

Hubungan Obesitas dengan Gangguan Siklus Haid pada Mahasiswi Prodi Akademik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Correlation Between Obesity and Menstrual Cycle Disorders Among Female Medical Students at YARSI University, Class of 2023, and Its Review According to Islamic Perspectives

Hanifah Salsabila Mada Surya¹, Fasli Jalal², Ali Ma'sum³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

²Bagian Gizi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

Email: hanifahsm242@gmail.com

KATA KUNCI Obesitas, Gangguan Siklus Haid

ABSTRAK **Latar Belakang:** Tinggi rendahnya IMT (Indeks Masa Tubuh) berkaitan dengan faktor-faktor yang mengakibatkan timbulnya gangguan siklus menstruasi. Seseorang dengan status gizi overweight memiliki risiko tinggi mengalami anovulatory chronic. Perempuan dengan kondisi tersebut memiliki sel-sel lemak yang lebih banyak, sehingga terjadi proses produksi hormon estrogen yang berlebih. **Metode:** Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental atau bersifat observasional analitik. Data akan dikumpulkan dari responden penelitian sebanyak satu kali menggunakan kuisioner yang dibuat berdasarkan variabel-variabel yang akan diteliti mengenai hubungan obesitas dengan gangguan siklus haid. **Hasil:** Didapatkan mahasiswi obesitas dengan polimenorrhea sebanyak 7 orang, mahasiswi obesitas dengan oligomenorrhea sebanyak 8 orang, dan 21 responden dengan obesitas memiliki siklus haid normal. **Kesimpulan:** Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara obesitas dengan gangguan siklus menstruasi.

KEYWORDS *Obesity, Menstrual Cycle Disorders*

ABSTRACT **Introduction:** The body mass index (BMI) is closely linked to factors that contribute to menstrual cycle disorders. Individuals with overweight status are at a higher risk of experiencing anovulatory cycles. Women with this condition have more fat cells, leading to excessive estrogen production. **Method:** This research employed a quantitative,

*non-experimental, observational analytical design. Data was collected once from research participants using a questionnaire designed based on variables related to the study of the relationship between obesity and menstrual cycle disorders. **Result:** Seven obese students experienced polymenorrhea, eight obese students experienced oligomenorrhea, and 21 obese respondents had normal menstrual cycles. **Conclusion:** Statistical tests showed no significant relationship between obesity and menstrual cycle disorders.*

PENDAHULUAN

Obesitas adalah kondisi seseorang dengan berat badan melebihi berat badan idealnya, hal ini disebabkan oleh penumpukan lemak pada tubuh yang berlebih. Obesitas dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang saling terkait, diantaranya adalah faktor psikologi, aktivitas fisik, dan pola makan seseorang (Indrasti, dkk. 2022). Pada negara-negara yang berkembang, faktor yang mempengaruhi tingginya kondisi obesitas adalah gaya hidup dan pola makan. (Rafiony, 2015).

Haid atau menstruasi adalah peristiwa perdarahan akibat proses meluruhnya lapisan endometrium yang terjadi secara periodik. Siklus haid dikatakan teratur jika memiliki rentang antara 21-35 hari setiap bulannya. (Purwati & Muslikhah 2020). Gangguan pada siklus haid terdapat 2 macam, *olimenorrhea* yaitu siklus haid dengan rentang kurang dari 21 hari setiap bulannya, atau terdapat peningkatan volume haid dari biasanya. Sedangkan *oligomenorrhea* adalah gangguan siklus haid dengan rentang lebih dari 35 hari setiap bulannya, volume darah haid yang keluar umumnya juga lebih sedikit dari biasanya. Tinggi rendahnya IMT (Indeks Masa Tubuh) berkaitan dengan faktor-faktor yang mengakibatkan

timbulnya gangguan siklus menstruasi. Seseorang dengan status gizi overweight memiliki risiko tinggi mengalami *anovulatory chronic*. Perempuan dengan kondisi tersebut memiliki sel-sel lemak yang lebih banyak, sehingga terjadi proses produksi hormon estrogen yang berlebih. (Islamy & Farida 2019).

Menurut Ibnu Qawwim, ada tiga tingkat perilaku mengonsumsi makanan: pertama, untuk memenuhi kebutuhan, kedua, sekedar atau secukupnya, dan ketiga, berlebihan. Pendapat Ibnu Qawwim tentang tingkat-tingkat ini disebutkan dalam sebuah sabda Nabi. (Husnah, 2022). Islam sendiri sudah menjelaskan agar tidak berlebihan dalam makan dan minum. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Al-A'raf ayat 31 agar tidak berlebih-lebihan.

Dalam fiqih, haid berarti darah alami yang mengalir keluar pada wanita yang sedang tidak sakit, hal ini sejalan dengan bukti ilmiah yang dilakukan oleh para peneliti dan ahli kedokteran yang mengemukakan di dalam buku bahwa proses haid merupakan kondisi pendarahan yang terjadi secara berkala setiap bulannya dan merupakan kondisi normal pada seorang wanita. Sebelum munculnya ilmu kedokteran modern, Al-Qur'an sendiri sudah membahas mengenai

haid. Diceritakan oleh Imam Muslim bahwa sekelompok sahabat Nabi bertanya mengenai perilaku orang yang tidak mau makan bersama dan bergaul dengan istrinya di rumah ketika si istri haid, dan kemudian turunlah ayat 222 QS.Al-Baqarah mengenai darah haid yang adalah kotoran. (Saribanon, 2016)

METODOLOGI

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental atau bersifat observasional analitik. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional study*, dengan mengamati variabel dependen dan variabel independen pada satu titik waktu. Penetapan sampel pada penelitian ini menggunakan sistem *simple random sampling* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2023 yang termasuk ke dalam kriteria inklusi, didapatkan sampel obesitas sebanyak 36 orang. Data pada penelitian ini akan diperoleh menggunakan kuisioner yang akan dibagikan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2023. Metode pengolahan data yang digunakan adalah analisis bivariat dengan SPSS.

HASIL

Tabel.1 Prevalensi Sampel

Prevalensi	n	%
Obesitas		
Obesitas I	26	72
Obesitas II	10	28
Siklus Haid		
Normal	21	58,3
Polimenorrhea	7	19,4
Oligomenorrhea	8	22,2

Berdasarkan tabel di atas, diketahui prevalensi sampel obesitas tingkat I sebesar 72%, dan obesitas tingkat II sebesar 28%. Prevalensi siklus haid pada responden yaitu sebanyak 41,2% memiliki gangguan siklus haid, dan sebagian besar responden sebanyak 58,3% memiliki siklus haid normal.

Gambar 1. Hubungan Obesitas dengan Gangguan Siklus Haid

Variabel	Normal	Poli	Oligo	p-value
Obesitas I	17	5	4	0,250
Obesitas II	4	2	4	

Berdasarkan tabel di atas, responden obesitas tingkat I dengan gangguan siklus haid ada sebanyak 35%, dan responden obesitas tingkat II dengan gangguan siklus haid ada sebanyak 60%, tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan gangguan siklus haid pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2023 (p-value = 0,250).

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara obesitas dengan gangguan siklus menstruasi. Hasil statistik didapatkan p value = 0,250. Namun responden dengan siklus haid normal (21-35 hari) pada obesitas I ada sebanyak 17 orang (65,4%), dan obesitas II sebanyak 4 orang (40%). Berarti pada obesitas tingkat II terdapat lebih banyak responden yang mengalami gangguan siklus haid baik itu polimenorrhea ataupun oligomenorrhea. Penelitian saya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Islami (2016) dengan judul "Hubungan

Obesitas Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Subur di Desa Kaliwungu Desa Kedungdowo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun 2016". Uji korelasi diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara obesitas dengan siklus menstruasi dengan hasil p-value 0,913. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan pola makan dan jenis nutrisi yang dikonsumsi. Akibatnya, orang dengan status IMT yang sama dapat memiliki hasil haid yang berbeda. Selain itu, aktivitas fisik dan lingkungan sangat memengaruhi siklus haid. Tingkat stres juga merupakan salah faktor penting dalam keteraturan siklus haid (Siagian, 2022).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zumaristy (2022) juga tidak bermakna dengan judul "Hubungan Tingkat Stress, Umur Menarche, dan Indeks Massa Tubuh dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Wilayah Jabodetabek Tahun 2022" sehingga sejalan dengan penelitian ini. Uji korelasi diperoleh bahwa indeks massa tubuh dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir tidak memiliki hubungan signifikan dengan nilai $p=0,847$. Pada hasil penelitian tidak ditemukan hubungan signifikan antara IMT dengan siklus menstruasi, hal ini dapat terjadi karena pengukuran IMT tidak hanya mengukur lemak tetapi juga massa otot dalam tubuh. Sehingga diperlukan adanya pengukuran lain yang lebih akurat untuk mengukur lemak dalam tubuh tanpa perhitungan massa otot. Persentase lemak tubuh terkait dengan asupan lemak, jumlah asupan lemak yang tidak normal dalam jangka panjang dapat menyebabkan

perubahan fisiologi dalam kontrol endokrin, salah satunya adalah siklus menstruasi. (Trisina, dkk. 2023)

SIMPULAN

Tidak ditemukan adanya hubungan bermakna antara obesitas dengan gangguan siklus haid pada mahasiswi prodi akademik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2023.

Tidak berlebihan dalam makan dan minum karena Allah SWT tidak menyukai sesuatu yang berlebihan, serta memperhatikan jenis darah dan siklus haid karena merupakan salah satu patokan dan hukum seorang wanita dalam beribadah kepada Allah SWT.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT dan juga ucapan terima kasih kepada Prof. Dr. Fasli Jalal, Ph.D selaku dosen pembimbing ilmu dan Pak Ali Ma'sum selaku pembimbing agama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Rafiony, Martalena Br Purba and I Dewa Putu Pramantara (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, [online] 11(4), pp.170-178. Available at: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/23311/15590> [Accessed 2 Jun. 2024].
- Gracia, C. (2023). Hubungan Persentase Lemak Tubuh dan Indeks Massa Tubuh terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. [online] *Jurnal Harian Regional*. Available at: <https://jurnal.harianregional.com>

- [/eum/id-67800](#) [Accessed 2 Aug. 2024].
- Islami (2016). Hubungan Obesitas Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Subur Di Desa Kaliwungu Desa Kedungdowo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun 2016. [online] 1(1). Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2094> [Accessed 29 Jul. 2024].
- Islamy, A. and Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), p.13. doi:<https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>.
- Nisrinah Kholda Zumaristy, Nashwa Andrita Masulili and Nisa, H. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Wilayah Jabodetabek Tahun 2022. *Preventif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, [online] 14(2), pp.220-230. doi:<https://doi.org/10.22487/preventif.v14i2.608>.
- Oktaviani Dwi Indrasti, Oktia Woro Kasmini Handayani and Natalia Desy Putriningtyas (2022). Stres Akademik, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi. 2(2), pp.215-221. doi:<https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i2.52092>.
- Saribanon, N., Si, M., Mursyidah Thahir, D., Ma, U., Salamah, M., Dr, I., Hayu, P., Faisal Parouq, M., Huda and Spdi, M. (2016). *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*.
- Purwati, Y. and Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), pp.217-228. doi:<https://doi.org/10.31101/jkk.1691>.
- Suci Ayulia Siagian and Syahlis Irwandi (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kedokteran Fk Uisu. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 6(2), pp.113-120. doi:<https://doi.org/10.30743/stm.v6i2.357>.
- Ziadatul Husnah (2022). Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur'an. *Ushuly Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 1(1), pp.26-38. doi:<https://doi.org/10.52431/ushuly.v1i1.516>.