

INTISARI

Berdasar pada data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja sebanyak 11,7% mengalami menstruasi yang tidak teratur. Telah diketahui secara umum bahwa zat gizi yang berperan untuk kematangan seksual di antaranya adalah Seng (Zn), Zat Besi (Fe), dan Asam Folat (B9). Dalam hal ini, beras yang difortifikasi dengan vitamin dan mikro mineral yang mengandung Zn, Fe, dan B9 berpotensi untuk membantu mengatasi masalah kekurangan mikronutrien termasuk siklus menstruasi. Di Indonesia sendiri, penelitian terkait pengaruh beras fortifikasi terhadap status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri masih terbatas. Dengan dasar tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh konsumsi beras fortifikasi terhadap siklus menstruasi serta persepsi manfaat pada remaja putri di Madrasah Aliyah Miftahunnajah.

Lebih lanjut, dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Intervensi diberikan selama 12 minggu. Total subjek data kuantitatif adalah 74 responden, sedangkan informan kualitatif sebanyak 20 orang. Analisis data kuantitatif menggunakan analisis univariat, bivariat dan multivariat. Sedangkan informasi data kualitatif yang didapatkan dari wawancara mendalam kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik.

Dalam penelitian ini ditemukan hasil konsumsi beras fortifikasi yang berpeluang menurunkan kejadian siklus menstruasi tidak normal sebesar 43% pada remaja putri kelompok perlakuan di Madrasah Aliyah Miftahunnajah. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan variabel lain seperti status gizi, kondisi anemia, aktivitas fisik, tingkat stress, dan usia *menarche* dengan siklus menstruasi. Ditemukan juga dalam penelitian ini mengenai persepsi remaja putri terkait pengaruh konsumsi beras fortifikasi. Pertama, pengaruh positif yang membuat siklus menstruasi menjadi lebih teratur baik lama siklus maupun lama menstruasi. Kedua, persepsi pengaruh negatif yang menyebabkan informan merasa siklus menstruasinya menjadi lebih panjang dan tergolong tidak normal. Ketiga, ditemukan pula persepsi manfaat yang dirasakan serta beberapa keluhan ketika seminggu mengonsumsi beras fortifikasi.

Kata Kunci: Beras Fortifikasi; Siklus Menstruasi; Seng; Zat Besi; Remaja Putri

ABSTRACT

Based on Basic Health Research (Riskesdas) data in 2018, it shows that 11.7% of adolescents experience irregular menstruation. It is generally known that nutrients that play a role in sexual maturity include Zinc (Zn), Iron (Fe), and Folic Acid (B9). In this case, rice fortified with vitamins and microminerals containing Zn, Fe, and B9 has the potential to help overcome micronutrient deficiency problems including the menstrual cycle. Especially in Indonesia, research related to the effect of fortified rice on nutritional status and menstrual cycle in adolescent girls is still limited. With this basis, researchers are interested in examining the effect of fortified rice consumption on menstrual cycle and perceived benefits in adolescent girls at Madrasah Aliyah Miftahunnajah.

Furthermore, this study was structured using quantitative and qualitative approaches. The intervention was provided for 12 weeks. The total quantitative data subjects were 74 respondents, while the qualitative informants were 20 people. Quantitative data analysis used univariate, bivariate and multivariate analysis. Meanwhile, qualitative data information obtained from in depth interviews was then analyzed using thematic analysis.

The result showed that consumption of fortified rice had the opportunity to reduce the occurrence of abnormal menstrual cycles by 43% in adolescent girls in the treatment group at Madrasah Aliyah Miftahunnajah. This research also showed that there was no relationship between other variables such as nutritional status, anemia, physical activity, stress level, and menarche age with menstrual cycle. Another result, the perception of adolescent girls regarding the effect of fortified rice consumption. First, the positive influence that makes the menstrual cycle more regular, both the length of the cycle and the duration of menstruation. Second, the perception of negative influence that causes informants to feel their menstrual cycle becomes longer and is classified as abnormal. Third, there are also perceptions of perceived benefits and some complaints when a week consumed fortified rice.

Keywords: *Fortified Rice; Menstrual Cycle; Zinc; Iron; Adolescent*