JOURNAL OF EXCELLENT HEALTH ISSN 2775- 6610 (online)

Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/

PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI REMAJA SISWI SMP NEGERI 1 MERANTI

Evi Satriana Silalahi[1], Ade Lia Rama Dani Nst[2], Indah Almaidah[3]
[1]Universitas Bunda Tamrin, [2,3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa
Email:evisatriana@gmail.com, adeliarama@gmail.com

Abstract : *According to WHO data, the prevalence of menstrual cycle disorders in women is around 45%. Basic Health Research data shows that in Indonesia, 13.7% of women aged 10-59 experience irregular menstruation in a given year. Irregular menstrual cycles are quite high among Indonesian women aged 17-29 and 30-34, at 16.4%. Method : This study is a qualitative descriptive study that is observational (does not require treatment) with a cohort study design. The sampling technique used is consecutive sampling, namely collecting all data that corresponds to Menstrual Disorders in Adolescent Female Students of SMP Negeri 1 Meranti, Asahan Regency, which is in accordance with the inclusion and exclusion criteria in this study. A total of 46 female students who experience menstrual disorders. The Results : The data above shows that the P-value for dietary patterns is 0.050, indicating a significant relationship between dietary patterns and menstrual disorders. The coefficients are 0.293, a positive value, indicating that an increase in dietary patterns leads to an increase in menstrual disorders. The Conclusion : This study showed that 61% of all respondents had poor diets, while 80% experienced menstrual irregularities. Therefore, this comparison demonstrates a significant influence on menstruating female students who do not maintain a healthy diet, as well as other factors.*

Keywords : *Menstrual Disorders, Diet, Female Students.*

Abstrak: Menurut data WHO prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar, menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi tidak teratur pada wanita Indonesia usia 17-29 dan 30-34 tahun cukup tinggi yaitu sebesar 16,4%. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap gangguan menstruasi remaja siswi di SMP Negeri 1 Meranti Kabupaten Asahan. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang bersifat observasional (tidak memerlukan perlakuan) dengan rancangan penelitian studi kohor. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive sampling* yaitu pengambilan semua data yang sesuai dengan Gangguan Menstruasi Remaja Siswi SMP Negeri 1 Meranti Kabupaten Asahan, yang sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi dalam penelitian ini. sebanyak 46 orang siswi yang mengalami gangguan menstruasi. Hasil : Dari data di atas dapat di jelaskan pada *P-value* pada pola makan di dapat hasil 0,050 di artikan jika *P-value* lebih kecil dari 0,05 dengan ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap gangguan menstruasi. Lalu pada *Coefficients* di dapat nilai 0,293, nilai tersebut bernilai positif yang artinya jika variabel Pola Makan meningkat, maka variabel gangguan menstruasi juga meningkat. Simpulan : Pada penelitian ini di dapat menunjukkan bahwa seluruh responden menjalani pola makan yang buruk 61%. Sedangkan responden yang mengalami gangguan menstruasi sebesar 80%. Jadi pada perbandingan ini ada pengaruh yang signifikan pada siswi yang mengalami menstruasi yang tidak menjaga pola makan dengan baik, dan juga ada pengaruh lain.

Kata Kunci : Ganggua Menstruasi, Pola Makan, Siswi

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keadaan keluarnya darah dari rahim melalui vagina yang normalnya terjadi secara berkala setiap bulan. Dikatakan teratur pada siklus menstruasi apabila dapat berjalan tiga kali siklus dengan lama siklus menstruasi pada perempuan normalnya berkisar antara 21-35 hari (Silalahi , 2021). Dengan demikian, siklus menstruasi yang tidak teratur baik dapat dikatakan menjadi salah satu tanda adanya gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang paling sering muncul disebabkan jika siklus menstruasi menjadi lebih sering atau memiliki interval dibawah 21 hari yang disebut *polimenorea*. Siklus menstruasi memanjang yang memiliki interval diatas 35 hari disebut *Oligomenorea* dan *Amenorea* yaitu keadaan dimana tidak terjadinya menstruasi pada seorang wanita dalam waktu 3 bulan atau lebih (Ani, 2022).

Menurut data WHO (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi tidak teratur pada wanita Indonesia usia 17-29 dan 30-34 tahun cukup tinggi yaitu sebesar 16,4%.

Gangguan menstruasi juga terjadi pada remaja wanita yang biasanya mulai terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Menstruasi yang teratur menjadi salah satu indikator penting bagi kesehatan reproduksi seorang perempuan. Namun, tidak sedikit remaja perempuan yang mengalami gangguan menstruasi, seperti siklus yang tidak teratur, nyeri haid (*dismenore*), perdarahan berlebihan (*menoragia*), atau bahkan tidak mengalami menstruasi dalam waktu tertentu (*amenore*).

Beberapa faktor, seperti status gizi, umur, kegiatan fisik, masalah kesehatan reproduksi, tekanan, dan pola makan, dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Konsumsi makanan yang berlebihan atau jarang tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga dapat berdampak pada siklus menstruasi. Siklus menstruasi dapat terganggu jika kekurangan nutrisi seperti protein, zat besi (Fe), dan asam askorbat (vitamin C). Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan frekuensi puncak hormon luteinizing hormone (LH) dan penurunan fase folikuler (bagian siklus menstruasi di mana folikel matang). Penting bagi remaja untuk menjaga pola makan yang seimbang dan memastikan asupan nutrisi yang cukup agar siklus menstruasi teratur (Putri et al., 2024).
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap gangguan menstruasi remaja siswi di SMP Negeri 1 Meranti Kabupaten Asahan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang bersifat observasional (tidak memerlukan perlakuan) dengan rancangan penelitian studi kohor. Studi kohor studi observasional yang membandingkan dua atau lebih kelompok berdasarkan paparan

(misalnya, kelompok yang terpapar suatu zat dan kelompok yang tidak) dan mengamati perkembangan penyakit atau kejadian lain di antara kedua kelompok tersebut. Penelitian ini menggunakan data observasi kepada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Meranti Kabupaten Asahan. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan *uji chi squeare*.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive sampling* yaitu pengambilan semua data yang sesuai dengan Gangguan Menstruasi Remaja Siswi SMP Negeri 1 Meranti Kabupaten Asahan, yang sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi dalam penelitian ini. sebanyak 46 orang siswi yang mengalami gangguan menstruasi.

HASIL

Tabel 1 Pola Makan Pada Siswi SMP Negeri 1 Meranti Kabupaten Asahan

Pola Makan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Baik	18	39%
Buruk	28	61%
Total	46	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki pola makan yang buruk yaitu sebesar 61% dengan jumlah responden 28 orang. Dan yang memiliki pola makan yang baik memiliki persentase sebesar 39% dengan jumlah responden sebanyak 18 orang.

Tabel 2 Ganguan Menstruasi Pada Siswi SMP Negeri 1 Meranti Kabupaten Asahan

Gangguan Menstruasi	Jumlah Responden	Persentase (%)
Ada Gangguan	37	80%
Tidak Ada Gangguan	9	20%
Total	46	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mangalami gangguan menstruasi yaitu sebesar 80% dengan jumlah responden 37 orang.

Tabel 3 Pengaruh Pola Makan Terhadap Gangguan Menstruasi Pada Siswi SMP Negeri 1 Meranti Kabupaten Asahan

	Coefficients	*Standard Error*	*t Stat*	*P-value*	*Lower 95%*
Intercept	**168,812**	**14,831**	**11,382**	**0,000**	**136,498**
Pola Makan	**0,293**	**0,135**	**2,181**	**0,050**	**0,000**

Dari data di atas dapat di jelaskan pada *P-value* pada pola makan di dapat hasil 0,050 di artikan jika *P-value* lebih kecil dari 0,05 dengan ada pengaruh yang

signifikan antara pola makan terhadap gangguan menstruasi. Lalu pada *Coefficients* di dapat nilai 0,293, nilai tersebut bernilai positif yang artinya jika variabel Pola Makan meningkat, maka variabel gangguan menstruasi juga meningkat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden menjalani pola makan yang buruk 61%. Sedangkan responden yang mengalami gangguan menstruasi sebesar 80%. Jadi pada perbandingan ini ada pengaruh yang signifikan pada siswi yang mengalami menstruasi yang tidak menjaga pola makan dengan baik, dan juga ada pengaruh lain.

Setelah dilakukan uji statistik di dapat hasil *P-value* pada pola makan di dapat hasil 0,050 di artikan jika *P-value* lebih kecil dari 0,05 dengan ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap gangguan menstruasi. Lalu pada *Coefficients* di dapat nilai 0,293, nilai tersebut bernilai positif yang artinya jika variabel Pola Makan meningkat, maka variabel gangguan menstruasi juga meningkat.

SIMPULAN

Pada penelitian ini di dapat menunjukkan bahwa seluruh responden menjalani pola makan yang buruk 61%. Sedangkan responden yang mengalami gangguan menstruasi sebesar 80%. Jadi pada perbandingan ini ada pengaruh yang signifikan pada siswi yang mengalami menstruasi yang tidak menjaga pola makan dengan baik, dan juga ada pengaruh lain.

DAFTAR PUSTAKA

Afiah, N. N., Mulyani, S., dan Alfian, A. (2020). Akuntansi Pemerintah Daerah Berbasis Akrual pada Entitas Akuntansi: Konsep dan Aplikasi. Jakarta: Kencana

Anggoro.S. (2023). "Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiah 4 Yogyakarta Tahun 2023". Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian. 5(2), pp.35-43. Diperolehdari: https://doi.org/10.37631/agrotech.v1i1 [Mei 2025]

Amaliyah, Maya dkk. 2021. "Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi Covid-19." Jurnal Tata Boga ITB, 10(1): 129-137

Ani et al. (2022). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi

bin Sulaiman, H. A. F. (2022). Peranan Remaja Masjid dalam Meningkatkan Kemakmuran Masjid Sabilil Jannah di Kampung Doy, Banda Aceh. Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat, 2(1).

Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI. (2020). Ringkasan Studi Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi. 1–4.

Dartiwen & Aryanti, M 2022, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause, deepublish, Yogyakarta.

Erida Silalahi, L. (2021). Efektivitas Edukasi Self-Care Terhadap

Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Sukapura Jakarta. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, Vol. 4(No. 1), 15–22.

Fatmayanti, Aulia et all. (2022). Kesehatan Reproduksi Wanita. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.

Fitriyah, C., Wardani, R. (2022). Paradigma Kurikulum Merdeka Bagi Guru Sekolah Dasar. Scholaria : Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan.

Gainau, M. B. 2021. Perkembangan Remaja Dan Problematikanya. Yogyakarta : PT Kanisius

Ika. (2022) "Pakar UGM Tekankan Pentingnya Sarapan Bagi Kesehatan Tubuh" Yogyakarta: Universitas Gadja Mada, from https://ugm.ac.id/id/berita/22310-pakar-ugm-tekankan-pentingnya-sarapan-bagi-kesehatan-tubuh/#:~:text=Puncak%20kebutuhan%20energi%20berbeda%2Dbeda,namun%20bisa%20disesuaikan%20dengan%20aktivitas.

Jumala, Nirwan. (2021). Bimbingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja. Surabaya: Cipta Media Nusantara

Kartini, T. dewi, Manjilala, & Yuniawati, S. E 2019. Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar', Media Gizi Pangan, vol. 26, pp 201–208.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI

Meriati. (2024). Pengaruh Stres, Pola Makan, dan Aktifitas Fisik Terhadap Perubahan Sikls Menstruasi Pada Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Cikini. Vol. 6, No. 1, Januari 2025 pp. 20 – 29. Diperolehdari: https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC [Mei 2025].

Musdalifah. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 13 Luwu. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), Vol 9, No 2, pp,393-403. Diperolehdari: https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1561 [Mei 2025]

Najmah, S., Haerawati I., Utama, F., & Sari. (2022). Ilmu Kesehatan Masyarakat: Interseksi Teori Aplikasi pada Konteks Indonesia. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.

Pradnyanita, N. M. (2019). Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Dengan Ketidakmampuan Dalam Pemenuhan Pola Makan Di Wilayah Kerja Upt Kesmas Sukawati 1 Gianyar. Diambil Kembali Dari Http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/2407/3/Bab%20ii.Pdf

Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2020). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Putri et al. Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. Br. Med. J. 2, 1333–1336 (2024).

Sarwono. 2020. Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka

Septiani, M. (2019). Pengaruh Green Product dan Green advertising Terhadap Keputusan Pembelian pada Produk Lemonilo Di Toko Organic bandung (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia). (https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/1806/)

STIKes As-Syifa. Buku Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Kebidanan T.A. 2024/2025. Kisaran, 2025.

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatig, dan R&D, penerbit Alfabeta,Bandung

Suryatno.,H (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram. Prima. Vol. 9. No.2. pp 160-174. Diperolehdari: https://jurnal.stikes-mataram.ac.id/index.php/jurnal/article/view/42 [Mei 2025].

Tambunan. G., Estavany dan Siregar. F.L., Sari (2024). Hubungan Pola Makan Sehat Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. ISSN online: 2655-4712, Volume 6 No 10, pp 4190-4198. Diperolehdari: https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/16868 [Mei 2025]

WHO. 2020. Constitution of the World Health Organization edisi ke-49. Jenewa:. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.