

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA SISWI SMAN 13 LUWU**

*The Relationship Diet And Nutritional Status  
With The Menstrual Cycle*

*At The Students Of SMAN 13 Luwu.*

**Musdalifah<sup>1</sup>, Sitti Saharia Rowa<sup>2</sup>, Nadimin<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

[musdalifah@poltekkes-mks.ac.id](mailto:musdalifah@poltekkes-mks.ac.id)

HP : 082188204892

**ABSTRACT**

Malnutrition factors arise due to wrong diets such as overeating or eating unbalanced foods. Insufficient nutritional intake, causes menstrual irregularities in most young women. This study aims to determine the relationship between diet and nutritional status with the menstrual cycle in students of SMAN 13 Luwu. This study is an observational study with a Cross-Sectional study design. The sample was 138 students of SMAN 13 Luwu who were selected by simple random sampling. The diet was obtained through interviews using the food frequency questionnaire form. Nutritional status is obtained through weighing weight and measuring height based on Body Mass Index (BMI). The Menstrual Cycle is obtained through an interview using a questionnaire. The results showed that the diet is sufficient as much 39,9%, the diet is less as much 60,1%. Nutritional status is less by 31,2%, good nutritional status is 52,2%, nutritional status is more by 7,2%. A normal menstrual cycle of 78,3%, an abnormal menstrual cycle of 21,7%. The results of statistical tests between dietary variables and nutritional status with the menstrual cycle showed no relationship between diet and menstrual cycle and no relationship between nutritional status and menstrual cycle. Further research suggestions are expected for female students who have a deficient diet to improve their diet, pay attention to the type, amount and frequency of eating. For students who have abnormal nutritional status in order to be able to meet their nutritional intake according to their needs. For researchers, they can further examine the classification of diet less than adequate diet as well as nutritional status to further examine abnormal nutritional status compared to normal nutritional status so that more details can be obtained about the relationship between diet and nutritional status with the menstrual cycle.

**Keywords** : Diet, Nutritional Status, Menstrual Cycle

**Bibliography** : 44 (2005-2022)

**ABSTRAK**

Faktor kekurangan gizi muncul akibat salah pola makan seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang. Asupan gizi yang kurang, menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain studi *Cross-Sectional*. Sampel adalah Siswi SMAN 13 Luwu yang berjumlah 138 orang yang dipilih secara *simple random sampling*. Pola makan diperoleh melalui wawancara menggunakan formulir *food frequency questionnaire*. Status gizi diperoleh melalui menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Siklus Menstruasi diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang cukup sebanyak 39,9%, pola makan kurang sebanyak 60,1%. Status gizi yang kurang sebesar 31,2%, status gizi baik sebesar 52,2%, status gizi lebih sebesar 7,2%. Siklus menstruasi yang normal sebesar 78,3%, siklus menstruasi yang tidak normal sebesar 21,7%. Hasil uji statistik antara variabel pola makan dan status gizi dengan siklus menstruasi menunjukkan tidak ada hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi dan



tidak ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Saran penelitian selanjutnya diharapkan bagi siswi yang memiliki pola makan kurang agar meningkatkan pola makannya, memperhatikan jenis, jumlah dan frekuensi makannya. Bagi siswi yang memiliki status gizi tidak normal agar dapat mencukupi asupan zat gizinya sesuai dengan kebutuhannya. Bagi peneliti bisa meneliti lebih lanjut mengenai klasifikasi pola makan kurang dibandingkan pola makan cukup begitupun dengan status gizi meneliti lebih lanjut status gizi tidak normal dibandingkan status gizi normal sehingga bisa didapatkan lebih detail mengenai hubungan pola makan dan status gizi dengan siklus menstruasi.

**Kata kunci** : Pola Makan, Status Gizi, Siklus Menstruasi

**Daftar Pustaka** : 44 (2005-2022)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Umur remaja dikategorikan menjadi dua yakni remaja awal (usia 12-16 tahun) dan remaja akhir (usia 17-25 tahun) (Depkes, 2010). Usia tersebut remaja akan mengalami perubahan fisik dan berkelanjutan. Perubahan fisik yang terjadi karena pertumbuhan akan mempengaruhi status gizi dan kesehatannya.

Masa remaja, tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi, tetapi juga di dalam tubuh memungkinkan terjadinya proses bereproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa pubertas. pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (menarche) (Felicia, 2015).

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Andina Rachmayani, 2018).

Faktor kekurangan gizi muncul akibat salah pola makan seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang. Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran jenis makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan yang biasa dikonsumsi oleh seseorang pada waktu tertentu (Waspadji, 2010).

Penyakit degeneratif yang dapat ditimbulkan oleh pola makan yang tidak baik diantaranya diabetes mellitus, kanker, hipertensi, dan penyakit jantung. Menghindari penyakit akibat pola makan yang kurang sehat (Laksana, 2018).

Hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 tentang status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada wanita

dewasa (umur >18 tahun), menunjukkan 7,8% yang berstatus gizi kurus, 47,8% yang berstatus gizi normal, 15,1% yang berstatus gizi berat badan lebih dan 29,3% yang berstatus gizi obesitas (Riskesdas, 2018).

Remaja Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi (*triple burden of malnutrition*) yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan anemia. Prevalensi anemia pada remaja putri saat ini masih tinggi berkisar 40-88% , dan di Indonesia 21,7%. Kehilangan darah saat menstruasi menyebabkan remaja putri rentan mengalami anemia, yang berisiko mengalami anemia saat hamil. Anemia dalam kehamilan mempunyai dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Handayani, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja terbagi menjadi dua yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yakni asupan makanan dan penyakit infeksi, sementara faktor tidak langsung yakni pendapatan orang tua, pengetahuan gizi, sosial ekonomi, dan besar keluarga (Moehji, 2009).

Asupan gizi yang kurang, menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri (Amperaningsih and Fathia 2019). Faktor lain yang juga menyebabkan gangguan siklus menstruasi antara lain fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, stres, kelenjar tiroid, dan hormon prolaktin berlebih (Proverawati, 2016).

Siklus menstruasi yang tidak teratur yakni siklus menstruasi yang tidak memiliki pola tertentu. Siklus menstruasi terbagi menjadi tiga yaitu siklus pendek ( $\leq 25$  hari), normal (26-34 hari) dan siklus panjang ( $\geq 35$  hari) (Rahayu A.D, 2012).

Status gizi memiliki peranan penting dalam



keteraturan menstruasi, diperlukan setidaknya 22% lemak dan IMT yang lebih besar 19 kg/m<sup>2</sup> agar siklus oogenesis dapat terpelihara dengan normal. Hal ini dikarenakan sel-sel lemak melepaskan estrogen yang membantu ovulasi dan siklus menstruasi. Perubahan berat badan wanita (meningkat atau menurun) akan meningkatkan jumlah wanita anovulasi (Paath, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Nunung di Bandar Lampung pada sampel remaja putri mengatakan bahwa dari 24 orang yang berstatus gizi kurang terdapat 36,4% yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Sedangkan 42 orang yang berstatus gizi normal, terdapat 63,6% yang memiliki siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan 40 orang yang mempunyai status gizi lebih, terdapat 60,6% yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Amperaningsih, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amperaningsih & Fathia (2019) terhadap remaja putri di Bandar Lampung menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi. Sampel dengan status gizi normal menunjukkan siklus menstruasi yang teratur dibandingkan dengan sampel yang memiliki status gizi tidak normal yakni kurus dan gemuk.

Data yang telah diambil dari SMAN 13 Luwu pada bulan November tahun 2022, pengukuran yang dilakukan oleh guru SMAN 13 Luwu di dapatkan 20 orang yang berstatus gizi normal, 15 orang yang berstatus gizi kurang, dan 1 orang yang berstatus gizi lebih.

Uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SMAN 13 Luwu".

## METODE PENELITIAN

### Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain studi *Cross Sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan siklus menstruasi pada Siswi SMAN 13 Luwu yang dilakukan dengan cara

## HASIL

Tabel 2 diketahui bahwa usia siswi SMAN 13 Luwu antara 15-21 tahun sebagian besar siswi SMAN 13 Luwu mendapatkan menstruasi pertama (*menarche*) pada usia >12 tahun yaitu sebanyak

pendekatan, observasi, dan pengumpulan data sekaligus pada satu saat. Penelitian ini dilakukan di SMAN 13 Luwu, Kecamatan Larompong Selatan, Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan pada November 2022 - Maret 2023

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data pola makan sampel didapat melalui wawancara menggunakan formulir *food frequency questionnaire* kepada sampel. Data status gizi dapat diperoleh dengan cara menimbang berat badan menggunakan timbangan injak digital ketelitian 00 kg dengan merk timbangan *GEA Medical* dan mengukur tinggi badan menggunakan microtoise ketelitian 0,1 cm berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Siklus Menstruasi adalah jumlah hari antara periode menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi selanjutnya (Laila 2016). Data siklus Menstruasi dapat diperoleh dengan cara wawancara menggunakan kuesioner.

### Pengolahan dan Analisis Data

Data pola makan diolah dengan cara menjumlahkan bahan makanan sesuai kelompok bahan makanan per hari. Kemudian membagi dengan jumlah kebutuhan kelompok bahan makanan per hari. Data Status gizi diolah dengan cara menghitung status gizi menggunakan rumus IMT, kemudian mengklasifikasikan status gizi responden menurut Depkes RI, 1994. Data siklus menstruasi diolah dengan cara menggunakan wawancara menggunakan kuesioner, setelah data didapatkan, kemudian diolah dan dikategorikan normal jika rentang siklus menstruasi 21-35 hari serta lama menstruasi 3-7 hari, menstruasi tidak normal jika rentang siklus menstruasi <21 hari dan >35 hari serta lama menstruasi <3 hari dan >7 hari.

Analisis data yang digunakan yaitu analisa univariat yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisa secara deskriptif dan menggunakan analisa bivariat dengan uji Chi square menggunakan program *Statistic Product for Service Solution (SPSS) 16.0 for Window*.

83,3%.

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMAN 13 Luwu memiliki pola makan yang kurang yaitu 60,1%.



Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMAN 13 Luwu memiliki status gizi yang baik yaitu 61,6%.

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMAN 13 Luwu memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu 78,3%.

Tabel 6 menunjukkan sebagian besar siswi SMAN 13 Luwu memiliki pola makan yang kurang sebanyak 83 orang dengan siklus menstruasi normal sejumlah 79,5% dan tidak normal sejumlah 20,5%. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p = 0,660$  artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu.

Tabel 7 menunjukkan siswi SMAN 13 Luwu yang memiliki status gizi baik sebanyak 85 orang dengan siklus menstruasi normal sejumlah 82% dan tidak normal sejumlah 18%. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p = 0,333$  artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu.

## PEMBAHASAN

### 1. Pola makan

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa pola makan kurang sebanyak 60,1%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2017) terkait pola makan siswi di SMAN 5 Surabaya menunjukkan bahwa pola makan kurang sebanyak 66,1%. Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil yang didapatkan terkait pola makan kurang lebih besar dibandingkan dengan pola makan yang ada di SMAN 13 Luwu. Hal ini menunjukkan bahwa siswi yang memiliki pola makan kurang tidak dapat memenuhi kebutuhan asupannya dengan baik.

Pola makan yang baik yaitu mengonsumsi makanan yang beragam, konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan energi sesuai dengan yang telah dikeluarkan. Orang yang kegiatannya sangat padat memerlukan energi lebih banyak, sehingga kebutuhan makannya juga lebih banyak. Kekurangan dan kelebihan dalam mengonsumsi makanan dapat mengakibatkan timbulnya suatu penyakit (Kusumadila, 2021).

Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola

komsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Wirjatmadi, 2016).

Faktor-faktor yang memengaruhi pola makan kurang di SMAN 13 Luwu yaitu status sosial ekonomi, preferensi individu, kesukaan dan nafsu makan (Adriani, 2016).

### 2. Status gizi

Hasil penelitian status gizi pada siswi SMAN 13 Luwu seperti pada tabel 4 menunjukkan bahwa siswi yang memiliki status gizi yang kurang sebanyak 31,2% dan siswi yang memiliki status gizi yang lebih sebanyak 7,2%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Felicia (2022) terkait status gizi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado menunjukkan siswi yang memiliki status gizi kurang sebanyak 40,3% dan siswi yang memiliki status gizi lebih sebanyak 16,4%. Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil yang didapatkan terkait status gizi kurang lebih besar di PSIK FK UNSRAT dibandingkan di SMAN 13 Luwu Sedangkan status gizi lebih di PSIK FK UNSRAT lebih besar dibandingkan di SMAN 13 Luwu.

Siswi yang memiliki status gizi kurang berisiko terkena penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak tidak baik bagi kesehatan. Kekurangan gizi pada siswi akan mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Gangguan dalam jangka pendek adalah dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi belajar. Sedangkan gangguan dalam jangka panjangnya adalah penurunan kualitas sumber daya manusia (Hardiansyah, 2014).

Siswi yang memiliki status gizi lebih berisiko meningkatkan penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoporosis, dan lain-lain yang berimplikasi pada penurunan produktifitas dan usia harapan hidup (Kemkes, 2018).

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi status gizi pada dasarnya ditentukan oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung terdiri dari makanan yang dikonsumsi dan ada tidaknya penyakit yang diderita seseorang, akan secara langsung sebagai penyebab terjadinya



gizi kurang asupan makanan dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsung terdiri dari Ketahanan pangan keluarga yang kurang memadai, Pola pengasuhan anak kurang memadai, Pelayanan kesehatan dan lingkungan kurang memadai (Aritonang, 2010).

### 3. Siklus menstruasi

Hasil penelitian siklus menstruasi siswi SMAN 13 Luwu seperti pada tabel 5 menunjukkan bahwa siswi yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 21,7%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Adiningsih (2019) pada siswi MAN 1 Lamongan menunjukkan bahwa siswi yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 37,3%. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswi yang memiliki siklus menstruasi tidak normal di MAN 1 Lamongan lebih besar dibandingkan dengan siswi di SMAN 13 Luwu.

Siklus menstruasi yang teratur yaitu dengan rentang siklus berada pada 21-35 hari dan lama haid berada pada interval 3-7 hari. Terdapat beberapa penyebab gangguan siklus menstruasi diantaranya fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, stres, kelenjar tiroid dan hormon prolaktik (Proverawati, 2016).

Menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan adanya ovulasi (*anovulatoire*) pada siklus menstruasi. Hal tersebut berarti seorang wanita dalam keadaan infertile (cenderung sulit memiliki anak) (Puspita, 2022).

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor dari asupan zat gizi. Asupan zat gizi yang dapat menghambat keteraturan siklus menstruasi adalah zat gizi makro seperti lemak yang memiliki pengaruh terhadap hormone reproduksi yaitu estrogen yang dapat diproduksi oleh jaringan adipose, ketika asupan lemak tinggi menyebabkan kadar lemak dalam tubuh meningkat sehingga sekresi estrogen juga cenderung tinggi, hal ini menyebabkan terjadinya siklus menstruasi yang terlalu panjang atau siklus menstruasi yang terlalu pendek. Sedangkan Asupan zat gizi yang dapat membantu memperlancar keteraturan siklus menstruasi adalah zat gizi mikro seperti serat juga berpengaruh terhadap hormone menstruasi, serat dapat berfungsi menurunkan kadar estrogen dalam tubuh ketika produksinya

bertambah sehingga siklus menstruasi dapat berlangsung normal. Zat gizi kalsium yang kurang dapat membuat sekresi estrogen rendah sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Fitria, 2022).

Faktor yang paling berpengaruh dalam regularitas siklus menstruasi adalah ketidakseimbangan hormon, terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan pengaturan hormon terganggu, beberapa diantaranya stres, perubahan rutinitas, penyakit, gaya hidup, dan berat badan (Adriani, 2014).

### 4. Hubungan pola makan dengan siklus menstruasi

Hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu seperti pada tabel 6 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2017) di SMAN 51 Jakarta Timur menunjukkan tidak ada hubungan pola makan dengan siklus menstruasi. Hal ini disebabkan karena pola makan siswi SMAN 13 Luwu sebagian besar cukup dan siswi banyak mengosumsi zat gizi yang bersumber dari kalsium, tinggi serat dan zat besi. Sehingga dapat memenuhi kebutuhan asupan dan gizinya dengan baik sehingga mempengaruhi keseimbangan kerja hormon estrogen dan progesterone pada tubuh siswi tersebut. Kedua hormon ini berperan dalam pembentukan selaput lendir Rahim yang akan rontok setiap kali menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri di MTsN 4 Jakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan siklus menstruasi (Putri, 2015). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fairuz terkait hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 1 Parakan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi (Elisa, 2022).

Asupan lemak pada siswi dapat berpengaruh bagi organ reproduksinya karena lemak berperan dalam sekresi GnRH yang berfungsi memacu hipofisis mengeluarkan FSH dan LH. Jika simpanan lemak pada wanita < 20% dari total berat badan, maka akan menyebabkan



ketidak teraturan siklus menstruasi. Kekurangan asupan lemak yang terjadi pada remaja perempuan dapat menyebabkan penurunan fungsi pada organ reproduksi karena kadar gonadotropin dalam serum dan urin dipengaruhi oleh lemak dan jika asupan lemak kurang maka gonadotropin dan pola sekresinya akan mengalami penurunan sehingga akan terjadi gangguan pada FSH dan LH serta hormon estrogen dan progesteron, lalu apabila hormon estrogen dan progesteron menurun maka kadar LH juga akan menurun sehingga tidak dapat menghasilkan sel telur yang matang dan mengakibatkan terjadinya siklus menstruasi yang panjang (oligomenorrhea) (Safitri, 2022).

Asupan zat gizi makro jika lebih dari kebutuhan maka akan diubah menjadi simpanan lemak dan simpanan lemak tubuh yang tinggi dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi, sedangkan siklus menstruasi dapat terjadi secara normal apabila asupan karbohidrat, protein dan lemak cukup sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, asupan lemak yang tinggi dapat memicu sekresi hormon dalam jumlah yang tidak normal (Nahdah, 2022).

Siklus menstruasi Wanita sangat mudah dipengaruhi oleh suasana kehidupannya misalnya karena faktor kelelahan, pengaruh stress yang tinggi atau sedang dalam keadaan emosi, kurang olahraga dan risiko penyakit tertentu hingga pola makan yang tidak sehat atau salah. Pola makan yang salah bisa menyebabkan yakni estrogen dan progesterone tidak berjalan dengan baik. Konsumsi makanan yang kurang sehat bisa berpengaruh pada produksi hormone tersebut. Ketika produksi hormone terganggu, ini akan menghambat menstruasi (Kemkes, 2022).

#### 5. Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi

Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu seperti pada tabel 7 tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Magfirah (2021) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Hal ini disebabkan karena status gizi siswi SMAN 13 Luwu sebagian besar gizi baik. Status gizi berdasarkan indikator IMT/U lebih dipengaruhi

oleh asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein).

Penelitian yang dilakukan oleh Amerta (2019) di MAN 1 Lamongan menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi MAN 1 Lamongan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda (2009) di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi (Dya, 2019).

Menurut Marni dan Puspita (2018) menyebutkan bahwa status gizi memiliki peranan penting dalam siklus menstruasi. Status gizi dan asupan gizi yang baik dipertukan agar siklus ovulasi dapat terpelihara dengan normal. Status gizi pada perempuan baik kekurangan maupun kelebihan akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisis anterior untuk menghasilkan FSH dan LH (Puspita, 2018).

seorang wanita yang mengalami kekurangan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Hal ini dapat diketahui apabila seseorang mengalami anorexia nervosa maka berat badannya akan menurun yang bisa menyebabkan perubahan pada hormon-hormon tertentu dalam tubuh yang berhubungan dengan gangguan fungsi hipotalamus akibatnya perubahan siklus ovulasi dan menstruasi (Sibagariang, 2010). Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus menstruasi (Paath, 2005)

Seorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada kelenjar hipofisis untuk menghasilkan FSH dan LH. Dimana FSH ini berfungsi merangsang produksi dan pertumbuhan sel telur, sedangkan LH berfungsi dalam pematangan sel telur atau ovulasi yang nantinya apabila tidak dibuahi akan



mengalami peluruhan (menstruasi), sehingga apabila produksi FSH dan LH terganggu maka siklus menstruasi juga akan terganggu. Berhubungan dengan menstruasi, secara khusus jumlah wanita anovulasi akan meningkat apabila berat badannya mengalami perubahan (meningkat atau menurun) (Anggraeni, 2012).

Status gizi merujuk pada supan gizi yang telah diterima tubuh. Kekurangan nutrisi pada siswi dapat menyebabkan terjadinya gangguan siklus ovulasi, hal ini dapat berupa gangguan fertilitas. Selain itu kurangnya nutrisi juga dapat berpengaruh terhadap pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh dan akan menjadi penyebab terganggunya fungsi reproduksi. Terganggunya fungsi reproduksi akan tampak dengan adanya gangguan menstruasi yang terjadi (Novita, 2018).

Status gizi dan pola makan sangat mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh yang menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi dan akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Pertumbuhan normal tubuh memerlukan nutrisi yang memadai, kecukupan zat gizi energy, protein, lemak dan kesediaan semua suplai nutrisi esensial ang menjadi basis pertumbuhan tubuh (Waryana, 2010).

Terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi siklus menstruasi antara lain stres, kelainan sistemik, fungsi hormon terganggu, kelenjar tiroid dan hormon prolaktik berlebih. Hal ini mungkin saja terjadi karena normal atau tidak normalnya suatu siklus menstruasi tidak hanya ditentukan atau dipengaruhi oleh satu faktor saja melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang tidak dapat dikendalikan pada penelitian ini

## KESIMPULAN

1. Pola makan siswi SMAN 13 Luwu sebagian besar tergolong kurang.
2. Status gizi siswi SMAN 13 Luwu sebagian besar tergolong gizi baik.
3. Siklus menstruasi siswi SMAN 13 Luwu tergolong normal.
4. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu.
5. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

## SARAN

1. Bagi siswi yang memiliki pola makan kurang agar lebih meningkatkan pola makannya dan juga memperhatikan jenis, jumlah dan frekuensi makannya.
2. Bagi siswi yang memiliki status gizi tidak normal agar menjaga status gizinya menjadi normal dengan mencukupi asupan zat gizi baik kuantitas maupun kualitasnya.
3. Agar peneliti lain meneliti lebih lanjut untuk klasifikasi pola makan cukup dibandingkan pola makan kurang sehingga didapatkan keterangan lebih detail mengenai pengaruh pola makan cukup terhadap siklus menstruasi dan menambah variabel peneltian lainnya.
4. Agar peneliti lain meneliti lebih lanjut untuk klasifikasi status gizi tidak normal dibandingkan status gizi normal sehingga didapatkan keterangan lebih detail mengenai pengaruh status gizi tidak normal terhadap siklus menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, R. (2010). *Profil Kesehatan Republik Indonesia*.
- Felicia, Esther Hutagaol, dan Rina Kundre. 2015. "Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di PSIK FK UNSRAT Manado." *EJournal Keperawatan (e-Kp)* 3 (1): 1-6.
- Andina Rachmayani, Siti, Mury Kuswari, dan Vitria Melani. 2018. "Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Ciawi Bogor." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 5 (2): 125-30. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>.
- Waspadji, Sarwono. 2010. *Pengkajian Status Gizi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Jakarta.
- Adriani, M dan Bambang. 2014. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Laksana, M. 2018. "Pola Makan , Status Gizi , Dan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Dietary Habit , Nutritional Status , And Student Achievement At Pabelan 2." *Jurnal Pendidikan Teknik Boga* 1: 1-9.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.



- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198).
- Handayani, Ida Farida, dan Ugi Sugiarsih. 2022. "Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018." *Muhammadiyah Journal of Midwifery* 2 (2): 76. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>.
- Moehji, S. 2009. *Ilmu Gizi I Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Bhratara Niaga Media.
- Proverawati, A dan S. Misaroh. 2016. *Menarache Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Paath, E. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Amperaningsih, Yuliati, dan Nurul Fathia. 2019. "Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Bandar Lampung." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 14 (2): 194. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1306>.
- Adriani, Merryana. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Kusumadila, Khadija Sakinah. 2021 *Zat Gizi dan Anjuran Pola Makan*. Bogor: Guepedia.
- Sari, Ni Kadek Yunita. 2018. "Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Vegetarian Di Bhaktivedanta Dharma School Di Kota Denpasar," 2-3. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/832/>.
- Aritonang, Irianton. 2010. *Menilai Status Gizi Untuk Mencapai Sehat Optimal*. Yogyakarta: Leutika dan CEBios.
- Sulfianti. 2021. *Penentuan Status Gizi*. Semarang: Yayasan Kita Menulis.
- Noviyati Rahardjo. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Taheri, Reihaneh, Fakhrohin Mesbah Ardekani, Hadi Raeisi Shahraki, Neda Heidarzadeh-Esfahani, and Salimeh Hajiahmadi. 2020. "Nutritional Status and Anthropometric Indices in Relation to Menstrual Disorders: A Cross-Sectional Study." *Journal of Nutrition and Metabolism* 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/5980685>.
- Putri. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Prawirohardjo. 2007. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Widyaningrum, Rahmah, Arif Tirtana, and Aisha Nurfadillah. 2021. "Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Gagas Wanareja Citacap." *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 12 (02): 259-65.
- Hanifah, A.K. 2019. "Perpustakaan Universitas Airtangga." *Toleransi Masyarakat Beda Agama* 30 (28): 5053156.
- Coad, J. (2007). *Anatomi dan Fisiologi untuk Bidan*. EGC.
- Fairuz. 2018. "Hubungan Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja." *Jurnal Kebidanan Indonesi* 4 (1): 88-100.
- Sibagariang. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: TIM.
- Sirajuddin. 2018. *Survey Komsumsi Pangan*. Jakarta: EGC
- Sariwutan. 2014. *Panduan Pengkajian dan Perhitungan Kebutuhan Gizi. Malang: RSSA*.
- Putra, Wismoyo Nugraha. 2017. "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di SMA Negeri 5 Surabaya." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 5 (3): 298-310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Adnyani. 2013. "Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Putri Kelas X Di SMA PGRI 4 DENPASAR." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689-99.
- Wirjatmadi Bambang. 2016. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Felicia. 2022. "Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di PSIK FK UNSRAT Manado." *EJournal Keperawatan (e-Kp)* 3 (1): 1-6.
- Hardiansyah. 2014. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*, Jakarta: EGC.
- Kemendes RI. (2018). *Penilaian Status Gizi Final*. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755>.
- Dya, Nurul Maulid, dan Sri Adiningsih. 2019. "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan." *Amerta Nutrition* 3 (4): 310.



<https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>.

Ratna Dewi Puspita, Sutyarso Sutyarso, Elvira Rossalia Kambu. 2018. "Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Universitas Lampung Yang Tinggal Di Asrama Rusunawa Unila." *JK Unila* 2 (1): 1-5.

Nahdah, Rifdah Athifah, Debby Endayani Safitri, dan Fitria. 2022. "Asupan Lemak, Serat, Kalsium Dan Kualitas Tidur Kaitannya Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Journal of Nutrition College* 11 (2): 163-70.

<https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33212>.

Elisa. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi The Relationship between Nutritional Value, Diet, Physical Activities, and Stress with Menstrual Cycle Disorders. *Indonesian Journal of Midwifery* ,5 (September), 90-101.  
<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>.

Puspita, Irma Maya. 2022. *Asuhan Kebidanan Padan Remaja dan Perimenopause*. Malang: Rena Cipta Mandiri.

Anggraeni, Adisty C. 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process* . Yogyakarta.

Novita, Riris. 2018. "Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA At-Azhar Surabaya." *Amerta Nutrition* 2 (2): 172.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>.

Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.





Edit dengan WPS Office