

**IDENTIFIKASI USIA MENARCHE DAN POLA KONSUMSI
GULA PADA REMAJA YANG MENGALAMI
KETIDAKTERATURAN SIKLUS
MENSTRUASI**
(Di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec. Karang Penang Kab. Sampang)

SKRIPSI



Oleh:

JAMILATUL FADILAH
NIM 19153010017

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN
2023**

**IDENTIFIKASI USIA MENARCHE DAN POLA KONSUMSI
GULA PADA REMAJA YANG MENGALAMI
KETIDAKTERATURAN SIKLUS
MENSTRUASI**
(Di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec. Karang Penang Kab. Sampang)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Terapan Kebidanan



Oleh:

JAMILATUL FADILAH
NIM 19153010017

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**IDENTIFIKASI USIA MENARCHE DAN POLA KONSUMSI
GULA PADA REMAJA YANG MENGALAMI
KETIDAKTERATURAN SIKLUS
MENSTRUASI**


(Di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec. Karang Penang Kab. Sampang)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:

JAMILATUL FADILAH
NIM 19153010017

Telah disetujui pada tanggal:
8 Agustus 2023


Pembimbing

Rila Rindi Antina, S.ST.,M.AP.,M.Kes.
NIDN. 0718108902

KAJIAN KECEMASAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA YANG MANGALAMI KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI

(Di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec. Karang Penang Kab. Sampang)

Jamilatul Fadilah¹, Rila Rindi Antina²
STIKes Ngudia Husada Madura
*email: fadilahwafadal@gmail.com

ABSTRAK

Ketidakteraturan siklus menstruasi sering dialami oleh Sebagian besar remaja. Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan terhadap 90 remaja putri kelas X, XI dan XII, di SMA Ulul Maqam Karang Penang Sampang dengan wawancara, didapatkan sebanyak 45orang (50%) remaja putri yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Banyak faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi salah satunya adalah usia menarche dan pola konsumsi gula. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi usia menarche dan pola konsumsi gula terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Variabel pada penelitian ini adalah usia menarche dan konsumsi gula pada remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dengan populasi yang digunakan sebanyak 45 remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, dan teknik sampling menggunakan *total sampling*. Penelitian ini sudah diuji oleh tim KEPK STIKes Ngudia Husada Madura dengan no: 1737/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2023.

Hasil penelitian menunjukkan usia menarche remaja yang di SMA Ulul Maqam sebagian besar usia menarche ideal sebanyak (62,2%), dan pola konsumsi gula remaja yang di SMA Ulul Maqam sebagian besar berisiko sebanyak (60%).

Diharapkan bagi para tenaga Kesehatan maupun bidan untuk memberikan edukasi pada remaja terkait pola konsumsi gula yang baik dan benar sehingga mencegah timbulnya masalah ketidakteraturan siklus menstruasi.

Kata Kunci : Usia Menarche, Pola Konsumsi Gula, Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

1. Mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan STIKES Ngudia Husada Madura
2. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura

**THE IDENTIFICATION OF MENARCHE AGE AND SUGAR
CONSUMPTION PATTERNS ON MENSTRUAL CYCLE**

IRREGULARITIES ADOLESCENT GIRLS

**(At SMA Ulul Maqam, Gunung Kesan Village, Karang Penang District,
Sampang Regency)**

Jamilatul Fadilah¹, Rila Rindi Antina²

STIKels Ngudia Husada Madura

*email: fadilahwafadal@gmail.com

ABSTRACT

Menstrual cycle irregularities are often experienced by most teenagers. Based on a preliminary study conducted on 90 adolescent girls in grades X, XI and XII, at SMA Ulul Maqam Karang Penang Sampang with interviews, it was found that as many as 45 (50%) adolescent girls experienced irregularities in the menstrual cycle. Many factors affect menstrual cycle irregularities, one of which was the age of menarche and sugar consumption patterns. The purpose of this study is to identify menarche age and sugar consumption patterns against menstrual cycle irregularities.

This research design used a descriptive method. In this research variable used menarche age and sugar consumption in adolescents who experienced menstrual cycle irregularities with a population used as many as 45 adolescents who experienced menstrual cycle irregularities, and technique sampling using total sampling.

The results showed that the menarche age of adolescents at SMA Ulul Maqam was mostly the age of menarche ideal as many as (62.2%), and the pattern of sugar consumption of adolescents at SMA Ulul Maqam was mostly at risk as many as (60%).

It is expected for health workers and midwives to provide education to adolescents regarding good and correct sugar consumption patterns so as to prevent menstrual cycle irregularities.

Keywords: Age of Menarche, Pattern of Sugar Consumption, Menstrual Cycle Irregularities

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah rentang usia 10-19 tahun. Pada masa remaja terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Dimana kondisi tersebut dimaknai dengan kondisi pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Juliana, 2019)

Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik dan siklik. Hal tersebut akibat dari pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai pada hari ke-14 setelah ovulasi. Perempuan biasanya mempunyai siklus haid antara 21-35 hari dan Lama menstruasi normalnya terjadi antara 4-8 hari, (Angrainy, 2022)

Berdasarkan informasi WHO (World Health Organization) pada tahun 2018 disebutkan bahwa sekitar 80% wanita di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Sesuai Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di wilayah metropolitan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, presentasi tidak teratur mencapai 15,8% di wilayah Yogyakarta (Purwati&Mslikha, 2021)

Berdasarkan data studi pendahuluan di SMA Ulul Maqam kecamatan Karang penang pada

bulan November 2022 terdapat 45 siswa (50%) mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi mengalami pola konsumsi gula yang berlebih.

Faktor-faktor yang berperan dalam ketidakteraturan menstruasi seperti gangguan yang bersifat hormonal yaitu ketidakseimbangan hormon estrogen maupun hormon progesteron dan prostaglandin, gangguan endokrin, status gizi yang berkaitan dengan IMT, aktifitas fisik, dan kualitas tidur, pola konsumsi gula dan usia menarche. Semua hal tersebut menjadi salah satu faktor yang bisa menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Baadiyah et al., 2021).

Menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi pertanda bahwa siklus yang dilaluinya tidak berovulasi (anovulator) sehingga wanita tersebut cenderung sulit memiliki keturunan (Suparji, 2019).

Upaya mencegah terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu mengelola stress dengan menggunakan coping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, berolahraga, istirahat dan mengatur berat badan, mengatur waktu dengan tepat (susiloningtyas et al., 2022)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, variabel dalam penelitian ini yaitu usia menarche dan pola konsumsi gula pada remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Populasi penelitian adalah 45 remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan

cara mengambil data primer menggunakan kuersioner.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
16	18	40
17	14	31.1
18	13	28.9
Total	45	100,0

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa usia remaja ada di SMA Ulul Maqam hampir setengahnya berusia 16 tahun sejumlah 18 (40%).

Data Khusus

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche

usia Menarche	Frekuensi	Persentase
Dini	8	17,8
Ideal	28	62,2
Lambat	9	20
Total	45	100.0

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa usia menarche remaja di SMA Ulul Maqam sebagian besar usia menarche ideal sebanyak 28 orang (62,2%), dan hampir setengahnya dalam kategori lambat sejumlah 9 (20%) dan sebagian kecil dalam kategori dini sejumlah 8 (17,8%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Konsumsi Gula

konsumsi gula	Frekuensi	Persentase
Tidak berisiko	18	40
Berisiko	27	60
Total	45	100.0

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa pola konsumsi

gula remaja di SMA Ulul Maqam Sebagian besar berisiko sebanyak 27 orang (60%) dan hamper setengahnya dalam kategori tidak berisiko sejumlah 18 orang (40%)

PEMBAHASAN

Gambaran Usia Menarche Pada Remaja Putri Yang Mengalami Ketidakteraturan Siklus Menstruasi D SMA Ulul Maqam

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa usia menarche remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus mesntruasi di SMA Ulul Maqam sebagian besar usia menarche ideal sebanyak 62,2%.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagaian besar remaja yang mengalami ketidakteraturan menstruasi pada usia menarche ideal. Hal ini menunjukkan bahwa usia menarche tidak memberikan pengaruh terhadap ketidak teraturan siklus menstruasi remaja di SMA Ulul Maqam. Hal ini disebabkan karena banyak hal yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi salah satunya pola hidup yang tidak sehat, manajemen stress, faktor penyakit dan juga faktor lainnya.

Berdasarkan penelitian (Yuni *et al*,2020) ada beberapa penyebab terjadinya gangguan pada siklus menstruasi diantaranya, berat badan, aktivitas fisik, kecemasan, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja dan yang terakhir fungsi hormon terganggu. Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang tidak pasti yang disebabkan oleh bahaya atau ancaman yang tidak spesifik. CRH akan menghambat sekresi gonadotropin releasing hormone (GnRH), GnRH yang terhambat tentu tidak dapat menstimulus follicle stimulating hormone (FSH)

dan luteinizing hormone (LH). FSH dan LH yang tidak keluar maka akan mempengaruhi kadar estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron adalah hormon yang berpengaruh dalam mengatur siklus menstruasi. Estrogen dan progesteron yang rendah tentu akan mengganggu siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian juga menjelaskan bahwa usia menarche remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi di SMA Ulul Maqam hampir setengahnya dalam kategori lambat sejumlah 9 orang 20%. Usia menarche yang terlambat berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Usia menarche yang terlambat membuat lama siklus menstruasi menjadi tidak teratur, dimana lama menstruasi bisa semakin Panjang dan menjadi lebih bervariasi ketika menstruasi.

Remaja dengan onset menarche yang lambat memiliki siklus menstruasi yang Panjang dan bervariasi selama 10 tahun setelah menarche, keterlambatan usia pertama menstruasi sebagai resiko tinggi terjadinya pola menstruasi yang tidak teratur. Siklus Panjang dan tidak teratur lebih banyak terjadi pada remaja dengan usia pertama menstruasi lebih dari 14 tahun (Pratiwi,2017).

Usia menarche yang terlambat berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi. Rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%). Sebagian besar terlambatnya menarche bisa bersifat sementara yang merupakan gejala dari aksis hipotalamus-hipofisisovarium yang belum matang (Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian juga menjelaskan bahwa usia menarche remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi di SMA Ulul Maqam sebagian kecil dalam kategori dini sejumlah 17,8%.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana usia menarche remaja di SMA Ulul Maqam sebagian kecil pada usia kurang dari 10 tahun, usia 10 tahun kebawah merupakan usia yang terlalu dini untuk menarche

usia menarche dini dapat memperpanjang siklus menstruasi karena siklus menstruasi dipengaruhi oleh peningkatan dan penurunan FSH dan LH yang distimulasi oleh Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) yang disekresi oleh hipotalamus. Durasi rangsangan GnRH berlangsung akan menyebabkan masa dimulainya menarche (Sulistyaningsih,2019).

Gambaran Pola Konsumsi Gula Pada Remaja Yang Mengalami Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Di SMA Ulul Maqam

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa pola konsumsi gula remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi di SMA Ulul Maqam sebagian besar berisiko sebanyak 60%.

Hal ini sesuai dengan hasil analisa kuersioner dimana remaja di SMA Ulul Maqam Sampang sebagian besar menjawab mengkonsumsi gula diatas jumlah konsumsi yang dianjurkan yaitu 50gram atau 4 sdm dalam 1 hari.

jenis gula yang dikonsumsi oleh remaja bervariasi seperti minuman boba, roti, es kacang hijau, donat, dan cokelat dan

mengonsumsi jajanan warung seperti roti dan yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja adalah buah yang mengandung gula tinggi yang dikonsumsi oleh remaja seperti pisang, pepaya, mangga, apel dan jeruk.

Konsumsi gula atau glukosa berlebih dapat menyebabkan gangguan hormon yang dapat mengganggu ketidak teraturan siklus menstruasi akibat resistensi insulin yang berlebih. Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan bagian dari gangguan hormonal yang mana jika terlalu sering mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi bisa berdampak pada komplikasi kesehatan lainnya seperti contohnya merupakan gejala penyakit PCOS dan dapat meningkatkan kadar insulin yang tinggi. Insulin adalah suatu hormon peptida yang sintesis dan disekresi oleh sel β kelenjar dari pankreas. Insulin menjadi hormon yang memiliki peran penting terhadap regulasi kadar glukosa dalam tubuh (Torres,2018)

Resistensi insulin dan hiperandrogenisme adalah kelainan hormonal yang paling banyak ditemukan pada pasien PCOS serta berkontribusi pada kelainan reproduksi seperti menstruasi tidak teratur, oligo anovulasi, infertilitas, serta beberapa kelainan metabolik. Resistensi insulin adalah kondisi terjadinya penurunan sensitivitas jaringan terhadap kerja insulin sehingga terjadi peningkatan sekresi insulin sebagai bentuk kompensasi sel beta pankreas. Resistensi insulin merupakan suatu penurunan respons biologis jaringan terhadap insulin dalam kadar normal yang bersirkulasi dalam darah. Resistensi insulin yang terjadi pada PCOS

bersifat selektif yaitu resisten pada beberapa jaringan seperti pada jaringan otot. Namun, sensitif pada jaringan lain seperti suprarenal dan ovarium. Tingginya kadar insulin menyebabkan ovarium memproduksi terlalu banyak hormon testosteron. Hal ini dapat mengganggu perkembangan folikel (kantong di ovarium tempat telur berkembang) dan mencegah ovulasi normal. (Widiastuti, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa pola konsumsi gula remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi di SMA Ulul Maqam hampir setengahnya dalam kategori tidak berisiko sejumlah 40%.

Hal ini sesuai dengan hasil analisa kuersioner dimana remaja di SMA Ulul Maqam Sampang hampir setengahnya menjawab tidak mengonsumsi gula melebihi anjuran sebanyak 50 Gram atau 4 sdm dalam 1 hari, dan tidak mengonsumsi minuman atau makanan yang mengandung kadar gula yang tinggi dalam sehari. Faktor lain yang mendorong remaja tidak mengonsumsi makanan dan minuman manis bisa karena banyak faktor salah satunya seperti faktor diet untuk kebutuhan diri remaja.

Diet yang mempengaruhi pola makan yang tidak baik/ tidak teratur pada remaja juga dapat mengakibatkan ketidakteraturan siklus menstruasi kebanyakan kaum remaja menjalankan diet sementara pada periode ini tubuh membutuhkan nutrisi yang tinggi, para remaja yang menjalankan diet khawatir dengan penampilannya, sementara periode ini mereka membutuhkan nutrisi lebih tinggi. (Anis, 2019)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang identifikasi usia menarche dan pola konsumsi gula terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Ulul Maqam Desa Gunung Kesan Kec. Karang Penang Kab. Sampan, maka dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Remaja putri yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi di SMA Ulul Maqam Sebagian besar menarche ideal
2. Remaja putri yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi di SMA Ulul Maqam Sebagian besar memiliki pola konsumsi gula yang berisiko.

Saran Teoritis

Hendaknya para peneliti selanjutnya lebih mengembangkan ruang lingkup penelitian, mengingat penelitian yang dilaksanakan ini belum sepenuhnya bisa menggambarkan terkait pola konsumsi gula yang berlebih terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi. Dalam proses pengumpulan data hendaknya menggunakan Teknik yang diperkirakan dapat lebih optimal dalam mendapatkan data yang diperlukan.

Saran Praktis

1. Bidan diharapkan dapat mengenalkan bahwa tingkat kecemasan dan status gizi juga berpengaruh terhadap siklus menstruasi yang dialami oleh remaja maupun wanita di seluruh dunia.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, L., Fauziah, N., Gustina, I., Binawan, U., Menstruasi, S., Stres, T., & Education, J. (2022).

Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di universitas binawan. 10(2), 629–633.

Anis Aprilia, Lisa Wahidatul Oktaviani (2017) Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan Aktifitas Fisik Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XII Di SMA Negeri 5 Kota Samarinda

Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., Purnami, C. T., Masyarakat, F. K., & Diponegoro, U. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi 1. 9, 338–343.*

Juliana, I. (2019). Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. 7, 1–8.

Purwati, Y., & Muslikah, A. 2021. Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik Dan Kecemasan. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>

Pratiwi, A.Zakiah (2017) Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Lama Siklus Menstruasi Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Makassar

Sulistyaningsih, N. (2019). *Hubungan Usia Menarche dengan Panjang Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Surakarta, Surakarta*

Suparji. (2019). Jurnal Kesehatan
Published By Poltekkes Ternate
, 12 (2), 2019 , Pages 15 - 22.
12(2), 15–22.

Torres BP, Huamanchumo CJT,
Pastor DU, Poma MG,
Alcantara HL, Palacios SP.
(2018). High triglycerides to
HDL-cholesterol ratio is
associated with insulin
resistance in normal-weight
healthy adults. Diabetes &
Metabolic Syndrome: Clinical
Research & Reviews. 18(1):1-
22

Widiastuti, Ni Komang, *et al* (2021)
Resistensi Insulin Dan
Kaitannya Dengan
Hiperandrogenisme Pada
Penderita PCOS

Yuni Purwati, Ari Muslikha (2020)
Gangguan Siklus Menstruasi
Akibat Aktifitas Fisik Dan
Kecemasan

