

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN PERKAMPUNGAN MINANGKABAU YAYASAN SHINE AL FALAH PADANG

Widya Lestari¹⁾, Desi Wildayani²⁾, Winda Listia Ningsih³⁾

^{1,2,3} STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
dyahamdan@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan tanda organ reproduksi perempuan telah matang, namun masih banyak remaja yang tidak teratur siklus haidnya. Ketidakteraturan haid menjadi pertanda permasalahan dalam tubuh. Penyebabnya yakni rendahnya status gizi, buruknya kualitas tidur, stress, kurangnya aktifitas fisik dan usia menarche lambat. Pada usia sekolah, sebagian orang tua menginginkan anaknya mendapat pendidikan di pesantren, namun di sisi lain, kesederhanaan kehidupan dipesantren dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Tujuan 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 sebanyak 62% responden memiliki status gizi *underweight*, 69% responden memiliki kualitas tidur baik, 66% responden memiliki siklus menstruasi normal, 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). Diharapkan pihak pengelola pesantren mengatur kegiatan pesantren dengan tetap memperhatikan jam tidur malam, dan bekerjasama dengan puskesmas dalam pemeriksaan siklus menstruasi siswi serta menindaklanjuti siklus menstruasi remaja yang tidak normal.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Siklus Menstruasi, Status Gizi*

ABSTRACT

Menstruation is a sign that a woman's reproductive organs have matured, but there are still many teenagers whose menstrual cycles are irregular. Menstrual irregularities can be a sign of problems in the body. The causes are poor nutritional status, poor sleep quality, stress, lack of physical activity and late menarche. At school age, some parents want their children to receive an education at a boarding school, but on the other hand, the simplicity of boarding school life can affect teenagers' reproductive health. The aim of this research is to determine the relationship between nutritional status and sleep quality with the menstrual cycle in adolescent girls at the Minangkabau Village Islamic Boarding School, Shine Al-Falah Foundation, Padang. This research uses analytical methods with a cross sectional design. The population of this study were young women at the Shine Al-Falah Foundation Padang Minangkabau

Village Islamic Boarding School who had experienced menstruation for at least 1 year. The sample was selected using a purposive sampling technique with a total of 74 people. Researchers used questionnaires, namely assessing nutritional status (BMI), sleep quality (PSQI questionnaire) and menstrual cycle. The research results were processed using the Chi-square statistical test, with the results that 62% of respondents had underweight nutritional status, 69% of respondents had good sleep quality, 66% of respondents had normal menstrual cycles, there was a relationship with nutritional status with the menstrual cycle (p value 0.004, p value < 0.05), there is a relationship between sleep quality and the menstrual cycle (p value 0.000, p value < 0.05). It is hoped that Islamic boarding school management will organize Islamic boarding school activities while still paying attention to nighttime sleeping hours, and collaborate with community health centers in checking female students' menstrual cycles and following up on abnormal teenage menstrual cycles.

Keywords: *Sleep Quality, Menstrual Cycle, Nutritional Status*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, yang ditandai dengan munculnya perkembangan emosional, fisik, mental dan sosial. Pada anak Perempuan dimulai dengan datangnya haid atau menstruasi. (Putra & Apsari, 2021)

Normalnya, siklus menstruasi berkisar 21 sampai 35 hari dan berlangsung selama lebih kurang 5 sampai 7 hari (Armayanti, Damayanti, & Damayanti, 2021). 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 polikistik dan kista ovarium. (Sunarsih, 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*. (Maulia, 2021)

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. (Ilham, Islamy, Hamidi, & Sari, 2022)

Salah satu model Pendidikan sekolah menengah yang ada di Indonesia adalah pondok pesantren. Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional yang memberikan pendidikan moral dan agama yang kokoh pada santri yang didukung dengan asrama sebagai tempat tinggal santri. Pondok pesantren ini mampu mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab para santri. Namun, beberapa pondok pesantren masih memerlukan perhatian dari berbagai pihak, baik dalam akses pelayanan kesehatan, perilaku sehat maupun kesehatan lingkungan yang sangat mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja (Khoirun et al., 2015)

Penelitian yang dilakukan Hukmiyah Aspar dan Agusalam tahun 2021 pada remaja putri di Pondok Pesantren Mizanul 'Ulum

Sanrobone Kabupaten Takalar Makassar yang menilai hubungan status gizi dengan siklus menstruasi, diperoleh nilai $p = 0,01 < 0,05$ berarti ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri (Wulandari, 2021).

Hasil penelitian diatas dapat diasumsikan bahwa 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 (Kurniati, 2019)

Penelitian lain juga menemukan hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi yang dilakukan pada tahun 2022 di Fakultas Kedokteran UISU Universitas Islam Sumatera Utara, 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. (Siregar, Pane, Mustika, & Wardhani, 2022)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Status gizi dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Perempuan di Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine Al Falah Padang tahun 2023”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di Pesantren Perkampungan

Minangkabau Yayasan Shine Al Falah Padang. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden yang diperoleh sebanyak 74 orang dengan kriteria responden telah mengalami haid selama 1 tahun.

Penelitian ini telah lolos kaji Etik dari Komite Etik Universitas Perintis Padang dengan Nomor protocol 23-11-965. Data dikumpulkan dengan menggunakan alat pengukur tinggi badan (*microtoice*) dan timbangan berat badan serta format pengumpulan data untuk mendokumentasikan hasil pemeriksaan. Untuk penilaian kualitas tidur peneliti menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*) yang telah disempurnakan dan beberapa pertanyaan tentang siklus menstruasi.

Kuesioner PSQI ini telah dilakukan uji validitas kepada 30 orang responden dengan hasil bahwa r hitung (0,410-0,831) $>$ r tabel (0,361) sehingga kuesioner ini layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur.

Data yang telah dikumpulkan di proses melalui tahapan *editing, coding, entry dan cleaning data*. Selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisa data serta diinterpretasikan secara univariat dan bivariat (uji *chi square*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi (IMT)	Jumlah	%
<i>Under Weight</i>	46	62,2
Normal	24	32,4
<i>Over Weight</i>	4	5,4
Total	74	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa lebih dari separuh responden (62,2%) memiliki status gizi *Under Weight*.

Temuan diatas serupa dengan hasil penelitian Khusniyati, Sari, Ro'fiah pada Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto bahwa sebesar 52,9% status gizi responden tergolong kurus. (Khusniyati, Sari, & Ro'ifah, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti beranggapan bahwa stres berkaitan dengan kejadian berat badan yang kurang. Rata-rata kejadian stres pada anak remaja yang berada di Pesantren berkaitan dengan kepadatan jadwal sekolah dan kegiatan kerohanian yang dilakukan siswa selama di pesantren. Hasil wawancara dengan responden bahwa mereka memiliki target hafalan Al-quran dan juga memiliki jadwal tertentu dalam melaksanakan ibadah wajib dan sunah pada malam hari dan dini hari.

Hal ini, didukung oleh teori menurut Qalbya tahun 2022, yang menjelaskan bahwa stres dapat memicu terjadinya *eating disorder* karena ketika seseorang dalam kondisi stres maka akan terjadi perasaan enggan untuk makan. *Eating disorder* adalah suatu gejala gangguan pola makan yang tidak normal diakibatkan karena stres yang berlebihan pada seseorang (Qalbya, Saleky, & Isdiany, 2022)(Qalbya et al., 2022)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah	%
Baik	51	68,9
Buruk	23	31,1
Total	74	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa lebih dari separuh responden (68,9%) kualitas tidur responden tergolong baik.

Temuan diatas berbanding terbalik dengan hasil penelitian Hikma, Hapsari, Yunus tahun 2021 pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang yang menemukan bahwa sebesar 69,3% remaja memiliki kualitas tidur buruk (Hikma, YA. Hapsari A, 2021)

Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa pada sebanyak 51 responden memiliki kualitas tidur baik dengan rincian sebanyak 29 orang (57%) memiliki durasi tidur <7 jam, sebanyak 23 orang (45%) memiliki waktu untuk memulai tidur \leq 30 menit, sebanyak 26 orang (51%) jarang mengalami gangguan tidur berupa terbangun di malam hari, kepanasan atau kedinginan, sulit bernafas, batuk dan 11 orang (22%) serta jarang mengalami disfungsi di siang hari berupa mengantuk saat beraktivitas dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa latensi tidur sangat mempengaruhi kualitas tidur karena semakin cepat responden masuk kedalam fase *pre-sleep* maka semakin panjang durasi tidur dan apabila terbangun di malam hari responden akan cepat kembali terlelap karena latensi tidur atau fase *pre-sleep* nya cepat.

Hal ini, didukung oleh teori menurut Purwanto, bahwa latensi tidur merupakan indikator utama untuk menentukan kualitas tidur seseorang. Semakin lama latensi tidur yang diperlukan seseorang untuk tertidur maka kualitas tidur seseorang tersebut juga semakin rendah. Sebelum tidur seseorang membutuhkan waktu untuk *pre-sleep* kurang lebih 10 sampai 30 menit, jika sebelum tidur seseorang sulit memulai tidur, maka terjadi pemanjangan latensi tidur dan durasi tidur yang memendek, sehingga akan terjadi perburukan pada kualitas tidur seseorang. Begitu juga sebaliknya jika

cepat dalam memulai tidur maka durasi tidur memanjang sehingga kualitas tidur menjadi baik (Purwanto, 2016)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Menstruasi		
Siklus Menstruasi	Jumlah	%
Normal	49	66,2
Tidak Normal	25	33,8
Total	74	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa lebih dari separuh responden (66,2%) siklus mestruasi responden tergolong Normal.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa salah satu penyebab kejadian siklus menstruasi berlangsung secara normal adalah usia responden yang sudah berada direntang usia ≥ 13 tahun. Hal ini didukung oleh teori menurut Islamy tahun 2019, yang menyatakan bahwa perempuan dengan umur ≥ 13 tahun sudah mengalami kematangan organ reproduksi secara sempurna sehingga siklus menstruasi menjadi teratur. (Ilham et al., 2022)

Dilihat dari usia menarche, semua responden sudah mendapat menstruasi lebih dari 2 tahun, karena diharapkan dari kriteria tersebut responden sudah mempunyai siklus menstruasi yang normal. Menurut Ilham, penyimpangan ataupun gangguan menstruasi dinilai masih dalam batas normal bila terjadi selama dua tahun pertama setelah menstruasi pertama kali. (Ilham et al., 2022)

Tabel 4. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Total		Nilai p
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Under Weight	24	52,2	22	47,8	46	100	0,004
Normal	22	91,7	2	8,3	24	100	
Over Weight	3	75	1	25	4	100	
Jumlah	49	66,2	25	33,8	74	100	

Berdasarkan analisa data diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi (*p value* 0,004).

Berdasarkan penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, kelebihan berat badan dan obesitas dapat mempengaruhi siklus menstruasi. IMT yang normal menyebabkan siklus menstruasi yang normal sedangkan kelebihan berat badan dan obesitas menyebabkan siklus menstruasi tidak normal. Hal ini disebabkan karena ketiga faktor tersebut dapat merangsang kinerja hipotalamus dalam bekerja mengatur siklus menstruasi. Berat badan normal atau IMT normal dapat mempengaruhi keseimbangan hormon didalam tubuh khususnya hormon esterogen sehingga siklus menstruasi menjadi normal. Kelebihan berat badan dan obesitas dapat meningkatkan jumlah lemak didalam tubuh sehingga kadar esterogen didalam darah meningkat yang mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Hal ini, didukung oleh pendapat Dya yang mengatakan bahwa status gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan, fungsi organ tubuh tidak terkecuali untuk organ reproduksi. Asupan gizi yang sesuai kebutuhan dapat meningkatkan fungsi reproduksi dan berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Asupan gizi yang baik, akan mempengaruhi status gizi menjadi baik sehingga hal tersebut dapat membuat kerja hipotalamus menjadi baik untuk memproduksi hormon-hormon reproduksi yang dibutuhkan sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur. (Dya & Adiningsih, 2019)

Tabel 5. Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi

Kualitas Tidur	Siklus Menstruasi						Nilai p
	Normal		Tidak Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	47	92,2	4	7,8	51	100	0,000
Buruk	2	8,7	21	91,3	23	100	
Jumlah	49	66,2	25	33,8	74	100	

Berdasarkan analisa data diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi (*p value* 0,000).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan ketidaknormalan siklus menstruasi karena kualitas tidur buruk mempengaruhi kinerja hormon didalam tubuh khususnya hormon yang berperan dalam siklus menstruasi yaitu hormon esterogen.

Pernyataan ini didukung oleh teori menurut Mawarni tahun 2022 yang menyatakan kualitas tidur berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena kualitas tidur yang buruk dapat menghambat sintesis hormon melatonin yang mempengaruhi produksi dan sintesis hormon esterogen.(Mardiana, Mawarni, & Rahman, 2022)

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa:

- 62,2% responden memiliki status gizi *under weight*
- 68,9% responden memiliki kualitas tidur baik
- 66,2% responden memiliki siklus menstruasi normal
- 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).

5. SARAN

- Diharapkan pihak pengelola pesantren mengatur kegiatan pesantren atau panti dengan

tetap memperhatikan kualitas jam tidur malam pada siswa siswi.

- Diharapkan pihak pengelola pesantren dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas dalam pemeriksaan berkala siklus menstruasi siswi dan menindaklanjuti siklus menstruasi remaja yang tidak normal.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Yayasan MERCUBAKTIJAYA Padang yang telah memberikan Hibah Penelitian sehingga penelitian ini dapat terselenggara. Selanjutnya kepada seluruh responden penelitian ini yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.

REFERENSI

- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>
- Hikma, YA. Hapsari A, Y. M. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore Primer pada Santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di Masa Pandemi Covid-19. *Conference.Um.Ac.Id*, (April), 134–138.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal*

- Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Khoirun, Q., Mairo, N., Rahayuningsih, S. E., Purwara, B. H., D3, P., Kampus, K., ... Surabaya, K. (2015). Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di Pondok Pesantren Sidoarjo Jawa Timur, 47(2). <https://doi.org/10.15395/mkb.v47n2.457>
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro'ifah, I. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1–7.
- Mardiana, M., Mawarni, I., & Rahman, F. F. (2022). The Impact of Sleep Quality on the Menstrual Cycle of Teenage Girls at SMAN 1 Tenggarong, East Kalimantan. *Journal of Health Management Research*, 1(1), 32. <https://doi.org/10.37036/jhmr.v1i1.304>
- Maulia, D. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Warnasari Kota Cilegon Banten*. Universitas Binawan. Retrieved from <https://repository.binawan.ac.id/2211/>
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 32–38. Retrieved from <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/3713>
- Putra, M. D., & Apsari, N. C. (2021). Hubungan Proses Perkembangan Psikologis Remaja Dengan Tawuran Antar Remaja. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.31969>
- Qalbya, Y. A., Saleky, Y. W., & Isdiany, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Eating Disorder dengan Status Gizi. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 1–10. Retrieved from <https://doi.org/10.34011/jgd.v1i1.946>
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>
- Sunarsih. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 190–195.
- Wulandari, I. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ' Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 55–60.
-