

Hubungan Usia Dan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Lembang Kabupaten Majene

Suherman^{1*}, Darmin Dina², Agusliani³

¹Prodi D III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

^{2,3}Prodi D III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

*e-mail: ukiekun1@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi pada masa berikutnya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama menstruasi antara 3-7 hari. Pola siklus menstruasi dikatakan normal jika tidak kurang dari 21 hari dan tidak lebih dari 35 hari. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan usia dan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle tahun 2025. **Metode** Penelitian ini merupakan penelitian *survey analitik* menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Populasi penelitian adalah semua remaja usia 11-24 tahun di Kelurahan Aralle. Sampel penelitian sebanyak 53 responden dengan menggunakan *Sampling Jenuh*. Teknik analisa data menggunakan uji statistik *Chi Square* untuk mengetahui hubungan usia dan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian ini pada variabel usia terhadap siklus menstruasi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia terhadap siklus menstruasi dengan nilai $p=0,842>0,05$, sedangkan pada variabel status gizi terhadap siklus menstruasi menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi terhadap siklus menstruasi dengan nilai $p=0,000<0,05$. Disarankan kepada remaja hendaknya tetap menjaga kesehatan terutama kebutuhan gizi dalam tubuh sehingga gizi tetap terpenuhi dan tidak mengakibatkan terganggunya siklus menstruasi.

Kata Kunci: Usia, Status Gizi, Siklus Menstruasi, Remaja.

Pendahuluan

Menstruasi adalah siklus yang terjadi pada perempuan disebabkan regulasi *hormonal* sehingga mengakibatkan luruhnya dinding lapisan uterus (rahim). Hal ini terjadi sebagai respons dari *ovarium* dan *endometrium* terhadap interaksi hormon yang dihasilkan oleh *hipotalamus*, *hipofisis*, dan *ovarium* (Wirenfiona et al., 2021). Menstruasi yang dialami perempuan pertama kali disebut *menarche*. Peristiwa ini menandai terjadinya fase pubertas awal.

Siklus menstruasi adalah hal yang berhubungan dengan keteraturan terhadap menstruasi dan terjadi secara berulang-ulang. Normalnya, siklus menstruasi terjadi setiap bulan pada perempuan sehingga dapat dikatakan regular/teratur (Wirenfiona et al., 2021). Panjang siklus menstruasi adalah jumlah hari saat menstruasi dihitung dari hari pertama perdarahan menstruasi dari satu siklus hingga timbulnya menstruasi pada siklus berikutnya. Panjang siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari. Menstruasi bisa mengalami gangguan yang juga bisa menjadi masalah

ginekologi dan membutuhkan perhatian khusus karena memiliki dampak yang serius terhadap kualitas hidup wanita terutama pada anak remaja atau dewasa muda.

Kelainan/gangguan yang terjadi sangat beragam, salah satu gangguan seperti gangguan siklus menstruasi atau tidak teraturnya menstruasi. Gangguan siklus menstruasi terdiri dari 2 macam, yaitu *polimenorea* dan *oligomenorea* (Islamy & Farida, 2019). Apabila interval (jarak) siklus menstruasi kurang dari 21 hari disebut *polimenorea*, sedangkan apabila interval siklus menstruasi lebih dari 35 hari disebut *oligomenorea*. Lama menstruasi memiliki rentang normal dari dua hari hingga delapan hari. Hal ini terjadi disebabkan *anovulasi* (tidak *ovulasi*) dan perkembangan *folikel* yang tidak memadai (Wirenfiona et al., 2021).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita tahun 2012 yaitu sekitar 45% (Dya & Adiningsih, 2019). Sedangkan data dari riset kesehatan dasar (RISKESDAS, 2013) menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir (Yang et al., 2019). Kemudian prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita di Sulawesi Barat adalah 9,1% (Septiani et al., 2021).

Miraturrofi'ah, 2020) menyatakan gangguan menstruasi banyak dialami oleh remaja dengan status gizi lebih yaitu sebesar 91,17%. Siklus menstruasi mengalami gangguan karena dipengaruhi dari faktor diantaranya gangguan *hormonal*, pertumbuhan organ reproduksi, stres, usia, penyakit metabolik, dan status gizi (Bauw, 2019). Hal ini sejalan dengan (Satya Sai Shita & Purnawati, 2016) yang menyatakan bahwa tingginya prevalensi gangguan menstruasi disebabkan oleh berbagai faktor seperti, stres, *lifestyle*, aktivitas fisik, kondisi medis, kelainan *hormonal* dan status gizi.

Faktor usia wanita cukup berpengaruh terhadap siklus menstruasi yang terjadi. Hal ini disebabkan oleh karena siklus menstruasi juga berkaitan langsung dengan kondisi hormone seseorang. Sedangkan, pertambahan usia mengubah hormon. Hal ini yang menyebabkan perubahan pada siklus menstruasi saat wanita mengalami pertumbuhan usia, khususnya ketika memasuki 40 tahun. Seperti (Prayuni et al., 2018), bahwa panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stres, genetik dan gizi.

Status gizi kurang juga dapat menyebabkan gangguan fungsi reproduksi. Penurunan berat badan dapat menyebabkan penurunan produksi GnRH untuk pengeluaran hormon LH dan FSH yang mengakibatkan kadar hormon estrogen mengalami penurunan sehingga berdampak negatif pada siklus menstruasi yaitu menghambat terjadinya proses ovulasi. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya pemanjangan siklus menstruasi (Dya & Adiningsih, 2019). Dikatakan dalam (Bauw, 2019) bahwa asupan gizi pada wanita yang tidak adekuat akan mempengaruhi ketidakaturan menstruasi. Dari statistik menunjukkan wanita yang mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*) dipengaruhi beberapa faktor seperti genetik, keadaan dari gizi dan kesehatan umum pada wanita.

Gizi adalah zat-zat makanan yang terkandung dalam suatu bahan pangan yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh (Rohajatien et al., 2017). Menurut WHO dalam (Bauw, 2019), terdapat dua kategori gizi yaitu gizi normal atau baik dan kurang gizi. Gizi baik adalah ketika asupan makan dan aktivitas fisik mengalami keseimbangan. Sedangkan kekebalan tubuh menjadi berkurang saat status gizi dari tubuh menjadi kurang. Produktivitas akan berkurang dan gangguan perkembangan fisik dan mental akan terjadi saat tubuh mengalami peningkatan rentang terhadap penyakit.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Rohajatien et al., 2017). Dalam (Hamzah et al., 2021), status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang (*underweight*), gizi normal, dan gizi lebih (*overweight*). Status

gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu, status gizi kurang merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan, sedangkan status gizi lebih merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Selain dari ketiga kategori tersebut, obesitas juga menjadi salah satu status gizi, yang dimana obesitas merupakan suatu keadaan fisiologis akibat dari penimbunan lemak secara berlebihan di dalam tubuh (Bagiastra & Yuliantini Griadhi, 2019).

Status gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pola menstruasi dimana obesitas juga disertai dengan siklus *anovulatorik* karena peningkatan tonik kadar *estrogen* sehingga dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi secara teratur. Setiap wanita memiliki sepasang *ovarium* yang tiap bulan menghasilkan sebuah sel telur (*ovum*), yang siap untuk dibuahi. Pematangan *ovum* (*ovulasi*) merupakan kunci penting bagi wanita dalam menjalani kehidupan reproduksinya untuk mendapatkan keturunan di kemudian hari. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah kegemukan (obesitas), yang identik dengan *hiperkolesterolemia*. Pengaruh obesitas terhadap hambatan *proliferasi folikel* serta pematangan *ovum*, yang pada akhirnya termanifestasi sebagai gangguan siklus menstruasi (Safilu et al., 2019).

Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi *ovarium*, tergantung derajat tekanan pada *ovarium* dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi *patologis* seperti berat badan yang kurus/kurang dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan yang dapat menimbulkan *amenorrhea*. Dan apabila kelebihan berat badan terjadi gangguan *metabolisme estrogen* berupa peningkatan produksi *estrogen* pada wanita sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Safilu et al., 2019). (Dya & Adiningsih, 2019) juga menemukan bahwa status normal cenderung memiliki siklus menstruasi yang normal, sedangkan status gizi obesitas cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Salah satu kalangan yang kerap dapat mengalami berbagai gangguan menstruasi adalah remaja putri. Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu di mana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja, individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Pendapat tentang rentang usia remaja bervariasi antara beberapa ahli, organisasi, atau lembaga kesehatan. Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun (Kusmiran, 2012).

Dalam mendukung pembangunan remaja di Indonesia, pemerintah telah membuat berbagai kebijakan terkait kesehatan seksual dan reproduksi remaja, kesehatan mental, perlindungan anak, dan peningkatan kualitas pemuda, sesuai amanat Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 serta Prioritas Nasional dalam Rencana Kerja Pemerintah (RKP) 2021 untuk meningkatkan SDM yang berkualitas dan berdaya saing. Harapan pemerintah agar remaja dapat menghadapi bonus demografi pada 2025 serta mendorong perkembangan remaja agar memiliki masa depan yang lebih baik (Bappenas & Kementerian, 2020).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Pusdatin, 2014).

Dalam penelitian (Kebidanan & Sukorejo, 2016) menemukan bahwa remaja putri dengan status gizi kurang yang mengalami menstruasi yang teratur adalah sebanyak 1 orang (25%) dan yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 3 orang (75%). Remaja putri dengan status gizi baik yang mengalami menstruasi teratur adalah sebanyak 2 orang dan yang mengalami

menstruasi tidak teratur sebanyak 2 orang. Remaja putri dengan status gizi lebih yang mengalami menstruasi teratur adalah sebanyak 3 orang (14,3%), dan yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 4 orang (85,7%). Selain itu, dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Nila, 2021) menyatakan bahwa ada pengaruh status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. Gangguan siklus menstruasi disebabkan karena gangguan umpan balik negatif dengan kadar estrogen yang terlalu tinggi sehingga FSH (*follicle stimulating hormone*) tidak mencapai puncak, maka pertumbuhan folikel terhenti sehingga terjadi gangguan ovulasi yang menyebabkan ketidaknormalan siklus menstruasi.

Data jumlah keseluruhan remaja putri di Kelurahan Aralle pada tahun 2024 yaitu 53 orang, dengan jumlah masing-masing Lingkungan, yakni Lingkungan Tananan berjumlah 12 orang, Lingkungan Bulo berjumlah 6 orang, Lingkungan Leune berjumlah 6 orang, Lingkungan Tapako berjumlah perempuan 9 orang, Lingkungan Kampung baru berjumlah 13 orang, dan Lingkungan Tapanambang berjumlah 7 orang.

Untuk data jumlah yang mengalami gangguan siklus menstruasi berdasarkan kunjungan peneliti ke puskesmas Aralle dan bertemu langsung dengan petugas gizi, beliau mengatakan sejauh ini belum ada data konkrit di wilayah kerja puskesmas karena belum melakukan pendataan terkait dengan kejadian siklus menstruasi pada remaja putri. Sedangkan untuk data mengenai status gizi remaja putri di Kelurahan Aralle didapatkan cenderung mempunyai status gizi normal.

Pada saat melakukan observasi awal, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 remaja putri di Kelurahan Aralle, didapatkan 5 diantaranya mengaku mengalami gangguan menstruasi.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Desain penelitian menggunakan desain *Cross sectional study*. *Cross sectional study* adalah suatu penelitian dimana variabel independen/faktor penyebab/faktor risiko dan variabel dependen/faktor akibat/faktor efek dikumpulkan pada saat bersamaan (Adiputra et al., 2021).

Hasil

a. Distribusi responden berdasarkan umur

Tabel 1
Distribusi responden berdasarkan usia remaja putri
di Kelurahan Aralle

No	Usia	n	%
1	11 - 13 Tahun	6	11,3
2	14 - 18 Tahun	30	56,6
3	19 - 24 Tahun	17	32,1
Total		53	100,0

Sumber: Hasil Analisis, 2025

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 53 responden yang paling tinggi terdapat pada kelompok umur 14 - 18 tahun yaitu sebanyak 30 orang (56,6%). Sedangkan yang paling rendah terdapat pada kelompok umur 11 - 13 yaitu berjumlah 6 orang (11,3%).

b. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Tabel 2
Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan remaja putri di Kelurahan Aralle

No	Tingkat Pendidikan	N	%
1	SMP	11	20,8
2	SMA	20	37,7
3	Mahasiswi	20	37,7
4	Tamat Perguruan Tinggi	2	3,8
Total		53	100,0

Sumber: Hasil Analisis, 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 53 responden kategori status pendidikan yang paling tinggi terdapat pada kelompok SMA dan Mahasiswi yakni kelompok SMA sebanyak 20 orang (37,7%), dan kelompok Mahasiswi juga sebanyak 20 orang (37,7%). Sedangkan yang paling rendah terdapat pada kelompok yang tamat perguruan tinggi yaitu berjumlah 2 orang (3,8%).

c. Distribusi responden berdasarkan status gizi

Tabel 3
Distribusi responden berdasarkan status gizi remaja putri di Kelurahan Aralle

No	Status Gizi.	n	%
1	Normal	31	58,5
2	Tidak Normal		
A	<i>Underweight</i>	16	30,2
B	<i>Overweight</i>	4	7,5
C	Obesitas	2	3,8
Total		53	100,0

Sumber: Hasil Analisis, 2025

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 53 responden yang paling tinggi adalah status gizi normal sebanyak 31 orang (58,5%), dan yang paling rendah yaitu status gizi obesitas yakni sebanyak 2 orang (3,8%).

d. Distribusi responden berdasarkan siklus mentruasi

Tabel 4
Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi remaja putri di Kelurahan Aralle

No	Siklus Menstruasi	N	%
1	Normal	37	69,8
2	Tidak Normal		
a	<i>Polimenorea</i>	12	22,6
b	<i>Oligomenorea</i>	4	7,5
c	<i>Amenorea</i>	0	0
	Total	53	100,0

Sumber: Hasil Analisis, 2025

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 53 responden didapatkan siklus menstruasi yang paling tinggi adalah siklus menstruasi normal sebanyak 37 orang (69,8%) dan yang paling rendah berjumlah 4 orang (7,5%).

Tabel 5
Hubungan usia terhadap siklus mentruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle

Usia	Siklus Menstruasi						P Value
	Normal		Tidak Normal				
	N	%	<i>Polimenorea</i>		<i>Oligomenorea</i>		
	N	%	n	%	n	%	
11 - 13 Tahun	4	66,7	2	33,3	0	0,0	
14 - 18 Tahun	20	66,7	7	23,3	3	10,0	0,842
19 - 24 Tahun	13	76,5	3	17,6	1	5,9	

Sumber: Hasil Analisis, 2025

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan bahwa dari 53 responden yang memiliki usia tinggi di kategori 14 - 18 Tahun dengan siklus menstruasi normal sebanyak 20 responden (66,7%) dan yang paling rendah pada kategori 19 - 24 tahun dengan siklus menstruasi *oligomenorea* yaitu 1 orang (5,9%). Sedangkan responden kategori usia 11 - 13 tahun dengan siklus menstruasi *oligomenorea* yaitu 0 (0,0%).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Uji chi square* didapatkan *p* value 0,842 yang memiliki arti H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga tidak terdapat hubungan antara usia terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle.

Tabel 6
Hubungan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle

Status Gizi	Siklus Menstruasi						P Value
	No mal		Tidak Normal			enorea	
	N	%	Polim norea	Oligo n	%		
Normal	31	100,0	0	0,0	0	0,0	0,000
Underweight	5	31,3	8	50,0	3	18,8	
Overweight	1	25,0	2	50,0	1	25,0	
Obesitas	0	0,0	2	100,0	0	0,0	

Sumber: Hasil Analisis, 2025

Berdasarkan Tabel 6 didapatkan bahwa dari 53 responden yang memiliki status gizi tinggi di kategori normal dengan siklus menstruasi normal sebanyak 31 responden (100,0%) dan yang paling rendah pada kategori status gizi normal dengan siklus menstruasi *polimenorea* dan *oligomenorea* yaitu 0 (0,0%). Responden yang memiliki status gizi *underweight* dengan siklus menstruasi tidak normal (*polimenorea*) sebanyak 8 orang (50,0%), dan siklus menstruasi *oligomenorea* sebanyak 3 orang (18,8%). Responden yang memiliki status gizi *overweight* dengan siklus menstruasi *polimenorea* sebanyak 2 orang (50,0%). Responden yang memiliki status gizi obesitas dengan siklus menstruasi *polimenorea* sebanyak 2 orang (50,0%).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Uji chi square* didapatkan *p* value 0,000 yang memiliki arti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat hubungan antara status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan dan disesuaikan dengan tujuan penelitian, maka pembahasan hasil penelitian diuraikan seperti berikut

a. Usia pada remaja di Kelurahan Aralle

Meskipun menstruasi terjadi setiap bulan, namun siklus menstruasi sering kali tidak dapat diperkirakan. Menstruasi bisa saja terjadi lebih cepat atau lebih lambat, terjadi setiap bulan atau dua bulan sekali, atau berlangsung selama tujuh hari, kurang atau bahkan lebih. Dan seiring bertambahnya usia, siklus haid ini akan beradaptasi karena terjadi perubahan hormon, dan pada dasarnya hormon ini yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi.

Di usia remaja, wanita cenderung mengalami siklus haid yang tidak menentu, di usia 20-an siklus menstruasi akan lebih teratur dan dapat diprediksi, menjelang masa menopause aliran darah haid bisa berubah menjadi lebih ringan, lebih berat atau lebih lama.

b. Status gizi pada remaja putri di Kelurahan Aralle

Penilaian secara antropometri paling sering digunakan untuk menilai status gizi individu. Kategori status gizi berbeda tergantung indeks yang digunakan untuk menentukan status gizi, terutama dengan metode antropometri. Kategori status gizi berbeda tergantung indeks yang digunakan untuk menentukan status gizi, terutama dengan metode antropometri (Purba et al., 2021). Ada dua jenis antropometri yang digunakan dalam

mengidentifikasi status gizi yaitu berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) (Sumampouw et al., 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat remaja dengan status gizi kurang (*underweight*) yaitu sebanyak 16 orang (30,2%), status gizi lebih (*overweight*) yaitu sebanyak 4 orang (7,5%), dan sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 31 orang (58,5%). Hal ini bisa saja disebabkan oleh karena sebagian besar responden yang mempunyai status gizi normal mengaku bahwa jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari termasuk dalam menu makanan sehat yaitu nasi, ikan, sayuran, serta buah-buahan. Sebagian besar responden juga mengaku tidak mempunyai masalah penyakit yang bisa saja menyebabkan status gizi menjadi terganggu atau tidak normal.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dya & Adiningsih, 2019) yang menemukan sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 55 orang (66,3%). (Santosa et al., 2022) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada 2 yaitu faktor langsung yang terdiri dari asupan zat gizi dan infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung terdiri dari umur, jenis kelamin, tingkat ekonomi dan status tinggal, faktor lingkungan, dan aktivitas fisik.

Sebagai remaja, status keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis sangat menentukan dalam pertumbuhan fisik, perkembangan, aktifitas, pemeliharaan kesehatan dan aktifitas kehidupan lainnya (Kesuma et al., 2022)

c. Siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle

Keteraturan siklus menstruasi merupakan rangkaian siklus menstruasi yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan ketika perdarahan periodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya endometrium uterus. Perbedaan panjangnya pola menstruasi antar wanita biasanya disebabkan karena tidak seimbang hormon estrogen, progesterone, LH dan FSH karena suatu penyakit, status gizi maupun stress (Norlina, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 37 orang (69,8%). Hal ini bisa saja disebabkan oleh karena sebagian besar responden yang mengalami siklus menstruasi normal mengaku mengalami menstruasi yang dimulai dari hari pertama yang berat dan terus berkurang hingga yang terakhir, dan terdapat gumpalan darah yang tidak lebih besar dari ukuran uang koin. Serta sebagian besar responden tersebut juga mengaku mempunyai riwayat menstruasi keluarga yang siklus menstruasinya normal. Adapun responden yang memiliki siklus menstruasi normal juga memiliki status gizi normal. Hal ini sejalan dengan (Yolandiani et al., 2021) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah status gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat responden dengan siklus menstruasi tidak normal (*polimenorea*) yaitu sebanyak 12 orang (22,6%), dan siklus menstruasi *oligomenorea* yaitu sebanyak 4 orang (7,5%). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dya & Adiningsih, 2019), yang menemukan sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 52 orang (62,7%). Menurut (Ilmi & Selasmi, 2019), jika siklusnya tidak lancar seperti lama menstruasi yang panjang atau terlalu cepat, hal ini mungkin disebabkan oleh gangguan pada rahim atau gangguan pada indung telur. Namun bila keduanya baik-baik saja, kemungkinan karena terjadi gangguan pada hormon bisa juga karena pengaruh gizi.

d. Hubungan usia dan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle

Berdasarkan hasil uji analisis *chi square* menunjukkan bahwa *p* value pada usia dan siklus menstruasi yaitu $0,842 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian tidak ada hubungan antara usia terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle. Sedangkan *p* value pada status gizi dan siklus menstruasi yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian ada hubungan antara status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle.

Pada usia 20-an siklus menstruasi lebih teratur dan dapat diprediksi. Jarak antara hari pertama menstruasi bulan ini dengan hari pertama menstruasi bulan depan biasanya berjarak 28 hari, dan menstruasi terjadi selama 2 sampai 7 hari. Di usia 50-an menopause dapat terjadi lebih awal untuk beberapa wanita, yang disebut menopause dini. Dan biasanya 10 tahun sebelum menopause, beberapa wanita sering mengalami perubahan pada siklus menstruasinya. Menjelang menopause, aliran darah menstruasi bisa berubah menjadi lebih ringan, lebih berat, atau lebih lama. Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri yang memiliki usia 20-an tahun dan sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang normal. Menurut peneliti hal ini membuktikan bahwa semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin berpengaruh terhadap siklus menstruasinya. Lain halnya dengan remaja putri yang memiliki usia 20-an tahun, cenderung mengalami siklus menstruasi yang normal. Hal inilah yang menyebabkan tidak adanya hubungan usia terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle.

Pada penelitian ini, sebagian besar responden memiliki status gizi normal, begitupun dengan siklus menstruasi sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Dya & Adiningsih, 2019) dengan judul Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan yaitu sebagian besar responden memiliki status gizi normal dan juga sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang normal. Selain itu, hasil penelitian dari Nunung (2017) juga mendukung hasil penelitian ini. Menurut hasil penelitian Nunung menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Pada penelitian tersebut, seseorang dengan status gizi normal cenderung mengalami siklus menstruasi yang normal dan responden dengan status gizi obesitas cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Status gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan, fungsi organ tubuh tidak terkecuali untuk organ reproduksi. Asupan gizi yang sesuai dapat meningkatkan fungsi reproduksi dan berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Asupan gizi yang baik, akan mempengaruhi status gizi menjadi baik sehingga hal tersebut dapat membuat kerja hipotalamus menjadi baik untuk memproduksi hormon-hormon reproduksi yang dibutuhkan sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur (Dya & Adiningsih, 2019).

Selain daripada responden yang memiliki siklus menstruasi normal, ada beberapa responden yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Menurut (Safilu et al., 2020) dari hasil penelitian yang dilakukan, hal tersebut sesuai dengan teori yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi adalah status gizi, dimana berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, hal ini tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan kurus/kurang dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan sehingga dapat menimbulkan *amenorrhea*. Dan apabila kelebihan berat badan terjadi gangguan metabolisme *estrogen* berupa peningkatan produksi *estrogen* pada wanita sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur.

Menurut Safilu et al (2020) status gizi kurang sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Status gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pola menstruasi dimana obesitas juga disertai dengan siklus *anovulatorik* karena peningkatan tonik kadar *estrogen* sehingga dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi secara teratur. Setiap wanita memiliki sepasang *ovarium* yang tiap bulan menghasilkan sebuah sel telur (*ovum*), yang siap untuk dibuahi. Pematangan *ovum* (*ovulasi*) merupakan kunci penting bagi wanita dalam menjalani kehidupan reproduksinya untuk mendapatkan keturunan di kemudian hari. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah kegemukan (obesitas), identik dengan *hiperkolesterolemia*. Pengaruh obesitas terhadap hambatan *proliferasi folikel* serta pematangan ovum, yang pada akhirnya mengakibatkan gangguan siklus menstruasi.

Menurut Islamy & Farida (2019), terdapat hubungan antara IMT berakibat pada peningkatan durasi siklus menstruasi. Seseorang yang mempunyai status gizi *overweight* berisiko mengalami *anovulatory chronic*. Wanita dengan kondisi ini, cenderung memiliki sel-sel lemak yang lebih banyak sehingga produksi hormon estrogen juga menjadi berlebih. Adapun wanita dengan status gizi *underweight*, cenderung kekurangan sel lemak dan mengakibatkan produksi hormon estrogen menjadi berkurang. Hal ini berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Hal ini disebabkan oleh karena hormon estrogen adalah hormon yang mempengaruhi siklus menstruasi.

Secara berkala, wanita yang normal akan mengalami menstruasi yang teratur. Proses ini berlangsung secara rutin setiap bulan. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki status gizi normal dan mengalami siklus menstruasi yang teratur. Namun ada pula responden dengan status gizi tidak normal mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Menurut peneliti hal ini membuktikan bahwa status gizi seseorang dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi setiap bulannya. Berarti dengan seseorang memiliki status gizi normal akan mempengaruhi siklus menstruasinya menjadi lebih teratur. Hal inilah yang menyebabkan adanya hubungan antara status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri kelurahan Aralle dengan 53 responden dapat disimpulkan :

1. Tidak ada hubungan usia terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle dengan nilai sig (*p* value) = 0,842
2. Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Aralle dengan nilai sig. (*p* value) = 0,000

Referensi (12pt, bold, huruf kapital di awal)

- Almira, S., Joko, S., Nur, H., Roslinda, L., Sumarni, Tri, S., Auliya, R. H., Sandy, A., Dena, S. U., Achadi, N. S., Agus, W., & Puspita, S. (2022). *GIZI KESEHATAN MASYARAKAT*. PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Alristan, A. D., Ethasari, R. K., Laili, R. D., & Haduyanti, D. (2021). *ILMU GIZI DASAR BUKU PEMBELAJARAN*. CV SARNU UNTUNG.
- Anggraini, D. D., Masrif, Siswati, T., Agussafutri, W. D., Umiyah, A., Laiya, R., Sumarni, Arum, D. N. S., Sari, P. I. A., Setyaningsih, A., Ardiansyah, S., & Mardiana. (2022). *GIZI DALAM KEBIDANAN*. Get Press.
- Ariani, N. (2022). *BUKU AJAR BIOLOGI REPRODUKSI*. Penerbit Lekeisha.
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). *Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan*.
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Kurniawati, D. M. (2021). *Gizi Prakonsepsi*. Bumi Medika (Bumi Aksara).
- Fatoni, Z., Situmorang, A., Prasetyoputra, P., & Baskoro, A. A. (2020). *Remaja dan Perilaku Berisiko di Era Digital*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Hamzah, B., Akbar, H., Faisal, Rafsanjani, T. M., Sartika, Sinaga, A. H., Hidayani, W. R., Agustawan, Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *TEORI EPIDEMIOLOGI PENYAKIT TIDAK MENULAR*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Hartanto. (2022). *Transhumanisme Untuk Pemula*. LPMI (Lembaga Pembangunan Masyarakat Indonesia).
- Ilmi, A. F., & Selasmi, E. W. (2019). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 6 TANGERANG SELATAN*. 3.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Kemkes. (2018). *Bagaimana cara menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh)*
- Kesuma, Z. M., Rusdiana, S., & Rahayu, L. (2022). *Profil Kesehatan Gizi Remaja Kota Banda Aceh Tahun 2017*. Syiah Kuala University Press.
- Kusmiran, E. (2012). *KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DAN WANITA*. Penerbit Salemba Medika.
- Norlina, S. (2022). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN*. 7.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial: (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Reamaj*. PENENRBIT DEEPUBLISH.
- Octavianti, N. (2017). *FITNESS vs Diet*. Bhuana ilmu populer.
- Oktaviani, N. P. W., Lusiana, S. A., Sinaga, T. R., Simanjuntak, R. R., Louis, S. L., Andriani, R., Putri, N. R., Mirania, A. N., Rokhma, L. N., Kusumawati, I., Arti, I. M., Argaheni, N. B., & Faridi, A. (2022). *SIAGA STUNTING DI INDONESIA*. Yayasan Kita Menulis.
- Prihaningtyas, R. A. (2018). *Anak obesitas*. Elex Media Komputindo.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

- Purba, D. H., Kushargina, R., Ningsih, W. I. F., Lusiana, S. A., Lazwana, T., Rasmaniar, Triatmaja, N. T., Askur, Purba, A. M. V., Suryana, Hapsari, W., Asrianto, & Utami, N. (2021). *Kesehatan dan Gizi untuk Anak*. Yayasan Kita Menulis.
- Pusdatin, K. (2014). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Rohajati, U., Hasdianah, H. R., & Rokhmad, K. (2017). *Gizi Dalam Biologi Modern*. Media Nusa Creative.
- Rosana, H. M. (2015). *Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid dan Nifas*. LEMBAR LANGIT INDONESIA.
- Santosa, H., Imelda, F., & Biomed. (2022). *KEBUTUHAN GIZI BERBAGAI USIA*. MEDIA SAINS INDONESIA
- Safilu, Amiruddin, Argiansyah, A., Balumbi, M., & Nurhidayah, D. (2020). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi (SNP BIO) 2019*. UHO EduPress.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Sulfianti, Sutrio, Novela, V., Saragih, E., Junita, D., Sari, C. R., Maharani, H., & Argaheni, N. B. (2021). *PENENTUAN STATUS GIZI*. Yayasan Kita Menulis.
- Sumampouw, O. J., Soemarno, Andarini, S., & Sriwahyuni, E. (2017). *DIARE BALITA SUATU TINJAUAN DARI BIDANG KESEHATAN MASYARAKAT*. DEEPUBLISH.
- Wirakusumah, F. F., Mose, C. J., & Handono, B. (2010). *OBSTETRI FISILOGI Ilmu Kesehatan Reproduksi*. PENERBIT BUKU KEDOKTERAN EGC.
- Wiwi, S., & Dewi, A. S. (2021). *ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI*. Penerbit NEM.
- Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja*.
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). *Hubungan antara Stres dengan gan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. 6(2), 299–304.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). *REMAJA DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA*. Ahlimedia Press.