

JURNAL SKRIPSI

**STATUS GIZI DAN STRES PADA REMAJA DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI DI STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO**



**FIRDA PRATAMA MUKADAR
NIM. 2015201012**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**STATUS GIZI DAN STRES PADA REMAJA DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI DI STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO**



**FIRDA PRATAMA MUKADAR
NIM. 2015201012**

Pembimbing I

Bdn. Farida Yuliani, M.Kes
NIK. 220 250 033

Pembimbing II

Bdn. Sri Wardhini Puji Lestari, M.Kes
NIK. 220 250 043

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Firda Pratama Mukadar

NIM : 2015201012

Program Studi : S1 Kebidanan

~~Setuju/tidak setuju~~ naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan ~~dengan/tanpa~~ mencantumkan nama tim pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum

Mojokerto,

Firda Pratama Mukadar
NIM : 2015201012

Mengetahui,

Pembimbing I



Bdn. Farida Yuliani, M.Kes
NIK. 220 250 033

Pembimbing II



Bdn. Sri Wardhini Puji Lestari, M.Kes
NIK. 220 250 043

STATUS GIZI DAN STRES PADA REMAJA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DI STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Firda Pratama Mukadar

Program Studi S1 Ilmu Kebidanan

Firdapratamamukadar93@gmail.com

Farida Yuliani, M.Kes

Dosen STIKes Majapahit Mojokerto

faridayuliani001@gmail.com

Sri Wardhini Puji Lestari, M.Kes

Dosen STIKes Majapahit Mojokerto

sriwardinipujilestari@gmail.com

Abstrak – Fase pubertas merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang mencakup transformasi pada aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Secara umum, tahapan ini diawali usia 11-13 tahun dan berakhir di usia 18-22 tahun. Ketidakteraturan menstruasi dapat dipicu oleh ketidakseimbangan hormonal, status gizi (IMT), stres, pertambahan usia, gangguan metabolik, pemakaian kontrasepsi, tumor ovarium, hingga hambatan poros hipotalamus-hipofisis. Selaras dengan WHO, Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak normal berkorelasi terhadap siklus haid tidak teratur. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan status gizi dan stres pada remaja dengan siklus menstruasi di STIKES Majapahit Mojokerto. Desain penelitian ini adalah Deskriptif Analitik dengan desain Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik total populasi sebanyak 21 orang. Hasil penelitian menunjukkan 11 orang (52,4%) memiliki status gizi normal, 16 orang (76,2%) mengalami stres ringan, dan 17 orang (81%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Analisis bivariat menunjukkan dari 10 remaja kurus (47,6%), seluruhnya memiliki siklus tidak normal, sedangkan dari 11 remaja gizi normal, 33,3% memiliki siklus tidak normal. Uji Chi Square menunjukkan p-value 0,034 ($p < 0,05$) maka terdapat hubungan status gizi dengan siklus menstruasi. Pada variabel stres, p-value 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat hubungan stres dengan siklus menstruasi di STIKES Majapahit Mojokerto tahun 2023. Remaja diharapkan memperhatikan asupan zat gizi serta mengelola stres dengan baik. Peneliti berikutnya disarankan melaksanakan analisis lebih komprehensif pada variabel yang telah dikaji serta menginvestigasi faktor lain yang berdampak signifikan terhadap keteraturan siklus haid.

Kata Kunci : stress, status gizi, dan menstruasi

Abstract – The puberty phase represents a transitional period from childhood to adulthood encompassing biological, psychological, and social transformations.

Generally, this stage begins between the ages of 11 and 13 and concludes between 18 and 22 years of age. Menstrual irregularities may be triggered by hormonal imbalances, extremes nutritional status (BMI), stress, age, metabolic disorders, contraceptive use, ovarian tumors, and hypothalamic-pituitary axis dysfunction. According to the World Health Organization (WHO), BMI levels outside the normal range correlate with irregular menstrual cycles. This study aimed to determine the relationship between nutritional status, stress, and menstrual cycles among adolescents at STIKES Majapahit Mojokerto. The research employed a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. Sampling was conducted via total population sampling involving 21 respondents. Results indicated that 11 individuals (52.4%) had a normal nutritional status, 16 (76.2%) experienced mild stress, and 17 (81%) exhibited abnormal menstrual cycles. Bivariate analysis revealed that among the 10 underweight adolescents (47.6%), all had abnormal cycles, while among the 11 with normal nutritional status, 33.3% experienced abnormal cycles. The chi-square test yielded a p-value of 0.034 ($p < 0.05$), confirming a significant relationship between nutritional status and menstrual cycles. Regarding stress, the p-value was 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between stress and menstrual cycles at STIKES Majapahit Mojokerto in 2023. Adolescents are encouraged to maintain a balanced nutritional intake and practice effective stress management. Future researchers are advised to conduct more comprehensive analyses and investigate additional factors significantly impacting menstrual regularity in adolescent girls.

Keywords: stress, nutritional status, menstruation.

PENDAHULUAN

Fase pubertas merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang mencakup transformasi pada aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Secara umum, pada berbagai kelompok masyarakat dan budaya, tahapan ini diawali pada rentang usia 11 hingga 13 tahun dan akan berakhir di usia 18 sampai 22 tahun. Permulaan masa puber ditandai dengan akselerasi pertumbuhan fisik yang signifikan. Proses pubertas ini biasanya berlangsung selama kurang lebih empat tahun. Tahapan tersebut bermula sejak ovarium mulai berfungsi dan mencapai titik akhir ketika aktivitas ovarium telah berjalan secara stabil serta teratur. Beberapa indikator krusial dalam masa ini meliputi pertumbuhan tubuh yang pesat, munculnya karakteristik seks sekunder, terjadinya menarche, serta perubahan kondisi psikis. Menarche sendiri diartikan sebagai momen menstruasi pertama yang dialami remaja putri, yang lazimnya terjadi pada rentang usia 11 sampai 14 tahun (Marlia, 2020)

Defisiensi asupan gizi pada individu di usia remaja dapat memberikan dampak pada degradasi fungsi sistem reproduksi. Kelompok remaja yang memiliki riwayat terjadinya menarche pada usia dini umumnya terpapar hormon estrogen dalam jangka waktu yang lebih panjang jika dibandingkan dengan mereka yang melewati fase menarche pada usia normal. Selain faktor nutrisi, aspek mental juga berperan penting. Ditinjau dari sisi psikologis, remaja yang baru pertama kali melewati siklus menstruasi kerap kali mengalami rasa sakit serta ketidaknyamanan, namun gejala tersebut dapat direduksi pada remaja dengan konsumsi vitamin yang cukup (Marlia, 2020).

Ketidakteraturan periode menstruasi dapat dipicu oleh beragam penyebab, yang mencakup ketidakseimbangan hormonal, status gizi (variasi Indeks Massa Tubuh), stres, penambahan usia, gangguan metabolik seperti diabetes melitus, pemakaian alat kontrasepsi, adanya tumor ovarium, sampai pada hambatan pada sistem saraf pusat khususnya poros hipotalamus-hipofisis. Selaras dengan pernyataan

WHO (World Health Organization), batas Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak berada pada rentang normal memiliki korelasi terhadap siklus haid yang tidak teratur. Tubuh memerlukan suplai kalori yang cukup guna meregulasi siklus ini; penggunaan energi yang berlebihan dapat memicu penurunan berat badan secara drastis yang berdampak pada instabilitas hormon, sehingga berisiko menyebabkan amenorea atau berhentinya haid (Marlia, 2020). Status gizi didefinisikan sebagai manifestasi dari keseimbangan antara asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan biologis individu tersebut. Kondisi status gizi yang optimal atau ideal dapat tercapai ketika tubuh memperoleh kecukupan zat gizi yang mampu dimanfaatkan secara efektif guna mendukung fungsi fisiologis tubuh (Marlia, 2020)

Sementara itu, studi di Jepang terhadap 522 mahasiswi Ashiya College berusia 18-20 tahun menunjukkan bahwa 33% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 66,7% lainnya memiliki siklus normal. Temuan dari para ahli di Epigee turut mengonfirmasi bahwa ketidakteraturan menstruasi dialami oleh 30% wanita usia reproduksi, dengan prevalensi yang signifikan sebesar 16,4% pada kelompok usia 17-29 tahun (sari, 2020)

Berdasarkan penelitian Anjarsari dan Purnamasari (2020) di SMA Wachid Hasyim Surabaya mengungkapkan bahwa dari 48 siswi kelas 2 IPA yang telah menstruasi, terdapat 35 siswi yang mengeluhkan gangguan siklus haid saat mengalami tekanan akademik akibat beban tugas dan ujian (sari, 2020).

Strategi untuk meminimalisir kecemasan pada remaja saat menstruasi meliputi penerapan gaya hidup sehat melalui pola makan dengan gizi seimbang, pemeliharaan berat badan ideal, kecukupan waktu istirahat, manajemen stres, serta aktivitas fisik yang teratur. Namun, perlu diperhatikan bahwa olahraga intensitas tinggi yang berlebihan dapat memicu disfungsi hipotalamus, yang berdampak pada terganggunya sekresi Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Kondisi tersebut berimplikasi pada hambatan sekresi

Luteinizing Hormone (LH) dan Follicle Stimulating Hormone (FSH), sehingga mengganggu stabilitas siklus menstruasi. Dalam hal ini, bidan memiliki peran krusial untuk memberikan edukasi kesehatan serta konseling preventif terkait kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai regulasi siklus menstruasi (Adiningsih, 2019)

Peneliti merekomendasikan perlunya penyelenggaraan program penyuluhan yang komprehensif bagi remaja mengenai kesehatan reproduksi. Fokus utama dari kegiatan tersebut adalah memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga keteraturan siklus menstruasi serta penerapan pola konsumsi gizi seimbang yang optimal untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Deskriptif Analitik* dengan desain *Cross Sectional*, yaitu variabel *independent* (status gizi dan stres) dan variabel dependen (siklus menstruasi) diukur secara bersamaan untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 2 di STIKES Majapahit Mojokerto. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu *Sampel Jenuh*. Di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Artinya, setiap anggota populasi menjadi bagian dari sampel penelitian. Sehingga pada penelitian ini pengambilan sampel terkumpul sebanyak 21 orang. Untuk menguji hipotesis penelitian uji statistik yang digunakan adalah uji *univariat* dan *bivariat*, Untuk menganalisis hubungan status gizi dan stres pada siklus menstruasi menggunakan uji *chisquare* yang diolah dengan program komputer SPSS for Windows. Penelitian memanfaatkan data subjektif dengan menggunakan kuesioner.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikutnya akan disajikan hasil dari pengelolaan data penelitian “Status Gizi Dan Stres Pada Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di Stikes Majapahit Mojokerto”

1. DATA UMUM

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di STIKES Majapahit Mojokerto tahun 2023

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 Tahun	4	19,0
19 Tahun	14	66,7
20 Tahun	2	9,5
21 Tahun	1	4,8
Jumlah	21	100,0

Tabel 4.1 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun yaitu 14 responden (66,7 %), dan sebagian kecil berusia 18 yaitu 4 responden (19,0%) dan 20 tahun yaitu 2 responden (9,5%) dan 21 tahun yaitu 1 responden (4,8 %).

2. DATA KHUSUS

a. Mengidentifikasi Status Gizi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Di STIKES Majapahit Mojokerto Tahun 2023

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	10	47,6 %
Normal	11	52,4%
Total	21	100,0

Dari tabel 4.2 menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami status gizi normal sebanyak 11 responden (52,4%) dan sebagian 10 responden (47,6%) mengalami status gizi tidak normal

b. Stres

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Di STIKES Majapahit Mojokerto Tahun 2023

Stres	Frekuensi	Persentase
Ringan	16	76,2
Normal	5	23,8
Jumlah	21	100

Tabel 4.3 Menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami stres ringan sebanyak 16 responden (76,2%) dan sebagian kecil mengalami stres normal sebanyak 5 responden (23,8 %)

c. Siklus Menstruasi

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Di STIKES Majapahit Mojokerto Tahun 2023

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Normal	17	81,0
Normal	4	19,0
Jumlah	21	100,0

Tabel 4.4 menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 17 responden (81,0 %) dan sebagian kecil responden mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 4 responden (19,0 %)

d. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi

**Tabel 4.5 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi
Di STIKES Majapahit Mojokerto Tahun 2023**

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Total	
	Tidak Normal		Normal			
	F	%	F	%	F	%
Kurus	10	47,6%	0	0%	10	47,6%
Normal	7	33,4%	4	19,0%	11	52,4%
Total	17	81,0%	4	19,0%	21	100%

Dari tabel diatas diperoleh hasil dari 21 responden remaja di Stikes Majapahit terdapat 10 remaja (47,6%) memiliki status gizi kurus dan 11 remaja (52,4%) memiliki status gizi normal. Dari 10 responden yang mengalami status gizi kurus (47,6%) memiliki siklus menstruasi tidak normal , sedangkan dari 11 responden yang mengalami status gizi normal (33,3 %) mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Dari hasil uji Chi Square menunjukan bahwa pvalue 0,034 ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi di STIKES Majapahit Mojokerto tahun 2023.

e. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi

**Tabel 4.6 Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Di
STIKES Majapahit Mojokerto Tahun 2023**

Stres	Siklus Menstruasi				Total	
	Tidak Normal		Normal			
	F	%	F	%	F	%
Ringan	16	76,1%	0	0%	16	76,1%
Normal	1	4,8%	4	19,0%	5	23,8%

Total	17	81,0%	4	19,0%	21	100%
-------	----	-------	---	-------	----	------

Dari tabel 4.6 diperoleh hasil dari 21 responden remaja di Stikes Majapahit terdapat 16 remaja (76,1 %) memiliki stress ringan dan 5 remaja (23,8 %) memiliki stres normal . Dari 16 responden yang mengalami stres ringan (76,1%) memiliki siklus menstruasi tidak normal, sedangkan dari 5 responden yang mengalami stres normal (23,8 %) mengalami siklus menstruasi tidak normal

Dari hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa pvalue 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yaitu terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi di STIKES Majapahit Mojokerto tahun 2023

PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.3 yang telah dilakukan pada responden di STIKES Majapahit Mojokerto tahun 2023 didapatkan bahwa dari 21 responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 11 responden (52,4%) dan 10 responden (47,6%) memiliki status gizi kurus.

Berdasarkan teori dari Suharjo (2003), berbagai unsur yang memengaruhi kondisi gizi pada dasarnya ditentukan oleh variabel internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi aspek genetik, asupan nutrisi, serta riwayat penyakit infeksi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup sektor pertanian, kondisi ekonomi, latar belakang sosial budaya, hingga pemahaman tentang gizi. Selain itu, terdapat beragam variabel lain yang turut menentukan status gizi. Perkembangan teknologi pun menjadi salah satu elemen krusial dalam memengaruhi kondisi nutrisi pada remaja (Adnyani, 2012).

Mengacu pada teori Shaliha (2010), seiring dengan kemajuan teknologi, pemanfaatan zat kimia dalam mata rantai pengolahan pangan menjadi kian masif. Aplikasi hormon pada proses budidaya hewan ternak pun ikut berdampak pada pola pertumbuhan kaum muda. Kelompok remaja yang mengonsumsi produk pangan tersebut mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas dan memiliki

Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal. Di luar faktor nutrisi, rutinitas harian serta beban latihan fisik juga memberikan dampak yang nyata. Eskalasi penggunaan internet yang sangat cepat berimplikasi pada merosotnya aktivitas fisik atau durasi bermain aktif pada anak, sehingga membatasi pergerakan tubuh mereka. Situasi ini memicu kecenderungan anak untuk memiliki parameter indeks massa tubuh yang tinggi (Adnyani, 2012).)

Berdasarkan analisis peneliti status gizi tidak normal yang terjadi pada remaja di pengaruhi oleh gaya hidup remaja putri didaerah perkotaan seperti makan makanan siap saji, minuman soft drink, serta kebiasaan remaja untuk melaksanakan diet ekstrim untuk mendapatkan bentuk tubuh yang sesuai dengan yang diinginkan tanpa memperhatikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal pada remaja putri.

2. Stres

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.4 yang telah dilakukan pada responden di STIKES Majapahit Mojokerto 2023 didapatkan bahwa dari 21 responden yang memiliki stres ringan sebanyak 16 responden (76,2%) dan 5 responden (23,8%) memiliki stres normal.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Hawari (2013) yang menjelaskan bahwa stres merupakan respons manusia yang bersifat non-spesifik terhadap tekanan atau stimulan tertentu (stimulus stressor). Stres didefinisikan sebagai reaksi adaptif yang sangat subjektif, sehingga tingkat stres yang dialami seseorang belum tentu menimbulkan tanggapan yang identik pada orang lain. Beberapa elemen yang memengaruhi derajat stres meliputi kondisi lingkungan yang asing, persoalan finansial, minimnya informasi, kendala pengobatan, perpisahan dengan anggota keluarga atau pasangan, serta risiko penyakit kronis (Nathalia, 2019).

Pernyataan tersebut selaras dengan gagasan Potter dan Perry (2005) yang menyatakan bahwa pandangan atau pengalaman subjektif individu terhadap pergeseran besar dalam hidup dapat memicu stres.

Rangsangan awal yang mengakibatkan munculnya perubahan tersebut dikenal dengan istilah stresor. Secara umum, stresor dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yakni internal dan eksternal. Stresor internal bersumber dari dalam diri subjek, misalnya pergeseran signifikan dalam sebuah lingkungan, perubahan peran sosial atau keluarga, serta tekanan yang datang dari pasangan (Nathalia, 2019).

Berdasarkan analisis peneliti stres yang terjadi pada remaja dikarenakan masa remaja merupakan masa yang labil sehingga masalah-masalah kecil dapat menjadi besar bagi remaja, namun pada umumnya stres yang dialami remaja putri di STIKES Majapahit Mojokerto merupakan stres normal dan hal ini tidak berlangsung secara terus menerus atau permanen.

3. Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.5 yang telah dilakukan pada responden di STIKES Majapahit Mojokerto tentang siklus menstruasi didapatkan bahwa dari 21 responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 17 responden (81,0%) dan 4 responden (19,0%) memiliki siklus menstruasi normal.

Menurut teori Wiknjasastro (2006), menstruasi (haid) merupakan perdarahan periodik dari uterus yang disertai dengan pelepasan endometrium. Secara umum, panjang siklus menstruasi yang dianggap normal atau klasik adalah 28 hari. Meskipun demikian, variasi siklus ini sangat luas, tidak hanya antarindividu, tetapi juga pada individu yang sama. Bahkan, siklus haid pada saudara kandung maupun saudara kembar tidak selalu identik. Pada kenyataannya, siklus haid tepat 28 hari jarang ditemukan, karena hanya sekitar 10% hingga 15% wanita yang memilikinya (Nathalia, 2019).

Berdasarkan tinjauan teoretis dari Proverawati (2009), kondisi menstruasi yang tidak teratur didefinisikan sebagai jadwal kedatangan haid yang sulit diprediksi atau tidak konstan. Pada umumnya, seorang wanita mengalami proses peluruhan dinding rahim ini dengan interval waktu setiap empat minggu sekali. Apabila jadwal tersebut terjadi di

luar rentang waktu normal, hal ini dapat mengindikasikan adanya anomali atau ketidakaturan pada fungsi tubuh wanita yang bersangkutan. Dalam realitas medis, cukup banyak wanita yang menghadapi kendala pada siklus haid yang tidak konsisten. Terdapat beragam variabel yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi ini, di antaranya adalah intensitas stres, gangguan pada kelenjar tiroid (kelenjar gondok), masalah kesehatan sistemik, serta tingginya kadar hormon prolaktin dalam tubuh yang memicu ketidakseimbangan sistem hormonal.

Berdasarkan analisis peneliti siklus menstruasi tidak normal dapat disebabkan oleh proses ovulasi yang memanjang dan memendek pada setiap remaja putri serta dapat dipengaruhi oleh kebiasaan remaja yang beranggapan menstruasi akan selalu normal sehingga bila terjadi siklus menstruasi yang tidak normal secara berturut-turut remaja beranggapan hal ini masih normal dan tidak mau berkonsultasi pada tenaga kesehatan padahal ini dapat mempengaruhi kesuburan remaja putri.

4. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi

Dari tabel 3.6 diperoleh dari hasil 21 responden remaja terdapat 10 remaja (47,6 %) memiliki status gizi kurus dan 11 remaja (52,4 %) memiliki status gizi normal . Dari 10 responden yang mengalami status gizi kurus (47,6%) mengalami siklus menstruasi tidak normal , sedangkan dari 11 responden yang mengalami status gizi normal (33,4 %) mengalami siklus menstruasi tidak normal

Setelah dilakukan uji Chi Square didapatkan nilai pvalue 0,0034 ($p < 0,05$) artinya H_a diterima yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi

Penelitian ini selaras dengan gagasan Eni Purwanti (2003) yang menyatakan bahwa terdapat keterkaitan erat antara komposisi lemak dalam tubuh dengan keteraturan siklus bulanan wanita. Estrogen memegang peranan vital dalam mekanisme ini, di mana hormon

tersebut diproduksi melalui berbagai organ dan jaringan, termasuk ovarium, kelenjar adrenal, plasenta, testis, jaringan lemak, serta sistem saraf pusat. Oleh karena itu, kecukupan jaringan lemak sangat memengaruhi ketersediaan estrogen dalam tubuh.

Berdasarkan teori Paath (2005) remaja perempuan yang mempunyai status gizi kurus sekali hambatan juga akan mengalami dengan menstruasinya. Kehilangan berat badan secara besar – besaran dapat menyebabkan penurunan gonadotropin untuk pengeluaran LH dan FSH yang mengakibatkan kadar estrogen akan turun sehingga berdampak negatif pada siklus menstruasi dan ovulasi. Sekresi LH yang terganggu akibat penurunan berat badan dapat menyebabkan pemendekan fase luteal (Yuliati Amperaningsih, 2018)

Menurut perspektif Caroline (2001), ketidakseimbangan gizi baik berupa defisiensi maupun kelebihan nutrisi berdampak buruk pada performa *hipotalamus*. Kondisi ini menyebabkan kegagalan *hipotalamus* dalam memberikan stimulasi kepada kelenjar *hipofisis anterior* untuk memproduksi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKES Majapahit Mojokerto tahun 2023, ini disebabkan karena pada umumnya remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sehingga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna, status gizi yang tidak normal dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena pada masa luteal terjadi peningkatan asupan nutrisi sehingga gizi kurang mempengaruhi sekresi LH menyebabkan *polimenorhea*.

Temuan dalam penelitian ini memperkuat studi terdahulu yang dilakukan oleh Hukmiyah dan Agusalim (2021). Studi tersebut menganalisis keterkaitan antara kondisi nutrisi dengan pola menstruasi pada kelompok remaja di Pondok Pesantren Mizanul'Ulum, Sanrobone, Kabupaten Takalar, selama periode tahun 2021. Berdasarkan data yang diperoleh dari riset tersebut, terbukti adanya

korelasi yang sangat bermakna antara variabel status gizi dengan keteraturan siklus bulanan pada responden di lokasi penelitian tersebut (Agusalim, 2021).

5. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi

Dari tabel 3.7 diperoleh dari hasil 21 responden remaja terdapat 16 remaja (76,1 %) memiliki stres ringan dan 5 remaja (23,8%) memiliki stres normal . Dari 16 responden yang mengalami stres ringan (76,1%) memiliki siklus menstruasi tidak normal, sedangkan dari 5 responden mengalami stres normal (23,8%) mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Setelah dilakukan uji Chi Square didapatkan nilai *pvalue* 0,000 ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja di STIKES Majapahit Mojokerto tahun 2023

Temuan ini selaras dengan landasan teoretis dari Prawirohardjo (2006) yang memaparkan bahwa tekanan psikis atau stres memiliki kontribusi signifikan dalam memicu ketidakteraturan jadwal menstruasi. Secara fisiologis, stres beroperasi sebagai stimulan bagi jaringan saraf yang pesannya kemudian ditransmisikan menuju sistem limbik di dalam susunan saraf pusat. Melalui perantara saraf otonom, impuls saraf tersebut dialirkan ke kelenjar endokrin, yang selanjutnya merangsang pelepasan sekresi cairan neurohormonal. Proses ini berlanjut menuju hipofisis melalui sistem portal dengan tujuan memicu produksi gonadotropin, yang terdiri atas Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH). Sirkulasi hormon-hormon dari poros hipotalamus-hipofisis ini sangat bergantung pada mekanisme umpan balik estrogen terhadap hipotalamus. Pada akhirnya, kestabilan interaksi hormonal inilah yang menentukan kelancaran dan ketepatan siklus menstruasi pada seorang wanita (Nathalia, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja di STIKES Majapahit Mojokerto tahun 2023 ini disebabkan remaja putri yang

mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sehingga menunjukan adanya hubungan yang bermakna.

Hasil temuan dalam riset ini menunjukkan konsistensi dengan studi yang dipublikasikan oleh Vetri Nathalia mengenai korelasi antara tekanan psikologis dan pola menstruasi pada mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. Melalui penelitian tersebut, teridentifikasi bahwa terdapat keterkaitan yang sangat nyata antara intensitas stres yang dialami dengan keteraturan periode bulanan responden.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan pada analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *univariat dan bivariat* didapatkan sebagian besar mahasiswa semester 2 di STIKES Majapahit Mojokerto mengalami stres ringan, status gizi normal, mengalami menstruasi tidak normal, serta adanya hubungan status gizi dan stress pada remaja dengan siklus menstruasi di STIKES Majapahit Mojokerto dengan nilai ($pvalue=0,000$) $<\alpha 0,005$. Dengan demikian H_0 di tolak H_1 di terima yang berarti bahwa hubungan status gizi dan stress pada remaja dengan siklus menstruasi di STIKES Majapahit Mojokerto

SARAN

Remaja Disarankan untuk memperhatikan keseimbangan asupan zat gizi serta gaya hidup sehari-hari dan mengelola stres dengan baik agar siklus menstruasi tidak bermasalah. Instansi Pendidikan diharapkan dapat digunakan sebagai referensi, dasar teori, pedoman, serta bahan perbandingan bagi mahasiswa di lingkungan STIKES Majapahit Mojokerto dalam melakukan studi atau riset selanjutnya dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melaksanakan analisis yang lebih komprehensif pada variabel-variabel yang telah dikaji dalam studi ini. Selain itu, disarankan pula untuk menginvestigasi faktor-faktor lain yang berpotensi memiliki dampak signifikan terhadap keteraturan siklus haid pada kelompok remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, N. M. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. 310 - 314.
- Adnyani, N. (2012). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA PGRI 4 Denpasar. 1-9.
- Aesthetica Islamy, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 13-18.

- Agusalim, H. d. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul'Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 47 - 52.
- Aryani, N. (2019). Stress Dan Status Gizi Dapat Menyebabkan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. *JURNAL KEBIDANAN*, 279-286.
- Ayudiah Pangesti, R. N. (2018). Stres Pada Remaja Puteri Yang Mengalami Dysmenorrhea Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 141-146.
- Dasar, R. K. (2013). *Riskesdas*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Dasar, R. K. (2018). *Riskesdas* . Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.
- Eny, K. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Perempuan*.
- Eva Nur Agustin, P. R. (2022). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 : A Literature review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 136-144.
- Farhah Salsabila Maedy, T. A. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri . *Journal of Nutrition and Food Science*, 1-10.
- Felicia, E. H. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di PSIK FK Unsrat Manado. *Ejournal Keperawatan*, 1-7.
- Hidayat, A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marlia, T. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Dini. *Jurnal Kesehatan*, 16 - 22
- Aulya, Y., Silawati, V., & Margareta, E. (2021). Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.430>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi . *Jurnal Edukasi*, 183 - 200.
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIT Diniyyah Puteri. 193 - 201.
- Nikmah, N. M. (2020). gambaran faktoryang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 159- 165.

- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salimba Medika.
- Nurul Aini Yudita, A. Y. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi . *Jurnal Kesehatan Andalas*, 299-304.
- Okkira, I. F. (2019). Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Kesehatan Salmakers Perdana*, 24 - 30.
- Raphita Diorarta, M. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga. *Journal Of Nursing*, 111-120.
- RI, K. (2010). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- sari, N. A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1 - 4.
- Siti Ma, R. K. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 107-116.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, D. N. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Supariasa, D. N. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suparji. (2017). Dampak Faktor Stress Dan Gangguan Waktu Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 15 - 22.
- Yuliati Amperaningsih, N. F. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 194-199