

INFORMASI ARTIKEL

Received: June 23, 2025

Revised: June 24, 2025

Available online: June 24, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Hubungan status gizi dengan kejadian amenorrhea pada wanita usia subur (20-35 tahun)

Dea Riskha Fitriliana*, Pedvin Ratna Meikawati

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

Korespondensi penulis: Dea Riskha Fitriliana. *Email: riskhadea@gmail.com

Abstract

Background: One of the important factors influencing the incidence of amenorrhea is nutritional status, which reflects the balance between energy intake and the body's energy needs.

Purpose: To analyze the relationship between nutritional status and the incidence of amenorrhea among women of reproductive age (20–35 years), in Pasarbatang Subdistrict, Brebes District, Brebes Regency.

Method: This is an analytical study with a cross-sectional approach. The population consisted of women of reproductive age in the area. A total of 81 respondents who experienced amenorrhea and met the inclusion criteria were selected as the sample. The statistical test used was the Chi-Square test.

Results: The Chi-Square test yielded a calculated X^2 value of 7.342 with degrees of freedom (df) = 2 and a 5% significance level, resulting in a table X^2 value of 5.991. Since the calculated X^2 is greater than the table value ($7.342 > 5.991$) and the p -value = 0.025 ($p < 0.05$), it indicates a significant relationship between nutritional status and the incidence of amenorrhea.

Conclusion: There is a significant relationship between nutritional status and the incidence of amenorrhea among women of reproductive age (20–35 years) in Pasarbatang Subdistrict, Brebes District, Brebes Regency.

Keywords: Amenorrhea; Nutritional Status; Women of Reproductive Age.

Pendahuluan: Salah satu faktor penting yang memengaruhi kejadian amenore adalah status gizi, yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi tubuh.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan kejadian *amenorrhea* pada wanita usia subur (20-35 Tahun).

Metode: Jenis penelitian adalah *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia subur di Kelurahan Pasarbatang Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita usia subur di Kelurahan Pasarbatang Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes yang mengalami amenorrhea yang berjumlah 81 responden yang memenuhi kriteria. Uji statistik yang digunakan menggunakan uji statistik *Chi Square*.

Hasil: Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh nilai X^2 hitung 7.342 dengan df = 2 dan taraf signifikansi 5% maka nilai X^2 tabel adalah 5.991. Hal ini menunjukkan bahwa X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel ($7.342 > 5.991$) serta diperoleh $p = 0.025$, $p < 0.05$).

Simpulan: Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *amenorrhea* pada wanita usia subur (20-35 Tahun) Di Kelurahan Pasarbatang Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes.

Kata Kunci : Amenorrhea; Status Gizi; Wanita Usia Subur.

PENDAHULUAN

Amenore adalah tidak adanya menstruasi pada wanita. Amenore dapat dibedakan menjadi amenore primer dan amenore sekunder. Amenore primer adalah keadaan tidak mengalami menstruasi pada wanita berusia 16 tahun. Keadaan ini terjadi pada 0.1-2.5% wanita usia reproduksi. Sedangkan

Menstruasi merupakan suatu fisiologi yang dalam proses perjalanannya dapat menimbulkan gangguan. Gangguan menstruasi yang terjadi adalah perubahan siklus menstruasi, perubahan jumlah darah menstruasi, dan gangguan pada siklus dan jumlah darah menstruasi. Gangguan menstruasi yang berlangsung terus menerus menyebabkan gangguan sistem reproduksi yang dapat berhubungan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara, dan kemandulan (Mahitala, 2017).

Gangguan menstruasi dikaitkan dengan anovulasi, ketidaksuburan, dan keguguran. Siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh usia, status gizi, masa transisi dan massa lemak tubuh. Status gizi merupakan ukuran tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dibutuhkan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Kulsum & Astuti, 2020). Kondisi asupan gizi yang kurang dari kebutuhan akan berdampak pada status gizi, sebaliknya status gizi yang berlebihan akan menyebabkan obesitas. Seorang Wanita yang memiliki gizi kurang akan mengalami penurunan fungsi hipotalamus sehingga siklus haid akan terganggu (Par'i, Wiyono, & Harjatmo, & Titus, 2017).

Gaya hidup dan pilihan makanan, kondisi mental, dan aktivitas fisik memiliki pengaruh yang kuat terhadap setiap wanita yang rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup, seperti gangguan menstruasi. Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor yang berpotensi mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan wanita yang dapat berdampak pada beberapa gejala ketidaknormalan menstruasi. Kebiasaan makan seperti sarapan pagi dan menghindari makanan berkalori tinggi serta junk food (makanan dengan kadar garam, gula, lemak, atau kalori tinggi, dan rendah kandungan gizi) berhubungan positif dengan gangguan menstruasi (Taheri, Ardekani, Shahraki, Heidarzadeh-Esfahani, & Hajiahmadi, 2020).

Pada masa remaja, terdapat masa yang disebut pubertas. Pada remaja putri, pubertas ditandai

amenorea sekunder adalah tidak adanya menstruasi selama tiga siklus atau 6 siklus setelah sebelumnya mendapatkan siklus menstruasi yang teratur. Angka kejadiannya sekitar 1-5% pada wanita usia reproduksi (Handayani, Sari, & Sustiyani, 2021).

dengan mulainya menstruasi pertama yang terjadi pada usia 10-16 tahun. Siklus menstruasi merupakan tanda klinis reproduksi wanita. Panjang siklus menstruasi normal terjadi sekitar 21-35 hari. Usia, status gizi, stres, dan massa lemak tubuh memengaruhi siklus menstruasi. Status gizi yang kurang atau lebih dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Simarmata, Langi, & Udjung, 2023).

Prevalensi amenore sekunder di negara berkembang berkisar antara 3–5% pada wanita usia 15–45 tahun, dengan proporsi lebih tinggi pada remaja dan wanita muda dengan status gizi ekstrem (World Health Organization, 2023). Di Indonesia melaporkan bahwa 30.8% remaja putri mengalami status gizi kurang dan 16% mengalami obesitas, kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko gangguan siklus menstruasi termasuk amenore (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Remaja dan wanita usia subur merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan status gizi, terutama di daerah dengan prevalensi tinggi stunting dan anemia. Kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat, tekanan sosial terhadap citra tubuh, serta aktivitas fisik berlebih tanpa asupan yang memadai turut memperburuk situasi ini. Selain itu, gaya hidup sedentari dan konsumsi makanan cepat saji pada kelompok remaja urban juga meningkatkan risiko obesitas dan gangguan hormonal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan bermakna antara status gizi dan gangguan menstruasi. Sebagai contoh, di India menunjukkan bahwa 47% remaja dengan status gizi kurang mengalami amenore atau gangguan menstruasi lainnya (Yadav & Arora, 2021). Studi serupa di Yogyakarta yang menyatakan sangat berkorelasi dengan keteraturan siklus haid, di mana IMT <18.5 dan >25 berhubungan erat dengan peningkatan kejadian amenore (Pramudita & Sari, 2024).

Dea Riskha Fitriliana*, Pedvin Ratna Meikawati

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

Korespondensi penulis: Dea Riskha Fitriliana. *Email: riskhadea@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian analitik adalah bentuk penelitian epidemiologi yang paling sering digunakan dalam mencari faktor penyebab hubungan sebab akibat terjadinya penyakit maupun gangguan kesehatan lainnya. Penelitian *cross sectional* atau lintas bagian adalah penelitian yang mengukur prevalensi penyakit. Uji statistik yang digunakan menggunakan uji statistik *Chi Square*. Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia subur di Kelurahan Pasarbatang Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes yang berjumlah 431 responden. Pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling* yaitu sampel yang dipilih secara sengaja dengan mempertimbangkan tujuan yang ingin dicapai dari karakteristik yang diteliti. Sampel dalam penelitian

ini adalah wanita usia subur di Kelurahan Pasarbatang Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes yang mengalami amenorrhea yang berjumlah 76 responden.

Kriteria inklusi yaitu wanita usia subur berusia 20-35 tahun, sehat, sudah menikah, saat penelitian ada di tempat penelitian, bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi wanita usia subur (20-35 tahun) yang hamil, tidak ada di tempat pada saat penelitian berlangsung, tidak bersedia menjadi responden. Variabel bebas yang dipakai dalam penelitian ini adalah status gizi pada wanita usia subur. Variabel terikat yang dipakai adalah kejadian *amenorrhea* pada wanita usia subur. Kategori berat badan normal adalah responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) 18.5-25, gemuk dengan IMT >25-27 dan obesitas jika IMT >27, dan dikatakan amenorea jika responden tidak menstruasi selama 3 siklus atau sampai 6 siklus.

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=76)

Variabel	Hasil	X2 hitung	p-value
Status Gizi (n/%)			
Normal	23/30.3		
Gemuk	36/47.4		
Obesitas	17/22.4		
Amenorea (n/%)			
Ya	41/53.9	7.342	0.025
Tidak	35/46.1		

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden memiliki berat badan gemuk yaitu dengan jumlah 36 responden (47.4%), dengan mayoritas responden mengalami amenorea 41 responden (53.9). Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh nilai X^2 hitung 7.342 dengan $df = 2$ dan taraf signifikansi 5% maka nilai X^2 tabel adalah 5,991. Hal ini menunjukkan bahwa X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel ($7.342 > 5/991$) serta diperoleh $p = 0.025$ ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *amenorrhea* pada wanita usia subur (20-35 Tahun).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa status gizi yang tidak seimbang (baik kekurangan maupun kelebihan) berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi berupa amenore. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa wanita dengan indeks massa tubuh (IMT) di bawah atau di atas normal lebih berisiko mengalami gangguan siklus haid, termasuk amenore, karena terganggunya regulasi hormonal, khususnya hormon gonadotropin dan estrogen (Zhou & Yang, 2020).

Dea Riskha Fitriana*, Pedvin Ratna Meikawati

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

Korespondensi penulis: Dea Riskha Fitriana. *Email: riskhadea@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan amenorea sekunder ($P = 0.004$). Juga ditemukan hubungan dengan stres ($P = 0.008$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa status gizi buruk dan stres mempengaruhi fungsi reproduksi rekomendasi untuk menjaga gizi dan kelola stres untuk mencegah gangguan menstruasi (Handayani, Agustin, & Sari, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan hubungan bermakna antara status gizi (kurang, normal, lebih) dengan keteraturan siklus menstruasi ($P < 0.05$) (Amperaningsih & Fathia, 2019). Sejalan dengan penelitian lain juga yang menyatakan bahwa Hasil analisa data dengan menggunakan uji Chi-square diperoleh $p = 0.003$ ($p < 0.05$). Yang berarti terdapat hubungan antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi (Reyza, 2022).

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi indikator masalah kesehatan reproduksi seperti ketidakseimbangan hormon atau gangguan endokrin lainnya. Dengan demikian, status gizi dan aktivitas fisik tidak berkorelasi dengan siklus menstruasi, tetapi tingkat stres berkorelasi dengan siklus menstruasi siswa. Berdasarkan temuan penelitian, disarankan untuk menerapkan program pengendalian stres dan meningkatkan kesadaran tentang siklus menstruasi bagi siswa Perempuan (Wari, Siagian, & Wau, 2024).

Pentingnya berat badan ideal pada masa pra-konsepsi sebagai indikator awal kesuburan. Berat badan yang kurang atau berlebih lebih dari 10% dari normal dapat mengganggu sistem reproduksi melalui disfungsi endokrin dan metabolik (Maqbool, Maqbool, Zehravi, & Ara, 2022). Sedangkan menurut penelitian lain yang mengungkapkan bahwa Ada beberapa penelitian berbasis populasi yang melaporkan faktor medis, gaya hidup, dan psikologis yang terkait dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Usia, stres yang dirasakan, indeks massa tubuh, suasana hati depresif, dan tingkat pendidikan, bukan faktor obstetrik atau penyakit metabolik, merupakan faktor signifikan yang terkait dengan siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita Korea. Dari faktor-faktor ini, stres yang dirasakan merupakan faktor paling signifikan yang terkait dengan peningkatan siklus menstruasi yang tidak teratur (Jung, Kim, Ock, Jung, & Song, 2018).

Gangguan menstruasi terjadi karena gangguan hormonal yang disebabkan oleh stres, olahraga berlebihan, penggunaan obat-obatan, mendekati masa menopause, gangguan makan, dan status gizi seperti berat badan kurang dan obesitas. Gizi mengacu pada zat gizi yang terdapat dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memperoleh energi dalam aktivitas sehari-hari. Masalah gizi muncul akibat ketidakseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh (Dangga, Putri, & Rahmatullah, 2024). Peneliti sebelumnya juga mengungkapkan bahwa Status gizi dan faktor perilaku berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Promosi Kesehatan mengenai kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja putri dapat lebih ditingkatkan, mengingat siklus menstruasi dapat berdampak pada kesuburan di masa mendatang (Nuriannisa, Putri, Yuliani, & Andini, 2023).

Oleh karena itu, perhatian terhadap status gizi dan kebiasaan makan pada wanita usia subur sangat penting. Pola makan tidak teratur, tidak sarapan, serta konsumsi makanan ultra-proses dapat memperparah ketidakseimbangan hormonal. Intervensi melalui edukasi gizi, pemantauan status gizi secara berkala, dan peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya keseimbangan nutrisi menjadi langkah penting dalam pencegahan amenore.

SIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *amenorrhea* pada wanita usia subur (20-35 Tahun) Di Kelurahan Pasarbatang Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan dapat diterima dan dibuktikan.

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), 194-199.
- Dangga, V., Putri, R., & Rahmatullah, I. (2024). The relationship between nutritional status and menstrual cycle among medical students at

Dea Riskha Fitriiana*, Pedvin Ratna Meikawati

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

Korespondensi penulis: Dea Riskha Fitriiana. *Email: riskhadea@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

- Ahmad Dahlan University. *Jurnal Medika Udayana (JMU)*, 17(3), 2-3.
- Handayani, A., Agustin, Y., & Sari, D. M. (2021). Hubungan status gizi dan stres dengan kejadian amenorea sekunder pada mahasiswa kebidanan. Diakses dari: <https://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/jik/article/view/299>
- Handayani, T. Y., Sari, D. P., & Sustiyani, E. (2021). Hubungan Status Gizi dan Stres dengan kejadian Amenorea Sekunder. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 331-336.
- Jung, E. K., Kim, S. W., Ock, S. M., Jung, K. I., & Song, C. H. (2018). Prevalence and related factors of irregular menstrual cycles in Korean women: the 5th Korean National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES-V, 2010–2012). *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 39(3), 196-202.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Diakses dari: [file:///C:/Users/gadis/Downloads/1702958336658115008345c5.53299420%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/gadis/Downloads/1702958336658115008345c5.53299420%20(1).pdf)
- Kulsum, U., & Astuti, D. (2020). The Menstrual Cycle and Nutritional Status. In *the 1st International Conference on Science, Health, Economics, Education and Technology (ICoSHEET 2019)* (pp. 199-202). Atlantis Press.
- Mahitala, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur di Desa Temanggung Kecamatan Kiangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 74-80.
- Maqbool, R., Maqbool, M., Zehravi, M., & Ara, I. (2022). Menstrual distress in females of reproductive age: a literature review. *International journal of adolescent medicine and health*, 34(2), 11-17.
- Nuriannisa, F., Putri, P. H., Yuliani, K., & Andini, A. (2023). Nutrition factors related to menstrual cycle among girls: a study in a high school in Sidoarjo, Indonesia. *Bali Medical Journal*, 12(3), 3358-3362.
- Par'i, M., Wiyono, H., & Harjatmo, S. P., & Titus, T. (2017). Penilaian status gizi.
- Pramudita, A. S., & Sari, M. (2024). Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDS) Pada Mahasiswa. *Jurnal Semesta Sehat (J-Mestahat)*, 4(1), 23-31.
- Reyza, N. F. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Rambah Tahun 2021 (Doctoral dissertation, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara).
- Simarmata, V. P. A., Langi, L. A., & Udjung, G. I. (2023). The relationship between nutritional status and menstrual cycle regularity. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics Research*, 5(1), 6-11.
- Taheri, R., Ardekani, F. M., Shahraki, H. R., Heidarzadeh-Esfahani, N., & Hajiahmadi, S. (2020). Nutritional status and anthropometric indices in relation to menstrual disorders: A cross-sectional study. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020(1), 5980685.
- Wari, S. L., Siagian, M., & Wau, H. (2024). Influence of Nutritional Status, Physical Activity and Stress Level on Menstrual Cycle. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 195-208.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health and development*. Diakses dari: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1
- Yadav, P., & Arora, G. (2021). Prevalence of hypothyroidism in reproductive age group in rural population of Haryana and its effects on menstrual disturbances. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*, 10, 567-570
- Zhou, X., & Yang, X. (2020). Association between obesity and oligomenorrhea or irregular menstruation in Chinese women of childbearing age: a cross-sectional study. *Gynecological Endocrinology*, 36(12), 1101-1105.

Dea Riskha Fitriliana*, Pedvin Ratna Meikawati

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
Korespondensi penulis: Dea Riskha Fitriliana. *Email: riskhadea@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>