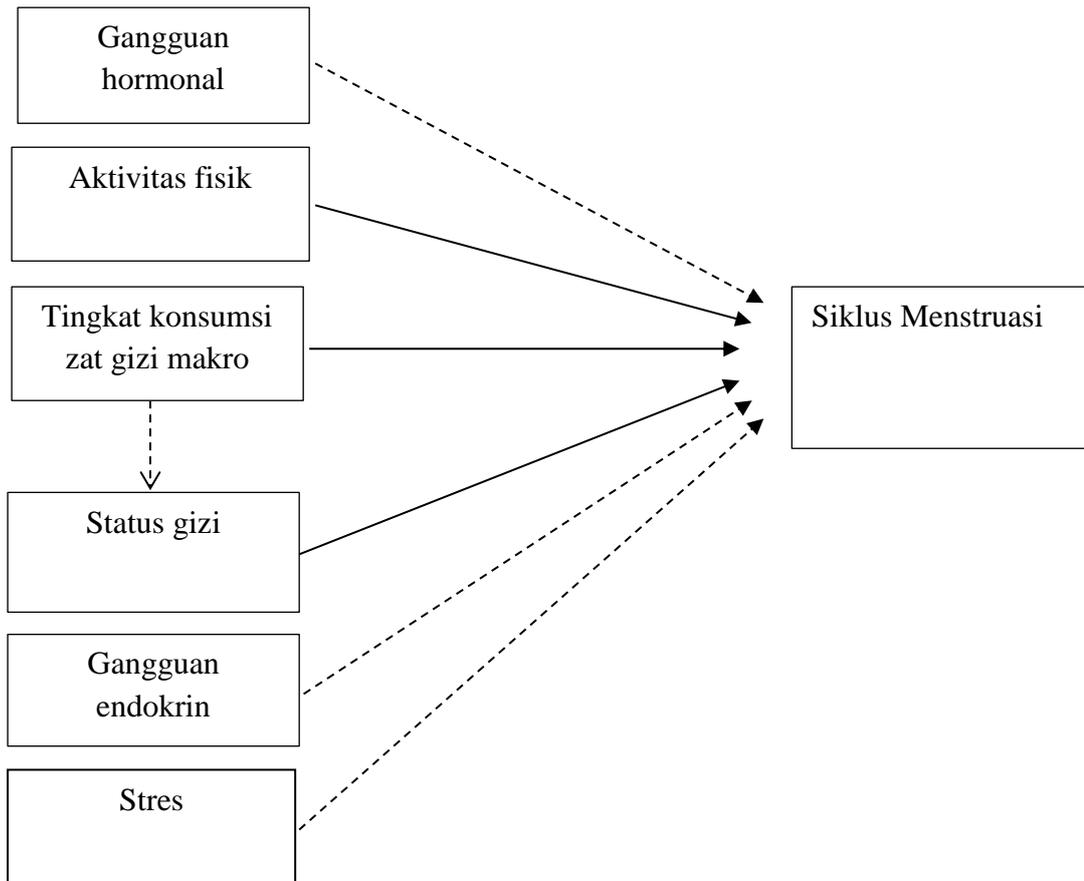


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Keterangan :

————> = diteliti

- - - - -> = tidak diteliti

Gambar 1

Kerangka Konsep

Penjelasan :

Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hormon, stress, status gizi, aktivitas fisik, tingkat konsumsi, dan gangguan endokrin. Dalam hal ini peneliti lebih terfokus pada hubungan aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan siklus menstruasi.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab dari gangguan pada siklus menstruasi seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas yang berat dapat menimbulkan gangguan fisiologis pada siklus menstruasi. Gangguan yang terjadi dapat berupa tidak adanya menstruasi (amenorea). Sifat dan tingkat keparahan gejala tergantung pada beberapa hal seperti jenis aktivitas fisik, intensitas dan lamanya aktivitas fisik. Olahraga berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gangguan disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya menarche yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi (Springs, 2007).

Kebutuhan gizi berhubungan erat dengan masa pertumbuhan, jika asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan akan optimal. Kebutuhan gizi yang harus terpenuhi berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Tingkat konsumsi disini dapat memengaruhi status gizi seseorang, apabila asupan zat gizi terpenuhi dengan baik maka status gizi seseorang akan baik pula, namun apabila asupan zat gizi berlebih status gizinya akan menjadi gemuk atau obesitas dan sebaliknya apabila asupan zat gizinya kurang maka status gizinya akan menjadi kurus atau bahkan sangat kurus. Selain memengaruhi status gizi asupan gizi yang tidak adekuat dapat menyebabkan kecukupan asupan zat gizi tidak baik sehingga dapat

mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja. Asupan karbohidrat berhubungan dengan kalori selama fase luteal, asupan protein berhubungan dengan panjang fase folikular sedangkan asupan lemak berhubungan dengan hormon reproduksi (Dieny, 2014).

Pada remaja perempuan dengan gizi lebih, jumlah hormon estrogen dalam darah meningkat akibat meningkatnya jumlah lemak tubuh. Kadar hormon estrogen yang tinggi memberi dampak negatif terhadap sekresi hormon GnRH yang dapat menghambat hipofisis anterior untuk mensekresikan hormon FSH. Adanya hambatan pada sekresi hormon FSH menyebabkan terganggunya pertumbuhan folikel sehingga tidak terbentuk folikel yang matang. Hal inilah yang menjadi dasar mekanisme panjangnya siklus menstruasi atau keterlambatan menstruasi.

Pada remaja perempuan yang mempunyai status gizi kurang juga akan mengalami hambatan dengan menstruasinya. Kehilangan berat badan secara besar-besaran dapat menyebabkan penurunan hormon gonadotropin untuk pengeluaran LH dan FSH yang mengakibatkan kadar estrogen akan turun sehingga berdampak negatif pada siklus menstruasi dan ovulasi (Nurul et al., 2016).

B. Variabel dan Definisi Operasional

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi dua jenis variabel, yaitu :

1. Variabel terikat : Siklus Menstruasi
2. Variabel bebas : Aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi

Tabel 2
Definisi Operasional Variabel

Variabel	DO	Cara Pengukuran	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
Siklus Menstruasi	Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya pada siswi selama 3 bulan terakhir saat dilakukannya penelitian	Menghitung siklus menstruasi	Kuisisioner	Polimenorea : <21 hari Normal : 21-35 hari Oligomenorea : >35 hari -90 hari Amenorea : >90 hari (Yani, 2016)	Ordinal
Aktivitas Fisik	Kegiatan yang dilakukan siswi selama 7 hari terakhir berdasarkan penggunaan waktu rata-rata di sekolah dan di rumah.	Wawancara dan mengisi kuisisioner	Kuisisioner	Ringan : < median Sedang : median Berat : > median	Ordinal
Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	Perbandingan kandungan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi individu.	Recall 1x24 jam	Form recall	<ul style="list-style-type: none"> • Kurang (<80 % kebutuhan) • Normal (80-110% kebutuhan) • Lebih (>110% kebutuhan) 	Ordinal

Status Gizi	Keseimbangan tubuh dengan keadaan seseorang yang dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U)	Menimbang berat badan, mengukur tinggi badan dan menghitung umur sampel	Timbangan dan Mikrotoise	Sangat Kurus: < -3SD Kurus : -3SD sampai dengan < -2SD Normal : -2SD sampai dengan 1 SD Gemuk : > 1SD sampai dengan 2SD Obesitas : >2SD (Kementerian Kesehatan RI, 2011)	Ordinal
-------------	---	---	--------------------------	---	---------

C. Hipotesis

1. Ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang.
2. Ada hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang.
3. Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang.