin lebih banyak dari tahun-tahun sebelumnya, tuntutan sosial membuat mereka sulit mendapatkan waktu dan kualitas tidur yang sesuai. Saat seseorang mencapai tahap dewasa, mereka cenderung memerlukan waktu 6-7 jam per hari dengan tidur yang lebih sering pada siang hari (Nadila et al., 2024).

Sebuah pandangan yang mengatakan semakin lama orang tidur, maka akan semakin mendapatkan kesehatan yang optimal, ternyata merupakan pandangan yang salah. Sebuah penelitian tentang korelasi waktu tidur dan tingkat kematian yang dilakukan oleh *Institusi Amaerica Cancer Society* yang bekerja sama dengan UCSD mengatakan bahwa orang dengan kebiasaan tidur lebih dari 8 jam sehari cenderung memiliki resiko tinggi untuk meninggal dengan cepat. Kualitas tidur yang baik akan membuat remaja sehat. Sebaliknya kualitas tidur yang buruk justru akan memengaruhi kesehatannya, baik fisik maupun mental. Dr. Susan Redline dari Case Western Reserve, mengatakan bahwa kualitas dan kuantitas tidur dapat memengaruhi proses homeostatis. Jika proses ini terganggu maka bisa menjadi salah satu faktor meningkatnya resiko penyakit kardiovaskular (Azzulfa et al., 2019). Beberapa masalah pada menstruasi yang perlu menjadi observasi adalah jumlah darah yang keluar dalam waktu sehari adalah 60–80 cc, atau tidak lebih dari 5 pembalut penuh.

Selain hal tersebut masalah menstruasi juga terjadi pada waktu yaitu ketidak teraturan siklus haid. Kondisi ini dipengaruhi oleh *hormone* atau adanya penyakit organ reproduksi. Gangguan menstruasi dapat disebabkan karena faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stress, genetic, gizi, stress, kelelahan, dan penggunaan kontrasepsi (Prathita et al., 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 September 2024 di MA Al Mumtaz Yogyakarta. Dari 13 orang santri yang diwawancarai ada 9 siswi yang menyampaikan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, stres, dan dan ketidakteraturan dalam tidur, masalah gizi di karenakan jadwal kelas yang sangat *full*, porsi makan yang kurang, dan pola tidur yang kurang baik sehingga menimbulkan stres, gizi terganggu dan ketidakteraturannya siklus menstruasi. Santri lainnya menyampaikan siklus menstruasinya normal, tidak mengalami masalah pada gizi, stres dan siklus menstruasi.

Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisa hubungan status gizi dan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri Di MA Al Mumtaz. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang berfokus pada Kesehatan reproduksi dan gizi remaja agar mengetahui tentang factor yang menyebabkan gangguan siklus haid, sehingga siswa mampu menyiapkan diri Ketika mengatasi masalah haid dan agar terhindar dari masalah siklus haid yang tidak teratur.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *kuantitatif* yaitu suatu penelitian yang menggunakan data berbentuk angka. Pendekatan ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa remaja putri di MA Al Mumtaz sebanyak 32 remaja perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Uji Analisa menggunakan korelasi kendall tau.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Status Gizi, Durasi Tidur dan Siklus Menstruasi remaja putri Di MA Al Mumtaz (n=32)

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Umur	14	1	3,1
	15	8	25,0
	16	8	25,0
	17	9	28,1
	18	6	18,8
Status Gizi	Gizi Kurang/Lebih	8	25,0
	Gizi Baik	24	75,0
Durasi Tidur	Tidak Baik	22	68,8
	Baik	10	31,3
Siklus Menstruasi	Tidak Teratur	19	59,4
	Teratur	13	40,6

Berdasarkan table 1 menunjukkan mayoritas responden berusia 17 tahun (28,1%) memiliki status gizi kategori baik (75%). Mayoritas dari mereka memiliki durasi tidur dalam kategori tidak baik (68,8%) serta siklus menstruasi yang tidak teratur (59,4%).

Tabel 2 Tabulasi Silang Antar Variabel

Variabel	Kategori	Durasi Tidur			Status Gizi		
		Tidak Baik	Baik	Total	Gizi Kurang/ Lebih	Gizi Baik	Total
Siklus menstruasi	Tidak Teratur	16	3	19	8	11	19
	Teratur	6	7	13	0	13	13
Total		22	10	32	8	24	32
P-Value		0,025			0,008		

Pada table 2 menunjukkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur dengan durasi tidur yang masuk dalam kategori tidak baik. Hasil uji Analisa menunjukkan ada hubungan antara siklus menstruasi dengan durasi tidur (p-value = 0,025). Mayoritas dari mereka yang siklus menstruasi tidak teratur memiliki status gizi baik. Hasil uji Analisa menunjukkan ada hubungan juga antara siklus menstruasi dengan status gizi (p-value = 0,008).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Revi et al., (2023) dengan judul penelitian Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas yang menyatakan tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA N 1 Mori Atas. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional dimana populasi penelitian ini berjumlah 103 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan

simple random sampling dengan jumlah sampel 82 siswi. Analisa menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi di SMA N 1 Mori Atas dengan p value 0,241. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi di SMA N 1 Mori Atas.

Sedangkan Moulinda et al., (2023) dengan judul Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta menunjukkan hasil yang sejalan menyatakan dalam penelitiannya bertujuan menganalisis hubungan status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain study cross-sectional dengan teknik sampling yang digunakan yaitu stratified random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 100 responden. Hasil analisis univariat menunjukkan prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta sebesar 41%. Hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (p-value = 0,018) dan aktivitas fisik (p-value 0,003) dengan siklus.

Sejalan pula dengan penelitian Lestari et al., (2024) dengan judul hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine Al Falah Padang yang menyatakan penelitian ini adalah mengetahui hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi remaja putri di Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine Al-Falah Padang. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain cross sectional. Populasi penelitian ini adalah remaja putri di Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine Al-Falah Padang yang telah mengalami haid minimal 1 tahun. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sebanyak 74 orang. Peneliti menggunakan format pengumpulan data penilaian status gizi dan siklus haid, serta kuesioner PQSI untuk menilai kualitas tidur. Hasil penelitian diolah dengan menggunakan uji statistik Chi- square, dengan hasil terdapat hubungan status gizi dengan siklus menstruasi (p value 0,004, p value < 0,05), terdapat hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi (p value 0,000, p value < 0,05).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia 17 tahun

(28,1%) memiliki status gizi kategori baik (75%). Mayoritas dari mereka memiliki durasi tidur dalam kategori tidak baik (68,8%) serta siklus menstruasi yang tidak teratur (59,4%). Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur dengan durasi tidur yang masuk dalam kategori tidak baik. Hasil uji Analisa menunjukkan ada hubungan antara siklus menstruasi dengan durasi tidur (p -value = 0,025). Mayoritas dari mereka yang siklus menstruasi tidak teratur memiliki status gizi baik. Hasil uji Analisa menunjukkan ada hubungan juga antara siklus menstruasi dengan status gizi (p -value = 0,008).

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amperaningsih, Y., & Fathia, N. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 194. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1306>
- Apriyanti, P., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA 1 Bangkinang Kota. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 3(2), 49–58. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/274>
- Azzulfa, N., Christiana, A. P., & Dewi, A. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 3(2), 42–46.
- Božović, A., Mandušić, V., Todorović, L., & Krajnović, M. (2021). Estrogen receptor beta: The promising biomarker and potential target in metastases. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(4), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijms22041656>
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Kebidanan Riau: Universitas Pasir Pengaraian*, 161–172.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, W., Wildayani, D., & Ningsih, W. L. (2024). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN PERKAMPUNGAN MINANGKABAU YAYASAN SHINE AL FALAH PADANG. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(1), 50–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.34035/jk.v15i1.1212>
- Moulinda, A. A., Imrar, I. F., Puspita, I. D., & Amar, I. (2023). Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 15(1), 1–12. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/355>
- Nadila, D., Nurulfuadi, N., Randani, A. I., Rakhman, A., Aiman, U., Ariani, A., Putri, L.

- A. R., Hijra, H., Fitriyah, S. I., & Jayanti, Z. D. (2024). Hubungan Status Gizi dan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Tadulako. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(1), 81–86. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.936>
- Prathita, Y. A., Syahredi, S., & Lipoeto, N. I. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 104. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.653>
- Pujiati. (2018). GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN OBESITAS DI YAYASAN MANARATUL ISLAM JAKARTA SELATAN. *PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FKIK UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA*, 7, 1–25.
- Revi, M., Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 123–131. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.219>
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *J-PENGMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6–12.
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Thun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2020). Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 68(02), 1–10.