JURNAL RISET KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
P-ISSN 3064-3228 | E-ISSN 3064-3236

Original Research
https://literasiintelektual.com/index.php/jrkk/index
Vol. 3 No. 05 – Oktober 2026 pp.531-537
Received: 25/09/2026 | Revised: 15/10/2026 | Accepted: 28/10/2026

STATUS GIZI DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Delfriana Ayu Astuty*, Aginta Nur Amelia Sipahutar, Sarah Haq Azzahrah, Fadilah Annisa, Fitria Revalina

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*E-mail: delfrianaayu@uinsu.ac.id

Abstract

Background: *Nutritional status is an important aspect of adolescent girls' health that may be associated with reproductive function and menstrual cycle regularity. Nutritional imbalance, including both undernutrition and overnutrition, may theoretically affect hormonal balance involved in the menstrual cycle.* ***Objectives:*** *This study aimed to analyze the relationship between nutritional status and menstrual cycle among adolescent girls at SMA YAPIM MEREK.* ***Methods:*** *This study employed a quantitative analytical approach with a cross-sectional design. The study was conducted in 2026 with a total of 93 adolescent girls selected using total sampling. Nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI), while menstrual cycle data were collected using a questionnaire and categorized as normal or abnormal. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with Fisher's Exact Test applied to examine the relationship between nutritional status and menstrual cycle at a significance level of α=0.05.* ***Results:*** *The results showed that most respondents had normal nutritional status, with 71 respondents (76.3%), while 22 respondents (23.7%) had abnormal nutritional status. A total of 76 respondents (81.7%) experienced abnormal menstrual cycles, while 17 respondents (18.3%) had normal menstrual cycles. The Fisher's Exact Test resulted in a p-value of 0.539 (p>0.05), indicating that there was no significant relationship between nutritional status and menstrual cycle. The Contingency Coefficient of 0.064 indicated a very weak relationship between the two variables.* ***Conclusions:*** *Nutritional status was not significantly associated with menstrual cycle among adolescent girls at SMA YAPIM MEREK. Menstrual cycle regularity may be influenced by other factors, including psychological stress, physical activity, sleep patterns, dietary patterns, age at menarche, and hormonal factors.*

Keywords: *nutritional status, menstrual cycle, adolescent girls, body mass index, reproductive health.*

Abstrak

Latar Belakang: Status gizi merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan remaja putri yang dapat berkaitan dengan fungsi reproduksi dan keteraturan siklus menstruasi. Ketidakseimbangan status gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, secara teoritis dapat memengaruhi keseimbangan hormonal yang berperan dalam siklus menstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA YAPIM MEREK. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 93 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan data siklus menstruasi diperoleh melalui kuesioner dan dikategorikan menjadi normal dan tidak normal. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Fisher's Exact Test dengan tingkat kemaknaan α=0,05. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 71 orang (76,3%), sedangkan 22 orang (23,7%) memiliki status gizi tidak normal. Sebanyak 76 responden (81,7%) mengalami siklus menstruasi tidak normal dan 17 responden (18,3%) mengalami siklus menstruasi normal. Hasil uji Fisher's Exact Test memperoleh p-value sebesar 0,539 (p>0,05), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Nilai Contingency Coefficient sebesar 0,064 menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat lemah. **Kesimpulan:** Status gizi tidak berhubungan secara signifikan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA YAPIM MEREK. Keteraturan siklus menstruasi kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti stres, aktivitas fisik, pola tidur, pola konsumsi makanan, usia menarke, dan faktor hormonal.

Kata kunci: status gizi, siklus menstruasi, remaja putri, kesehatan reproduksi.

© 2024 The Author(s). This article is licensed under CC BY 4.0

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase penting dalam siklus kehidupan manusia (Lubis et al., 2024). Menurut World Health Organization (WHO), masa remaja berlangsung pada usia 10–19 tahun dan ditandai oleh pertumbuhan serta perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial yang berlangsung secara cepat. Periode ini menjadi tahap penting dalam pembentukan pola perilaku dan kesehatan yang dapat berlanjut hingga dewasa. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi dan pemeliharaan kesehatan reproduksi pada masa remaja menjadi bagian penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (WHO, 2024).

Salah satu aspek kesehatan yang penting diperhatikan pada remaja putri adalah kesehatan reproduksi, khususnya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang mencerminkan aktivitas sistem reproduksi perempuan dan dapat digunakan sebagai salah satu indikator kesehatan pada masa remaja (Lukman et al., 2025). World Health Organization (2021) menyebutkan bahwa siklus menstruasi pada remaja umumnya berlangsung setiap 21–45 hari, sedangkan ketidakteraturan siklus dapat terjadi terutama pada beberapa tahun pertama setelah menarke karena sistem hipotalamus–hipofisis–ovarium masih mengalami proses pematangan. Namun, perubahan siklus yang terlalu panjang, terlalu pendek, atau jarang terjadi perlu mendapatkan perhatian karena dapat menjadi indikasi adanya gangguan kesehatan tertentu (Shalsabillah et al., 2025).

Keteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor fisiologis maupun lingkungan (Dewi et al., 2026). Faktor tersebut antara lain usia, usia menarke, aktivitas fisik, stres, kondisi hormonal, pola makan, serta status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor yang penting karena masa remaja ditandai dengan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan (Yunitasari et al., 2026). WHO menjelaskan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai bentuk malnutrisi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan dan obesitas (WHO, 2024). Kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang sehingga pemenuhan gizi yang adekuat pada masa remaja perlu menjadi perhatian.

Status gizi yang tidak seimbang diduga dapat memengaruhi fungsi reproduksi dan keteraturan menstruasi (Hasanah et al., 2024). Kekurangan energi dan rendahnya massa tubuh dapat mengganggu fungsi aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium sehingga dapat menyebabkan gangguan ovulasi dan perubahan siklus menstruasi (Arisanti et al., 2025). Sebaliknya, kelebihan berat badan dan obesitas juga dapat berkaitan dengan perubahan metabolisme dan regulasi hormonal yang berpotensi memengaruhi fungsi reproduksi. Dengan demikian, baik status gizi kurang maupun status gizi berlebih perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kesehatan menstruasi remaja putri. Literatur mengenai remaja putri di negara berkembang juga menunjukkan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam keteraturan siklus menstruasi, meskipun besarnya hubungan dapat berbeda antar populasi (Revi et al., 2023).

Hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Penelitian mengenai pemantauan status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri menunjukkan bahwa variasi status gizi dapat ditemukan bersamaan dengan adanya variasi dalam keteraturan siklus menstruasi (Nugraheni et al., 2020). Namun, hubungan tersebut tidak selalu menunjukkan pola yang sama pada setiap kelompok remaja. Perbedaan karakteristik responden, pola konsumsi, aktivitas fisik, kondisi psikologis, usia, serta lingkungan dapat menyebabkan variasi hasil penelitian. Oleh sebab itu, penelitian pada populasi dan lingkungan sekolah yang spesifik tetap diperlukan untuk memperoleh gambaran empiris yang sesuai dengan karakteristik remaja setempat.

Lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat yang strategis untuk melakukan

pemantauan kesehatan remaja karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan dalam lingkungan pendidikan (Cahyani et al., 2026). Identifikasi status gizi dan pola menstruasi pada siswi sekolah dapat memberikan informasi awal mengenai kondisi kesehatan gizi dan reproduksi remaja putri. Informasi tersebut juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan edukasi kesehatan, terutama mengenai pola makan seimbang, pemeliharaan status gizi, serta pentingnya mengenali perubahan siklus menstruasi. Upaya promotif dan preventif yang dilakukan sejak masa remaja diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku kesehatan yang baik hingga masa dewasa.

Status gizi dan siklus menstruasi merupakan dua aspek penting yang perlu diperhatikan dalam kesehatan remaja putri. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut, hasil yang diperoleh masih menunjukkan variasi sehingga penelitian pada populasi yang berbeda tetap diperlukan. Selain itu, informasi mengenai hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA YAPIM MEREK belum diketahui secara spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA YAPIM MEREK. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai kondisi status gizi dan siklus menstruasi remaja putri serta menjadi bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan edukasi dan pelayanan kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA YAPIM MEREK. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang memenuhi kriteria penelitian, dengan jumlah sampel sebanyak 93 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan memiliki data penelitian lengkap dijadikan sebagai sampel.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi, sedangkan variabel dependen adalah siklus menstruasi. Karakteristik responden meliputi usia, usia menarke, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Status gizi ditentukan berdasarkan hasil pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan, kemudian dihitung menggunakan rumus berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m^2). Hasil pengukuran dikategorikan menjadi sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Untuk keperluan analisis bivariat, kategori status gizi dikelompokkan menjadi normal dan tidak normal.

Siklus menstruasi didefinisikan sebagai interval waktu antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner dan dikategorikan menjadi siklus menstruasi normal dan tidak normal berdasarkan kriteria yang ditetapkan dalam instrumen penelitian. Data penelitian merupakan data primer yang dikumpulkan melalui pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner. Seluruh data diperiksa kelengkapan dan konsistensinya, kemudian dilakukan pengkodean serta pengolahan menggunakan IBM SPSS Statistics.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi status gizi dan siklus menstruasi dalam bentuk frekuensi (n) dan persentase (%). Data numerik disajikan menggunakan statistik deskriptif sesuai karakteristik distribusinya. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi menggunakan uji Chi-Square pada tabel kontingensi 2×2. Namun, karena terdapat sel dengan frekuensi harapan (*expected count*) kurang dari 5, asumsi uji Chi-Square tidak terpenuhi sehingga analisis dilanjutkan menggunakan *Fisher's Exact Test*. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$,

dengan hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai p < 0,05. Kekuatan hubungan kedua variabel dinilai menggunakan *Contingency Coefficient*.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi pemberian informasi mengenai tujuan dan prosedur penelitian, perlindungan kerahasiaan identitas responden, serta penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian. Partisipasi responden bersifat sukarela setelah memperoleh penjelasan dan memberikan persetujuan sesuai dengan ketentuan etika penelitian yang berlaku.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden remaja putri di SMA YAPIM MEREK (n=93)

Variabel	f	Min	Max	Mean ± SD
Usia	93	14	19	16,27 ± 0,946

Penelitian ini dilakukan pada 93 remaja putri di SMA YAPIM MEREK, Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 93 remaja putri. Usia responden berkisar antara 14–19 tahun, dengan rata-rata usia sebesar 16,27 tahun dan standar deviasi 0,946. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia remaja pertengahan hingga akhir, yang merupakan periode perkembangan dengan karakteristik pertumbuhan fisik, perkembangan seksual sekunder, serta pematangan fungsi reproduksi.

Tabel 2. Status Gizi remaja putri di SMA YAPIM MEREK (n=93)

Status Gizi	f	%
Sangat Kurus	1	1,1
Kurus	10	10,8
Normal	71	76,3
Gemuk	3	3,2
Obesitas	8	8,6
Total	**93**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 71 orang (76,3%). Sementara itu, responden dengan status gizi kurus sebanyak 10 orang (10,8%), obesitas sebanyak 8 orang (8,6%), gemuk sebanyak 3 orang (3,2%), dan sangat kurus sebanyak 1 orang (1,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA YAPIM MEREK memiliki status gizi dalam kategori normal.

Kategori Status Gizi

Tabel 3. Kategori Status Gizi remaja putri di SMA YAPIM MEREK (n=93)

Status Gizi	f	%
Normal	71	76,3
Tidak Normal	22	23,7
Total	**93**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 71 responden (76,3%), sedangkan responden dengan status gizi tidak normal sebanyak 22 responden (23,7%). Pengelompokan status gizi menjadi dua kategori, yaitu normal dan tidak normal, dilakukan untuk memenuhi persyaratan analisis bivariat serta mengurangi jumlah sel dengan frekuensi harapan rendah. Kategori tersebut selanjutnya digunakan dalam analisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

Siklus Mensturasi

Tabel 4. Siklus Mensturasi remaja putri di SMA YAPIM MEREK (n=93)

Status Gizi	f	%
Normal	17	18,3
Tidak Normal	76	81,7
Total	**93**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 76 orang (81,7%), sedangkan responden dengan siklus menstruasi normal sebanyak 17 orang (18,3%). Tingginya proporsi siklus menstruasi tidak normal menunjukkan bahwa gangguan keteraturan menstruasi masih banyak ditemukan pada remaja putri di SMA YAPIM MEREK. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan hormonal selama masa remaja, tingkat stres, pola tidur, aktivitas fisik, pola konsumsi makanan, serta faktor psikologis.

Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Mensturasi

Berdasarkan Tabel 5 hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok responden dengan status gizi normal, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 59 responden (83,1%), sedangkan 12 responden (16,9%) mengalami siklus menstruasi normal. Pada kelompok status gizi tidak normal, sebanyak 17 responden (77,3%) mengalami siklus menstruasi tidak normal dan sebanyak 5 responden (22,7%) mengalami siklus menstruasi normal.

Secara deskriptif terlihat bahwa kejadian siklus menstruasi tidak normal ditemukan baik pada kelompok status gizi normal maupun tidak normal. Selanjutnya dilakukan pengujian statistik menggunakan Fisher's Exact Test untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

Judul Tabel

Status Gizi	Siklus Mensturasi				Total		Fisher's Exact Test (2-sided)	Contigency Coefficient
	Normal		Tidak Normal					
	f	%	f	%	f	%		
Normal	12	16,9	59	83,1	71	76,1		
Tidak Normal	5	22,7	17	77,3	22	23,7	0,539	0,064
Total	**17**	**18,3**	**76**	**81,7**	**93**	**100,0**		

Berdasarkan hasil penelitian, pada kelompok responden dengan status gizi normal, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal, yaitu sebanyak 59 responden (83,1%), sedangkan 12 responden (16,9%) mengalami siklus menstruasi normal. Sementara itu, pada kelompok responden dengan status gizi tidak normal, sebanyak 17 responden (77,3%) mengalami siklus menstruasi tidak normal dan 5 responden (22,7%) mengalami siklus menstruasi normal.

Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai p sebesar 0,539 (p > 0,05), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA YAPIM MEREK. Hasil analisis koefisien kontingensi menunjukkan nilai sebesar 0,064, yang mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel tergolong sangat lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi normal maupun tidak normal tidak memperlihatkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan keteraturan siklus menstruasi pada responden penelitian.

Secara deskriptif, tingginya proporsi siklus menstruasi tidak normal pada kedua kelompok status gizi menunjukkan bahwa keteraturan menstruasi tidak hanya berkaitan dengan kondisi gizi, tetapi kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti perubahan hormonal, stres psikologis, pola tidur, aktivitas fisik, dan pola konsumsi makanan. Oleh karena itu, status gizi bukan satu-satunya faktor yang dapat menjelaskan variasi siklus menstruasi pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Status Gizi Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA YAPIM MEREK memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 71 responden (76,3%). Selain itu, masih ditemukan responden dengan status gizi tidak normal yang terdiri dari kategori sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas sebanyak 22 responden (23,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki status gizi yang baik, masalah gizi kurang maupun gizi lebih masih ditemukan pada kelompok remaja putri.

Status gizi pada masa remaja merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan karena periode ini ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat, termasuk perubahan komposisi tubuh, perkembangan organ reproduksi, serta peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi. Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan gangguan status gizi, baik berupa kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa remaja termasuk kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah gizi, seperti kekurangan energi, underweight, overweight, dan obesitas (WHO, 2025). Kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap kesehatan fisik, metabolisme tubuh, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada masa dewasa. Oleh karena itu, pemantauan status gizi pada remaja menjadi salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan.

Pada penelitian ini, tingginya proporsi responden dengan status gizi normal menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memiliki keseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi yang optimal diperlukan untuk mendukung berbagai fungsi fisiologis tubuh, termasuk fungsi reproduksi. Ketersediaan energi yang cukup berperan dalam menjaga kestabilan sistem hormonal yang mengatur proses reproduksi perempuan.

Sebaliknya, kondisi status gizi yang tidak optimal dapat memberikan pengaruh terhadap keseimbangan hormonal. Kekurangan energi dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pada produksi hormon reproduksi akibat terganggunya fungsi aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium. Sementara itu, kelebihan berat badan dan obesitas dapat meningkatkan jumlah jaringan adiposa yang berperan dalam metabolisme estrogen sehingga berpotensi menyebabkan perubahan hormonal.

Siklus Mensturasi Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 76 responden (81,7%), sedangkan responden dengan siklus menstruasi normal sebanyak 17 responden (18,3%). Tingginya angka kejadian siklus menstruasi tidak normal menunjukkan bahwa gangguan keteraturan menstruasi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang ditemukan pada kelompok remaja putri.

Menstruasi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan reproduksi perempuan. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara sistem saraf pusat dan sistem hormonal, terutama melalui aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium. Pada masa remaja, sistem tersebut masih mengalami proses pematangan sehingga variasi siklus menstruasi masih dapat ditemukan, terutama pada beberapa tahun awal setelah menarke.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) (2015) menjelaskan bahwa siklus menstruasi pada remaja dapat memiliki variasi yang lebih luas dibandingkan perempuan dewasa karena proses maturasi hormonal yang belum sepenuhnya stabil. Namun, gangguan siklus menstruasi yang berlangsung terus-menerus perlu mendapatkan perhatian karena dapat menjadi tanda adanya gangguan kesehatan tertentu.

Tingginya proporsi siklus menstruasi tidak normal dalam penelitian ini tidak dapat secara langsung dikaitkan hanya dengan status gizi. Siklus menstruasi merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti tingkat stres psikologis, aktivitas fisik, pola tidur, pola konsumsi makanan, usia menarke, perubahan berat badan, serta faktor hormonal.

Pada kelompok remaja, faktor psikologis menjadi salah satu aspek yang berpotensi memengaruhi keteraturan menstruasi. Tekanan akademik, perubahan emosional, serta stres dapat meningkatkan kadar hormon kortisol yang kemudian memengaruhi regulasi hormon reproduksi. Selain itu, kebiasaan tidur yang kurang baik dan aktivitas fisik yang tidak seimbang juga dapat berkontribusi terhadap perubahan siklus menstruasi.

Hubungan Status Gizi dengan Siklus Mensturasi Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus menstruasi tidak normal ditemukan baik pada responden dengan status gizi normal maupun status gizi tidak normal. Pada kelompok status gizi normal, sebanyak 59 responden (83,1%) mengalami siklus menstruasi tidak normal dan 12 responden

(16,9%) mengalami siklus menstruasi normal. Sementara itu, pada kelompok status gizi tidak normal, sebanyak 17 responden (77,3%) mengalami siklus menstruasi tidak normal dan 5 responden (22,7%) mengalami siklus menstruasi normal.

Secara deskriptif, terdapat kecenderungan bahwa gangguan siklus menstruasi lebih banyak ditemukan pada kelompok status gizi normal. Namun, kondisi tersebut tidak menunjukkan bahwa status gizi normal menyebabkan gangguan menstruasi. Hal ini terjadi karena jumlah responden pada kelompok status gizi normal jauh lebih besar dibandingkan kelompok status gizi tidak normal, sehingga jumlah absolut kejadian siklus menstruasi tidak normal juga lebih tinggi.

Hasil analisis statistik menggunakan Fisher's Exact Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,539 (p>0,05). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA YAPIM MEREK. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi bukan merupakan faktor tunggal yang menentukan keteraturan siklus menstruasi pada responden penelitian. Walaupun secara teoritis status gizi memiliki hubungan dengan fungsi reproduksi melalui mekanisme hormonal, pengaruh tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Secara fisiologis, status gizi dapat memengaruhi siklus menstruasi melalui perubahan keseimbangan energi tubuh. Pada kondisi kekurangan energi, tubuh dapat mengurangi aktivitas reproduksi sebagai mekanisme adaptasi akibat keterbatasan energi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan sekresi hormon gonadotropin yang berperan dalam proses ovulasi. Sebaliknya, obesitas dapat menyebabkan peningkatan jaringan adiposa yang berhubungan dengan perubahan metabolisme estrogen dan gangguan sensitivitas insulin.

Penelitian Dars et al. (2014) menunjukkan bahwa indeks massa tubuh memiliki hubungan dengan gangguan menstruasi pada remaja putri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perubahan komposisi tubuh dapat berpengaruh terhadap regulasi hormon reproduksi. Selain itu, penelitian Putri et al. (2024) pada remaja putri di Indonesia juga melaporkan adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan signifikan antara status gizi dan siklus menstruasi. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh variasi karakteristik responden, jumlah sampel, distribusi kategori status gizi, metode pengukuran siklus menstruasi, serta keberadaan faktor perancu.

Pada penelitian ini, mayoritas responden berada pada kategori status gizi normal (76,3%), sehingga variasi status gizi antar kelompok relatif terbatas. Kondisi tersebut dapat menyebabkan hubungan statistik antara status gizi dan siklus menstruasi sulit ditemukan. Selain itu, tingginya proporsi siklus menstruasi tidak normal pada seluruh kelompok status gizi menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi keteraturan menstruasi responden. Nilai Contingency Coefficient sebesar 0,064 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi berada dalam kategori sangat lemah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 93 remaja putri di SMA YAPIM MEREK, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 71 orang (76,3%), sedangkan 22 orang (23,7%) memiliki status gizi tidak normal. Berdasarkan siklus menstruasi, sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak normal, yaitu sebanyak 76 orang (81,7%), sedangkan 17 orang (18,3%) mengalami siklus menstruasi normal.

Hasil uji Fisher’s Exact Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,539 (p>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di

SMA YAPIM MEREK. Nilai Contingency Coefficient sebesar 0,064 menunjukkan bahwa hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi berada pada kategori sangat lemah. Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian ini, status gizi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan keteraturan siklus menstruasi pada responden.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). ACOG Committee Opinion No. 651: Menstruation in girls and adolescents: Using the menstrual cycle as a vital sign. Obstetrics & Gynecology, 126(6), e143–e146. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001215

Arisanti, N. K. D. N., Arsani, N. L. K. A., & Prabawa, A. (2025). Studi literatur: Hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. Jurnal Kolaboratif Sains, 8(12).

Cahyani, F. P., Maulani, N., Musdalipa, M., Herianti, H., Rismayani, R., & Elvina, A. (2026). Efektivitas WhatsApp Group dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kesehatan reproduksi. Malahayati Nursing Journal, 8(8).

Dars, S., Sayed, K., & Yousufzai, Z. (2014). Relationship of menstrual irregularities to BMI and nutritional status in adolescent girls. Pakistan Journal of Medical Sciences, 30(1).

Dewi, I. G. A. A. U., Sekarini, N. N. A. D., & Pramatiwi, P. (2026). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan. Journal of Holistic and Health Sciences, 8(1).

Hasanah, S., Zuraida, R., Suharmanto, S., & Mutiara, H. (2024). Hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi pendidikan dokter Universitas Lampung angkatan 2021. Medula, 14(11), 2147–2152.

Lukman, W. U., Hiola, F. A., Sondakh, L., & Inaku, H. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Pro Health Journal (PHJ), 22(2), 212–221. https://doi.org/10.59802/phj.2025222199

Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., Hasraful, H., & Andina, F. (2024). Evolusi remaja usia 17–19 tahun: Analisis pertumbuhan dan perkembangannya. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 7(3), 7899–7906. https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.29960

Nugraheni, A., Sumiyarsi, I., Mulyani, S., Musfiroh, M., & Cahyanto, E. B. (2020). Pemantauan status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri. PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 8(1).

Putri, S. M., Yulianti, R., & Suryani, D. (2024). The relationship between consumption pattern and nutritional status with female adolescent menstrual cycles: Hubungan pola konsumsi dan status gizi dengan siklus menstruasi remaja. Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition), 13(1).

Revi, M., Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi sekolah menengah atas. Cendekia Medika: Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja, 8(1).

Shalsabillah, N. A., Novaria, A. A., & Ardyanti, D. (2025). Hubungan siklus menstruasi dan pengetahuan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada siswi kelas X SMA Negeri 7 Samarinda. Journal of Innovative and Creativity, 5(3), 25507–25521.

World Health Organization. (2024). Adolescent health. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health

World Health Organization. (2025). Obesitas dan kelebihan berat badan. https://www.who.int/news-room/fact sheets/detail/obesity-and-overweight

Yunitasari, V., Rihi, P., Tusi, J., & Ton, R. (2026). Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Kupang. Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research, 4(3), 5018–5028.