

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN
KEJADIAN SIKLUS MENSTRUASI TIDAK NORMAL PADA REMAJA PUTRI
DI PONDOK PESANTREN ASSA'ADAH DEPOK TAHUN 2023**

Nabila Ikhtiani ⁽¹⁾, Nur Asiah ⁽²⁾

^(1,2) Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Prof. DR. HAMKA, Jl. Limau II No.3, RT 03/03, Kramat Pela, Kota Jakarta Selatan.

*¹ email: ikhtianinabila19@gmail.com

*² email: nurasiah@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi dari anak – anak hingga dewasa yang mengalami perubahan – perubahan kedewasaan, salah satu yang terlihat adalah terjadinya menstruasi. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi beberapa diantaranya yaitu status gizi dan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan populasi dan sampel yang akan diteliti adalah seluruh siswi yang sudah mengalami menstruasi berjumlah 60 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Data yang dikumpulkan berupa lama siklus menstruasi, status gizi, dan tingkat stres. Pengambilan data penelitian ini dengan cara pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri. Dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 68,3% siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak normal, 56,7% status gizi tidak normal, dan 85% tingkat stres berat. Pada hasil uji statistik *Chi Square* bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (*p value* = 0,003) dan tingkat stres (*p value* = 0,023) terhadap siklus menstruasi remaja putri. Diharapkan kepada pihak Yayasan agar dapat memberikan edukasi terkait siklus menstruasi beserta gangguannya, memberikan asupan sesuai gizi seimbang, dan memberikan bimbingan konseling.

Kata kunci: siklus menstruasi, status gizi, tingkat stres, remaja putri

ABSTRACT

*Adolescence is a transition period from children to adults who experience the changes of maturity, one of which is the menstruation. Factors that affect the menstrual cycle include nutritional status and stress levels. This study aims to determine the correlation between nutritional status and stress levels on the menstrual cycle in young women at the Assa'Adah Depok Islamic Boarding School. This study uses a cross sectional design with the population and the sample to be studied are all female students who have experienced menstruation totaling 60 students. The sampling technique used saturated sampling. Data collected in the form of length of menstrual cycle, nutritional status, and stress level. Data were collected by filling out questionnaires and anthropometric measurements. Analyzed by univariate and bivariate. The results of this study showed that there were 68.3% of female students who experienced abnormal menstrual cycles, 56.7% abnormal nutritional status, and 85% severe stress levels. In the Chi Square statistical test results that there is a significant relationship between nutritional status (*p value* = 0.003) and stress level (*p value* = 0.023) on the menstrual cycle of young women. It is expected that the Yayasan can provide education related to the menstrual cycle and its disorders, provide intake according to balanced nutrition, and provide counseling guidance.*

Keywords: menstrual cycle, nutritional status, stress level, young women

PENDAHULUAN

Masa remaja ini mempunyai tiga tahap dalam rentang usia yaitu remaja awalan dengan batasan usia antara 11-14 tahun, remaja pertengahan yang berusia 14-17 tahun serta remaja akhiran yang berusia antara 17-20 tahun. Pada masa remaja sudah mulai terjadi perubahan-perubahan kedewasaan. Pada remaja putri ditandai dengan berat badan dan tinggi badan bertambah, tumbuh rambut disekitar kemaluan, payudara membesar, dan terjadinya menstruasi (Aspar et al., 2021). Menstruasi merupakan suatu perubahan fisiologis pada wanita yang mengalami pendarahan yang keluar dari vagina yang dipicu oleh luruhnya dinding rahim karena sel telur yang ada di dinding rahim tidak dibuahi. Siklus menstruasi disebut juga siklus ovarium yang normalnya berlangsung selama 21-35 hari dan lama durasi menstruasi antara 4-8 hari (Dya & Adiningsih, 2019). Siklus menstruasi yang tidak teratur dan terjadi selama beberapa kali tentunya akan berdampak pada kesehatan reproduksi yang memicu penyakit yang berbahaya. Menurut Rohan dalam studi literatur (Yolandiani et al., 2020), bahwa dampak kesehatan yang terjadi akibat ketidakaturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera akan berisiko terjadinya anemia defisiensi besi, serta berisiko pada penyakit reproduksi seperti kanker rahim, infertilitas dan hiperplasia endometrium.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi tidak normal beberapa diantaranya yaitu status gizi dan tingkat stres. Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan pengguna dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, yang dipengaruhi oleh asupan nutrisi dan absorpsi yang diindikasikan oleh berat dan tinggi badan. Menurut Permenkes (2020), terdapat 4 kategori status gizi antara lain gizi

kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Ketika remaja putri memiliki status gizi kurang, dapat mengakibatkan kesuburan endometrium berkurang, sedangkan remaja putri yang memiliki status gizi berlebih dan obesitas akan mempengaruhi siklus menstruasi, karena gizi berlebih dan obesitas dapat mengakibatkan anovulatorik yang disebabkan oleh peningkatan tonik kadar estrogen (Wijayanti, 2017). Status gizi dapat mempengaruhi fungsi kinerja hipotalamus, yang mencegah hipofisis anterior menghasilkan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH). FSH merangsang pertumbuhan antara 3-30 folikel yang mengandung satu sel telur. *Luteinizing Hormone* (LH) berperan dalam pematangan sel telur atau ovulasi (fase sekresi). Peluruhan (menstruasi) terjadi akibat sel telur yang tidak dibuahi. Produksi FSH dan LH yang mengalami gangguan dapat mengakibatkan siklus menstruasi terganggu (Khusna, 2019).

Selain status gizi yang menjadi faktor dalam siklus menstruasi tidak normal, tingkat stres juga menjadi faktor utama dalam terjadinya siklus menstruasi tidak normal seperti gangguan oligomenorea dan amenorea. Stres merupakan kondisi tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan penyesuaian. Stres mempunyai 2 kategori yaitu stres berat dan stres ringan. Stres yang dialami wanita akan mempengaruhi perubahan pada sistem saraf dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin yang akan mempengaruhi kestabilan hormon kortisol dan menurunkan kadar LH (Salsabila, 2021). Faktor pendukung dalam gangguan menstruasi lainnya antara lain aktivitas fisik, pengaruh konsumsi rokok, dan konsumsi obat-obat tertentu.

Penelitian serupa dibahas oleh Wiwiek dan Isrina (2021) mendapatkan

hasil bahwa (45,7%) siswi yang memiliki status gizi normal dan siklus menstruasi teratur, (18,5%) siswi memiliki status gizi normal dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan (14,1%) siswi mempunyai status gizi gemuk dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Status gizi baik dengan siklus menstruasi teratur sebanyak (9,8%) siswi, selanjutnya (7,6%) siswi memiliki status gizi kurang dengan siklus menstruasi yang teratur, serta terdapat (4,3%) siswi yang memiliki status gizi kurang dengan siklus menstruasi tidak teratur. Berdasarkan hasil statistik *person test chi-square* ada hubungan signifikan antara status gizi terhadap keteraturan siklus menstruasi siswa kelas XII SMAN 3 Makassar dengan nilai $p = 0,043$ (Dewiyanti Habar, 2021). Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Sopha dan Haeriyah (2021) Mendapatkan hasil uji statistik koefisien kontingensi guna melihat adanya korelasi diantara variabel tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja. Berdasarkan statistik, korelasi tersebut tergolong sedang dan nilai signifikansinya sebesar 0,004 dengan koefisien korelasi sebanyak 0,362. Berdasarkan uji statistik, nilai $p = 0,001$ (0,05) dapat dikesampingkan yang mana hal tersebut memperlihatkan adanya korelasi diantara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi, dengan nilai koefisien sebesar 0,359 termasuk dalam kategori korelasi sedang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 11 siswi kelas VIII di Pondok Pesantren Assa'Adah, Depok, ditemukan (36,4%) siswi dengan siklus menstruasi teratur dan sebanyak (63,6%) siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Dengan analisa tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran siklus menstruasi, status gizi, tingkat stres pada remaja putri Pondok Pesantren Assa'Adah Depok, serta untuk mengetahui hubungan status gizi dan

tingkat stres dengan kejadian siklus menstruasi tidak normal pada remaja putri Pondok Pesantren Assa'Adah Depok. Harapan adanya penelitian ini adalah untuk memberikan perhatian kepada remaja putri untuk selalu memperhatikan siklus menstruasi, status gizi dan tingkat stres agar remaja putri tidak mengalami gangguan gangguan siklus menstruasi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dalam bentuk analitik dengan desain *Cross Sectional* guna mengetahui adanya hubungan antara status gizi dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri MTs di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII MTs di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok yang sudah mengalami mentsruasi kurang lebih selama satu tahun, yaitu berjumlah 60 siswi. Dengan Teknik pengambilan sampel yaitu Sampling Jenuh. Tempat penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok dengan alamat Jl. Rawa Indah No. 115B RT 003/002, Kelurahan Bojong Pondok Terong, Kecamatan Cipayung, Kota Depok. Dengan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April – Oktober 2023.

Pengumpulan data menggunakan data primer yaitu data bersumber dari responden dengan mengisi kuesioner yang berupa identitas, data siklus menstruasi, data status gizi dengan pengukuran IMT/U yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, dan data tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (lembar ceklis). Dan data sekunder yang bersumber dari informasi bagian administrasi dan internet, data tersebut berupa jumlah siswi, daftar nama siswi, profil dan gambaran umum Pondok Pesantren

Assa'Adah Depok. Pengolahan data dengan cara *editing, scoring, coding, entry data, dan cleaning*. Terakhir penelitian ini dianalisis dengan analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak normal sebesar (68,3%) siklus menstruasi normal (31,7%), status gizi tidak normal sebesar (56,7%) status gizi normal (43,3%), dan tingkat stres berat sebesar (85%) tingkat stres ringan (15%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja Putri di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok Tahun 2023

Variabel	n	%
Tidak Normal	41	68,3
Normal	19	31,7
Total	60	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak (68,3%), sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak (31,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lapake, 2017) yang memaparkan bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak (58,2%) siswi lebih banyak dibandingkan dengan siklus menstruasi normal sebanyak (41,8%) siswi.

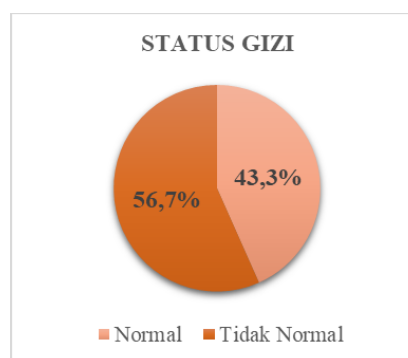
Berdasarkan pengamatan peneliti, pada remaja putri masih banyak yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hal ini disebabkan oleh proses ovulasi yang memendek atau memanjang pada setiap remaja putri, serta terdapat

faktor pendukung yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya status gizi dan tingkat stres. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan hormon dan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok Tahun 2023

Variabel	n	%
Kurus	15	25
Normal	26	43,4
Gemuk	15	25
Obesitas	4	6,7
Total	60	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi kurus sebanyak (25%), responden dengan status gizi normal sebanyak (43,3%), responden dengan status gizi gemuk (25%), dan responden dengan status gizi obesitas (6,7%).



Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok Tahun 2023

Gambar 1 menunjukkan bahwa responden lebih banyak yang memiliki status gizi tidak normal sebesar (56,7%) dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi normal (43,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Amalia, 2017) didapatkan bahwa persentase terbesar yaitu siswi yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak (64,8%) dibandingkan dengan siswi yang memiliki status gizi normal (35,2%).

Remaja putri yang memiliki status gizi tidak normal disebabkan oleh faktor gaya hidup seperti asupan makanan yang tidak diperhatikan seperti mengonsumsi makanan cepat saji, mengonsumsi makanan/minuman yang tinggi gula, serta kebiasaan remaja yang melakukan diet ekstrim sehingga berdampak kepada status gizinya, dan kebiasaan remaja yang minim aktivitas fisik sehingga tidak ada keseimbangan antara asupan yang masuk dan energi yang keluar. Hal tersebut akan menimbulkan dampak status gizi tidak normal seperti gemuk, obesitas, atau kurus.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Remaja Putri di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok Tahun 2023

Variabel	n	%
Berat	51	85
Ringan	9	15
Total	60	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak (85%), sedangkan responden yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak (15%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wisniastuti et al (2018) yang menunjukkan bahwa siswi yang mengalami stres berat lebih banyak sebesar (66,0%) daripada siswi yang mengalami stres ringan (34,0%).

Stres merupakan suatu kondisi keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Stres dapat berdampak pada setiap aspek kehidupan manusia, terjadinya ketegangan mental, perubahan

perilaku, kesulitan interpersonal, hingga terjadinya keluhan fisik. Stres dapat dikategorikan menjadi stres berat dan stres ringan, dalam penentuan seseorang mengalami stres berat atau ringan, perlu adanya pengukuran tingkat stres yang terdapat beberapa jenis pengukuran, salah satunya adalah *Perceived Stress Scale* dengan skala 10 (PSS-10) yang sudah diterima secara Internasional.

Analisis Bivariat

1. Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok Tahun 2023

Tabel 4. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok Tahun 2023

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Total	
	Tidak Normal		Normal			
	n	%	n	%	n	%
Tidak Normal	29	85,3	5	14,7	34	100
Normal	12	46,2	14	53,8	26	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki status gizi tidak normal (85,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi normal (46,2%). Hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukan nilai *p value* = 0,003 sehingga H_0 ditolak maka dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Hasil analisis perhitungan prevalensi ratio (PR) menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi tidak normal berisiko 1,848 kali mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan responden yang memiliki status gizi normal (95% CI 1,193 – 2,864). Penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah et al (2016) menunjukkan hasil bahwa siklus menstruasi tidak teratur lebih banyak terjadi pada responden dengan status gizi kurus (33,3%) dan status gizi gemuk (10,2%), pada responden dengan status gizi normal lebih banyak yang memiliki siklus menstruasi teratur (33,3%). Hasil uji *Chi-Square* didapati $p\text{ value} = 0,001$ yang berarti ada hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di Bandar Lampung mendapatkan hasil uji statistik *Chi-Square* $p\text{ value} = 0,01 < \alpha (0,05)$, artinya ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi (Amperaningsih et al., 2018).

Hasil tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah status gizi. Karena asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh akan mempengaruhi kematangan seksual pada remaja putri. Remaja yang memiliki status gizi kurang dapat mengakibatkan kesuburan endometrium berkurang, sehingga menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi yang berdampak pada gangguan menstruasi, mempengaruhi sekresi *Luteinizing Hormone* (LH) yang mengakibatkan pemendekan fase luteal, serta kekurangan nutrisi akan menyebabkan hormon steroid mengalami perubahan yang mengakibatkan terjadinya siklus menstruasi yang tidak normal. Remaja yang memiliki status gizi berlebih atau obesitas juga mempengaruhi pada siklus menstruasi, karena gizi berlebih atau obesitas dapat mengakibatkan anovulatorik yang disebabkan oleh peningkatan tonik kadar estrogen.

2. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada

Remaja Putri di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok Tahun 2023

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok Tahun 2023

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	
	Tidak Normal		Normal			
	n	%	N	%	n	%
Berat	38	74,5	13	25,5	51	100
Ringan	3	33.3	6	66.7	9	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki tingkat stres berat (74,5%) dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat stres ringan (33,3%). Hasil uji *Chi-Square* ($p\text{ value} 0,023$) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Hasil perhitungan prevalensi ratio (PR) menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat stress berat berisiko 2,235 kali mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan responden yang memiliki tingkat stres ringan (95% CI 0,875 – 5,710). Penelitian ini sejalan dengan hasil yang dipaparkan oleh (Rahma, 2021) bahwa responden yang memiliki tingkat stres tinggi terdapat (66%) yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, untuk stres tinggi dengan siklus menstruasi normal sebanyak (34%), kemudian terdapat (76,9%) dengan tingkat stres rendah mengalami siklus menstruasi normal, dan untuk tingkat stres rendah dengan siklus menstruasi tidak normal terdapat (23,1%). Hasil uji *Chi-Square* menghasilkan $p\text{ value} = 0,005$, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian serupa yang dilakukan oleh

(Hazanah et al., 2013) bahwa dari 65 responden yang tidak mengalami stres sebanyak (72,3%) responden mengalami siklus menstruasi teratur dan (27,7%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan yang mengalami stres sebanyak (37,3%) responden mengalami siklus menstruasi teratur dan (62,7%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik bahwa nilai p value = 0,001, yang artinya ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Kebidanan Balikpapan Poltekkes Kemenkes Kaltim.

Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja, hal ini sesuai dengan teori bahwa stres yang dialami remaja akan mempengaruhi perubahan pada sistem syaraf dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin yang akan mempengaruhi kestabilan hormon kortisol dan menurunkan kadar *Luteinizing Hormone* (LH). Apabila remaja mengalami stres berat, fungsi reproduksi secara alami akan mengalami penurunan untuk mempertahankan homeostatis tubuh. Peningkatan produksi *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan kortisol menyebabkan sekresi GnRH dibatasi, yang dapat mengurangi ovulasi, lamanya periode proliferasi dan sekresi akan dipengaruhi oleh penurunan ovulasi sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

SIMPULAN

1. Siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ass'Adah Depok dari 60 siswi, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal, hal ini berdasarkan data hasil penelitian bahwa distribusi siklus menstruasi tidak normal sebanyak (68,3%) siswi, sedangkan yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak (31,7%) siswi.

2. Distribusi status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ass'Adah Depok dari 60 siswi, sebagian besar memiliki status gizi tidak normal, hal ini berdasarkan data hasil penelitian bahwa status gizi tidak normal sebanyak (56,7%) siswi, sedangkan status gizi normal sebanyak (43,3%) siswi.
3. Tingkat stres pada remaja putri di Pondok Pesantren Ass'Adah Depok dari 60 siswi, sebagian besar mengalami tingkat stres berat, hal ini berdasarkan data hasil penelitian bahwa tingkat stres berat sebanyak (85%) siswi, sedangkan tingkat stres ringan sebanyak (15%) siswi.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (p value = 0,003) dan tingkat stres (p value = 0,023) terhadap siklus menstruasi ($p < 0,05$) pada remaja putri di Pondok Pesantren Ass'Adah Depok Tahun 2023

SARAN

1. Diharapkan kepada pihak Yayasan agar dapat memberikan edukasi kepada para siswi terkait siklus menstruasi beserta gangguannya, pengetahuan tentang gizi serta memberikan makanan pokok yang sesuai dengan gizi seimbang, dan juga memberikan bimbingan kepada siswi – siswi yang mempunyai masalah dengan stres, menyediakan fasilitas olahraga atau *outbond* yang memadai dan mengadakan kegiatan belajar di luar sekolah atau diadakannya kegiatan *outbond* untuk mencegah terjadinya stres pada siswi.
2. Untuk para remaja putri dihimbau untuk selalu mencatat tanggal menstruasi setiap bulannya, menjaga berat badan ideal dan status gizi normal, dan siswi dapat mengurangi tingkat stres dengan melakukan

kegiatan menyenangkan atau olahraga di luar jam sekolah, serta melakukan bimbingan konseling kepada guru jika diperlukan.

3. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperdalam terkait penelitian sejenis, serta mengembangkan variabel lain yang lebih beragam dan tentunya berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F. (2017). Skripsi Hubungan Status Gizi, Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Jakarta Tahun 2017.
- Amperaningsih, Y., Fathia, N., Keperawatan, J., & Tanjungkarang, P. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Bandar Lampung. In *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* (Vol. 14, Issue 2).
- Aspar, H., Institut, A., Kesehatan, I., & Makassar, P. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. In *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia* (Vol. 5, Issue 1).
- Dewiyanti Habar, W. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Siswi Kelas XII SMA Negeri 3 Makassar.
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan. 310–314.
- Hazanah, S., Shoufiah, R., & Hj. Nurlaila. (2013). Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Usia 18-21 Tahun. In *Jurnal Husada Mahakam*: Vol. Iii (Issue 7).
- Hidayah, N., Rahfiludin, Mz., Aruben, R., Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, M., Undip Semarang, F., & Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, D. (2016). Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang Tahun 2016 (Vol. 4).
- Khusna, D. D. (2019). Hubungan Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Pola Menstruasi Santri Putri di Pondok Pesantren Islam Al Mukmin Sukoharjo Skripsi.
- Lapake, H. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Siswi SMP Negeri 12 Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2016 Karya Tulis Ilmiah.
- Permenkes No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, (2020).
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4).
- Salsabila, N. P. (2021). Studi Literatur Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi.
- Sopha, D. M., Haeriyah, S., & Yatsi Tangerang, S. (2021). Hubungan Tingkat Stress dan Status Gizi dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja SMK Kesehatan Utama Insani. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 1–7.
- Wijayanti, E. (2017). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Kota Padang Tahun 2017.
- Wisniastuti, L. M., Sri, N. A. A., Adilatri, A., Kep, S., Purwanti, I. S., Wira, S., Bali, M., & Sanglah, R. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester VIII di STIKES Wira Medika Bali. *BMJ*, 5, 91–100.

Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z.
M. (2020). Faktor-Faktor yang
Mempengaruhi Ketidakteraturan
Siklus Menstruasi pada Remaja.