

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI TERHADAP TERJADINYA SIKLUS MENSTRUASI

Helfira Defi Pratiwi¹, Fifi Ishak², Levana Sondakh³, Hamna Vony Lasanudin⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo, Indonesia

E-mail: fifiishak@umgo.ac.id

Abstrak

Menstruasi merupakan proses penting bagi kesehatan reproduksi perempuan, namun banyak remaja putri sering mengalami gangguan menstruasi yang dipengaruhi oleh stres dan status gizi . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan status gizi terhadap terjadinya siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur. Penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, melibatkan 87 responden sebagai populasi dan sampel melalui teknik *total sampling*. Data yang dikumpulkan mencakup durasi siklus menstruasi, status gizi, dan tingkat stres. Siklus menstruasi diukur melalui kuisioner, stres diukur dengan instrumen DASS, sedangkan status gizi diukur menggunakan metode antropometri. Variabel independent adalah tingkat stres dan status gizi sedangkan variabel dependen yaitu siklus menstruasi. Dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 87 responden, sebanyak 48 responden atau 55,2% mengalami stres, 53 responden atau 60,9% memiliki status gizi yang tidak normal, dan 52 siswi atau 59,8% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil Uji chi-square menunjukkan adanya korelasi signifikan antara tingkat stres dan status gizi dengan terjadinya siklus menstruasi. Ada hubungan antara tingkat stres dan status gizi terhadap terjadinya siklus menstruasi di SMAN 1 Suwawa Timur.

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

Abstract

Menstruation is an important process for women's reproductive health, but many adolescent girls often experience menstrual disorders influenced by stress and nutritional status. This study aims to determine the relationship between stress levels and nutritional status and menstrual cycles in adolescent girls at SMAN 1 Suwawa Timur. The study used a quantitative approach with a cross-sectional design, involving 87 respondents as the population and a total sampling technique. Data collected included menstrual cycle duration, nutritional status, and stress levels. Menstrual cycles were measured using a questionnaire, stress was measured using the DASS instrument, and nutritional status was measured using anthropometric methods. The independent variables were stress levels and nutritional status, while the dependent variable was the menstrual cycle. Univariate and bivariate analyses were conducted using the chi-square test. The results showed that of the 87 respondents, 48 (55,2%) experienced stress, 53 (60,9%) had abnormal nutritional status, and 52 (59,8%) experienced irregular menstrual cycles. Chi-square test results indicated a significant correlation between stress levels and nutritional status and menstrual cycle occurrence. There was a relationship between stress levels and nutritional status and menstrual cycle occurrence at SMAN 1 Suwawa Timur

Keywords : *menstrual cycle, adolescent girls, stress levels, nutritional status*

LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan, sebagai tanda bahwa tidak terjadi pembuahan. Remaja berada dalam fase usia yang rentan mengalami berbagai gangguan menstruasi seperti dismenore, menstruasi yang tidak teratur, jumlah darah menstruasi yang tidak normal, ketidakteraturan siklus menstruasi, serta gangguan lainnya (Hikmatun et al., 2023). Siklus menstruasi merupakan tanda penting dari kesehatan reproduksi wanita. Siklus ini juga dikenal siklus ovarium. Siklus menstruasi umumnya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, dengan rata-rata durasi sekitar 28 hari, dan setiap periode menstruasi biasanya berlangsung selama 4 hingga 8 hari. Ketidakteraturan siklus menstruasi yang terjadi secara berulang dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi dan berpotensi memicu penyakit berbahaya (Ikhtiani et al., 2024).

Gangguan menstruasi secara umum adalah perubahan abnormal pada pola pendarahan menstruasi. Beberapa jenis gangguan siklus menstruasi yang umum meliputi *polimenorea*, *oligomenorea*, dan *amenorea*. *Polimenorea* terjadi ketika siklus haid berlangsung sangat singkat, kurang dari 21 hari, sedangkan *oligomenorea* ditandai dengan siklus haid yang lebih dari 35 hari. *Amenorea* adalah kondisi dimana menstruasi tidak terjadi selama lebih dari 90 hari atau tidak muncul sama sekali selama tiga bulan berturut-turut. *Amenorea* dibagi menjadi dua kategori, yaitu *amenorea primer* dan *sekunder*. *Amenorea primer* dialami oleh wanita berusia 18 tahun keatas yang belum pernah mengalami menstruasi, sedangkan *amenore sekunder* terjadi pada wanita yang sebelumnya sudah mengalami menstruasi tetapi tidak haid selama lebih dari tiga bulan berturut-turut (Maedy et al., 2022).

Siklus menstruasi pada remaja putri memang seringkali belum teratur diawal-awal setelah *menarche* (menstruasi pertama) karena tubuh masih dalam tahap perkembangan. Namun, perlu diwaspadai jika ketidakteraturan ini berlangsung terus-menerus. Ketidakaturan siklus menstruasi yang berkepanjangan pada remaja putri dapat meningkatkan risiko *anemia* defisiensi zat besi. Selain itu, ada juga risiko masalah *reproduksi* serius dikemudian hari, seperti kanker rahim, *infertilitas* dan *hiperplasia endometrium*. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi remaja putri, antara lain perubahan hormonal, stres emosional, gangguan makan, pengaruh aktivitas fisik yang berlebihan, menstruasi pertama (*menarche*), indeks massa tubuh, penggunaan kontrasepsi atau obat-

obatan, kondisi medis seperti gangguan *tiroïd* atau kelainan pada organ reproduksi, dan faktor genetik (Mai Revi et al., 2023).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2020, gangguan siklus menstruasi menjadi masalah umum dikalangan remaja putri secara global. Hampir separuh populasi wanita diseluruh dunia, atau sekitar 45 % pernah mengalaminya. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes RI tahun 2018 bahwa 14,5% wanita usia 10-59 tahun mengalami ketidakteraturan menstruasi. Dari angka tersebut, 11,7% dialami oleh remaja usia 15-19 tahun.

Stres sebagai salah satu faktor terjadinya penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi. Remaja putri yang mengalami stres berkepanjangan, baik karena masalah keluarga, tekanan sekolah, atau isu sosial bisa merasakan dampaknya pada siklus menstruasi mereka. Ini karena stres dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal tubuh. Hormon *kortisol*, yang dikenal sebagai hormon stres, bisa berinteraksi dengan hormon reproduksi penting seperti *estrogen* dan *progesteron*. Padahal, kedua hormon ini punya peran krusial dalam ovulasi dan menstruasi. Ketika kadar stres terlalu tinggi interaksi ini bisa memicu berbagai masalah menstruasi, mulai dari keterlambatan haid, siklus yang tidak teratur, hingga *amenore* (kondisi dimana menstruasi berhenti sepenuhnya) (Hudhariani et al., 2019).

Demikian juga dengan status gizi yang berperan dalam menjaga kesehatan menstruasi. Remaja putri dengan malnutrisi, baik karena kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan berisiko mengalami gangguan pada siklus menstruasi mereka (Sopha et al., 2021). Kekurangan gizi sering kali bisa menyebabkan gangguan atau bahkan penghentian siklus menstruasi. Sebaliknya, kelebihan berat badan atau obesitas dapat memicu ketidakseimbangan hormon. Ini karena sel-sel lemak terlibat dalam produksi estrogen, yang sangat mempengaruhi kestabilan siklus menstruasi (Website et al., 2024).

Banyak penelitian telah dilakukan mengenai hubungan tingkat stres dan status gizi terhadap siklus menstruasi. Salah satunya penelitian yang dilakukan Anggoro (2023) di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta data menunjukkan bahwa 8 orang (32%) dengan siklus menstruasi tidak normal mengalami stres normal, sedangkan 14 orang (38,9%) dengan siklus menstruasi normal juga mengalami stres normal. Selain itu, 1 orang (4%) dengan siklus menstruasi tidak normal mengalami stres ringan, sedangkan 10 orang (27,8%) dengan siklus menstruasi normal mengalami stres ringan. Pada tingkat stres sedang, 5 orang (20%) dengan

siklus menstruasi tidak normal dan 9 orang (25%) dengan siklus menstruasi normal mengalami kondisi tersebut. Untuk stres berat, 11 orang (44%) dengan siklus menstruasi tidak normal dan 3 orang (8,3%) dengan siklus menstruasi normal mengalaminya. Hasil uji statistik *chi-square* (*p value* 0,004) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi (Anggoro & F.U, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Suwawa Timur pada 14 Januari 2025 melalui wawancara kepada 10 siswi didapatkan hasil yaitu 6 siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 4 siswi lainnya dengan siklus menstruasi teratur. Dari 6 siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur, faktor stres dan status gizi menjadi penyebabnya. Tuntutan akademik, konflik dengan pasangan, atau konflik dengan keluarga merupakan faktor stres yang dialami remaja putri. Selain itu, status gizi seperti kegemukan dan pola makan yang tidak teratur juga mempengaruhi ketidakakuratan siklus menstruasi.

Faktor stres dan status gizi sering kali mempengaruhi dan berdampak signifikan pada kondisi fisik remaja putri. Remaja yang mengalami stres berat cenderung mengadopsi pola makan yang tidak sehat, yang bisa berupa makan berlebihan sebagai bentuk kompensasi terhadap stres, atau sebaliknya, kurang makan akibat kehilangan nafsu makan. Kedua kondisi ini dapat merugikan status gizi dan memperburuk gangguan pada siklus menstruasi (Widyaningrum et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana stres dan status gizi berinteraksi dalam mempengaruhi siklus menstruasi, serta untuk memberikan rekomendasi yang berguna dalam mendukung kesehatan remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey analitik melalui pendekatan kuantitatif dengan desain yang digunakan yaitu desain cross sectional untuk mengetahui ada hubungan dan tidak ada hubungan antara tingkat stres dan status gizi terhadap terjadinya siklus menstruasi di SMAN 1 Suwawa Timur. Sampel dalam penelitian sebanyak 87 sampel, menggunakan metode total sampling.

Variabel independent yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat stres dan status gizi dan variabel dependent adalah siklus menstruasi. Data yang dikumpulkan mencakup durasi siklus menstruasi, status gizi, dan tingkat stres. Siklus menstruasi diukur

melalui kuisioner, stres diukur dengan instrumen DASS, sedangkan status gizi diukur menggunakan metode antropometri. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai April 2025 di SMAN 1 Suwawa Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
15 Tahun	2	2.3
16 Tahun	29	33.3
17 Tahun	31	35.6
18 Tahun	23	26.4
19 Tahun	1	1.1
20 Tahun	1	1.1
Total	87	100
Usia Menarche		
< 12 Tahun	8	9.2
12-13 Tahun	48	55.2
> 13 Tahun	31	35.6
Total	87	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa usia 17 tahun merupakan kelompok usia terbanyak di antara 87 responden siswi SMAN 1 Suwawa Timur, dengan 31 siswi (35,6%). Disusul oleh usia 16 tahun 29 siswi (33,3%) dan 18 tahun 23 siswi (26,4%). Hanya sedikit siswi yang berusia 15 tahun 2 siswi (2,3%), serta 1 orang (1,1%) masing-masing untuk usia 19 dan 20 tahun. Temuan ini menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur berada pada fase remaja akhir. Sedangkan untuk usia menarche sebagian besar dari 87 responden remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur, yaitu 48 siswi (55,2%) mengalami menarche pada usia 12–13 tahun. Menarche juga terjadi pada 31 siswi (35,6%) setelah usia 13 tahun dan 8 siswi (9,2%) sebelum usia 12 tahun. Data ini menunjukkan bahwa usia menarche pada remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur tergolong normal.

1. Analisis Univariat

A. Distribusi responden remaja putri berdasarkan tingkat stres

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Responden Remaja Putri Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Stres	39	44.8
Stres	48	55.2
Total	87	100

Sumber : Data Primer (2025)

Tabel 2 diketahui bahwa stres dialami oleh 48 siswi remaja putri (55,2%), sementara 39 siswi (44,8%) lainnya tidak mengalami stres.

B. Distribusi responden remaja putri berdasarkan status gizi

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Responden Remaja Putri Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	34	39.1
Tidak Normal	53	60.9
Total	87	100

Sumber : Data Primer, 2025

Menurut Tabel 3, status gizi tidak normal mendominasi pada remaja putri SMAN 1 Suwawa Timur, mencapai 53 siswi atau 60,9%. Sementara itu, hanya 34 siswi (39,1%) yang memiliki status gizi normal.

C. Distribusi responden remaja putri berdasarkan status gizi

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Responden Remaja Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur	35	40.2
Tidak Teratur	52	59.8
Total	87	100

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4 mengindikasikan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur, yaitu 52 siswi (59,8%), memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Sementara itu, 35 siswi (40,2%) lainnya memiliki siklus menstruasi teratur.

2. Analisis Bivariat

A. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 1 Suwawa Timur

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMAN 1 Suwawa Timur

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	P
	Teratur	Tidak Teratur	n	%		
Tidak Stres	23	65,7	16	30,7	39	44,8
Stres	12	34,3	36	69,3	48	55,2
Total	35	100	52	100	87	0,001

Sumber :Data Primer, 2025

Tabel 5, menyajikan data mengenai hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada 87 siswi. Dari total 35 siswi dengan siklus menstruasi teratur, sebanyak 23 siswi atau 65,7% tidak mengalami stres. Sebaliknya, hanya 12 siswi atau 34,3% yang mengalami stres. Dari 52 siswi dengan siklus menstruasi tidak teratur, mayoritas remaja putri mengalami stres sejumlah 36 siswi atau 69,3%, sedangkan hanya 16 siswi atau 30,7% yang tidak mengalami stres.

Pada distribusi tingkat stres, sebanyak 39 siswi atau 44,8% tidak mengalami stres. Dari kelompok ini, sebagian besar memiliki siklus menstruasi teratur sejumlah 23 siswi. Sedangkan sebanyak 48 siswi atau 55,2% mengalami stres, dan mayoritas dari kelompok ini memiliki siklus menstruasi tidak teratur sejumlah 36 siswi atau 69,3%.

Hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai *p* sebesar 0,001 atau kurang dari 0,05 sehingga *H₀* ditolak. Ini menunjukkan bahwa tingkat stres dan siklus menstruasi memiliki hubungan yang signifikan.

B. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 1 Suwawa Timur

Tabel 6. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMAN 1 Suwawa Timur

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Total	P
	Teratur	Tidak Teratur	n	%		
Normal	21	60	13	25	34	39,1
Tidak Normal	14	40	39	75	53	60,9
Total	35	100	52	100	87	0,001

Sumber : Data Primer (2025)

Tabel 6 menyajikan data tentang hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi pada 87 remaja putri. Berdasarkan distribusi siklus menstruasi, dari 35 siswi dengan siklus menstruasi teratur, mayoritas 60% atau 21 siswi memiliki status gizi normal. Sementara itu, 40% atau 14 siswi memiliki status gizi tidak normal. Sedangkan dari 52 siswi dengan siklus menstruasi tidak teratur, sebagian besar memiliki status gizi tidak normal sebesar 75% atau 39 siswi. Dan hanya 25% atau 13 siswi yang memiliki status gizi normal.

Pada hasil distribusi status gizi, sebanyak 34 remaja putri atau 39,1% memiliki status gizi normal. Dari kelompok ini, sebagian besar 21 siswi memiliki siklus menstruasi teratur. Sedangkan sebanyak 53 remaja putri atau 60,9% memiliki status gizi tidak normal. Mayoritas dari kelompok ini sebanyak 39 siswi memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan siklus menstruasi, berdasarkan hasil uji *Chi-Square* dengan nilai *p* sebesar 0,001 (dibawah 0,05).

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres Dengan Terjadinya Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 1 Suwawa Timur

Berdasarkan penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi, didapatkan mayoritas siswi yang mengalami stres memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Data ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kedua variabel yaitu antara tingkat stres dan siklus menstruasi.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hudhariani et al., (2019) didapatkan ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 15 Kota Semarang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Amalia et al., (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Kesehatan Harapan Bunda Wilayah Kerja Puskesmas Cibadak Kabupaten Sukabumi. Dari hasil uji *chi-square* didapatkan ada hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian serupa yang dilakukan Fadillah et al., (2022) pada siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok, mayoritas siklus menstruasi responden tidak normal dan mayoritas tingkat stres responden adalah stres berat. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres berat dengan siklus menstruasi yang tidak normal.

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa stres yang dialami oleh remaja dapat mengubah fungsi sistem saraf di *hipotalamus* melalui pengaruh pada *prolaktin*, yang berimbang pada kestabilan hormon *kortisol* dan menurunkan kadar *Luteinizing Hormone* (LH). Ketika remaja mengalami stres yang parah, fungsi reproduksi secara alami akan mengalami penurunan demi menjaga keseimbangan tubuh. Peningkatan produksi *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *kortisol* mengakibatkan sekresi GnRH terhambat, yang bisa mengurangi *ovulasi*, mempengaruhi lamanya fase *proliferatif*, dan sekresi yang dipengaruhi oleh berkurangnya *ovulasi* sehingga dapat berimbang pada siklus menstruasi (Hasibuan et al., 2020).

Namun, pada penelitian ini juga ditemukan sebagian kecil remaja putri yang mengalami stres memiliki siklus menstruasi teratur. Kondisi ini bisa terjadi karena tingkat stres yang dialami tidak cukup berat atau berlangsung dalam waktu singkat sehingga tidak mengganggu keseimbangan hormon yang mengatur siklus menstruasi seperti estrogen dan progesteron (Handayani et al., 2023) . Selain itu, respon tubuh terhadap stres berbeda-beda pada setiap individu, sehingga beberapa remaja masih mampu mempertahankan siklus menstruasi yang normal meskipun sedang stres. Faktor pendukung lain seperti pola makan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik juga mempengaruhi keteraturan siklus, sehingga jika aspek-aspek tersebut masih terjaga dengan baik, menstruasi bisa tetap teratur meskipun ada stres.

Disamping itu, hasil penelitian ini menunjukkan masih ada remaja putri yang tidak mengalami stres tetapi tetap mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Salah satu penyebab umumnya adalah ketidakseimbangan hormon yang wajar terjadi pada masa pubertas, dimana sistem reproduksi masih dalam tahap penyesuaian. Selain itu, faktor seperti satus gizi yang tidak seimbang, aktivitas fisik yang terlalu berat atau terlalu sedikit, gangguan kesehatan, atau penggunaan obat-obatan tertentu dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Ferina & Hadianti, 2021). Meskipun stres sering dikaitkan dengan gangguan menstruasi, faktor-faktor fisik dan hormonal juga memiliki peran besar dalam mengatur keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Dari penjelasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat stres adalah salah satu elemen yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Berdasarkan hasil analisis silang, dapat dilihat bahwa peningkatan tingkat stres pada remaja berkaitan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi mereka. Ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami masalah dalam siklus menstruasi. Hal ini terjadi karena stres mempengaruhi

sistem hormonal tubuh yang berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi. Disisi lain, remaja putri yang mengalami stres tapi tidak berdampak pada siklus menstruasi mereka, karena remaja putri memiliki mekanisme dalam mengelola stres yang lebih baik.

Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 1 Suwawa Timur

Berdasarkan penelitian tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi ditemukan mayoritas siswi dengan status gizi tidak normal cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Sebaliknya hanya sedikit siswi dengan status gizi normal memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Dengan hasil uji chi square terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi

Hal ini disebabkan oleh remaja putri yang memiliki status gizi tidak normal, baik kurang maupun lebih mengalami siklus menstruasi tidak teratur karena kondisi tubuh yang tidak seimbang mempengaruhi produksi hormon yang mengatur siklus menstruasi. Kekurangan nutrisi, terutama energi, protein, dan zat besi dapat mengganggu fungsi hipotalamus dan hipofisis di otak yang mengatur pelepasan hormon reproduksi seperti GnRH, LH, dan FSH, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau bahkan berhenti (amenore). Sebaliknya, kelebihan gizi atau obesitas juga bisa menyebabkan gangguan hormon, seperti peningkatan hormon insulin dan hormon androgen, yang dapat mengganggu ovulasi dan menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Oleh karena itu, semakin baik kondisi gizi seorang remaja, semakin baik juga siklus menstruasi yang mereka alami (Nazilla, 2021).

Penelitian ini didukung oleh Yani & Rahayu (2023) yang berjudul Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Muhamadiyah 7 Yogyakarta dengan hasil ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hukmiyah Aspar, 2021) dikatakan bahwa ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi di Pondok Pesantren Mizanul’ulum Sanrabone.

Akan tetapi, dalam penelitian ini juga ditemukan masih ada remaja putri yang memiliki status gizi normal namun mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor lain selain gizi seperti stres, gangguan hormonal, aktivitas fisik yang berlebihan, atau kondisi kesehatan tertentu. Meskipun asupan nutrisi sudah baik, faktor-faktor tersebut dapat mengganggu keseimbangan *hormon estrogen, progesteron, LH, dan FSH* sehingga menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi (Fauziah, 2022). Selain itu, dalam penelitian ini ditemukan remaja putri yang memiliki status gizi tidak normal, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi tetapi mengalami siklus menstruasi teratur dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah

tingkat gangguan gizi yang belum parah atau belum berlangsung lama, sehingga belum mengganggu fungsi hormonal secara signifikan. Di sisi lain, terdapat variasi individu dalam sensitivitas terhadap perubahan status gizi, ada yang cepat mengalami gangguan menstruasi, namun ada pula yang tetap stabil. Faktor genetik dan hormonal juga turut berperan, karena remaja dengan sistem *endokrin* yang kuat atau latar belakang keluarga tertentu mungkin tetap mengalami menstruasi meskipun gizinya tidak ideal . Tak kalah penting, usia dan tahapan pubertas juga mempengaruhi, remaja yang sudah berada ditahap pubertas akhir cenderung memiliki siklus yang lebih teratur dibandingkan mereka yang baru memasuki masa menarche (Fadillah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengungkapkan bahwa status gizi yang normal, kekurangan dan kelebihan berat badan dapat berdampak pada siklus menstruasi. Status gizi yang berada dalam batas normal akan menghasilkan siklus menstruasi yang biasa, sedangkan kekurangan dan kelebihan berat badan dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Hal ini terjadi karena ketiga kondisi tersebut dapat mempengaruhi fungsi hipotalamus yang bertanggung jawab dalam pengaturan siklus menstruasi. Berat badan ideal atau IMT yang ideal dapat mendukung keseimbangan hormon dalam tubuh, terutama hormon estrogen, sehingga siklus menstruasi tetap teratur. Di sisi lain, kekurangan dan kelebihan berat badan dapat meningkatkan jumlah lemak tubuh, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kadar estrogen dalam darah dan berdampak pada ketidakaturan siklus menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap terjadinya siklus menstruasi di SMAN 1 Suwawa Timur.
2. Terdapat hubungan antara status gizi terhadap terjadinya siklus menstruasi di SMAN 1 Suwawa Timur.

SARAN

1. Bagi Pihak Sekolah

Disarankan agar pihak sekolah lebih memperhatikan aspek kesehatan mental dan gizi siswi dengan mengadakan program edukasi atau penyuluhan terjadwal mengenai pentingnya manajemen stres dan pola makan seimbang, terutama pada masa remaja yang rawan mengalami gangguan menstruasi.

2. Bagi Siswa

Diharapkan para siswi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mental, serta mulai menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, cukup istirahat, berolahraga secara teratur, dan mengelola stres melalui aktivitas positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal agar dapat melihat perubahan siklus menstruasi secara lebih akurat dari waktu ke waktu. Selain itu, disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh, seperti aktivitas fisik, konsumsi suplemen, gangguan hormonal, dan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Izinkan penulis untuk menyampaikan rasa terimakasih kepada Kepala Sekolah dan Staf Guru SMAN 1 Suwawa Timur yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian. Kepala Puskesmas Dumbayabulan dan Ibu KTU beserta Staf yang telah banyak memberikan dukungan sejak awal proses perkuliahan sampai dengan tahap pembuatan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8 (2), 75.
- Anggoro, Sarni, & Azizah. (2023). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 5 (2), 35–43.
- Fadillah, Usman & Widowati. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2 (2), 258–269.
- Fauziah. (2022). Literature Review Analisis Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13 (2), 116–125.
- Ferina & Hadianti. (2021). Indeks Masa Tubuh, Menarche Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13 (2), 339–346.
- Handayani, Ratnaningsih & Wantini. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Imt Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati

- Yogyakarta. *MEJORA : Medical Journal Awatara*, 1 (1), 33–38.
- Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2020). *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan*. 9 (2), 84–90.
- Hikmatun, Susan, & Nurhaeni. (2023). Pentingnya Status Gizi dalam Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4 (2), 208–215.
- Hudhariani, Setyani, Lestari, Tinggi, S., Kesehatan, I., & Semarang, K. H. (2019). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang. *Kendedes Midwifery Journal*, 3, 1–6.
- Antara Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Siklus Menstruasi Tidak Normal Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Assa'Adah Depok Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9 (2), 84–90.
- Maedy, Permatasari, & Sugiatmi. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3 (1), 1.
- Mai Revi, Anggraini & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8 (1), 123–131.
- Nazilla. (2021). *Literatur Review : Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja*. 136–145.
- Sopha, Haeriyah, & Yatsi. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dan Status Gizi Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Smk Kesehatan Utama Insani The Relationship Of Stress Level And Nutritional Status With Menstrual Cycle Irregularity In Human Health Vocational School Youth. *Nusantara Hasana Journal*, 1 (2), 1–7.
- Website, Silalahi, Kurniawaty & Winarni. (2024). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Hubungan Status Gizi Dan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Hang Tuah 1 Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9 (1), 2024.
- Widyaningrum, Tirtana & Nurfadillah. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SMK Gagas Wanareja Cilacap. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12 (02), 259–265.
- Yani & Rahayu. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 68–74.