

## Pemantauan Status Gizi Pada Remaja Yang Mengalami Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba

Jusni<sup>1</sup>, Kurniati Akhfar<sup>2</sup>, Arfiani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

[unhy.ijazn@gmail.com](mailto:unhy.ijazn@gmail.com)

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Salah satu perubahan yang terjadi adalah menstruasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi, salah satunya status gizi. Banyak kejadian *overweight* atau *underweight* pada remaja putri berdampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi atau dapat mengalami gangguan menstruasi, pemantauan status gizi remaja diperlukan untuk mencegah masalah gizi lebih lanjut pada masa dewasa. Kegiatan ini bertujuan untuk memantau status gizi pada remaja yang mengalami dismenorea. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara pemantauan status gizi melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan kejadian dismenorea. Subjek pengabdian adalah seluruh remaja putri di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba sebanyak 46 responden. Hasil dari kegiatan ini adalah 35% dinyatakan indeks massa tubuhnya tidak normal dan 54% mengalami dismenorea. Dengan adanya pemantauan ini, diharapkan status gizi pada remaja menjadi perhatian dan kejadian dismenorea dapat terkontrol atau menurun sehingga program remaja produktif dapat terwujud.

**Kata Kunci:** Remaja, Status Gizi, Dismenorea, Pemantauan.

### ABSTRACT

*Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood which is characterized by accelerated physical, mental, emotional and social development. One of the changes that occur is menstruation. There are several factors that affect menstrual disorders, one of which is nutritional status. Many incidents of being overweight or underweight in young women have an impact on irregular menstrual cycles or can experience menstrual disorders, monitoring of the nutritional status of adolescents is necessary to prevent further nutritional problems in adulthood. This activity aims to monitor the nutritional status of adolescents with dysmenorrhea. This community service is carried out by monitoring nutritional status by measuring body weight, height, and the incidence of dysmenorrhea. The subjects of the service were all young women at the Tahirah Al Baeti Bulukumba Midwifery Academy as many as 46 respondents. The results of this activity were that 35% had an abnormal body mass index and 54% had dysmenorrhea. With this monitoring, it is hoped that the nutritional status of adolescents will become a concern and the incidence of dysmenorrhea can be controlled or decreased so that productive youth programs can be realized.*

**Keywords:** Adolescents, Nutritional Status, Dysmenorrhea, Monitoring.

## **PENDAHULUAN**

Usia remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sosioemosional yang penting. Pertumbuhan fisik terjadi secara cepat pada usia remaja. Oleh karena itu, usia remaja merupakan waktu yang tepat untuk mengejar pertumbuhan tinggi badan (Bundy et al., 2017).

Perbaikan status gizi anak dan remaja dapat meningkatkan pertumbuhan mental dan kognitif sehingga memiliki dampak yang luas tidak hanya untuk meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga mempengaruhi pertumbuhan dan produktivitas generasi yang akan datang. (Das et al., 2018).

Masalah gizi pada anak dan remaja dapat berpengaruh pada status gizi di masa dewasa apabila tidak teratasi dengan baik. Kekurangan gizi atau kelebihan pada masa anak dan remaja dikaitkan dengan risiko terjadinya gangguan menstruasi salah satunya adalah dismenorea. Dismenoree menyebabkan penderita merasakan kram dan nyeri menusuk pada perut bagian bawah, punggung bawah, dan paha yang dapat timbul sebelum atau saat menstruasi. Salah satu faktor penyebab dismenorea adalah akibat tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium

sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan menyebabkan pembuluh darah menyempit iskemia menyebabkan nyeri (Kurniati, dkk. 2019). Dimana prostaglandin merupakan hormon. Hormon memiliki pengaruh penting dalam menstruasi, jika hormon tidak seimbang maka menstruasi akan terganggu. (Diaz A, Laufer MR, Breech LL.2016). Sehingga pemerintah melalui Kementrian Kesehatan mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 mengenai Pedoman Gizi Seimbang untuk mencegah berbagai masalah gizi di Indonesia. Adapun Pedoman Gizi Seimbang meliputi panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Pemantauan status gizi remaja diperlukan dalam rangka memertahankan status gizi normal untuk mencegah masalah gizi pada masa dewasa. Pengukuran antropometri merupakan salah satu cara metode pemantauan status gizi, dengan menggunakan pengukuran berbagai dimensi tubuh manusia pada tingkat umur dan gizi yang berbeda. Pengukuran antropometri merupakan cara pemantauan status gizi yang sederhana dan

relatif mudah dilakukan, serta tidak membutuhkan tenaga yang benar-benar ahli. Di samping itu, peralatan untuk pengukuran antropometri juga murah (Iqbal & Puspaningtyas, 2018). Dengan demikian, pengukuran status gizi antropometri dapat dilakukan secara luas dengan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat dilakukan pemantauan status gizi secara mandiri.

Tingginya angka kejadian dismenore dapat disebabkan beberapa faktor. Salah satunya adalah status gizi. Status gizi seseorang dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh. Indeks massa tubuh (IMT) menurut WHO diklasifikasikan kedalam 4 tingkat yaitu *underweight*, *normal*, *overweight* dan *obesitas*. Berat badan sebagai representasi massa lemak tubuh memiliki pengaruh terhadap keseimbangan hormon dan menstruasi. Berat badan berlebih dan *obesitas* merupakan kondisi abnormal ditandai dengan penumpukan lemak berlebihan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2009).

Penelitian Dahliansyah, 2008 menyatakan bahwa ada hubungan antara lemak tubuh dengan siklus menstruasi. Jika seorang wanita memiliki berat badan

di bawah rata-rata maka hormon dalam tubuh akan berhenti bekerja dan siklus menstruasi pun akan berhenti. Wanita *obesitas* memiliki peluang dua kali lipat lebih besar untuk mengalami siklus ireguler dibandingkan dengan wanita yang memiliki berat badan normal (Dahliansyah, 2008). Serta ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kejadian dismenore (Jusni dkk, 2022). Berat badan berlebih dan *obesitas* merupakan kondisi abnormal ditandai dengan penumpukan lemak berlebihan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik yang dapat mengganggu kesehatan. (Price SA, Wilson LM. 2016). Status gizi remaja dapat

Angka kejadian dismenore masih cukup mengkhawatirkan Menurut penelitian Lestari dkk (2018), prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Prevalensi dismenore di salah satu Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Bulukumba dari 70 siswi, menunjukkan bahwa yang mengalami dismenore lebih tinggi yaitu 52,9% dibandingkan dengan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 47,1% (Jusni, dkk, 2020).

Penelitian yang dilakukan Gibson, Rosalinds. 2015 menyatakan bahwa ada hubungan antara lemak tubuh dengan siklus menstruasi. Jika seorang wanita memiliki berat badan di bawah rata-rata maka hormon dalam tubuh akan berhenti bekerja dan siklus menstruasi pun akan berhenti. Wanita obesitas memiliki peluang dua kali lipat lebih besar untuk mengalami siklus ireguler dibandingkan dengan wanita yang memiliki berat badan normal .

Berdasarkan data tingginya angka kejadian dismenorea serta keterkaitan status gizi dengan gangguan menstruasi tersebut sehingga peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian tentang pemantauan status gizi dan kejadian dismenorea pada remaja. Yang bertujuan untuk memantau status gizi pada remaja yang mengalami dismenorea

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan keteraturan siklus menstruasi. Peserta kegiatan ini adalah seluruh remaja putri di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba sebanyak 47 responden.

Adapun tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini adalah:

1. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi
3. Persiapan untuk kegiatan
4. Persiapan alat untuk melakukan Pemantauan gizi
5. Mempersiapkan kamera untuk dokumentasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

1. Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan dalam kegiatan ini
2. Sosialisasi : merupakan bentuk memberikan edukasi tentang tujuan pengabdian yang di lakukan.
3. Implementasi : melakukan pemantauan gizi remaja dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan serta memberikan pertanyaan terkait desmenorea



Gambar 1. Pemantauan Tinggi Badan



Gambar 2. Pemantauan Berat Badan



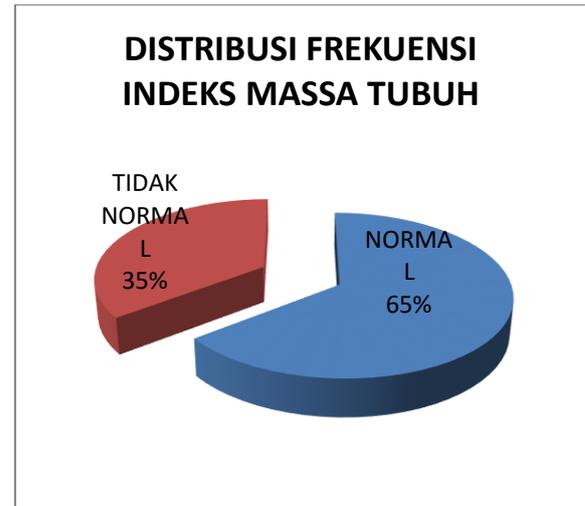
Gambar 3. Wawancara Terkait Dismenorea

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Laboratorium Kebidanan Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba dengan tujuan untuk mengetahui status gizi dan kejadian dismenorea pada mahasiswa tingkat 1, 2 dan 3 Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

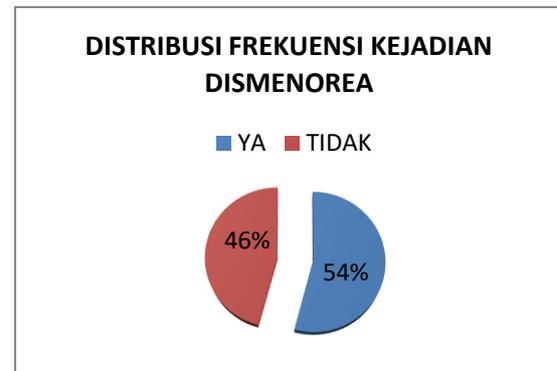
Setelah dilakukan kegiatan pemantauan status gizi dan kejadian dismenorea didapatkan hasil sebagai berikut:

Diagram 1. Status Gizi Remaja Putri



Berdasarkan hasil pemantauan status gizi sebesar 65 % remaja putri IMT dinyatakan normal dan 35 % remaja putri IMT dinyatakan tidak normal.

Diagram 2. Kejadian Dismenorea



Berdasarkan hasil pemantauan kejadian dismenorea sebesar 54 % remaja putri dinyatakan tidak mengalami Dismenorea dan 46 % remaja mengalami dismenorea

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh . Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum

Berdasarkan data hasil wawancara pada remaja putri pola makan teratur ada beberapa remaja yang alergi terhadap makanan tertentu (udang) serta mengomsumsi makanan siap saji serta kurang melakukan aktivitas fisik. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi lebih terdiri dari tingkat konsumsi lemak, protein dan karbohidrat, ketidakmampuan tubuh dalam memetabolisme kelebihan lemak, protein dan karbohidrat akan ditimbun menjadi lemak sehingga meningkatkan berat badan. Disamping hasil wawancara data asupan nutrisi/ pola makan, didapatkan pula data keseluruhan remaja putri mengatakan bahwa jarang melakukan olahraga secara teratur.

Berdasarkan teori aktivitas fisik ringan meningkatkan resiko status gizi

lebih karena tidak seimbangnya pengeluaran energi.

Menstruasi adalah pengeluaran darah secara periodik, cairan jaringan, dan debris sel-sel endometrium dari uterus dalam jumlah yang bervariasi. Biasanya menstruasi terjadi selang waktu 22-35 hari dan pengeluaran darah menstruasi berlangsung 1-8 hari. Siklus waktu normal atau teratur 26-34 hari, tidak teratur ( pendek < 25 hari, panjang >35 hari). Salah satu gangguan yang terjadi saat menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu nyeri haid atau dismenorea. Dismenorea adalah nyeri yang muncul ketika menstruasi dan merupakan permasalahan umum yang terjadi pada wanita usia reproduksi (Nurfadillah Hasna, 2021).

Sebagai data pendukung terkait gangguan menstruasi berdasarkan data hasil wawancara responden menyatakan 54% diantaranya mengalami gangguan menstruasi berupa dismenorea, 46 % remaja putri tidak mengalami dismenorea, dan semua 47 (100%) remaja putri menyatakan bahwa tidak pernah melakukan aktivitas fisik berupa olahraga secara rutin.

Hal ini sejalan menurut hasil penelitian. Responden dengan gangguan

menstruasi terbanyak dialami meliputi sindrom pramenstruasi (75.8%), dismenorea (54.5%), dan perdarahan di luar menstruasi (36.4%). Dalam kegiatan tersebut juga didapatkan hubungan yang bermakna antara status gizi remaja dengan gangguan menstruasi. Dua pertiga responden yang mengalami gangguan menstruasi justru aktif secara fisik, sedangkan dua pertiga responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi justru tidak aktif. Dalam hasil penelitian juga diketahui bahwa tidak didapatkan hubungan bermakna ( $p=0.191$ ) antara IMT dengan gangguan menstruasi. Walaupun demikian, siswi dengan gangguan menstruasi memiliki rerata IMT lebih tinggi (IMT=22.3) dibandingkan siswi yang tidak mengalami gangguan menstruasi (IMT=20.8). Hasil tersebut juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara IMT yang tinggi dengan sindrom pramenstruasi serta terdapat hubungan bermakna antara tingginya IMT dan perpanjangan siklus menstruasi

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pemantauan status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri pada mahasiswa Akademi Kebidanan

Tahirah Al Baeti Bulukumba diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Status gizi remaja putri 65 % dengan status IMT normal dan 35% IMT tidak normal
2. Remaja putri mengalami dismenorea adalah 54% orang dan yang tidak mengalami dismenorea adalah 46%

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier S. 2011. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, h: 1-13.
- Andriani, L., & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri di SMAN 6 Bulukumba Kelas X dengan Kejadian Dismenorea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(3), 119-124.
- Dahliansyah. 2018. Hubungan indeks massa tubuh dan presentase lemak tubuh dengan usia menarche dan dismenore. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Diaz A, Laufer MR, Breech LL. 2016. *Pediatrics: Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign*;118(5), h:2245–50.
- Febriani, Reny. 2018. Analisis faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di kota malang. Available at: <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/89257>.

- Gibson, Rosalinds. 2015. Principles of nutritional assessment second edition. New York : Oxford University.
- Jusni, J., Akhfar, K., Arfiani, A., & Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. JMNS, 4(1), 39-45.
- Kamaruddin, M., & Sari, N. A. (2019). Persepsi dan Pengetahuan Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Terhadap Gizi Remaja. Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan, 1(3), 114-118.
- Kurniati, dkk. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. Health Dan Medical Jurnal, 1(2), 7-11.
- Lestari, dkk. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi FK UPN. Majalah Kedokteran Andalas. 41 (2), 48-58
- Nurfadillah Hasna, dkk. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Universitas Siliwangi. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, 17(1), 247-256.
- Prahita YA, Syahredi, Lipoetoe N I. 2017. Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas ISSN 2303-3746, e-ISSN 2620-9969. andalas. Available at: <http://jurnal.fk.unand.ac.id> diakses tanggal 2 September 2019.
- Price SA, Wilson LM. 2016. Patofisiologi konsep klinis prosesproses penyakit (terjemahan). Jakarta: EGC
- Rofiq A. 2019. Persentase lemak tubuh dan lingkaran pinggang sebagai faktor risiko bagi ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja Putri (skripsi). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Sianipar, et al. 2019. Majalah Kedokteran Indonesia, Volume 59, Nomor: 7, Juli 2009. Available from: <https://s3.amazonaws.com/academica.edu.documents/44385535/653-707>
- WHO. 2019. Obesity. Available at: <https://www.who.int/topics/obesity/en/>