



**DETERMINAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SMPN 1 KECAMATAN WOYLA BARAT
KABUPATEN ACEH BARAT**

***DETERMINANTS OF MENSTRUAL CYCLE DISORDERS IN ADOLESCENT
GIRLS AT SMPN 1 WOYLA BARAT DISTRICT
ACEH BARAT REG ENCY 2025***

Putri Dewi¹, Nizan Mauyah², Fitriani³

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Aceh

Email: pputridewi7@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 28-10-2025

Revised : 29-10-2025

Accepted : 31-10-2025

Published : 01-11-2025

Abstract

Background: Adolescent girls often experience menstrual cycle disorders such as irregular cycles, pain, and abnormal bleeding. The WHO notes that 75% of adolescent girls experience this, which is related to nutritional status and anemia. In West Aceh, 34% of adolescents suffer from anemia and 14% are malnourished. Initial data from SMPN 1 Woyla Barat indicates that most female students experience irregular menstrual cycles, which can impact reproductive health and future quality of life. Objective: This study aims to identify the determinants of menstrual cycle disturbances among adolescent girls at SMPN 1 Woyla Barat, Aceh Barat, in 2025. Methods: A quantitative cross-sectional design was employed, involving 39 female students from the eighth grade. Research Results: There is no association between physical activity and menstrual cycle disorders in adolescent girls with a p -value of 1.000 ($p > 0.05$). There is a relationship between anemia and menstrual cycle disorders in adolescent girls with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). There is a relationship between nutritional status and menstrual cycle disorders in adolescent girls with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). Conclusion: There is no correlation between physical activity and menstrual cycle disorders in adolescent girls. However, there is a correlation between anemia and nutritional status and menstrual cycle disorders in adolescent girls at SMPN 1 Woyla Barat, West Aceh Regency.

Keywords : Adolescent, Menstrual Cycle, Anemia

Abstrak

Latar Belakang: Remaja putri sering mengalami gangguan siklus menstruasi seperti siklus tidak teratur, nyeri, dan perdarahan abnormal. WHO mencatat 75% remaja putri mengalaminya, yang berkaitan dengan status gizi dan anemia. Di Aceh Barat, 34% remaja mengalami anemia dan 14% bergizi kurang. Data awal di SMPN 1 Woyla Barat menunjukkan sebagian besar siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yang dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan kualitas hidup di masa depan. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui determinan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Woyla Barat, Aceh Barat, pada tahun 2025. Metode penelitian: Desain yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 62 siswi kelas delapan. Hasil penelitian: Tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dengan p -value 1,000 ($p > 0,05$). Ada hubungan anemia dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$). Ada hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan: Tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Namun, ada hubungan anemia dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat. Saran: Penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk melakukan pemantauan



kesehatan reproduksi remaja, termasuk siklus haid dan status gizi, guna mendeteksi dan menangani masalah kesehatan secara dini.

Kata Kunci: Remaja, Siklus Menstruasi, Anemia

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang disertai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosiologis. Salah satu perubahan biologis pada remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi merupakan salah satu tanda kewanitaan bagi wanita, namun menstruasi seringkali mengalami gangguan (Lestari, *et al*, 2022).

Gangguan menstruasi sering terjadi pada remaja putri diantaranya tertundanya menstruasi, siklus menstruasi tidak teratur, nyeri pada area tubuh, dan perdarahan di luar kewajaran saat menstruasi. Menurut *world health organization* (WHO) remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebesar 75% (Moulinda, *et al*, 2023). Gangguan siklus menstruasi berkaitan dengan status gizi pada usia remaja yang dapat mempengaruhi kehidupannya di masa mendatang dan dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti anemia, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan.

Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia (2023), sebanyak 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi sementara 14,9% mengalami gangguan menstruasi di daerah perkotaan. Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan siklus mens, diantaranya penelitian dengan persentase sebesar 93,2% yang dilakukan pada remaja putri berusia 10-19 tahun (Miraturrofi'ah, 2020).

Provinsi Aceh merupakan salah satu provinsi yang memiliki persentasi cukup tinggi adanya gangguan status gizi pada remaja, yaitu 37,6% mengalami status gizi kurus, 35,7% mengalami status gizi pendek dan 3,0% mengalami obesitas (Nazilla, *et al*, (2021). Laporan Dinkes Aceh Barat tahun (2023) terdapat 34% remaja putri mengalami anemia, 14 % gizi kurus yang berdampak terhadap gangguan siklus menstruasi, dimana tidak ada laporan mengenai persentase gangguan menstruasi di Kabupaten Aceh Barat. (Dinkes Aceh Barat). Secara teori gizi kurang dapat menyebabkan kadar *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) menurun yang disekresikan oleh *luteinisasi hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormon* (FSH) . Hal ini menyebabkan kadar estrogen menurun dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan masa ovulasi (Ristiani, *et al*, 2023).

Masalah kesehatan yang menjadi penyebab gangguan siklus menstruasi antara lain gangguan hormonal atau masalah pada sistem reproduksi. Gangguan hormon seperti amenorea, atau hipermenorea dapat mengganggu keseimbangan tubuh yang berpotensi meningkatkan resiko osteoporosis dan mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Arna *et al.*, 2024).

Remaja putri memiliki peranan penting dalam siklus kehidupan karena pertumbuhan dan perkembangannya andil dalam mempersiapkan generasi mendatang. Maka dari itu, kesehatan reproduksinya penting untuk diperhatikan, dimulai dari menciptakan siklus menstruasi yang teratur, yang merupakan salah satu tanda perkembangan sistem reproduksi wanita (Fauziah, 2022).

Pentingnya zat gizi demikianpun dengan kebutuhan zat besi pada remaja putri, dimana zat besi berfungsi sebagai metabolisme tubuh serta berbagai studi menunjukkan dampak negatif seperti mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Akibat jangka panjang berpengaruh



terhadap kesuburan seperti kehamilan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), kematian maternal dan lainnya. Hal ini dikarenakan zat besi dalam tubuh tidak mampu mencukupi kebutuhan dalam dirinya (Sartika *et al.*, 2022).

Menstruasi merupakan fenomena yang wajar dialami oleh setiap wanita, mulai dari usia remaja hingga menopause. Setiap gangguan pada pola menstruasi pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang yang pada akhirnya menghambat kualitas hidup perempuan (Dhar, *et al.*, 2023). Siklus menstruasi merupakan salah satu faktor penting untuk melindungi kesehatan seksual perempuan, dan hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor pada individu yang berbeda. Terganggunya keseimbangan siklus ini akan menimbulkan banyak dampak terhadap kesehatan perempuan (Shamloo, *et al.*, 2020).

Pada saat melakukan peninjauan data awal pada remaja putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat Tahun 2024, disampaikan 8 dari 10 remaja putri ketidak teraturannya siklus menstruasi ini sering kali membuat mereka khawatir jikalau tidak sehat secara kesuburan. Mereka mengatakan banyak teman-teman lainnya juga mengalami hal serupa, dan bahkan ada yang setelah mendapatkan haid pertama kali selanjutnya tidak pernah mengalami menstruasi dalam waktu yang lama. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai determinan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui determinan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan ini bersifat analitik dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat pada bulan 21 Juni sampai dengan 18 Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 62 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisa data dengan analisis univariat dan bivariate menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menunjukkan gangguan siklus menstruasi menjadi normal dan tidak normal, aktifitas fisik menjadi ringan, sedang dan berat, anemia menjadi ringan, sedang dan berat, selanjutnya status gizi menjadi kurang, normal, berlebih dan obesitas. Penelitian ini melibatkan 62 remaja putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat dengan melakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner diperoleh hasil sebagai berikut :



1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat

Tahun 2025 (n=62)

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia			
1	14 Tahun	23	37,1
2	15 Tahun	39	62,9
Usia Menarche			
1	11 Tahun	16	25,8
2	12 Tahun	41	66,1
3	13 Tahun	5	8,1
Jumlah		62	100

Berdasarkan Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa karakteristik remaja putri berdasarkan usia sebagian besar berusia 15 tahun sebanyak 39 responden (62,9%) dan berdasarkan usia *menarche* sebagian besar 12 tahun sebanyak 41 responden (66,1%).

b. Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel .2 Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat

Tahun 2025 (n=62)

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	38	61,3
2	Tidak Normal	24	38,7
Jumlah		62	100

Berdasarkan tabel 2. diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden sebanyak 24 responden (38,7%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

c. Aktivitas Fisik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025 (n=62)

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	30	48,4
2	Sedang	32	51,6
3	Berat	0	0
Jumlah		62	100

Berdasarkan tabel 3. diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden sebagian besar menerapkan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 30 responden (48,4%).



d. Anemia

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025 (n=62)

No	Anemia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Anemia	34	54,8
2	Anemia Ringan	22	35,5
3	Anemia Sedang	6	9,7
Jumlah		62	100

Berdasarkan tabel 4. diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 34 responden (54,8%) dan sebagian kecil mengalami anemia sedang sebanyak 6 responden (9,7%).

e. Status Gizi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Remaja Putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025 (n=62)

No	Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Obesitas	5	8,1
2	Gemuk	7	11,3
3	Normal	32	51,6
4	Kurus	18	29
Jumlah		62	100

Berdasarkan tabel .5 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 32 responden (51,6%) dan sebagian kecil mengalami obesitas sebanyak 5 responden (8,1%).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja

Tabel .6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025 (n=62)

No	Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi						p-Value
		Normal		Tidak Normal		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1	Ringan	18	60	12	40	30	100	1,000
2	Sedang	20	62,5	12	37,5	32	100	
Jumlah		38	61,3	24	38,7	62		

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat 30 responden yang menerapkan aktifitas fisik ringan sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 18 responden (60%) sedangkan dari 32 responden yang menerapkan aktifitas fisik sedang sebagian besar mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 20 responden (62,5%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Continuity Correction)* pada derajat



kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 1,000 ($p>0,05$) yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi remaja putri.

b. Hubungan Anemia dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja

Tabel 7. Hubungan Anemia dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat

Tahun 2025 (n=62)

No	Anemia	Siklus Menstruasi						<i>p-Value</i>
		Normal		Tidak Normal		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1	Tidak Anemia	28	82,4	6	17,6	34	100	0,000
2	Anemia Ringan	10	45,5	12	54,5	22	100	
3	Anemia Sedang	0	0	6	100	6	100	
Jumlah		38	61,3	24	38,7	62		

Berdasarkan tabel 7. diatas menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat 34 responden yang tidak mengalami anemia sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 28 responden (82,4%), dari 22 responden yang mengalami anemia ringan sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 12 responden (54,5%) dan dari 6 responden yang mengalami anemia sedang seluruhnya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Hasil uji statistic *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,000 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan anemia dengan gangguan siklus menstruasi remaja putri.

c. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri

Tabel 8. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat

Tahun 2025 (n=62)

No	Status Gizi	Siklus Menstruasi						<i>p-Value</i>
		Normal		Tidak Normal		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1	Obesitas	2	40	3	60	5	100	0,000
2	Gemuk	2	28,6	5	71,4	7	100	
3	Normal	28	87,5	4	12,5	32	100	
4	Kurus	6	33,3	12	66,7	18	100	
Jumlah		38	61,3	24	38,7	62		

Berdasarkan tabel 8. diatas menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat 5 responden yang memiliki status gizi obesitas sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 3 responden (60%), dari 7 responden yang memiliki status gizi gemuk sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 5 responden (71,4%), dari 32 responden yang memiliki status gizi normal sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 28 responden (87,5%) dan dari 18 responden yang memiliki



status gizi kurus sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 12 responden (66,7%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,000 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi remaja putri.

Pembahasan

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat 30 responden yang menerapkan aktifitas fisik ringan sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 18 responden (60%) sedangkan dari 32 responden yang menerapkan aktifitas fisik sedang sebagian besar mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 20 responden (62,5%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Continuity Correction)* diperoleh nilai *p-value* = 1,000 ($p>0,05$) yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Romadona (2021), mengenai hubungan antara durasi latihan fisik dan siklus menstruasi atlet perempuan di SMA Olahraga Jawa Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi latihan fisik dengan gangguan menstruasi pada atlet di SMA Olahraga Jawa Timur dengan nilai *p-value* 0.565 >0.05.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanggy dkk (2022), mengenai hubungan anemia, status gizi dan faktor stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan *p-value* sebesar 0,044<0,05.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Ketika remaja melakukan aktivitas tinggi atau berat, tubuh mengalami defisit energi (hipermetabolik) yang akan menekan siklus ovulasi, menghambat sekresi *Gonadotrophin-Releasing Hormone* (GnRH), serta mengurangi pulsalitas LH. Hal ini yang akan menyebabkan siklus menstruasi terganggu. Aktivitas fisik dengan intensitas yang terlalu tinggi atau berat juga akan menurunkan jumlah hormon leptin dalam tubuh. Ketika tubuh mengalami defisit energi maka hormon leptin akan memegang peranan penting. Hormon leptin berperan untuk memberikan sinyal ketersediaan energi sehingga terjadi perubahan rangsang lapar dalam sumbu neuroendokrin, dan ketika kadar hormon leptin menurun maka tubuh kesulitan untuk mendapatkan sinyal kekurangan energi sehingga sulit untuk kembali ke bentuk homeostasis (Wanggy dkk, 2022).

Tingkat aktivitas fisik para responden masih dalam kategori ringan hingga sedang, sehingga tidak mempengaruhi keseimbangan hormonal secara signifikan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Fernanda dkk (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas yang terlalu berat menyebabkan adanya gangguan menstruasi. Kelelahan akibat aktivitas berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktifitas fisik yang dikerjakan, maka semakin besar kemungkinan terjadi gangguan menstruasi.



Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa selama aktivitas fisik dilakukan dalam batas normal tanpa menyebabkan defisit energi yang ekstrem, maka sistem hormonal dan siklus reproduksi akan tetap berjalan secara fisiologis. Oleh karena itu, gangguan menstruasi lebih mungkin terjadi jika aktivitas fisik mencapai intensitas berat yang memengaruhi keseimbangan energi dan hormonal dalam tubuh.

Hubungan Anemia dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat 34 responden yang tidak mengalami anemia sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 28 responden (82,4%), dari 22 responden yang mengalami anemia ringan sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 12 responden (54,5%) dan dari 6 responden yang mengalami anemia sedang seluruhnya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Hasil uji statistik *Chi-Square (Person Chi-Square)* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan anemia dengan gangguan siklus menstruasi remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izah & Andari (2022), mengenai pengaruh anemia defisiensi besi dan indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara status anemia dengan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{-value}$ 0,024 atau $< 0,05$.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Resti (2024), mengenai hubungan anemia, status gizi dan faktor stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara anemia dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value}$ sebesar $0,024 < 0,05$.

Anemia dapat mempengaruhi siklus menstruasi perempuan. Kadar hemoglobin yang cukup atau tidak anemia akan membantu keteraturan siklus menstruasi. Sebaliknya apabila terjadi kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan kadar haemoglobin rendah, yang dapat menimbulkan banyak komplikasi pada perempuan. Hal tersebut terjadi karena rendahnya kadar haemoglobin pada tubuh mengakibatkan kurangnya suplay oksigen ke hipotalamus (Izah & Andari, 2022).

Resti (2024) juga berpendapat bahwa Anemia memiliki dampak signifikan terhadap keteraturan siklus menstruasi. Pada wanita yang mengalami anemia, suplai oksigen ke seluruh tubuh menurun, yang selanjutnya memengaruhi *Folikel Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) oleh hipotalamus. Pada remaja putri, anemia dapat mengganggu fungsi organ tubuh tertentu, termasuk organ seksual menyebabkan ketidakseimbangan hormon reproduksi seperti hormon estrogen dan progesteron yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Peneliti berasumsi bahwa anemia berhubungan secara signifikan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Ketidakseimbangan kadar hemoglobin akibat anemia dapat mengganggu suplai oksigen ke otak, terutama ke hipotalamus, yang berperan penting dalam pengaturan hormon reproduksi seperti FSH, LH, estrogen, dan progesteron. Gangguan pada keseimbangan hormon tersebut berpotensi menyebabkan ketidakaturan atau gangguan pada siklus menstruasi.



Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat 5 responden yang memiliki status gizi obesitas sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 3 responden (60%), dari 7 responden yang memiliki status gizi gemuk sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 5 responden (71,4%), dari 32 responden yang memiliki status gizi normal sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 28 responden (87,5%) dan dari 18 responden yang memiliki status gizi kurus sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 12 responden (66,7%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suleman dkk (2023), mengenai hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p=0.001$).

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanggy dkk (2022), mengenai hubungan antara status gizi, pola makan, aktivitas fisik dan stres dengan gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan *p-value* sebesar $0,036<0,05$.

Beberapa faktor yang berdampak pada ketidakteraturan siklus haid antara lain status gizi, konsumsi gizi, stres, merokok, mengkonsumsi obat hormonal dan gangguan endokrin. Status gizi merupakan satu dari elemen penting untuk mencapai kesehatan yang optimal. Status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan jumlah asupan gizi dengan jumlah zat gizi yang diperlukan tubuh. Status gizi baik akan dicapai jika asupan gizi yang didapat sesuai dengan zat gizi yang diperlukan tubuh. Kondisi asupan gizi yang kurang dari kebutuhan tubuh akan berdampak pada status gizi kurang, sebaliknya, asupan gizi berlebihan akan menyebabkan status gizi berlebih dan obesitas. Seorang wanita yang memiliki gizi kurang maupun gizi lebih dan obesitas berisiko pada penurunan fungsi hipotalamus yang menyebabkan produksi *luteinizing hormone* dan *follicle stimulating hormone* terganggu sehingga siklus haid juga akan terganggu (Maedy dkk, 2022).

Status gizi dapat mempengaruhi pola siklus menstruasi, baik pada wanita dengan status gizi kurang maupun status gizi lebih. Status gizi memiliki hubungan dengan siklus menstruasi karena lemak tubuh berpengaruh terhadap peran hormon estrogen. Ketika jumlah lemak dalam tubuh meningkat, jumlah estrogen dalam darah meningkat dan siklus menstruasi menjadi lebih lama, begitupun sebaliknya. Hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang atau lebih pendek dari siklus normal. Hormon reproduksi seperti progesteron, estrogen, *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH) berkaitan erat dengan pola siklus menstruasi. Gangguan dan fungsi sistem endokrin berhubungan dengan status gizi dan mempengaruhi metabolisme hormon reproduksi wanita (Suleman dkk, 2023).

Menurut Revi dkk (2023), remaja putri yang memiliki status gizi lebih (*overweight* dan *obesity*) biasanya mengalami *anovulatory chronic* atau menstruasi tidak teratur secara kronik, karena cenderung memiliki sel-sel lemak yang berlebih, sehingga memproduksi estrogen yang



berlebih. Sedangkan pada remaja yang memiliki status gizi kurang (*underweight*) akan terjadi kekurangan berat badan dan tidak mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang dibutuhkan untuk ovulasi dan menstruasi sehingga mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Jika remaja mempertahankan asupan gizi optimal disertai dengan gaya hidup yang baik pula bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga dapat memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur. Pencegahan gangguan siklus menstruasi dapat dilakukan dengan mencapai status gizi normal. Pemberian edukasi gizi tentang pengaturan pola makan gizi yang seimbang perlu untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja (Suleman dkk, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa status gizi berhubungan secara signifikan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Remaja putri dengan status gizi yang tidak normal (kurus, gemuk, atau obesitas) cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal. Status gizi diduga berpengaruh terhadap keseimbangan hormonal yang mengatur siklus menstruasi, melalui mekanisme yang melibatkan kadar lemak tubuh dan fungsi sistem endokrin, terutama produksi hormon estrogen, LH, dan FSH.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :Tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dengan *p-value* 1,000 ($p>0,05$). Ada hubungan anemia dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dengan *p-value* 0,000 ($p<0,05$). Ada hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dengan *p-value* 0,000 ($p<0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing akademik dan semua pihak yang telah memberikan masukan, bantuan teknis, serta motivasi, sehingga proses penelitian dan penyusunan jurnal ini berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arna, Y. desy *et al.* (2024) *Problemantika Kesehatan Remaja*. Jawa tengah: PT. Media Pustaka Indo.
- Dinkes Aceh Barat (2024). Laporan Rematri Remaja
- Dhar, S. (2023) 'Influence of lifestyle factors with the outcome of menstrual disorders among adolescents and young women in West Bengal ', *Scientific Reports*, (0123456789), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35858-2>.
- Fauziah, E.N. (2022) 'Literature Review Analisis Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri', *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2), pp. 116–125.
- Lestari, R.D., Ningsih, R. and Susanti, E. (2022) 'Menstrual Cycle Determinants' 1(2), pp. 40–47.
- Miraturrofi'ah. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja. *J. Asuhan Ibu Anak* 5, 31–42



- Moulinda, Et and Al (2023) 'Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta', 15(1), pp. 1–12.
- Nazilla, Et and Al (2021) 'Literatur Review : Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja', pp. 136–145.
- Ristiani, Manay, R. and Riza, N. (2023) *Kumpas Tuntas Gangguan Menstruasi dan Penangannya*. Guepedia.
- Romadona, P. E. (2021). Relationship between duration of physical exercise and menstrual cycle female athletes in East Java Sports High School. *Indonesian Journal of Social Sciences Volume, 13(02)*, 95-100.
- Sartika, W. *et al.* (2022) *Daun Kelor alternatif dalam meningkatkan hemoglobin remaja putri*.
- Shamloo, S. *et al.* (2020) 'Menstrual Patterns and Disorders Among Adolescent Girls in Bandar Abbas , Iran', *Hormozgan University of Medical Sciences*, 9(4), pp. 148–152. Available at: <https://doi.org/10.34172/ddj.2020.04>.
- Izah, N., & Andari, I. D. (2022). Pengaruh Anemia Defisiensi Besi dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 11(2)*, 94-100.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi remaja putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1-10.
- Resti, A. B. H. (2024) Hubungan Anemia, Status Gizi dan Faktor Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan. *Skripsi, Universitas Ahmad Dahlan*.
- Revi, M., Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja, 8(1)*, 123-131.
- Suleman, N. A. Y., Hadju, V. A., & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Epidemiology, 2(2)*, 43-49.
- Wanggy, D. M., Ulfiana, E., & Suparmi, S. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(2), 90-101.