

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA NEGERI 1 SIDAREJA

The relationship of eating with the menstrual cycle in teenage women in class XII at SMA Negeri 1 Sidareja

Oktavia Nurul Arifin¹, Dhiah Dwi K², Johariyah³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Universitas Al Irsyad Cilacap

e-mail: nurulldks@gmail.com dhiahdwi@gmail.com, johariyah2022@gmail.com

Abstrak

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi salah satunya adalah pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan rancangan cross sectional terhadap 70 remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja yang diambil menggunakan metode Cluster Random Sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja sebagian besar mempunyai pola makan dalam kategori baik (55,7%), mayoritas mempunyai siklus menstruasi yang normal (21 – 35 hari) (78,6%). Terdapat hubungan yang bermakna antara antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja ($p = 0,024$, $\alpha = 0,05$, OR 4,8 CI : 1,352 – 17,127). pola makan menentukan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja. remaja putri dengan pola makan yang baik berpeluang sebesar 4,8 kali lebih tinggi untuk mempunyai siklus menstruasi yang normal dibandingkan remaja putri dengan pola makan yang tidak normal.

Kata kunci : pola makan, siklus menstruasi, remaja putri.

Abstract

There are several factors that affect menstrual cycle disorders, one of which is diet. This study aims to find out the relationship between dietary patterns and menstrual cycles in 12th grade girls in 1st State High School of Sidareja. A type of quantitative research with correlational descriptive designs using cross sectional designs of 70 teenage girls in 12th grade at 1st State High School Sidareja taken using the Cluster Random Sampling method. Results show that 12th grade girls in 1st grade state high school mostly have dietary patterns in good categories (55.7%), the majority have normal menstrual cycles (21-35 days) (78.6%). There is a significant relationship between the diet and the cycle of menstrual periods in 12th class girls in 2nd grade State high school ($p = 0.024$, $\alpha = 0.05$, OR 4.8 CI : 1.352 – 17.127). The diet determines the menstrual cycle of the teenage daughter of the 12th grade in the 1st State High School of Sidareja. Teenage girls with a good diet are 4.8 times more likely to have a normal menstrual cycle than teenagers with a poor diet.

Keywords: dietary patterns, menstrual cycles, teenage princesses.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat pesat setelah masa kanak – kanak (S. B. Putri & Ulfiana, 2019). Pada masa remaja khususnya pada remaja putri terjadi proses pematangan reproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Remaja mulai menstruasi antara usia 12 dan 13 tahun. Ini merupakan proses fisiologis yang dialami wanita pada usia 12 dan 13 tahun karena pada usia tersebut organ reproduksinya sudah matang dan berperan khusus dalam rangka kesehatan fisik dan psikologisnya (Armeyanti & Damayanti, 2021).

Masa remaja merupakan masa transisi dimana perubahan ini dimulai dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, sosial, dan emosional, terutama pada remaja putri akan mulai mengalami menstruasi untuk pertama kalinya (Amdadi et al., 2021).

Menstruasi merupakan suatu pelepasan jaringan endometrium akibat sel telur yang matang tidak dibuahi oleh sperma (Johan et al., 2017). Menstruasi adalah salah satu tanda perubahan fisik yang dialami pada remaja putri. Menstruasi terjadi secara alami setiap bulan pada wanita dan merupakan tanda bahwa organ reproduksi berfungsi pada tingkat yang matang. Menstruasi dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Menarche adalah periode pertama menstruasi. Siklus menstruasi yang normal adalah 28 hari (Ratnawati, 2023).

Siklus haid tidak teratur adalah siklus haid yang tidak mengikuti pola tertentu. Siklus pendek (kurang dari 25 hari), siklus normal (26-34 hari), dan siklus panjang (kurang dari 35 hari) merupakan tiga jenis siklus menstruasi (Rowa et al., 2023). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu tingkat stress, kadar hormon, status gizi, aktivitas fisik, dan pola makan (Marsahusna et al., 2022). Pola makan adalah suatu cara untuk upaya untuk mengatur jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, menjamin kecukupan asupan gizi, dan mencegah atau mendorong berkembangnya penyakit. Perubahan pola makan meliputi pola makan yang baik dan pola makan yang buruk. Pola makan yang baik mengacu pada perilaku konsumsi makanan sehari – hari yang memenuhi kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Pola makan yang tidak benar adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak mengandung seluruh zat penting yang diperlukan untuk metabolisme tubuh, seperti karbohidrat, lemak dan protein (Sumartini & Ningrum, 2022). Jenis jenis perubahan pola makan pada remaja antara lain yaitu, peningkatan

konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan makan yang tidak teratur, kecenderungan diet ekstrem, peningkatan konsumsi minuman manis, belajar dan kegiatan ekstrakurikuler, pengaruh lingkungan sosial (Sumartini & Ningrum, 2022). Pola makan dapat mempengaruhi siklus menstruasi dikarenakan lemak berperan dalam sekresi *GnRH* (*Gonadotropin Releasing Hormone*), yang merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan *FSH* (*Follicle- Stimulating Hormone*) dan *LH* (*Luteinizing Hormone*). Artinya asupan lemak dapat mempengaruhi organ reproduksi wanita. Wanita yang menyimpan asupan lemak kurang dari 20% dari berat badannya mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur. Kadar gonadotropin dalam serum dan urin dapat dipengaruhi oleh lemak, dan ketika asupan lemak berkurang maka gonadotropin dan pola sekresinya juga berkurang yang dapat menyebabkan gangguan *FSH* dan *LH* serta hormon estrogen dan progesteron mengalami penurunan fungsi pada organ reproduksi mereka. Remaja putri ketika kadar estrogen dan progesteron menurun, maka kadar *LH* juga menurun sehingga menghambat produksi sel telur matang dan memperpanjang siklus menstruasi (Rowa et al., 2023).

Mengonsumsi banyak makronutrien lebih dari yang dibutuhkan maka akan berubah menjadi lemak sehingga dapat mengganggu siklus menstruasi. Jika mengonsumsi karbohidrat, protein dan lemak yang cukup sesuai dengan kebutuhan maka siklus menstruasi akan bisa tetap berjalan dengan normal. Selain itu, mengonsumsi makanan yang banyak lemak dapat menyebabkan sekresi hormon yang tidak normal. Keadaan kehidupan seorang wanita dapat sangat mempengaruhi siklus menstruasi, termasuk faktor-faktor seperti kelelahan, stress dan keadaan emosi yang tinggi, kurang olahraga, dan risiko penyakit tertentu akibat pola makan yang salah. Produksi hormon tersebut dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat, dan menstruasi dapat tercegah bila produksi hormon tersebut terganggu (Rowa et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marsahusna et al., (2022) menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi. Pola makan buruk bisa menyebabkan berat badan bertambah atau berkurang. Kelebihan lemak dalam tubuh dapat meningkatkan pelepasan sel telur dalam ovarium. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi et al., (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa responden yang memiliki asupan lemak yang lebih tinggi dapat memperpanjang siklus menstruasi.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk mengetahui hubungan pola makan dengan siklus menstruasi menggunakan rancangan *cross sectional* terhadap 70 remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja yang diambil menggunakan metode *Cluster Random Sampling*.

2.2 Teknik pengumpulan data

a. Jenis data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data Primer: Data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari dan diperoleh pengisian kuesioner tentang hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja. Data Sekunder: Data yang diambil melalui dokumen atau catatan yang ada di instansi terkait seperti identitas siswa dan jumlah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Sidareja.

b. Instrument Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner demografi: yang berisi nama, umur, kelas, dan 1 pertanyaan tentang siklus menstruasi. Kuesioner pola makan: berisi pertanyaan yang diadopsi dari Ria Ramdani Wansyaputri (2020) dengan jumlah 10 item pertanyaan dengan pilihan jawaban "YA" dan "Tidak".

c. Uji instrument

Uji instrument dalam penelitian ini adalah Analisis univariat dan Analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan semua variabel dalam penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Sedangkan, Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengambilan data disajikan dalam bentuk tabel dan tekstual yang didasarkan pada hasil analisa univariat yaitu hasil deskripsi karakteristik remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja berdasarkan umur, gambaran pola makan dan gambaran siklus menstruasi. Analisis bivariat yaitu hubungan antara pola makan

dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja. Adapun hasil penelitian dapat disajikan sebagai berikut :

A. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan semua variabel dalam penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

1. Karakteristik Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja

Berdasarkan Umur

Tabel 1 Karakteristik Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja Berdasarkan Umur (n = 70) pada tahun 2024

No.	Umur	f	%
1.	16 tahun	11	15,7
2.	17 tahun	56	80,0
3.	18 tahun	3	4,3
Jumlah		70	100,0

Sumber : Data Primer diolah, 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja mayoritas berumur 17 tahun yaitu sebanyak 56 orang (80,0%) dan sebagian kecil berumur 18 tahun yaitu sebanyak 3 orang (4,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja sebagian besar mempunyai pola makan dalam kategori baik yaitu sebanyak 39 orang (55,7%), sedangkan sebagian kecil mempunyai pola makan dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 31 orang (44,3%). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Ningrum, Susanti dan Dewi (2022) dimana sebagian besar remaja putri yang menjadi responden penelitian memiliki pola makan baik (92/52,9%). Hasil penelitian berbeda dengan penelitian Rakhman, Prastiani dan Khasanah (2022) dimana dari 101 remaja putri mayoritas memiliki pola makan yang buruk sebanyak 61 responden (60,4%).

2. Gambaran Pola Makan pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1

Sidareja

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja (n = 70) pada tahun 2024

No.	Pola Makan	f	%
1.	Baik Kurang	39	55,7
2.	baik	31	44,3
	Jumlah	70	100,0

Sumber : Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja sebagian besar mempunyai pola makan dalam kategori baik yaitu sebanyak 39 orang (55,7%), sedangkan sebagian kecil mempunyai pola makan dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 31 orang (44,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja sebagian besar mempunyai pola makan dalam kategori baik yaitu sebanyak 39 orang (55,7%), sedangkan sebagian kecil mempunyai pola makan dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 31 orang (44,3%). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Ningrum, Susanti dan Dewi (2022) dimana sebagian besar remaja putri yang menjadi responden penelitian memiliki pola makan baik (92/52,9%). Hasil penelitian berbeda dengan penelitian Rakhman, Prastiani dan Khasanah (2022) dimana dari 101 remaja putri mayoritas memiliki pola makan yang buruk sebanyak 61 responden (60,4%).

Pola makan adalah suatu kondisi yang menggambarkan jenis dan jumlah makanan yang biasa dikonsumsi seseorang pola makan adalah cara manusia memenuhi kebutuhan gizinya. Hal ini tercermin dari asupan makanan yang bervariasi seperti waktu makan, frekuensi makan dan kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan pola atau rutinitas yang berkaitan dengan perilaku dalam mengatur kebiasaan makan seseorang (R. V. I. Putri & Rahman, 2023).

3. Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII Di SMA Negeri 1 Sidareja (n = 70) pada tahun 2024

No.	Siklus Menstruasi	F	%
1.	Normal	55	78,6
2.	Tidak normal	15	21,4
	Jumlah	70	100,0

Sumber : Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja mayoritas mempunyai siklus menstruasi yang normal (21– 35 hari) yaitu sebanyak 55 orang (78,6%), sedangkan sebagian kecil mempunyai siklus menstruasi yang tidak normal (<21 atau >35) yaitu sebanyak 15 orang (21,4%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja mayoritas mempunyai siklus menstruasi yang normal (21 – 35 hari) yaitu sebanyak 55 orang (78,6%), sedangkan sebagian kecil mempunyai siklus menstruasi yang tidak normal (<21 atau >35) yaitu sebanyak 15 orang (21,4%). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Ekawati, Preamstirini dan Gumelar (2024) dimana sebagian besar remaja putri mempunyai mempunyai siklus menstruasi normal 21-35 hari (85,5 %) dan sebagian kecil oligomenorea >35 hari (3,8%). Hasil penelitian berbeda dengan penelitian Qomarasari dan Mufidaturrosida (2022) dimana sebagian besar remaja putri memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 25 responden (62,5%).

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja. Adapun hasilnya dapat ditabulasikan pada tabel 4.

Tabel 4 Hubungan Antara Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja

No	Pola Makan	Siklus Menstruasi				Jumlah		χ^2	pv	OR (95% CI)
		Normal		Tidak normal		f	%			
		f	%	f	%					
1	Baik Kurang	35	89,7	4	10,3	39	100,0	5,116	0,024	4,8 (1,352 – 17,127)
2	baik	20	64,5	11	35,5	31	100,0			
		55	78,6	15	21,4	70	100,0			

Sumber : Data Primer diolah, 2024

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 39 remaja putri kelas XII yang mempunyai pola makan dalam kategori baik, sebanyak 89,7% mempunyai siklus menstruasi yang normal. Sedangkan dari 31 remaja putri kelas XII yang mempunyai pola makan dalam kategori kurang baik sebanyak 64,5% yang mempunyai siklus menstruasi normal.

Hasil uji statistik didapatkan nilai χ^2 (5,116) > χ^2 tabel (3,841), dengan $p = 0,024 < (\alpha = 0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sidareja. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai OR = 4,8 pada CI (1,352 – 17,127), hal ini dapat diartikan bahwa remaja putri dengan pola makan yang baik berpeluang sebesar 4,8 kali lebih tinggi untuk mempunyai siklus menstruasi yang normal dibandingkan remaja putri dengan pola makan yang kurang baik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian Dan Pembahasan Maka Dapat Ditarik Simpulan Sebagai Berikut :

- a. Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Negeri 1 Sidareja Sebagian Besar Mempunyai Pola Makan Dalam Kategori Baik Yaitu Sebanyak 39 Orang (55,7%), Sedangkan Sebagian Kecil Mempunyai Pola Makan Dalam Kategori Kurang Baik Yaitu Sebanyak 31 Orang (44,3%).
- b. Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Negeri 1 Sidareja Mayoritas Mempunyai Siklus Menstruasi Yang Normal (21 – 35 Hari) Yaitu Sebanyak 55 Orang (78,6%), Sedangkan Sebagian Kecil Mempunyai Siklus Menstruasi Yang Tidak Normal (<21 Atau >35) Yaitu Sebanyak 15 Orang (21,4%).
- c. Terdapat Hubungan Yang Bermakna Antara Antara Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Negeri 1 Sidareja ($P_v = 0,024$, $A = 0,05$, Or 4,8 Ci : 1,352 – 17,127). Remaja Putri Dengan Pola Makan Yang Baik Berpeluang Sebesar 4,8 Kali Lebih Tinggi Untuk Mempunyai Siklus Menstruasi Yang Normal Dibandingkan Remaja Putri Dengan Pola Makan Yang Kurang Baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada pihak institusi yaitu Universitas Al-Irsyad Cilacap, terimakasih juga kepada para dosen pembimbing , serta anggota keluarga dan teman – teman yang telah memberikan semangat dan dukungan dan terimakasih juga sudah mau membantu dalam diskusi dan pembuatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amalia, I. N., Budhiana, J. & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan* Vol 8 No.2 (2023) – Edisi Desember, pp 75-82 (Accessed: 20 Agustus 2024)

- [2] Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kristiatuti, D. (2021). Pola Makan Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi Covid - 19. *JURNAL TATA BOGA*, 10(1). (Accessed: 30 May 2024)
- [3] Amdadi, Z., Nurdin, N., eviyanti, & Nurbaeti. (2021). Gambaran Pengetahuan remaja Putri Tentang Resiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan di SMAN 1 Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7). (Accessed: 30 May 2024)
- [4] Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1). (Accessed: 03 Juni 2024)
- [5] Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Accessed: 03 Juni 2024)
- [6] Armayanti, L. Y., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Singaraja. *JMK: Jurnal Media Kesehatan*, 14(1). (Accessed: 30 May 2024)
- [7] Arum, V. R. S., Yuniastuti, A., & Kasmini, O. W. (2019). The Relationship of Nutritional Status, Physical Activity, Stress, and Menarche to Menstrual Disorder (Oligomenorrhea). *Public Health Perspectives Journal*, 4(1), 37–47. (Accessed: 31 May 2024)
- [8] Begum, M., Das, S., & Sharma, H. K. (2016). Menstrual Disorders: Causes and Natural Remedies. *Journal of Pharmaceutical, Chemical and Biological Sciences*, 4(2), 307–320. (Accessed: 30 May 2024)
- [9] Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Research Study*, 310–314. (Accessed: 30 May 2024)
- [10] Ekawati, H., Preamstirini, R. A., & Gumelar W. R. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi. *Jurnal Keperawatan*. Volume 16. Nomor 4, Desember 2024 e-ISSN 2549-8118; p-ISSN 2085-1049. (Accessed: 20 Agustus 2024)
- [11] Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Permata Indonesia*. Volume 13, Nomor 2, November 2022, Halaman116-125. (Accessed: 20 Agustus 2024)
-

- [12] Hafiza, D., Utmi, A., & Niryah, sekani. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2). (Accessed: 30 May 2024)
- [13] Irawati, Ismawati, Nengtyas, R. R., Sulistyorini, L., Fransisca, S. N., Nurahmawati, D., & Yanti, E. S. (2024). Penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi Permasalahan Menstruasi pada Remaja di SMK PGRI 3 Kediri. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran 3*. (Accessed: 30 May 2024)
- [14] Islamy, A., & Farida. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13–18. (Accessed: 14 Juni 2024)
- [15] Johan, H., Saidah, siti, & Lidia, besse. (2017). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri (14-18 tahun) Tentang Efek Penggunaan Pereda Nyeri Menstruasi di SMK Negeri 4 samarinda Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 5(1). (Accessed: 26 Maret 2024) Kemenkes. (2022). *Pola Makan Mempengaruhi Siklus Menstruasi*.
- [16] Kesuma, N. (2017). Hubungan Berat Badan Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi DII Kebidanan Stikes Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*, XI(77). (Accessed: 31 May 2024)
- [17] Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*. Vol 10, No 1, Maret 2021 (Accessed: 20 Juni 2024)
- [18] Marsahusna, W. D., Ulfiana, E., & Suparmi. (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(2). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm> (Accessed: 26 Maret 2024)
- [19] Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 5(2), 31–42. (Accessed: 30 May 2024)
- [20] Nasution, bintang H., & Pakpahan, J. E. S. (2021). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Flora*, 14(1). (Accessed: 30 May 2024)

- [21] Ningrum, N. M. C., Susanti, N. L. P. D., & Dewi, K. A. P. (2022). Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sukawati. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. Vol. 6 No. 2 Oktober 2022 (Accessed: 30 May 2024)
- [22] Noer, E. R., Kustanti, E. R., & Fitriyani, A. R. (2018). Perilaku gizi dan faktor psikososial remaja obes. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2). (Accessed: 30 May 2024)
- [23] Notoatmodjo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. (Accessed: 2024)
- [24] Noviyanti, D., dardjito, E., & hariyadi, B. (2018). Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Asupan Zat Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kecamatan KedungBanteng Kabupaten Banyumas. *J.Gipas*, 2(1). (Accessed: 30 May 2024).
- [25] Pradiningtyas, F. (2023). Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan remaja Kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi Unesa.* , 03(01). (Accessed: 30 May 2024)
- [26] Putri, R. V. I., & Rahman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)* , 1(3). (Accessed: 31 May 2024)
- [27] Putri, S. B., & Ulfiana, E. (2019). Factors Affecting Iron And Folicacid Consumption Among Adolescents: A Literatur Review. *Proceedings of International Conference on Applied Science and Health*, 4. (Accessed: 20 Agustus 2024)
- [28] Qomarasari, D. & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. *JIKA*, Volume 6, Nomor 2, Februari 2022 (Accessed: 20 Agustus 2024)
- [29] Rakhman, A. Prastiani, D. B., & Khasanah, U. (2022). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri. *Blantika : Multidisciplinary Journal* Volume 1 Number 1, November 2022 (Accessed: 20 Agustus 2024)
- [30] Rahmi, N., Iskandar, & Mauliza. (2024). Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *GALENICAL: Jurnal*
-

- Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(2). (Accessed: 20 Juni 2024)
- [31] Ratnawati, A. E. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 13(1). (Accessed: 30 May 2024)
- [32] 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)*, V(II). (Accessed: 30 May 2024)
- [33] Rowa, S. S., Nadimin, Mas'ud, H., & Musdalifah. (2023). Hubungan Pola Makan dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMAN 13 Luwu. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2). (Accessed: 30 May 2024)
- [34] Sagala, P. S. M., & sahatianipan. (2023). Tindakan Perawat Dalam Mencegah Terjadinya Pasien Jatuh di Ruang Intensif Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Kesehatan Bukit Barisan*, 7(1). (Accessed: 30 May 2024)
- [35] Silaen, S. (2018). Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis. *In Media*. (Accessed: 14 Juni 2024)
- [36] Sirajuddin, Surmita, & Tri A. (2018). *Survey konsumsi pangan*. Kementerian Kesehatan RI.
- [37] Sriwani, F., Noorma, N., & Setyawati, E. (2023). Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Tengah. *Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 534–542. (Accessed: 30 May 2024)
- [38] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta . (Accessed: 02 Juni 2024) (Accessed: 30 May 2024)
- [39] Sumartini, E., & Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1). (Accessed: 30 May 2024)
- [40] Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, kasinyo. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3). (Accessed: 30 May 2024)
- [41] Wanggy, D. M. Ulfiana, E. & Suparmi. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. Volume 5 Nomor 2, September 2022