



HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP IMT DAN *DISMINORHEA*

Muzayyaroh¹ dan Suyati²
Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 10 Jan 2024
Perbaikan 1 Feb 2024
Disetujui 10 Feb 2024

Kata Kunci:

*Remaja, Pola Makan, IMT
dan Dismonohrea*

ABSTRAK

Remaja (mahasiswi) adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa dengan kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Remaja putri sangat memperhatikan bentuk citra tubuhnya sehingga seringkali melakukan diet ketat tanpa memperhatikan pola makan yang baik. Dengan fenomena tersebut maka banyak remaja putri yang memiliki berat badan di bawah normal atau *underweight*. Pola makan yang buruk juga bisa memengaruhi Kesehatan reproduksi khususnya saat menstruasi lebih mengalami banyak gangguan seperti *Disminorhea* atau nyeri haid. Penelitian ini menggunakan desain penelitian survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan indek massa tubuh (IMT) dan *Disminorhe* pada mahasiswi D-III Kebidanan FIK Unipdu Jombang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan membagikan lembar informed consent, biodata diri dan membagikan lembar kuesioner tentang pola makan dan *disminorhe* dengan menggunakan google form. Jenis data yang diambil adalah data primer, kemudian data dianalisa univariat dan bivariat menggunakan perangkat lunak computer dengan program Statistical Produk and Service Solution (SPSS) dan dianalisa dengan Teknik perhitungan statistic Chi Square. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September – November 2023 dengan populasi nya adalah mahasiswi D-III Kebidanan FIK Unipdu Jombang sejumlah 29 orang. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara pola makan dengan IMT dan adanya hubungan antara pola makan dengan *Disminorhea*. Dari penelitian dapat di simpulkan bahwa masih banyaknya mahasiswi prodi D-III Kebidanan FIK Unipdu yang mempunyai pola makan yang buruk dengan IMT *underweight* dan mengalami *Dismonorhea*.

© 2024 BEGIBUNG

*Surat elektronik penulis: yarohmuzay84@gmail.com ; suyatifik@gmail.com .

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa dengan kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dimana terjadi perkembangan dan pematangan organ seksual untuk persiapan konsepsi. Saat seorang remaja putri memasuki usia puber maka akan mengalami yang namanya menstruasi. Menstruasi merupakan salah satu ciri perkembangan dan kematangan organ reproduksi pada Perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan periodik sebagai bagian internal dan fungsional biologis Wanita sepanjang siklus kehidupannya. Menstruasi merupakan proses alamiah yang merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan fungsinya yang terjadi sebagai dampak dari siklus bulanan (Kusmiran, 2011). Beberapa remaja putri akan mengalami gangguan pada saat menstruasi baik itu ringan maupun berat yang bisa mengganggu aktivitas mereka. Gangguan saat menstruasi yang biasa dialami oleh remaja putri adalah disminore atau nyeri haid (Satwono, 2011). Remaja Perempuan juga sangat memperhatikan citra tubuhnya, mereka sangat khawatir terhadap pandangan orang lain terhadap bentuk tubuhnya. Remaja dengan body image yang buruk sering kali merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Remaja putri sering kali merasa tidak puas dengan bentuk badannya dan masih merasa bahwa badannya masuk dalam kategori dengan berat berlebih walaupun mereka memiliki status gizi yang normal bahkan dengan status gizi *underweight*. Ketidakpuasan remaja putri terhadap bentuk tubuhnya ini yang dapat menimbulkan perilaku pola makan yang tidak sehat dengan tujuan ingin menurunkan berat badan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Arum, Putri and Warsito, 2016).

Menurut RISKESDA tahun 2013 mengenai masalah gizi pada remaja awal adalah

11,1 % remaja putri dengan badan kurus, 3,3% diantaranya masuk kategori sangat kurus. Sedangkan remaja putri yang gemuk sebesar 10,8%, diantaranya 8,3% mengalami obesitas.

Disminorhe sering dialami oleh Wanita pada usia reproduktif yaitu sekitar 45% sampai 93% dan kejadian disminorhe terbanyak dialami pada usia remaja (Bernardi et al, 2016). Sedangkan menurut Ramli, 2017, disminorhe primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah tersebut mengalami nyeri haid ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri haid berat. Menurut World Health Organization (WHO) mendefinisikan bahwa Rentang umur remaja adalah diantara 10-19 tahun. Dalam pengertian ini disminorhe dapat terjadi pada siswa SD hingga mahasiswi dalam rentang umur yang tergolong pada usia remaja

Pola makan yang buruk bisa berdampak pada Kesehatan reproduksi remaja putri. Remaja putri lebih suka terhadap makanan cepat saji. Makanan cepat saji (Fast Food) merupakan makanan yang dapat disediakan dalam waktu yang cepat dan siap santap seperti fried chicken, hamburger atau pizza. Makanan cepat sangat mudah di peroleh dipasaran serta memberikan variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Namun makan cepat saji mempunyai kandungan gizi yang kurang menjamin kebutuhan gizi tubuh yang bisa berdampak buruk pada Kesehatan termasuk Kesehatan system reproduksi (Savitri NPW., 2019)..

Adanya perilaku makan yang tidak sehat dapat mengakibatkan kurangnya asupan beberapa zat gizi juga mengakibatkan meningkatnya resiko terjadinya disminore. Dengan seringnya mengkonsumsi junk food, dapat membuat remaja putri mengalami kelebihan berat badan bahkan bisa membuat berat badan kurang atau kekurangan gizi. Disminorhea saat menstruasi sering terjadi pada

remaja putri dengan kegemukan dan kekurangan berat badan. (Vani K, et al, 2013).

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa, beberapa remaja putri yang memiliki lama menstruasi tetapi mengalami disminorhe dikarenakan pola hidup yang tidak sehat seperti sering mengkonsumsi junk food, merokok, tidak pernah berolah raga sehingga dapat mengakibatkan peningkatan rasa nyeri saat menstruasi. Nyeri haid juga diakibatkan karena pola makan yang buruk yang lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet dan pemanis buatan makan yang terlalu banyak mengandung lemak dan makanan yang pedas (Y.Taqiyah, F.Jama N, 2022).

Pola makan yang tidak baik juga bisa mempengaruhi dari perubahan indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh merupakan salah satu indikator yang bisa diandalkan untuk menilai cadangan lemak tubuh bagi kebanyakan orang dan digunakan untuk mendeteksi berat badan yang dapat menyebabkan masalah Kesehatan (Harmanto, 2015). Indeks massa tubuh merupakan perhitungan sederhana dengan membandingkan berat badan (BB) dengan tinggi badan (TB) yang digunakan untuk mengklasifikasikan kurus, normal, berat badan lebih, resiko obesitas, obesitas 1, obesitas II (Suiraoaka, 2012 dalam Mega dan Muhammad, 2013). Indeks massa tubuh diperoleh dengan menggunakan timbangan digital untuk mengetahui berat badan dan meteran untuk mengukur tinggi badan responden yang kemudian dihitung dengan formula $BB (kg)/TB^2 (m)$ dan diklasifikasikan sesuai ketentuan Riskesdas 2018, yaitu kurus ($IMT < 18,5$), normal ($IMT \geq 18,5 - < 25,0$), berat badan lebih ($IMT \geq 25,0 - < 27$), dan obesitas ($IMT \geq 27$)

Dengan adanya beberapa kasus tentang disminorhe dan indeks massa tubuh akibat pola makan yang tidak baik, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan antara pola makan dengan indeks massa tubuh dan disminorhe pada mahasiswi prodi D-III Kebidanan FIK Unipdu Jombang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT) dan Disminorhe pada mahasiswi D-III Kebidanan FIK Unipdu Jombang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan membagikan lembar informed consent, biodata diri dan membagikan lembar kuesioner tentang pola makan dan disminorhe dengan menggunakan google form. Jenis data yang diambil adalah data primer, kemudian data dianalisa univariat dan bivariat menggunakan perangkat lunak computer dengan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) dan dianalisa dengan Teknik perhitungan statistic Chi Square. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September – November 2023 dengan populasinya adalah mahasiswi D-III Kebidanan FIK Unipdu Jombang sejumlah 29 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil analisis bivariat antara Pola makan dengan IMT (tabel 1) dapat dilihat bahwa yang pola makannya buruk dengan IMT yang underweight sebanyak 12 responden (41 %).

Tabel 1. Pola makan dan IMT

		IMT		Total
		Kurus <18,5	Normal >18,5	
Pola Makan	Baik	5	0	5
	Buruk	12	12	24
Total		17	12	29

Selanjutnya data di olah menggunakan SPSS untuk di uji Chi-Square, bisa di lihat pada tabel 2. Hasil analisis uji chi-square antara pola makan dengan IMT menunjukkan bahwa nilai $p=0,039$ (p kurang dari 0,05) sehingga dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara Indeks Massa Tubuh dengan Pola Makan.

Table 2. Hasil uji chi square pola makan dengan IMT.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.265 ^b	1	.039		
Continuity Correction ^a	2.453	1	.117		
Likelihood Ratio	6.065	1	.014		
Fisher's Exact Test				.059	.052
Linear-by-Linear Association	4.118	1	.042		
N of Valid Cases	29				

Untuk hasil analisis bivariat antara pola makan buruk dengan kejadian dismenorhea (tabel 3) sebanyak 23 responden (70 %). Selanjutnya data diolah menggunakan SPSS untuk di uji Chi-Square dengan menunjukkan nilai $p=0,000$ (p kurang dari 0,05) yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara Pola makan dengan dismenorhea (tabel 4).

Tabel 3 : Pola makan dan Dismonorhea

		Dismenorea		Total
		Dismenorea	Tidak	
Pola Makan	Baik	1	4	5
	Buruk	23	1	24
Total		24	5	29

Table 4. hasil uji Chi square pola makan dengan dismenorhea

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	16.677 ^b	1	.000		
Continuity Correction ^a	11.786	1	.001		
Likelihood Ratio	13.344	1	.000		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	16.102	1	.000		
N of Valid Cases	29				

PEMBAHASAN

Dari Hasil penelitian didapatkan bahwa kebanyakan mahasiswa mempunyai pola makan yang buruk dengan IMT yang underweight dan meningkatnya kejadian dismenorhea. Banyaknya Mahasiswa dengan pola makan yang buruk karena salah satunya banyak dari mereka

yang tinggal di asrama dan jauhnya akses untuk membeli makanan sehingga mereka sering melewatkan sarapan pagi. Selain itu karena keterbatasan waktu saat pagi hari, mereka memilih tidak sarapan dengan alasan akan terlambat masuk kelas jika menghadirkan sarapan pada pagi hari, sehingga mereka biasanya makan pada saat istirahat siang hari. Melewatkan sarapan akan mengakibatkan mereka sangat lapar dan akhirnya tidak bisa mengontrol nafsu makan sehingga saat makan siang mereka akan makan dengan porsi yang lebih banyak (overreacting). Saat melewatkan sarapan maka akan cenderung untuk makan berlebihan saat waktu makan berikutnya. Perlu diketahui, apabila melewatkan makan, maka metabolisme tubuh melambat dan tidak mampu membakar kalori berlebihan yang masuk saat makan berikutnya.

Mahasiswi sering kali membeli makanan di warung sekitar asrama berdasarkan kesukaannya tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya seperti mie instan, bakso, roti dan gorengan, yang mana dalam makanan tersebut kandungan gizinya kurang lengkap. Dengan pemilihan makanan yang tidak sehat dan pola makan yang buruk maka bisa menyebabkan kekurangan dan kelebihan kalori sehingga akan terjadi underweight dan obesitas. Dalam penelitian ini banyak mahasiswa yang mempunyai berat badan kurang dari normal atau underweight yang diakibatkan oleh pola makan yang buruk. Pesan umum dari gizi seimbang,

mutu dan kelengkapan gizi ditentukan oleh ragam makanan yang dikonsumsi, semakin lengkap makanan yang dikonsumsi maka semakin mudah tubuh mendapatkan nutrisi tambahan. Artinya, mengonsumsi makanan seimbang adalah pedoman penting untuk mencapai diet seimbang. Pola makan yang sehat harusnya di barengi dengan pemenuhan zat gizi yang telah diperoleh melalui makanan sehari-hari. (Kemenkes Ri, 2014).

Banyak faktor yang menjadi pemicu Permasalahan gizi yang ada selama ini, diantaranya karena pola makan yang kurang baik, konsumsi gizi yang tidak seimbang, perilaku serta sikap Masyarakat dalam menanggulangi masalah gizi itu sendiri. IMT dengan kategori *underweight* merupakan salah satu bentuk adanya ketidakseimbangan antara asupan makan dengan kebutuhan gizi seseorang, sehingga dapat meningkatkan resiko tertular penyakit karena kerja dari system imun yang menurun, mudah cepat lemah letih lesu sehingga berdampak menurunkan konsentrasi belajar bagi mahasiswa.

Pola makan yang kurang baik bahkan cenderung buruk dapat menjadi penyebab kekurangan gizi yang sangat dibutuhkan oleh remaja untuk proses pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri, khususnya mahasiswa dengan gizi kurang akan mempengaruhi proses pertumbuhan, yang juga akan menyebabkan gangguan pada fungsi

system reproduksi, dalam hal ini berdampak pada gangguan menstruasi. Perbaikan gizi dan pola makan yang baik merupakan salah satu cara untuk menghindari keluhan-keluhan saat menstruasi.

Wanita memerlukan pola makan yang baik dengan menghadirkan gizi seimbang dalam menu makannya untuk persiapan menstruasi, karena terbukti saat menstruasi terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan – keluhan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan saat datang menstruasi seperti salah satunya adalah dismonorhea atau nyeri pada saat menstruasi.

Remaja putri (mahasiswa) sesudah masa pertumbuhan cenderung lebih memperhatikan penampilannya. Sering kali untuk mendapatkan tubuh yang ideal remaja putri melakukan diet ketat dalam pengaturan pola makan sehingga sering kali mengalami kekurangan gizi. Meningkatnya aktifitas, kehidupan sosial, dan kesibukan pada remaja putri (mahasiswa) yang tinggi bisa menimbulkan stress yang akan mempengaruhi kebiasaan dari pola makan mereka.

Remaja dengan aktifitas sosial yang tinggi sangat dipengaruhi oleh kelompok pergaulan atau teman sebayanya, misalnya sering makan Bersama di restoran cepat saji/fastfood atau mereka lebih suka makan-makanan yang kurang bergizi seperti permen,

coklat, minuman bersoda, gorengan. Pada umumnya makanan siap saji banyak mengandung lemak dan berkalori sangat tinggi yang dapat mempengaruhi dari metabolisme tubuh sehingga membuat tubuh cepat Lelah dan mengganggu proses menstruasi..

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik pada uterus yang disertai peluruhan pada endometrium. Sebagai besar Wanita yang mengalami menstruasi mempunyai tingkatan nyeri haid yang berbeda diantaranya rasa sakit dan pegal pada bagian pinggul dan perut bagian bawah hingga terjadi kram. Beberapa remaja putri yang memiliki lama menstruasi normal tetapi mengalami dismenorhea dikarenakan pola hidup yang tidak sehat seperti sering mengonsumsi junk food, merokok, tidak pernah berolahraga yang dapat menyebabkan peningkatan rasa nyeri pada saat menstruasi. Faktor lain yang berhubungan dengan nyeri haid adalah pola makan yang buruk dan lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet dan pemanis buatan, makan makanan yang terlalu banyak lemak dan makanan yang digoreng atau makanan yang pedas dari pada mengonsumsi makanan yang bergizi dan cenderung mengalami nyeri haid. Remaja Perempuan sangat memperhatikan bentuk tubuhnya. Remaja yang memiliki citra tubuh yang buruk sering kali merasa tidak puas dengan bentuk badannya walaupun memiliki status massa index yang normal. Remaja putri sering kali merasa tidak puas dengan keadaan

tubuhnya dan merasa bahwa badannya masih dalam kategori berat berlebih. Bahkan ada beberapa remaja putri yang memiliki status gizi *underweight* juga merasa bahwa dirinya memiliki berat badan berlebih. Ketidakpuasan inilah yang mampu memicu perilaku pola makan yang tidak sehat sehingga dapat mengakibatkan kurangnya asupan beberapa zat gizi penting bagi sistem reproduksi remaja diantaranya kalsium dan zat besi. Apabila kedua zat gizi tersebut tidak terpenuhi kebutuhannya maka dapat meningkatkan kejadian dismenorhea. (Damayanti, 2022; Irmawati, 2020).

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah masih banyaknya mahasiswa prodi D-III Kebidanan FIK Unipdu yang mempunyai pola makan yang buruk dengan IMT *underweight* dan mengalami Dismonorhea.

DAFTAR PUSTAKA

- Beddu, S., Mukarramah, S. & Lestahulu, V. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*. 2015;1(1):16–21.
- Damayanti, AN. Setyoboedi B, Fatmaningrum W. Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhea a Among Adolescent Girl. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2022;6(1):83–95.
- Hartono, B dan Leuhery, FC. Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Dysmenorrhea pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- Universitas Kristen Krida Wacana Angkatan 2015. *Jkdoktmeditek*. 2020;26(1):17-22. <https://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/1797.DOI:https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i1.1797>. Irmawati E, Qariati NI, Widyarni A. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian. *Kesehat Masy*. 2020;28(2):4-9.
- Karim A. Kejadian Dismenore Berdasarkan Karakteristik Orang Dan Waktu Serta Dampaknya.2016
- Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2014. 43-45 p
- Mohapatra, D. et al. A Study of Relation between Body Mass Index and Dysmenorrhea and its Impact on Daily Activitied of Medical Students. *Asian Journal of Pharmceutical and Clinical Research*. 2016;9:297- 299
- Rupa Vani K, Veena KS, Subitha L, Hemanth Kumar VR, Bupathy A. Menstrual abnormalities in school going girls - Are they related to dietary and exercise pattern? *J Clin Diagnostic Res*. 2013;7(11):2537-40