

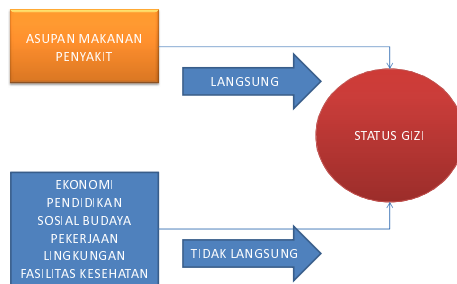
GIZI DAN MENARCHE

Muslim, MPH

STATUS GIZI

- Suatu kondisi tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (almatsier, 2002).
- Juga diartikan sebagai tanda-tanda penampilan fisiologis yang diakibatkan oleh keseimbangan intake gizi dan penggunaannya oleh organisme,
- Terutama ditentukan oleh ketersediaan semua zat dalam jumlah yang cukup dan dalam kombinasi yang tepat, selain itu faktor ekonomi dan penyakit infeksi juga turut mempengaruhi status gizi pada balita (soekirman, 2000)

PENYEBAB STATUS GIZI



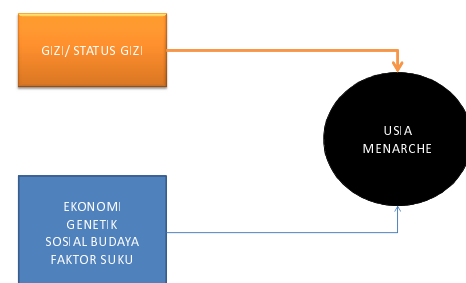
PENILAIAN STATUS GIZI

- Antropometri
 - Menurut WHO NCHS (standar)
 - BB/U
 - TB/U
 - BB/TB
- Klinis
 - Pemeriksaan Hb (Status Anemia)
 - Pemeriksaan Albumin (Kadar Protein), dll

MENARCHE

- Merupakan haid pertama atau menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita dan terjadi ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi.
- Tanda yang penting bagi seorang wanita yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh hipotalamus dan kemudian di teruskan ke ovarium dan uterus, hormon merangsang pertumbuhan tanda-tanda sex sekunder spt: payudara, perubahan kulit, perubahan siklus, pertumbuhan rambut ketiak dan pubis serta bentuk tubuh wanita yang ideal.
- Juga diartikan sebagai haid pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil.

FAKTOR PENYEBAB MENARCHE



USIA MENARCHE

- Inggris rata-rata 13,1 tahun.
- Suku Buni Papua Nugini 18,8 tahun

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN MENARCHE

- Wanita yang menderita kelainan baik disebabkan oleh asupan makanan maupun infeksi tertentu selama dalam kandungan mendapatkan menarche pada usia lebih muda dari usia rata-rata.
- Wanita cacat mental atau mongolisme akan mendapatkan menarche yang lambat.
- Wanita BB meningkat/kegemukan disebabkan oleh asupan zat gizi yang berlebihan. Bila siklus berlangsung tanpa ovulasi pada wanita gemuk menunjukkan adanya kelainan hormon ekskresi (androgen) dimana hormon androgen diubah menjadi hormon estrogen

- Diet rendah lemak (RL) akan memperpanjang siklus menstruasi karena akan mempengaruhi kadar hormon steroid.

MENSTRUASI/HAID PERTAMA

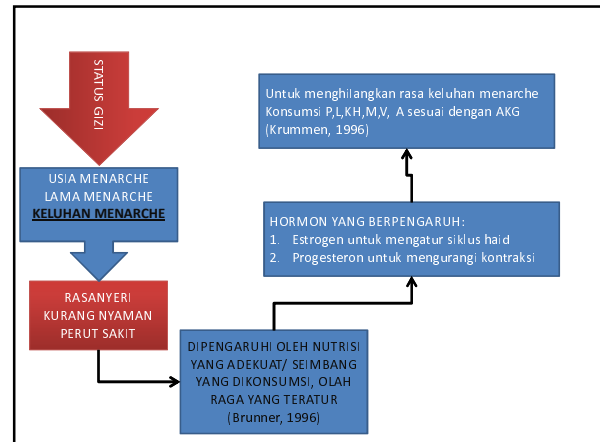
- Yaitu perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (deskuamasi) endometrium.

SIKLUS ENDOMETRIUM

- Proliferasi dari endometrium uterus (11 hari)
 - Terjadinya sebelum ovulasi
 - Dipengaruhi estrogen diekskresikan dalam jumlah banyak oleh ovarium.
 - Sel-sel (stroma dan epitel) berproliferasi cepat.
 - Permukaan endometrium akan mengalami epitelisasi kembali dalam waktu 4-7 hari sesudah terjadi menstruasi.
 - Selama 1 ½ minggu berikutnya yaitu sebelum terjadinya ovulasi, ketuban endometrium meningkat cepat.
 - Pada saat ovulasi endometrium mempunyai ketebalan 3-4 mm

- Perubahansekretoris pada endometrium (12 hari)
 - Terjadi setelah ovulasi
 - Progesteron dan estrogen diekskresikan dalam jumlah banyak oleh korpus luteum
 - Estrogen menyebabkan sedikit proliferasi sel pada endometrium selama fase siklus endometrium
 - Progesteron menyebabkan pembengkakan yang nyata dan perkembangan sekretorik dari endometrium
 - Puncak fase sekretorik, sekitar 1 minggu setelah ovulasi ketebalan endometrium menjadi 5-6 mm

- Deskuamasi dari endometrium/menstruasi (5 hari)
 - (+/-) 2 minggu sebelum akhir siklus bulanan
 - Hormon ovarium menurun taja, dan kadar sekresi rendah kemudian terjadi menstruasi.
 - Menstruasi normal, 40 ml darah dan 25 ml cairan keluar
 - Darah berhenti 4-7 hari sesudah dimulainya menstruasi karena pada saat ini endometrium sudah mengalami epitelisasi kembali



- Gizi kurang → pertumbuhan terganggu → fungsi reproduksi terganggu → gangguan haid.
- Estrogen untuk mengatur siklus haid menyebabkan penurunan nafsu makan (Krummel, 1996).

PRINSIP DIET SINDROM PRE MENSTRUASI

Pengaruh diet → menstruasi

- Diet vegetarian
 - Wanita diet vegetarian mengalami gangguan siklus menstruasi 26.5% dibandingkan bukan diet vegetarian 4,9%.
- Diet rendah lemak
 - Memperpanjang siklus menstruasi meningkat rata-rata 1.3 hari.
 - Lamanya waktu menstruasi meningkat rata-rata 0.5 hari.
 - Fase folikular meningkat rata-rata 0.9 hari.

- Sindrom pre menstruasi yaitu kombinasi gejala yang terjadi sebelum haid dan menghilang setelah haid keluar.
- Gejala:
 - Sakit kepala
 - Letih
 - Sakit pinggang
 - Pembesaran dan sakit pada payudara
 - Sakit perut

- Tindakan penanganan:
 - Perubahan diet → suplemen nutrisi
 - Pembatasan gula, garam, daging, lemak hewani, alkohol, kopi, rokok.
 - Konsumsi Kacang-kacangan, KH kompleks, sayuran daun hijau (Krummel, 1996).
 - Konsumsi susu 5 kali
 - Tinggi KH dan rendah lemak (kurangi pembengkakan payudara)
 - Tinggi KH dan rendah protein (perbaiki gangguan perasaan tidak nyaman).

PRINSI GIZI PADA USIA MONOPOUSE

- Fase monopause yaitu berhentinya haid secara alamiah usia 45-50 tahun.
- Kelompok umur
 - 45-59 tahun (pra usila)
 - 60 tahun (usila)

- Ada 3 masalah:
 - Masalah klinik (DM, stroke, PJK, Ginjal)
 - Masalah kesehatan jiwa
 - Masalah sosek

- Ciri-ciri:
 - Aktifitas menurun
 - Mudah lelah
 - Kemampuan alat cerna menurun
 - Libido menurun/klimakterum pada wanita
 - Kemampuan panca indera menurun
 - Nafsu makan menurun
 - Daya konsentrasi menurun

- Kebutuhan diet/makanan:
 - Energi sesuai BB dan aktifitas fisik
 - Protein lebih banyak protein nabati 1-2 g/kg BB/hr
 - Vit dan Mineral ditambah suplemen terutama sayuran dan buah.
 - Air cukup, indikator kencing lancar
 - Bentuk makanan sesuaikan kondisi pencernaan.
 - Makan sedikit tapi sering
 - Sesuai selera dan bervariasi
 - Lemak dikurangi (tidak lebih dari 25-30%) dari kalori