

## Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XI Di MAN 3 Sleman

Mellynda Fortius<sup>1</sup>, Nurul Mahmudah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: [mellyndafortius08@gmail.com](mailto:mellyndafortius08@gmail.com), [nurulmahmudah@unisayogya.ac.id](mailto:nurulmahmudah@unisayogya.ac.id)

Email Penulis Korespondensi: [mellyndafortius08@gmail.com](mailto:mellyndafortius08@gmail.com)

### Article History:

Received Mar 24<sup>th</sup>, 2025

Accepted Apr 29<sup>th</sup>, 2025

Published Apr 30<sup>th</sup>, 2025

### Abstrak

Latar belakang: Ketidakteraturan menstruasi dapat mengindikasikan *anovulasi* yang berisiko menyebabkan *infertilitas*, sementara perdarahan berlebihan dapat memicu anemia. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memperburuk *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan *dismenorea*, mengganggu produktivitas remaja, serta menimbulkan gejala fisik seperti nyeri perut dan kepala serta perubahan emosi. Dalam jangka panjang, gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat meningkatkan risiko masalah kesuburan dan gangguan kesehatan yang lebih serius. Tujuan penelitian: untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di MAN 3 Sleman. Metode penelitian: penelitian ini merupakan penelitian *korelasional analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah 71 siswi kelas XI di MAN 3 Sleman. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan timbangan dan microtoise untuk mengukur status gizi dan kuesioner untuk mengukur siklus menstruasi. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*, dengan cara *simple random sampling*. Analisa data menggunakan uji korelasi uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian: hasil penelitian menunjukkan bahwa klasifikasi tertinggi adalah siswi dengan status gizi baik yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 40 siswi (56,3%). Hasil uji statistik menggunakan *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di MAN 3 Sleman, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,791 yang menunjukkan tingkat kekuatan hubungan yang kuat. Simpulan: Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di MAN 3 Sleman. Temuan terpenting dalam penelitian ini adalah, bahwa status gizi yang baik berperan penting dalam keteraturan siklus menstruasi. Saran: diharapkan agar MAN 3 Sleman dapat menyelenggarakan program penyuluhan tentang gizi yang optimal. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang relevan seperti stres dan aktivitas fisik, atau dengan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh lebih representatif.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Siklus Menstruasi, IMT.

---

## Abstract

*Background: Menstrual irregularities can indicate anovulation which is at risk of causing infertility, while excessive bleeding can trigger anemia. If not well-treated, this condition can worsen Premenstrual Syndrome (PMS) and dysmenorrhea, disrupt adolescent productivity, and cause physical symptoms such as abdominal pain, headaches, and emotional changes. In the long term, untreated menstrual disorders can increase the risk of fertility problems and more serious health problems. Objective: to determine the relationship between nutritional status and menstrual cycles in grade XI female students at MAN (State Islamic High School) 3 Sleman. Research method: this study employed an analytical correlational study using a cross-sectional approach. The sample taken was 71 grade XI female students at MAN 3 Sleman. The instruments in this study applied were scales and microtoises to measure nutritional status, and questionnaires to measure menstrual cycles. In this study, the sampling technique used was a probability sampling technique, with a simple random sampling method. Data analysis performed was the Spearman Rank correlation test. Research results: the results of the study showed that the highest classification was students with good nutritional status who had a normal menstrual cycle of 40 students (56.3%). The results of statistical tests using Spearman Rank showed a significance value (2-tailed) of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This means that there is a relationship between nutritional status and menstrual cycles in grade XI female students at MAN 3 Sleman, with a correlation coefficient value of 0.791 indicating a strong level of relationship strength. Conclusion: There is a significant relationship between nutritional status and menstrual cycles in grade XI female students at MAN 3 Sleman. The most important finding in this study is that good nutritional status plays an important role in the regularity of the menstrual cycle. Suggestion: it is suggested that MAN 3 Sleman can organize a counseling program on optimal nutrition. Meanwhile, for further researchers, it is suggested to develop this study by adding other relevant variables such as stress and physical activity, or by using a larger sample so that the results obtained are more representative.*

**Keyword :** Nutritional Status-1, Menstrual Cycle-2, BMI-3

---

## 1. PENDAHULUAN

Beberapa permasalahan menstruasi yang paling banyak dan dirasakan di masyarakat adalah siklus bulanan yang tidak teratur, volume menstruasi yang berfluktuasi, perdarahan yang berkepanjangan atau tidak normal, gangguan nyeri atau dismenore, atau sindrom pramenstruasi (Sari & Wahyurianto, 2024). Menstruasi yang tidak teratur akan berdampak pada kesehatan remaja perempuan. Hal ini dapat menandakan adanya *anovulasi*, yang berisiko menyebabkan infertilitas. Selain itu, menstruasi yang berlangsung lama dan banyak dapat mengakibatkan anemia. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memperburuk gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* dan *dismenorea*, yang mengganggu produktivitas remaja. Gejala fisik seperti nyeri perut dan kepala, serta perubahan emosi yang tidak terkontrol, bisa muncul. Dalam jangka panjang, tidak menangani gangguan menstruasi ini dapat menyebabkan masalah kesuburan dan risiko kesehatan yang lebih serius (Mai Revi *et al.*, 2023).

Status gizi berperan penting dalam keteraturan siklus menstruasi. Namun, pola makan remaja saat ini cenderung tidak sehat, ditandai dengan rendahnya kebiasaan sarapan. Data menunjukkan 26,1% anak usia sekolah hanya sarapan dengan air, dan 44,6% asupan energinya dari sarapan kurang dari 15% kebutuhan harian. Melewatkan waktu makan dapat menyebabkan kekurangan energi, protein, dan zat gizi lain. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji dan instan yang lebih mengutamakan rasa dibandingkan kandungan gizi semakin memperburuk status gizi remaja. Jika dibiarkan dalam jangka panjang akan berdampak terhadap keteraturan siklus menstruasi

(Miraturrofi'ah, 2020). Status gizi berpengaruh pada pola siklus menstruasi, baik pada wanita dengan gizi kurang maupun gizi berlebih di mana *overweight* dan obesitas dapat menyebabkan *anovulatory chronic* akibat kelebihan jaringan lemak yang meningkatkan produksi estrogen dan akan berisiko menyebabkan infertilitas. Sebaliknya, *underweight* berpotensi menyebabkan defisiensi estrogen yang diperlukan untuk ovulasi, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Desta Marsahusna *et al.*, 2022).

Menurut World Health Organization WHO, (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%, sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018, persentase ketidakrutinan menstruasi sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15 sampai dengan 19 tahun mengalami ketidakrutinan menstruasi Hayya *et al.*, (2023). Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, prevalensi remaja dengan siklus menstruasi tidak teratur mencapai 15,8% (Kemenkes RI, 2018) dalam (Purwati & Muslikhah, 2021).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi, pasal 11 menjelaskan bahwa pemerintah menyediakan layanan kesehatan reproduksi remaja untuk mempersiapkan remaja menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Pemerintah berupaya meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), termasuk memberikan informasi kesehatan remaja dan layanan konseling di semua tempat pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, dibutuhkan petugas kesehatan yang berkualitas untuk menyampaikan informasi secara jelas dan tepat. Remaja yang berkualitas memegang peran penting dalam pencapaian tujuan pembangunan nasional, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus untuk meningkatkan kualitasnya (Khairani, 2022). Pemerintah bekerja sama dengan lembaga seperti BKKBN dengan membentuk pusat informasi konseling remaja (PIK/R) di sekolah terutama tingkat menengah pertama dan SMA (Febrina, 2020).

Menurut Standar Profesi Bidan tahun 2020, bidan memiliki peran dalam memberikan asuhan kebidanan kepada remaja, khususnya dalam kesehatan reproduksi dan seksualitas perempuan. Tugas ini meliputi skrining masalah kesehatan reproduksi, edukasi pola hidup sehat, konseling terkait gizi seimbang, serta penyuluhan kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, bidan bertanggung jawab dalam mengidentifikasi gangguan pada organ dan fungsi reproduksi perempuan. Bidan juga memberikan edukasi tentang pentingnya skrining gangguan pada sistem reproduksi perempuan dan KIE terkait kesehatan reproduksi (Kemenkes, 2020).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Moulinda *et al.*, (2023), menunjukkan hasil analisis bahwa sebanyak 54,2% remaja putri memiliki status gizi yang tidak normal dan menstruasi tidak teratur. Sedangkan 71,2% remaja putri memiliki status gizi yang normal dan siklus menstruasi yang teratur. Terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi dan hasil p-value sebesar 0,018 ( $<0,05$ ). Penelitian lain juga dilakukan oleh (Desta Marsahusna *et al.*, 2022). Menunjukkan dari 47 orang pada siklus menstruasi teratur dengan status gizi gemuk sebanyak 13 (76,5%), dan sebanyak 20 orang pada siklus menstruasi tidak teratur dengan status gizi kurus sebanyak 8 (47,1%). Uji dengan Chi-Square dilakukan dan hasil yang didapatkan yaitu  $p=0.036$  dimana nilai  $p<0.05$ , maka terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswa remaja putri di SMAN 1 Parakan (Desta Marsahusna *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Rabu, 4 Desember 2024, di MAN 3 Sleman terhadap 10 siswi kelas XI, menunjukkan bahwa 3 (30%) siswi dengan status gizi lebih mengalami siklus menstruasi yang panjang, 2 (20%) siswi dengan status gizi lebih mengalami siklus menstruasi pendek, 2 (20%) siswi dengan status gizi kurang memiliki siklus menstruasi pendek, sementara 3 (30%) siswi dengan status gizi baik memiliki siklus menstruasi yang normal.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *korelasional analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di MAN 3 Sleman. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI di MAN 3 Sleman yang berjumlah 179 siswi, terdiri atas 9 kelas. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan cara *simple random sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 71 siswi kelas XI di MAN 3 Sleman.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer, yaitu data yang diperoleh langsung di lapangan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan microtoise untuk mengukur status gizi. Status gizi siswi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U), serta pengisian kuesioner siklus menstruasi yang mengadopsi dari penelitian Kisliyanawati, (2023). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank*, yaitu salah satu analisis *non-parametrik* yang digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara dua variabel berskala ordinal, dengan bantuan pengolahan data menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Sebelum pengambilan data dilakukan, penelitian ini telah mendapatkan persetujuan *ethical clearance* dari Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 9 Januari 2025 dengan nomor etik No.4109/KEP-UNISA/I/2025.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Karakteristik responden yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi usia, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Siswi kelas XI di MAN 3 Sleman

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	<b>Usia (Tahun)</b>		
	15 Tahun	1	1,4
	16 Tahun	24	33,8
	17 Tahun	42	59,2
	18 Tahun	4	5,6
	Total	71	100,0
2	<b>Indeks Massa Tubuh (IMT)</b>		
	< 18,5	22	31,0
	18,5-22,9	36	50,7
	23-24,9	6	8,5
	25-29,9	6	8,5
	≥ 30	1	1,4
	Total	71	100,0

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden, mayoritas siswi berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 42 siswi (59,2%). Selanjutnya, sebanyak 24 siswi (33,8%) berusia 16 tahun. Siswi yang berusia 18 tahun berjumlah 4 siswi (5,6%), sedangkan jumlah siswi yang paling sedikit adalah mereka yang berusia 15 tahun, yaitu hanya 1 siswi (1,4%). Sementara itu, berdasarkan karakteristik Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar siswi memiliki berat badan normal dengan IMT 18,5-22,9, yaitu sebanyak 36 siswi (50,7%). Sebanyak 22 siswi (31,0%) memiliki IMT <18,5 yang termasuk dalam klasifikasi berat badan kurang, sedangkan 6 siswi (8,5%) masuk dalam klasifikasi kelebihan berat badan (IMT 23-24,9), dan 6 siswi (8,5%) berada dalam klasifikasi obesitas tingkat I (IMT 25-29,9). Sementara itu, terdapat 1 siswi (1,4%) yang masuk dalam klasifikasi obesitas tingkat II dengan IMT  $\geq 30$ .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswi Kelas XI di MAN 3 Sleman

Variable	Klasifikasi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Status Gizi	Gizi Buruk	1	1,4
	Gizi Kurang	21	29,6
	Gizi Baik	41	57,7
	Gizi Lebih	6	8,5
	Obesitas	2	2,8
<b>Total</b>		71	100,0

Berdasarkan tabel 2 data distribusi status gizi, klasifikasi status gizi dengan jumlah siswi terbanyak adalah gizi baik, yaitu sebanyak 41 siswi (57,7%). Selanjutnya, terdapat 21 siswi (29,6%) dalam klasifikasi gizi kurang. Kemudian, sebanyak 6 siswi (8,5%) masuk dalam klasifikasi gizi lebih, dan 2 siswi (2,8%) berada dalam kategori obesitas. Sementara itu, klasifikasi status gizi dengan jumlah siswi paling sedikit adalah gizi buruk, yaitu hanya 1 siswi (1,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Siswi Kelas XI di MAN 3 Sleman

Variable	Klasifikasi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Siklus Menstruasi	Siklus Pendek	21	29,6
	Siklus Normal	40	56,3
	Siklus Panjang	10	14,1
<b>Total</b>		71	100,0

Berdasarkan tabel 3 data distribusi siklus menstruasi, klasifikasi tertinggi adalah siklus menstruasi normal, yang dialami oleh 40 siswi (56,3%). Selanjutnya, 21 siswi (29,6%) mengalami siklus menstruasi pendek. Sementara itu, klasifikasi dengan jumlah paling sedikit adalah siklus menstruasi panjang, yang dialami oleh 10 siswi (14,1%).

Tabel 4. Hasil Uji *Spearman Rank* Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XI di MAN 3 Sleman

Status Gizi	Siklus Menstruasi						Total	P-value	r
	Siklus Pendek		Siklus Normal		Siklus Panjang				
	F	%	F	%	F	%			
<b>Gizi Buruk</b>	1	1,4	0	0,0	0	0,0	1,4	0,000	0,791
<b>Gizi Kurang</b>	19	26,8	0	0,0	2	2,8	29,6		
<b>Gizi Baik</b>	0	0,0	40	56,3	1	1,4	57,7		
<b>Gizi Lebih</b>	1	1,4	0	0,0	5	7,0	8,5		
<b>Obesitas</b>	0	0,0	0	0,0	2	2,8	2,8		
<b>Total</b>	21	29,6	40	56,3	10	14,1	100,0		

Berdasarkan tabel 4 hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi menunjukkan bahwa klasifikasi dengan jumlah tertinggi adalah gizi baik, di mana 40 siswi (56,3%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 1 siswi (1,4%) mengalami siklus menstruasi panjang. Selanjutnya, pada klasifikasi gizi kurang, 19 siswi (26,8%) mengalami siklus menstruasi pendek, sedangkan 2 siswi (2,8%) mengalami siklus menstruasi panjang. Pada klasifikasi gizi lebih, 1 siswi (1,4%) mengalami siklus menstruasi pendek, sementara 5 siswi (7,0%) mengalami siklus menstruasi panjang. Kemudian, pada klasifikasi obesitas, 2 siswi (2,8%) mengalami siklus menstruasi panjang. Sementara itu, klasifikasi dengan jumlah paling sedikit adalah gizi buruk, di mana seluruhnya mengalami siklus menstruasi pendek, yaitu sebanyak 1 siswi (1,4%).

Hasil uji statistik menggunakan *Spearman rank* menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di MAN 3 Sleman. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,791 menunjukkan bahwa hubungan tersebut memiliki tingkat korelasi yang kuat. Hal ini sesuai dengan klasifikasi koefisien kontingensi menurut (Sugiyono, 2022).

## b. Pembahasan

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa, klasifikasi status gizi dengan jumlah siswi terbanyak adalah gizi baik, yaitu sebanyak 41 siswi (57,7%). Selanjutnya, terdapat 21 siswi (29,6%) dalam klasifikasi gizi kurang. Kemudian, sebanyak 6 siswi (8,5%) masuk dalam klasifikasi gizi lebih, dan 2 siswi (2,8%) berada dalam kategori obesitas. Sementara itu, klasifikasi status gizi dengan jumlah siswi paling sedikit adalah gizi buruk, yaitu hanya 1 siswi (1,4%). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi siswi kelas XI di MAN 3 Sleman sudah baik. Status gizi menggambarkan kondisi tubuh berdasarkan penggunaan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi Muchtar *et al.*, (2022). Kekurangan dan kelebihan gizi dapat membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit, terutama penyakit tidak menular. Masalah gizi ini bisa berdampak jangka panjang, bahkan hingga seseorang menikah, dan jika tidak diatasi, dapat mempengaruhi kesehatan janin selama kehamilan (Azis *et al.*, 2022).

Berdasarkan karakteristik responden menurut usia menunjukkan mayoritas berusia 17 tahun, sebanyak 42 siswi (59,2%). Selain itu, mayoritas siswi memiliki kategori IMT normal (18,5-24,9), sebanyak 42 siswi (59,2%). Pengukuran status gizi individu dapat diukur melalui salah satu penilaian status gizi yaitu penilaian antropometri, dimana penilaian dilakukan dengan mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) guna mendapatkan gambaran status gizi remaja putri. Pada anak-anak dan remaja pengukuran IMT sangat terkait dengan umurnya. Karena dengan perubahan umur terjadi

perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 (lima) tahun sampai dengan remaja 18 (delapan belas) tahun sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf e. Penilaian status gizi anak usia 5 hingga remaja 18 tahun dapat dilakukan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yang dinyatakan dalam Z-Score (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa, klasifikasi tertinggi adalah siklus menstruasi normal, yang dialami oleh 40 siswi (56,3%). Selanjutnya, 21 siswi (29,6%) mengalami siklus menstruasi pendek. Sementara itu, klasifikasi dengan jumlah paling sedikit adalah siklus menstruasi panjang, yang dialami oleh 10 siswi (14,1%). Adanya keabnormalan siklus menstruasi apabila terjadi kurang dari 21 hari disebut polimenorea (siklus pendek) dan lebih dari 35 hari disebut oligomenorea (siklus panjang). Ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak segera ditangani dengan benar dapat menyebabkan berbagai dampak kesehatan serius, terutama gangguan kesuburan. Ketidakseimbangan hormon yang mempengaruhi siklus menstruasi bisa menghambat ovulasi, sehingga mengurangi peluang kehamilan (Fadillah *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil kuesioner yang terdiri dari tiga pertanyaan mengenai siklus menstruasi, durasi menstruasi, dan gangguan menstruasi (dismenore), diperoleh temuan bahwa dari 71 siswi, sebanyak 21 siswi (29,6%) memiliki siklus menstruasi pendek, 40 siswi (56,3%) memiliki siklus normal, dan 10 siswi (14,1%) mengalami siklus panjang. Tidak ada siswi yang mengalami menstruasi kurang dari 4 hari, dengan 36 siswi (50,7%) memiliki durasi menstruasi 4–6 hari dan 35 siswi (49,3%) mengalami menstruasi lebih dari 6 hari. Serta, sebanyak 61 siswi (85,9%) mengalami dismenore, sementara 10 siswi (14,1%) tidak mengalami nyeri haid. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki siklus dan durasi menstruasi yang normal, dengan mayoritas mengalami dismenore sebanyak 61 (85,9%), dan 10 (14,1%) siswi lainnya tidak mengalami dismenore. Selain itu terdapat siswi dengan usia menarche < 11 tahun sebanyak 6 (8,5%), paling banyak pada usia 11-13 tahun yaitu 52 (73,2%), dan > 13 tahun sebanyak 13 (18,3%) siswi.

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian, hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi menunjukkan bahwa klasifikasi dengan jumlah tertinggi adalah gizi baik, di mana 40 siswi (56,3%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 1 siswi (1,4%) mengalami siklus menstruasi panjang. Selanjutnya, pada klasifikasi gizi kurang, 19 siswi (26,8%) mengalami siklus menstruasi pendek, sedangkan 2 siswi (2,8%) mengalami siklus menstruasi panjang. Pada klasifikasi gizi lebih, 1 siswi (1,4%) mengalami siklus menstruasi pendek, sementara 5 siswi (7,0%) mengalami siklus menstruasi panjang. Kemudian, pada klasifikasi obesitas, 2 siswi (2,8%) mengalami siklus menstruasi panjang. Sementara itu, klasifikasi dengan jumlah paling sedikit adalah gizi buruk, di mana seluruhnya mengalami siklus menstruasi pendek, yaitu sebanyak 1 siswi (1,4%).

Status gizi berperan penting dalam keteraturan siklus menstruasi. Pola makan remaja saat ini cenderung tidak sehat, ditandai dengan rendahnya kebiasaan sarapan. Data menunjukkan 26,1% anak usia sekolah hanya sarapan dengan air, dan 44,6% asupan energinya dari sarapan kurang dari 15% kebutuhan harian. Melewatkan waktu makan menyebabkan kekurangan energi, protein, dan zat gizi lain. Selain itu, preferensi terhadap makanan cepat saji dan instan yang lebih mengutamakan rasa daripada kandungan gizi memperburuk status gizi remaja jika dibiarkan dalam jangka panjang (Miraturrofi'ah, 2020).

Wanita dengan status gizi berlebih atau obesitas cenderung memiliki lebih banyak sel lemak yang meningkatkan produksi estrogen, dan menghambat FSH. Akibatnya, pertumbuhan folikel (sel telur) terhambat. Hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang (oligomenore). Di sisi lain, wanita dengan gizi buruk ataupun kurang cenderung memiliki sedikit lemak tubuh, sehingga produksi estrogen juga berkurang. Kadar estrogen yang rendah ini dapat memperpendek siklus menstruasi yang mengganggu kesuburan Maedy *et al.*, (2022). Selain faktor status gizi, terdapat

berbagai penyebab lain yang dapat meningkatkan prevalensi gangguan siklus menstruasi, ada beberapa penyebab lain yang menyebabkan seperti stres, penyakit, ketidakseimbangan hormon, aktivitas fisik yang dilakukan, gaya hidup, dan perubahan rutinitas (Sulistya *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang diuji dengan uji statistik *Spearman Rank*, nilai signifikansi (2-tailed) yang diperoleh adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di MAN 3 Sleman. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,791 menunjukkan bahwa hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi memiliki tingkat keeratan yang kuat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa status gizi memiliki peran yang sangat penting dalam keteraturan siklus menstruasi. Data menunjukkan bahwa siswi dengan status gizi baik cenderung memiliki siklus menstruasi yang normal, sementara mereka yang mengalami gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, atau obesitas lebih rentan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, baik siklus yang pendek maupun panjang. Hal ini menegaskan bahwa pola makan yang sehat dan memenuhi kebutuhan gizi seimbang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan reproduksi siswi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desta Marsahusna Wanggy dkk, dimana dari 67 orang mayoritas memiliki status gizi normal dan siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 13 orang (61,9%). Sedangkan klasifikasi terendah berada pada status gizi gemuk dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 4 (23,5). Hasil menggunakan Uji *Chi-Square* mendapatkan yaitu  $p=0.036$  dimana nilai  $p<0.05$ , maka terdapat hubungan secara signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswa remaja putri di SMAN 1 Parakan (Desta Marsahusna *et al.*, 2022).

Penelitian serupa dilakukan oleh Anggi Ayuni Moulinda dkk, dimana dari 100 remaja putri terdapat sebanyak 26 (54,2%) remaja putri memiliki status gizi yang tidak normal dan menstruasi tidak teratur. Sedangkan 37 (71,2%) remaja putri memiliki status gizi yang normal dan siklus menstruasi yang teratur. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi dan hasil  $p$ -value sebesar 0,018 ( $<0,05$ ) (Moulinda *et al.*, 2023).

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi yang baik berperan penting dalam keteraturan siklus menstruasi. Hal ini juga didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan signifikan antara gizi dan siklus menstruasi. Di sisi lain, pola makan remaja yang kurang sehat, seperti sering melewatkan sarapan dan mengonsumsi makanan cepat saji, menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan menstruasi melalui pendekatan yang lebih komprehensif.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi kelas XI di MAN 3 Sleman memiliki status gizi yang baik, yaitu sebanyak 41 siswi (57,7%). Sebaliknya, status gizi yang paling sedikit ditemukan adalah gizi buruk, yang hanya dialami oleh 1 siswi (1,4%). Selain itu, mayoritas siswi juga memiliki siklus menstruasi yang normal, sebanyak 40 siswi (56,3%). Sementara itu, kategori dengan jumlah paling sedikit adalah siklus menstruasi panjang, yang dialami oleh 10 siswi (14,1%). Hasil analisis menunjukkan bahwa siswi dengan status gizi baik cenderung memiliki siklus menstruasi yang normal. Dengan  $P$ -value = 0,000 dan  $r = 0,791$ , penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di MAN 3 Sleman. Temuan terpenting dalam penelitian ini adalah, bahwa status gizi yang baik berperan penting dalam keteraturan siklus menstruasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala dan Siswi MAN 3 Sleman yang telah memeberikan kesempatan melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azis, A., Agisna, F., Kartika, I., Aulia, R., Maulana, R., Anggisna, S., & Nasution, A. S. (2022). Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 26.
- Desta Marsahusna, W., Ulfiana, E., & Suparmi. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi The Relationship between Nutritional Value, Diet, Physical Activities, and Stress with Menstrual Cycle Disorders. *Indonesian Journal of Midwifery*, 5(September), 90–101.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (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.
- Febrina, R. (2020). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 201.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355.
- Kemendes, 2020. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/320/2020* (Vol. 2507, Issue February).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak* (Vol. 2507, Issue February).
- Khairani, N. (2022). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Di Organisasi Hmi Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 9(1), 1–23. <http://36.91.220.51/ojs/index.php/JMK/article/view/283>
- Kisliyanawati. (2023). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kendal Batang*.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (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, W., & 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.
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31–42.
- Moulinda, A. A., Imrar, I. F., Puspita, I. D., & Amar, I. (2023). Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 1–12.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48.

- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228.
- Sari, & Wahyurianto. (2024). Faktor Penyebab Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 322–329.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Edisi 2), Alfabeta, Bandung.
- Sulistya, I., Hapsari, A., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Junk Food Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 436–447.
- WHO. (2020). Prevalence and pattern of menstrual disorders. *World Health Organization*, 15(03), 975–985.