

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DIKALANGAN REMAJA PUTRI SMP N 1 WONOSALAM

Nana Sukma Wati^{1*}, Hernandia Distinarista², Tutik Rahayu³
^{1, 2, 3} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: nanasukmawati@std.unissula.ac.id

Kata Kunci

Status Gizi, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

Abstrak

Pendahuluan: Siklus menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada remaja putri. Namun, tingkat keteraturannya bisa bervariasi akibat beragam faktor, dengan status gizi menjadi salah satu yang berperan. Pola makan yang kurang seimbang dapat berdampak pada status gizi dan berpotensi menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan status gizi dan keteraturan siklus menstruasi pada siswi SMP N 1 Wonosalam. **Metode:** metode yang diterapkan adalah desain cross-sectional dengan pengumpulan data melalui pengisian kuesioner yang mencakup informasi mengenai pola konsumsi makanan dan siklus menstruasi. Sementara pemilihan 175 responden dilakukan dengan metode simple random sampling. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan keteraturan siklus menstruasi, dengan nilai $p < 0,05$. **Kesimpulan:** Dengan demikian, pemenuhan gizi yang seimbang menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi mengenai pola makan sehat agar remaja dapat mengadopsi kebiasaan konsumsi makanan yang mendukung keseimbangan hormon serta mencegah gangguan menstruasi yang berpotensi memengaruhi kesehatan jangka panjang.

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUAL CYCLE AMONG ADOLESCENT GIRLS OF JUNIOR HIGH SCHOOL N 1 WONOSALAM

Key Words:

Nutritional Status, Menstrual Cycle, Adolescent Women

Abstract

Introduction: The menstrual cycle is a natural process that occurs in adolescent girls. However, the level of regularity can vary due to various factors, with nutritional status being one of those that plays a role. An unbalanced diet can impact nutritional status and potentially cause menstrual cycle irregularities. **Objective:** This study aims to examine the relationship between nutritional status and menstrual cycle regularity in female students at SMP N 1 Wonosalam. **Objective:** This study aims to examine the relationship between nutritional status and regularity of the menstrual cycle in female students at SMP N 1 Wonosalam. **Method:** The method applied is a cross-sectional design with data collection through filling out a questionnaire which includes information regarding food consumption patterns and the menstrual cycle. While the selection of 175 respondents was carried out using a

simple random sampling method. Results: The results of the analysis show that there is a significant relationship between nutritional status and menstrual cycle regularity, with a p value <0.05. Conclusion: Thus, fulfilling balanced nutrition is an important factor in maintaining reproductive health. Therefore, educational efforts regarding healthy eating patterns are needed so that teenagers can adopt food consumption habits that support hormonal balance and prevent menstrual disorders which have the potential to affect long-term health.

1. PENDAHULUAN

Keseimbangan status gizi merupakan indikator penting bagi kesehatan tubuh, terutama dalam hal pemenuhan nutrisi yang cukup dan berimbang. Sebaliknya, asupan gizi yang tidak seimbang berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk fungsi sistem reproduksi. WHO menegaskan bahwa ketidakseimbangan Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki keterkaitan erat dengan ketidakaturan siklus menstruasi. Dengan demikian, menjaga pola makan yang sehat dan memenuhi kebutuhan gizi yang optimal sangat diperlukan bagi remaja, karena berperan dalam mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan serta menjaga keteraturan siklus menstruasi. (Moulinda et al., 2023)

Data global menunjukkan banyak perempuan di dunia mengalami gangguan pada siklus menstruasi. WHO tahun 2019 melaporkan diperkirakan sekitar 80% perempuan di dunia menghadapi ketidakaturan siklus menstruasi. Sementara itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun yang sama mengungkapkan 11,7% remaja putri di Indonesia dilaporkan menghadapi ketidakaturan dalam siklus menstruasi mereka. Selain itu, sebanyak 14,9% remaja perempuan di Indonesia menghadapi berbagai keluhan yang berkaitan dengan siklus menstruasi, seperti nyeri haid yang berlebihan, perubahan

volume darah menstruasi, serta durasi siklus yang tidak stabil. (Moulinda et al., 2023)

Beragam faktor, seperti perubahan hormon, tekanan mental, dan pola makan dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi ritme alami siklus menstruasi dan berpotensi menimbulkan gangguan dalam fungsi reproduksi. Lebih dari sekadar proses fisiologis, menstruasi juga berperan sebagai indikator kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, memahami berbagai faktor yang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi serta risiko gangguan yang menyertainya merupakan aspek krusial yang perlu diperhatikan oleh remaja putri di Indonesia. Kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, termasuk dalam menjaga asupan gizi yang cukup dan seimbang, dapat membantu mencegah permasalahan menstruasi yang lebih serius di kemudian hari. (Reyza & Sulistiawati, 2022)

Hasil Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program KKBPK (SKAP) Remaja tahun 2019 mencatat bahwa sebanyak 11,5% remaja berusia 15–24 tahun di Jawa Tengah mengalami gangguan pada sistem reproduksi, termasuk ketidakaturan siklus menstruasi. Pada tahun yang sama, angka tersebut mengalami peningkatan menjadi 13,94%. Ketidakaturan siklus menstruasi tidak boleh dianggap remeh, karena dapat menjadi indikasi adanya permasalahan kesehatan, seperti gangguan ovulasi, infertilitas, hingga anemia

(Moulinda et al., 2023). Oleh karena itu, deteksi dini serta pemahaman mengenai faktor risiko yang berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi sangat diperlukan agar dapat dilakukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat. Berdasarkan kondisi yang ditemukan di lapangan, banyak remaja putri yang belum memahami pentingnya status gizi bagi kesehatan mereka. Setiap bulan, remaja putri mengalami menstruasi yang kemudian membentuk pola siklus menstruasi. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat berkontribusi terhadap ketidakaturan siklus tersebut. Namun, banyak remaja putri lebih fokus pada penampilan, sering menjalani diet, serta lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan mengonsumsi makanan bernutrisi seimbang. Kondisi ini sering terjadi pada remaja, terutama akibat gaya hidup yang sibuk serta lingkungan pergaulan yang aktif. Kebiasaan menghabiskan banyak waktu di luar rumah dan sering melewatkan waktu makan dapat berdampak buruk pada pola makan dan kesehatan mereka. Pada usia remaja, pemenuhan gizi yang seimbang sangat diperlukan guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal. (Purnama, 2019)

Penelitian mengenai keteraturan menstruasi pada remaja di Indonesia masih menunjukkan hasil yang bervariasi. Beberapa studi menemukan adanya hubungan signifikan dengan status gizi, Beberapa studi menemukan adanya korelasi signifikan antara status gizi dengan pola siklus menstruasi, sementara penelitian lain tidak menunjukkan keterkaitan yang berarti. Perbedaan temuan ini dapat disebabkan oleh variasi metodologi, jumlah responden, serta faktor lain seperti tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola tidur. Mengingat tingginya angka ketidakaturan menstruasi di kalangan remaja putri,

diperlukan kajian yang lebih komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berperan dalam keteraturan menstruasi, dengan mempertimbangkan pola makan dan keseimbangan hormon. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja melalui perbaikan asupan nutrisi dan intervensi lainnya (Hikma et al., 2021)

Dya & Adiningsih (2019) mengungkapkan bahwa keseimbangan gizi berhubungan erat dengan pola menstruasi yang teratur. Remaja putri dengan status gizi yang seimbang cenderung mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Sebaliknya, mereka yang mengalami kekurangan atau kelebihan nutrisi lebih rentan terhadap gangguan menstruasi, seperti siklus yang tidak teratur atau bahkan amenore. Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga status gizi yang optimal untuk mendukung kesehatan reproduksi pada remaja putri. Dengan demikian, status gizi yang seimbang sangat diperlukan bagi remaja perempuan agar mereka dapat memiliki siklus menstruasi yang teratur. Pemantauan asupan nutrisi yang cukup serta pola makan yang sehat menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan reproduksi pada usia remaja. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi yang baik dan pola hidup sehat perlu terus ditingkatkan agar remaja dapat memahami pentingnya menjaga keseimbangan gizi demi kesehatan tubuh dan sistem reproduksi mereka. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Islamy & Farida (2019) mana ditemukan bahwa 88,9% remaja putri mempunyai status gizi tidak normal, baik karena obesitas maupun kekurangan gizi mengalami ketidakaturan dalam siklus menstruasi mereka. Kondisi gizi yang tidak

seimbang, baik karena defisiensi maupun kelebihan asupan nutrisi, dapat mempengaruhi regulasi hormon yang mengendalikan siklus menstruasi, sehingga berpotensi menyebabkan gangguan pada menstruasi.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara status gizi dan keteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas VII, VIII, dan IX di SMP N 1 Wonosalam. Fokus penelitian ini berbeda dari studi sebelumnya yang meneliti kelompok remaja di tingkat pendidikan lain, seperti penelitian terhadap siswi MAN 1 Lamongan dan remaja putri di SMA N 1 Mori Atas. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) serta pola konsumsi makanan sebagai variabel utama yang dianalisis. Pendekatan yang digunakan lebih sederhana dibandingkan beberapa penelitian sebelumnya, tetapi tetap memperkaya pemahaman mengenai keterkaitan asupan gizi dengan pola menstruasi yang teratur, terutama di kalangan remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama. Dengan menggali lebih dalam dampak status gizi terhadap keteraturan siklus menstruasi, diharapkan dapat terwujud kontribusi yang bermakna dalam meningkatkan pemahaman mengenai urgensi pola makan sehat dalam menjaga keseimbangan hormon. Selain itu, diharapkan dapat menjadi acuan yang berguna bagi tenaga kesehatan, pendidik, serta orang tua dalam memberikan edukasi yang komprehensif mengenai pentingnya kesehatan reproduksi pada remaja. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik, remaja putri diharapkan mampu menyadari betapa pentingnya menjaga keseimbangan gizi sebagai salah satu faktor utama dalam mendukung kesehatan reproduksi mereka. Edukasi ini juga diharapkan dapat membantu mereka dalam menerapkan pola makan yang lebih sehat dan seimbang,

sehingga dapat mengurangi risiko gangguan siklus menstruasi serta menjaga fungsi hormonal yang optimal sejak usia dini.

Sebagai tahap awal dalam penelitian ini, dilakukan studi pendahuluan pada Kamis, 25 Juli 2024, di SMP N 1 Wonosalam. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah keseluruhan siswi di sekolah tersebut mencapai 310 orang, dengan rincian 109 siswi di kelas VII, 110 siswi di kelas VIII, dan 91 siswi di kelas IX. Studi pendahuluan ini melibatkan wawancara dengan lima siswi guna memperoleh gambaran awal mengenai kondisi status gizi dan keteraturan siklus menstruasi mereka.

Dalam wawancara menghasilkan empat dari lima siswi memiliki status gizi dalam kategori normal. Salah satu dari mereka mengungkapkan bahwa ia mengalami menarche (menstruasi pertama) ketika kelas 5 sekolah dasar. Dari keempat siswi dengan status gizi normal tersebut, tiga di antaranya dilaporkan memiliki siklus menstruasi yang teratur, dengan durasi menstruasi berkisar antara empat hingga lima hari. Di sisi lain, seorang siswi dengan status gizi di bawah normal (kurus) diketahui mengalami gangguan dalam keteraturan siklus menstruasinya yang mengindikasikan adanya kemungkinan keterkaitan antara kekurangan gizi dan ketidakseimbangan hormonal.

Melalui hasil temuan ini, diharapkan penelitian dapat memperkaya wawasan terkait hubungan antara kondisi gizi dan pola menstruasi pada remaja putri, sehingga dapat memberikan perspektif yang lebih luas dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi masyarakat maupun tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya status gizi yang optimal dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja.

2. METODE PENELITIAN

Metode Pendekatan yang diterapkan adalah cross-sectional dengan metode survei, di mana seluruh data dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa adanya perlakuan khusus terhadap subjek penelitian. Pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif, dengan pemanfaatan kuesioner sebagai alat utama dalam memperoleh informasi dari responden. Penggunaan metode ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara variabel yang diteliti berdasarkan data yang dihimpun dalam satu periode waktu tertentu (Hukmiyah Aspar, 2021). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen berupa status gizi dan variabel dependen yang berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswi kelas VII, VIII, dan IX di SMP N 1 Wonosalam dengan total sebanyak 310 siswi, yang terbagi menjadi 109 siswi kelas VII, 110 siswi kelas VIII, dan 91 siswi kelas IX. Dalam menentukan jumlah sampel, menerapkan rumus Slovin dengan margin of error sebesar 5% (0,05). Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, jumlah responden yang digunakan ditetapkan sebanyak 175 orang. Pengumpulan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling guna memastikan bahwa setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden. Adapun kriteria mencakup remaja putri yang telah mengalami menstruasi, bersedia berpartisipasi sebagai responden, serta merupakan siswi kelas VII, VIII, dan IX di SMP N 1 Wonosalam. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup remaja putri yang tidak hadir saat penelitian berlangsung, tidak bersedia menjadi responden, berusia lebih dari 17 tahun, atau sedang dalam kondisi sakit ketika

pengumpulan data dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Wonosalam pada tanggal 30 Oktober 2024, dengan seluruh proses pengumpulan data dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan guna memastikan keakuratan dan validitas hasil penelitian.

Proses pengumpulan data dimulai ketika telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang. Surat keterangan lolos uji etik diterbitkan dengan nomor: 1067/A.1-KEPK/FIK-SA/X/2024. Pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan instrumen berupa kuesioner yang telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas guna memastikan akurasi serta konsistensinya dalam mengukur variabel penelitian.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pertanyaan dalam kuesioner dinyatakan benar dengan nilai r hitung yang melampaui nilai r tabel (0,532). Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik, sebagaimana dibuktikan dengan nilai Cronbach's Alpha yang melebihi ambang batas 0,532. Dengan demikian, kuesioner ini dapat digunakan sebagai alat ukur yang andal dalam penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Analisis dilakukan dalam dua tahap utama, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Pada tahap analisis univariat, data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi guna menggambarkan karakteristik responden secara menyeluruh. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan menggunakan metode uji chi-square untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Distribusi responden berdasarkan umur dan menarche adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik, meliputi usia, menarche responden di SMP N 1 Wonosalan (n=175), tahun 2024

Uaia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
11 Tahun	2	1,1%
12 Tahun	43	24,6%
13 Tahun	65	37,1%
14 Tahun	56	32,0%
15 Tahun	9	5,1%
Menarche	Frekuensi (f)	Presentase (%)
10 Tahun	13	7,4%
11 Tahun	73	41,7%
12 Tahun	76	43,4%
13 Tahun	13	7,4%
Total	175	100,0%

Pada table 1 karakteristik usia dari 175 responden yang terbanyak berusia 13 tahun yaitu sebanyak 65 responden atau 37,1%. Dan dari karakteristik menarche menunjukkan bahwa semua responden yaitu sebanyak 175 responden atau 100% sudah mengalami menarche.

Di Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia, menarche berpengaruh terhadap status gizi serta siklus menstruasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ayu A & Prodalima Sinulingga (2020) menjelaskan bahwa mayoritas usia responden berusia 12-14 tahun, yang tergolong dalam fase remaja awal. Fase remaja sendiri adalah tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa antara usia 11-20 tahun. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi dan menyesuaikan diri menjadi aspek penting agar mereka dapat menghadapi perubahan tersebut dengan baik serta

membentuk identitas diri yang lebih matang. Sedangkan menurut penelitian Rechika Amelia Eka Putri1 (2024) usia menjadi faktor yang mempengaruhi karakteristik responden pada penelitian tersebut.

Reyza & Sulistiawati (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa remaja, khususnya yang berada dalam masa pertumbuhan, rentan mengalami berbagai gangguan menstruasi yang dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Gangguan tersebut dapat berupa dismenore atau nyeri haid yang intens, perdarahan tidak normal baik dari segi jumlah maupun durasi, serta ketidakteraturan siklus menstruasi yang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja putri. Siklus menstruasi sendiri merupakan proses fisiologis yang terjadi secara berulang dan berlangsung sejak masa pubertas hingga menopause. Siklus ini dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya, dengan rentang normal berkisar antara 21 hingga 35 hari. Meskipun rata-rata siklus menstruasi pada wanita adalah sekitar 28 hari, variasi dalam durasi siklus sering terjadi, terutama pada remaja yang baru mengalami menarche atau menstruasi pertama.

Menurut penelitian Suleman et al. (2023) menjelaskan merupakan pengalaman pertama seorang remaja putri dalam mengalami menstruasi yang menandai awal dari masa pubertas. Sejalan dengan penelitian Dian Ika Pratiwi et al. (2024) menjelaskan bahwa rentan usia menarche pada penelitian tersebut didapatkan remaja usia responden <12 tahun dan Sebagian besar usia >12 tahun. Selain itu penelitian menurut Wardani et al. (2021) menyatakan bahwa menarche umumnya terjadi pada remaja putri saat berusia 13–14 tahun. Namun, dalam

beberapa kasus, menstruasi pertama dapat terjadi lebih awal, bahkan sebelum usia 12 tahun. Menarche yang terjadi lebih dini berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah nyeri menstruasi (dismenore). Hal ini disebabkan oleh organ reproduksi yang masih dalam tahap perkembangan, termasuk ukuran serviks yang lebih kecil, sehingga fungsinya belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, edukasi serta dukungan medis sangat penting untuk membantu remaja menghadapi kondisi ini.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, mayoritas usia remaja berada dalam rentan usia 11 hingga 20 tahun. Pada masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap tersebut, remaja berisiko mengalami gangguan menstruasi, seperti dismenore, haid dengan durasi berlebih, serta siklus menstruasi tidak teratur. Untuk usia menarche sendiri, Sebagian besar responden yang mengalaminya pada usia 12 hingga 14 tahun, sementara itu, responden yang mengalami menarche sebelum 12 tahun cenderung lebih rentan mengalami masalah, seperti nyeri perut saat menstruasi.

- b. Distribusi Frekuensi Status Gizi dan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP N 1 Wonosalam (n=175)
Pengukuran mengenai Status Gizi diukur dengan menggunakan pengukuran IMT dengan menggunakan alat ukur yaitu timbangan berat badan dan meteran tinggi badan. Serta 8 item pertanyaan Konsumsi Makan. Dan pengukuran Siklus Menstruasi diukur menggunakan kuesioner Siklus Menstruasi dengan menggunakan 3 item pertanyaan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi status gizi dan siklus menstruasi remaja putri SMP N 1 Wonosalam (n=175), tahun 2024.

IMT	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	83	47,4%
Normal	79	45,1%
Berlebih	13	7,4%
Konsumsi Makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Sehat	72	41,7%
Sehat	102	58,3%
Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Normal	27	15,4%
Normal	148	84,6%
Total	175	100,0%

Pada table 2 menjelaskan bahwa dari 175 responden siswi SMP N 1 Wonosalam dengan Status Gizi yang diukur menggunakan pengukuran IMT didapatkan paling banyak yaitu IMT kurang sebanyak 83 responden dengan presentase 47,4% dan Status Gizi menggunakan 8 item pertanyaan konsumsi makan didapatkan paling banyak yaitu konsumsi makan sehat sebanyak 102 responden dengan persentase 58,3%. Sedangkan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP N 1 Wonosalam paling tinggi yaitu sebanyak 148 responden dengan persentase 84,6%.

Hasil penelitian status gizi menggunakan pengukuran indeks massa tubuh sesuai dengan pernyataan Putri et al. (2024) menyebutkan bahwa status gizi mencerminkan kecukupan energi dan zat gizi yang diperoleh

melalui asupan makanan. Kondisi ini dapat dinilai secara fisik menggunakan metode antropometri, seperti pengukuran berat badan dan tinggi badan. Selain faktor pola makan, status gizi juga dipengaruhi oleh aspek kesehatan, tingkat pengetahuan, kondisi ekonomi, lingkungan, serta budaya. Selain itu, pola konsumsi energi dan protein turut berperan dalam menentukan status gizi seseorang. Sejalan dengan penelitin Dian Ika Pratiwi et al. (2024) di mana penilaian status gizi berdasarkan IMT dapat memberikan gambaran penting mengenai kondisi fisik seseorang. IMT yang berada di luar rentang normal, baik terlalu rendah maupun terlalu tinggi, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Salah satu efek yang dapat terjadi adalah gangguan siklus menstruasi, seperti menstruasi yang tidak teratur, nyeri haid (dismenore), atau bahkan amenore (tidak mengalami menstruasi).

Sedangkan konsumsi makan, pada penelitian ini sejalan oleh Purwani et al. (2023) konsumsi makan mencakup kebiasaan makan seseorang, termasuk frekuensi, jenis, dan jumlah makanan. Asupan gizi yang seimbang sangat penting bagi pertumbuhan remaja, karena kekurangan atau kelebihan nutrisi dapat mengganggu perkembangan. Masa remaja adalah fase krusial yang menentukan kesehatan di masa depan. Didukung oleh penelitian Waluyani et al. (2022) Status gizi seimbang tercapai dengan pola makan sehat yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan nutrisi penting, bukan sekadar makanan yang mengenyangkan. Selain itu, menurut penelitian Putri et al. (2024) mengonsumsi makanan bergizi, termasuk protein hewani dan sayuran hijau, membantu mencegah anemia. Remaja, terutama remaja putri, perlu

memenuhi kebutuhan zat besi dan asam folat untuk mendukung pertumbuhan dan produksi hemoglobin. Pola makan seimbang sangat penting agar terhindar dari kekurangan gizi.

Penelitian yang relevan lainnya oleh Mai Revi et al. (2023) mengungkapkan bahwa mayoritas responden, yaitu 75,6%, memiliki siklus menstruasi yang tergolong normal, sementara 24,4% lainnya mengalami siklus yang tidak teratur. Dalam hal ini, menstruasi pertama yang dialami oleh remaja perempuan dikenal sebagai menarche (Armayanti et al., 2021). Secara umum, siklus menstruasi normal berlangsung dalam rentang 21 hingga 35 hari dengan durasi perdarahan sekitar 5 hingga 7 hari. Lebih lanjut Rahma (2021) menjelaskan bahwa terdapat beberapa gangguan yang dapat terjadi selama siklus menstruasi. Salah satunya adalah polimenorea, yaitu kondisi ketika siklus menstruasi berlangsung lebih singkat dari biasanya, kurang dari 28 hari dalam satu siklus. Selain itu, terdapat oligomenorea, yang ditandai dengan siklus menstruasi yang lebih panjang dari normal, yakni lebih dari 35 hari. Gangguan lainnya adalah amenorea, yaitu kondisi ketika seseorang tidak mengalami menstruasi selama tiga bulan berturut-turut, meskipun sebelumnya siklus masih berlangsung secara normal.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, status gizi dapat dinilai dari asupan makanan yang dikonsumsi. Jika pola konsumsi makanan kurang baik, hal ini dapat memengaruhi tinggi atau rendahnya Indeks Massa Tubuh (IMT), yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan. Salah satu dampaknya adalah gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur serta munculnya nyeri perut saat menstruasi.

- c. Analisis bivariat bertujuan mengeksplorasi hubungan antara status gizi dan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Wonosalam. Uji statistik yang diterapkan adalah uji chi-square, yang dipilih karena kedua variabel yang dianalisis berskala ordinal. Penggunaan uji ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi responden dan keteraturan siklus menstruasi mereka. Dengan menerapkan uji chi-square, tidak hanya menguji hubungan antara kedua variabel tetapi juga memberikan gambaran tentang bagaimana status gizi, baik dalam kategori kurang, normal, maupun lebih, berpotensi memengaruhi kestabilan siklus menstruasi. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai pentingnya keseimbangan gizi dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

Tabel 3 Analisis Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Dikalangan Remaja Putri SMP N 1 Wonosalam tahun 2024.

Status Gizi		Siklus Menstruasi		Total	P value	
		Tidak Normal	Normal			
IMT	Kurang	21	62	83	0,002	
		12,0%	35,4%	47,4%		
	Normal	6	73	79		
		3,4%	41,7%	45,1%		
	Berlebih	0	13	13		
		0,0%	7,4%	7,4%		
Total		27	148	175		
		15,4%	84,6%	100,0%		
Konsumsi Makan	Tidak	4	69	73	0,002	
	Baik	2,3%	39,4%	41,7%		
	Baik	23	79	102		
		13,1%	45,1%	58,3%		
	Total	27	148	175		
		15,4%	84,6%	100,0%		

Hasil analisis statistik dilakukan menggunakan uji chi-square, mengungkap terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Wonosalam. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,002, lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa status gizi memiliki dampak yang nyata terhadap keteraturan siklus menstruasi. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dengan status gizi normal cenderung mengalami siklus menstruasi yang teratur, dengan jumlah mencapai 73 orang (41,7%). Hal ini menegaskan bahwa keseimbangan nutrisi yang dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) berperan penting dalam menjaga kestabilan hormon reproduksi.

Selain itu, status gizi yang dianalisis melalui pola konsumsi makanan juga menunjukkan keterkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi. Data menunjukkan bahwa responden dengan pola makan seimbang cenderung memiliki siklus yang lebih stabil dibandingkan mereka yang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Dari hasil uji statistik, diperoleh p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang kembali menegaskan adanya korelasi antara asupan nutrisi dan keteraturan menstruasi. Sebanyak 79 peserta (45,1%) yang menerapkan pola makan sehat diketahui memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur dibandingkan dengan kelompok lainnya. Hasil ini semakin menguatkan bahwa kecukupan gizi dan pola makan yang baik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan hormon reproduksi yang berdampak pada keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan sehat dan pemenuhan gizi seimbang menjadi faktor esensial dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

Hasil penelitian ini menyoroti bahwa selain status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), pola konsumsi makanan juga memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hormon yang berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. Remaja

putri dengan asupan gizi yang memadai dan seimbang cenderung memiliki kestabilan hormonal yang lebih baik, yang pada akhirnya berkontribusi pada siklus menstruasi yang lebih teratur.

Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya pola makan sehat perlu ditanamkan sejak dini untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja. Penerapan pola makan yang tepat tidak hanya membantu mencegah gangguan menstruasi, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pendampingan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pendidik, dan orang tua, guna memastikan remaja putri memperoleh informasi yang akurat serta mampu menerapkan pola hidup sehat demi menjaga keseimbangan hormon dan kesehatan reproduksi mereka.

Pada penelitian Dian Ika Pratiwi et al. (2024) IMT yang terlalu tinggi atau rendah dapat mengganggu siklus menstruasi akibat perubahan hormon, menyebabkan ketidakteraturan, nyeri, atau bahkan berhentinya menstruasi. Selain itu, menurut Purnasari & Illiyya (2023) nutrisi memainkan peran penting dalam mengatur siklus menstruasi. Asupan protein yang cukup diperlukan untuk menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh. Jika tubuh kekurangan protein, siklus menstruasi dapat menjadi tidak teratur. Sedangkan menurut penelitian Lestari et al. (2023) Selain itu, konsumsi lemak sehat, seperti omega-3, juga berperan dalam produksi hormon estrogen dan progesteron. Sedangkan kekurangan lemak dalam pola makan dapat menyebabkan gangguan menstruasi, seperti amenorea atau berhentinya siklus haid. Sementara itu, karbohidrat kompleks diperlukan untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil, sehingga dapat membantu keseimbangan hormon yang berhubungan dengan menstruasi.

Menurut penelitian Grechia & Farida et al. (2024) Konsumsi makan sehat dapat mendukung siklus menstruasi yang normal. Asupan gizi yang tepat membantu menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh, yang penting untuk keteraturan siklus haid.

Konsumsi makan sehat yang kaya akan buah, sayuran, protein, serta vitamin dan mineral seperti zat besi dan vitamin D dapat membantu meminimalkan gangguan menstruasi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa uji chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,002, yang berarti $p < 0,05$. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Wonosalam. Status gizi diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan tinggi dan berat badan, serta dianalisis berdasarkan pola konsumsi makan. Hasilnya menunjukkan bahwa baik kualitas maupun kecukupan asupan makanan berpotensi memengaruhi stabilitas siklus menstruasi. Meskipun konsumsi makanan sehat dapat mendukung kesehatan reproduksi, faktor lain seperti kondisi biologis dan aspek psikologis juga berperan besar dalam menentukan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik diperlukan dalam menjaga keseimbangan hormon dan kesehatan menstruasi pada usia remaja.

4. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, responden yang terlibat berada dalam rentang usia 11-15 tahun, dengan seluruhnya telah mengalami menarche pada usia 10-13 tahun. Mayoritas responden memiliki status gizi dalam kategori IMT kurang berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Selain itu, berdasarkan hasil kuesioner konsumsi makan, sebagian besar responden diketahui memiliki pola makan yang tergolong sehat. Dalam hal keteraturan siklus menstruasi, mayoritas responden mengalami siklus yang normal. Status gizi, baik yang diukur melalui IMT maupun berdasarkan pola konsumsi makan, memiliki pengaruh terhadap keseimbangan hormon guna mengatur siklus menstruasi. Dengan demikian, dapat ditegaskan pentingnya

menjaga pola makan yang sehat serta status gizi yang seimbang sebagai salah satu faktor yang dapat mendukung keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi peran perawat, terutama dalam mendukung layanan kesehatan, khususnya di bidang keperawatan. Perawat dapat berperan dalam edukasi mengenai gizi seimbang dengan memberikan informasi kepada remaja putri tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, terutama yang kaya zat besi. Selain itu, mereka juga dapat membantu remaja putri dalam memantau siklus menstruasi serta mengenali gejala anemia yang berpotensi terjadi akibat kehilangan darah saat menstruasi. (Kamiliyah et al., 2024)

5. REFERENSI

- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87.
- Ayu A, D., & Prodalima Sinulingga. (2020). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 123–127.
- Dian Ika Pratiwi, Atri Rudtitasari, Arum Seftiani Lestari, Yunida Haryanti, Rizki Amartani, & Tri Endah Suryani. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, 2(1), 359–378.
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310.
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630–641.
- Hukmiyah Aspar, A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ‘ Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 55–60.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13.
- Grechia & Farida I. (2024). 2* 1-2. 6, 4190–4198.
- Kamiliyah, I., Titi, L., Ginanjar, H., & Adi, S. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Status Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Usia 16-17 Tahun Di Pondok Pesantren Mahfilud Duror Ii Kabupaten Jember The Relationship between Nutritional Status and Menstrual Status with the Incidence of Anemia in Ad. 360–370.
- Lestari, I. D., Kosnayani, A. S., & Betaditya, D. (2023). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Lemak Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Smk Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2022 The Relation of Between Nutritional Status and Fat Intake with Menstrual Cycle on SMK Bina Putera Nusantara Tasikmalaya . *Nutrition Scientific Journal*. 2023, 2(2), 59–64.
- Mai Revi, Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 123–131.
- Moulinda, A. A., Imrar, I. F., Puspita, I. D., & Amar, I. (2023). Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 1–12.
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku makan dan status gizi remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.
- Purnasari, G., & Illiyya, L. (2023). Hubungan

- antara Status Gizi, Asupan Protein dan Zat Besi Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Jatiroto. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 56.
- Purwani, F. E., Manurung, C., & Fauziah, S. (2023). *Hubungan Pola Makan dan Status Menstruasi terhadap Status Gizi pada Remaja di SMK Said Naum Jakarta Pusat Tahun 2023*. 6(1), 34–39.
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443.
- Rechika Amelia Eka Putri1, D. R. E. (2024). *Medic nutricia 2024*,. 4(1), 1–6.
- Reyza, N. F., & Sulistiawati, A. C. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Smpn 1 Rambah Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 136–140.
- Suleman, N. A., Hadju, vidya avianti, & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturja*, 2(2), 43–49.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35.
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10.