

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

1. Nurul Maulid Dya, Sri Adiningsih, 2019. Yang berjudul “Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan”. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi siswi MAN 1 Lamongan dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Pengumpulan data siklus menstruasi menggunakan metode wawancara, kuesioner. Sedangkan status gizi dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p= 0,036$).
2. Ayatun Fil Ilmi, Elyn Widya Selasmi, 2019. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kharisma Persada Tangerang Selatan yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan”. Peneliti ini menggunakan desain *cross sectional*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA N 6 Kota Tangerang Selatan. Sampel yang digunakan 64 sampel yang diambil secara *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, sedangkan status gizi dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi ($p\text{-value}=0,822$) dengan siklus menstruasi.

3. Septi Setio Damayanti, Ema Wahyu Ningrum, Siti Haniyah, 2021. Universitas Harapan Bangsa yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling sejumlah 73 mahasiswi. Hasil univariat stres akademik didominasi oleh kategori sedang dan kualitas tidur berada di kategori baik sebanyak 37 mahasiswi (50,7%), siklus menstruasi berada di kategori normal sebanyak 43 mahasiswi (58,9%). Analisis data dilakukan dengan analisis univariat, analisis bivariat dengan uji korelasi *spearman rank*, dan analisis multivariat dengan uji *regresi logistic*. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara masing-masing variabel yaitu stres akademik dengan kualitas tidur (p-value 0,000); kualitas tidur dengan siklus menstruasi (p-value 0,007); stres akademik dengan siklus menstruasi (p-value 0,000). Analisis multivariat menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan dengan siklus menstruasi (p-value 0,001) dibandingkan dengan kualitas tidur dengan siklus menstruasi (p-value 0,458).
4. Lidya Veronika, 2021. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2020”. Penelitian dengan desain *cross-sectional* ini bersifat analitik. Teknik pengambilan data menggunakan metode *proportional stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 97 responden.

Didapatkan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi (p -value = 0,296).

B. Landasan Teori

1. Status Gizi

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Ahmed, 2017). Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi (Kemenkes, 2017). Sari dan Setiarini (2013), menjelaskan terdapat faktor resiko yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi yaitu status gizi dengan menggunakan IMT atau persen lemak tubuh (Listiana et al. 2019). Perempuan dengan status gizi lebih atau lemak tinggi menyebabkan peningkatan androgen untuk memproduksi hormon estrogen sehingga menyebabkan gangguan menstruasi terganggu.

Almatsier (2010) menjelaskan status gizi remaja berhubungan dengan berbagai macam faktor yang mempengaruhinya, antara lain faktor penyebab langsung dan faktor penyebab tidak langsung. Faktor penyebab langsung terdiri dari asupan makanan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor penyebab tidak langsung terdiri dari aktifitas fisik, faktor individu (umur, jenis kelamin, pengetahuan remaja), faktor keluarga (pendidikan dan pendapatan orang tua), lingkungan sekolah dan teman sebaya, dan

media massa. Tingkat konsumsi zat gizi seperti energi, protein (Rahayu, 2020). Indeks Masa Tubuh (IMT) menjadi rekomendasi untuk mengukur atau menentukan status gizi dan merupakan indikator yang baik dengan cara mengukur IMT adalah sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \text{Berat badan (kg)}/\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}$$

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT

Klasifikasi	IMT (kg/m²)
<i>Underweight</i>	<18,4
Normal	18,5-25
<i>Overweight</i>	>25,1

Sumber 1. Kemenkes RI

2. Kualitas Tidur

Nashori & Diana (2005) menjelaskan kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesegaran dan kebugaran pada saat bangun tidur. Sedangkan menurut Hidayat (2006), kepuasan tidur seseorang yaitu tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata dan kelopak mata membengkak, konjungtiva merah, mata perih, tidak fokus, sakit kepala dan sering menguap (Muslikhatul, 2017).

3. Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah suatu proses peluruhan dinding rahim dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan (Sinaga et al., 2017). Menstruasi merupakan proses yang terjadi pada remaja perempuan yang sudah memasuki usia pubertas (usia 10-16 tahun), dimana memiliki jarak rata-rata 28 hari (normal 21-35 hari) setiap

siklusnya (Coast et al., 2019). Siklus menstruasi dibagi menjadi tiga yaitu siklus pendek jika < 21 hari, siklus normal 21-35 hari dan, siklus panjang > 35 hari.

