



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#) | e-ISSN: [2615-3408](#) | Volume IX Nomor I Maret 2026

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

MENGANALISIS FAKTOR-FAKTOR PENDUKUNG GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SALOTUNGO KABUPATEN SOPPENG *Analyzing Supporting Factors and Characteristics Of Adolescents With Menstrual Cycle Disorders In The Working Area Of The Salotungo Health Center, Soppeng*

Vinny Alvionita¹ Idawati² Syahriani³ Sulaeman⁴ Asnuddin⁵ Chandra Ariani Saputri⁶

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia

^{2,3,4,5,6}Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah
Sidrap, Kabupaten Sidenreng Rappang, Sulawesi Selatan, Indonesia

¹Jl. Amal Lama, Kelurahan Pantai Amal, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Kalimantan Utara,
Indonesia

^{2,3,4,5,6}Jl. Syarif Al Qadri No. 11 Pakkajene Kabupaten Sidrap, Kabupaten Sidenreng Rappang, Sulawesi
Selatan, Indonesia.

vinnyalwi1992@gmail.com

Idawatijumrin1986@gmail.com, Syahriani02051976@gmail.com, Sulaeman01@itkesmusidrap.ac.id

Penulis korespondensi: Vinny Alvionita

Email: vinnyalwi1992@gmail.com

Submission : 15 Desember 2024

Revision : 1 Maret 2026

Accepted : 12 Maret 2026

ABSTRAK

Gangguan siklus menstruasi terdiri dari tiga macam yaitu Amenore, Polimenorhea dan Oligomenorhea. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan menstruasi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Salotungo, Kabupaten Soppeng. Penelitian ini merupakan jenis analitik kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Jumlah responden sebanyak 84 responden yang diambil dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus sampai dengan 14 September 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng yaitu di MAN 1 Soppeng. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja dengan uji statistik *Chi-square* diperoleh $p\text{ Value} = 0,579 > \text{nilai } \alpha = 0,05$. Tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja dengan uji statistik *Chi-square* diperoleh $p\text{ Value} = 0,188 > \text{nilai } \alpha = 0,05$. Tidak ada hubungan IMT dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja dengan uji statistik *Chi-square* diperoleh $p\text{ Value} = 0,849 > \text{nilai } \alpha = 0,05$. Diperlukan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi dengan terus mengkaji riset ilmiah dan kejadian yang terjadi di lapangan.

Kata Kunci: Gangguan, Siklus Menstruasi, Remaja



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#) | e-ISSN: [2615-3408](#) | Volume IX Nomor I Maret 2026

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

ABSTRAC

Menstrual cycle disorders consist of three types, namely Amenorrhea, Polymenorrhea and Oligomenorrhea. The aim of this research is to determine the factors associated with menstrual disorders in adolescents in the working area of the Salotungo Community Health Center, Soppeng Regency. This research is a type of quantitative analysis with a Cross Sectional Study approach. The number of respondents was 84 respondents taken using purposive sampling technique. This research was carried out in August-September 2024 in the Salotungo Community Health Center Working Area, Soppeng Regency, namely MAN 1 Soppeng. The results of this study show that there is no relationship between eating patterns and menstrual cycle disorders in adolescents. The Chi-square statistical test obtained $p \text{ value} = 0.579 > \alpha \text{ value} = 0.05$. There is no relationship between fast food consumption and menstrual cycle disorders in adolescents. The Chi-square statistical test obtained $p \text{ value} = 0.188 > \alpha \text{ value} = 0.05$. There is no relationship between BMI and menstrual cycle disorders in adolescents. The Chi-square statistical test obtained $p \text{ value} = 0.849 > \alpha \text{ value} = 0.05$. A more comprehensive understanding of the factors that influence the menstrual cycle is needed by continuing to review scientific research and events that occur in the field.

Key Words: Disorders, Menstrual Cycle, Teenagers

INTRODUCTION

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah periode dalam kehidupan seseorang yang sangat penting karena merupakan waktu di mana individu mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial budaya yang signifikan. WHO menekankan pentingnya memperhatikan kesehatan remaja dalam berbagai aspek, termasuk kesehatan fisik, mental, dan sosial. WHO juga memperhatikan isu-isu kesehatan yang spesifik bagi remaja, seperti kesehatan reproduksi. Namun pada kenyataannya sekitar 52,4% pengetahuan remaja Indonesia tentang kesehatan reproduksi masih tergolong rendah, padahal pengetahuan bermanfaat untuk mempersiapkan dirinya dalam kehidupan berkeluarga [1].

Sebagian besar perempuan yang tergolong masa pubertas akan dapat terjadi menstruasi pada dirinya. Ini adalah siklus bulanan yang dimulai saat memasuki usia remaja. Menstruasi salah satu indikator penting dari kesehatan reproduksi dan hormonal pada perempuan. Memahami pola menstruasi mereka dapat membantu remaja mengidentifikasi masalah kesehatan reproduksi yang mungkin timbul, seperti gangguan hormonal, masalah ginekologis, atau kekurangan nutrisi [2].

Remaja harus memahami siklus menstruasi mereka, termasuk durasi, frekuensi, dan jumlah darah yang dihasilkan selama menstruasi. Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal saat dimulainya menstruasi dengan mulainya jadwal menstruasi berikutnya [3].

Siklus menstruasi juga sebagai pertanda proses kematangan atau tingkat kesuburan seorang perempuan. Sebagian besar perempuan memiliki siklus menstruasi kisaran antara 21 sampai 35 hari dengan rata-rata 28 hari [4].

Menurut WHO lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Sementara di Indonesia angka kejadian gangguan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun adalah 15,2 %, diantaranya pada remaja 15-19 tahun sebesar 11,7%. Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak normal sebesar 62,5% sementara perempuan dengan siklus menstruasi normal lebih rendah yaitu 37,5%. Dampak yang dapat timbul jika tidak teraturnya siklus menstruasi sebagian besar remaja mengalami anemia [5].

Selain itu, jika seorang perempuan memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dapat menimbulkan berbagai implikasi lain yang menjadi indikator gangguan kesehatan pada perempuan [6]. dan dapat meningkatkan risiko penyakit kanker rahim dan payudara, infertilitas serta fraktur tulang [7].

Gangguan siklus menstruasi terdiri dari tiga macam yaitu Amenore, Polimenorhea dan Oligomenorhea. Amenorea adalah tidak terjadinya menstruasi lebih dari 3 bulan. Polimenorhea adalah pengeluaran darah dengan volume darah sama atau lebih banyak dari volume darah menstruasi biasanya namun siklus menstruasi dengan jumlah rentang hari kurang dari 21 hari [8]. Oligomenorrhea adalah suatu kondisi dimana siklus menstruasi terhenti selama lebih dari 35 hari [9]. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan beberapa faktor, diantaranya pola makan yang tidak sehat, kebiasaan mengkonsumsi *fast food* [10] dan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berlebih [7]. Menurut *Global School Health Survey* tentang pola makan remaja, antara lain: remaja jarang sarapan dengan presentase 65,2%, kurangnya minat remaja mengkonsumsi buah-buahan relatif tinggi yaitu 93,6% dan lebih memilih mengkonsumsi makanan yang mengandung penyedap dengan persentase 75,7%. Kebiasaan remaja dalam perilaku seperti ini dapat mengindikasikan meningkatnya risiko kejadian penyakit tidak menular [11].

Penelitian lain juga mendapatkan hasil bahwa kinerja hormon reproduksi dapat dipengaruhi oleh IMT. Berdasarkan status gizi, perempuan yang mengalami IMT dengan kategori obesitas akan mengalami risiko gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi normal [7].

Banyak orang tidak menyadari hal yang dapat menyebabkan obesitas berapa banyak kalori, lemak, gula, dan garam yang mereka konsumsi ketika makan *fast food* atau cepat saji. Beberapa studi menunjukkan bahwa makanan cepat saji dapat memiliki efek adiktif, membuat seseorang ingin makan lebih banyak dan lebih sering. Ini dapat mengarah pada pola makan yang tidak sehat dan peningkatan berat badan. Realita yang dihadapi saat ini juga berupa kebiasaan buruk remaja yang lebih sering mengkonsumsi makanan *fast food*. Kebiasaan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor termasuk aksesibilitas, preferensi pribadi, budaya, dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan observasi awal di MAN 1 Soppeng bahwa dari 457 remaja sebanyak 50 diantaranya mengalami gangguan siklus menstruasi dengan kasus amenorhea sekunder sebanyak 8 kasus, oligomenorrhea sebanyak 28 kasus dan polimenorhea sebanyak 14 kasus. Kejadian ini akan berdampak pada kesehatan remaja yaitu kejadian anemia.

Peneliti juga mendapatkan informasi bahwa lebih banyak siswi SMA memiliki pola makan yang tidak sehat, Sebagian besar mereka makan tidak teratur dan jarang sarapan karena alasan tidak sempat. Kebiasaan lain yang dilakukan remaja adalah mengkonsumsi makanan cepat saji di sekitaran sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin mengetahui lebih lanjut faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Tahun 2024.

METHODS

Jenis dan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study* adalah jenis penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan antara masing-masing variabel independen (pola makan, konsumsi *fast food* dan IMT) dan variabel dependen (gangguan siklus menstruasi) pada saat bersamaan dilakukannya sebuah penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja perempuan di MAN 1 Soppeng yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng yang berjumlah 457 remaja. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 84 remaja yang dipilih berdasarkan Teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. Teknik analisis yaitu analisis univariat dan bivariat.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil

Analisis Univariat

Tabel .1 Distribusi Responden menurut Gangguan Siklus Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng

Gangguan Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Gangguan	20	23.8
Gangguan	64	76.2
Total	84	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas, dari 84 remaja, sebanyak 20 orang (23,8%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi dan sebanyak 64 remaja (76,2%) mengalami gangguan siklus menstruasi.

Tabel 2. Distribusi Responden menurut Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng

Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Sehat	36	42.9
Sehat	48	57.1
Total	84	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas dari 84 remaja, sebanyak 36 orang (42,9%) memiliki pola makan tidak sehat dan sebanyak 48 orang (57,1%) memiliki pola makan sehat.

Tabel 3. Distribusi Responden menurut Konsumsi *Fast Food* di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng

Konsumsi Fast Food	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jarang Mengonsumsi	22	26.2
Sering Mengonsumsi	62	73.8
Total	84	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas dari 84 remaja, sebanyak 22 orang (26,2%) memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi *fast food* dan sebanyak 62 (73,8%) memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food*.

Tabel 4 Distribusi Responden menurut IMT di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng

IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Normal	30	35.7
Normal	54	64.3
Total	84	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4, dari 84 remaja, sebanyak 30 orang (35,7%) memiliki IMT tidak normal dan sebanyak 54 orang (64,3%) memiliki IMT normal.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng

Pola Makan	Gangguan Siklus Menstruasi				Total		<i>p Value</i>
	Tidak Gangguan		Gangguan				
	n	%	n	%	N	%	
	Tidak Sehat	7	19,4	29	80,6	36	
Sehat	13	27,1	35	72,9	48	100	0,579
Total	20	23,8	64	76,2	84	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa remaja yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi lebih banyak (27,1%) pada remaja yang pola makannya sehat dibandingkan dengan remaja yang pola makannya tidak sehat (19,4%) dan sebaliknya remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi lebih banyak pada remaja yang pola makannya tidak sehat (80,6%) dibandingkan dengan remaja yang pola makannya sehat (72,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh *p Value* = 0,579 > nilai $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo.

Tabel 6 Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Gangguan Siklus Mentruasi				Total		<i>p Value</i>
	Tidak Gangguan		Gangguan				
	n	%	n	%	N	%	
	Jarang Mengonsumsi	8	36,4	14	63,6	22	
Sering Mengonsumsi	12	19,4	50	80,6	62	100	0,188
Total	20	23,8	64	76,2	84	100	

Sumber: Data Primer, 2024



Analyzing Supporting Factors and Characteristics Of Adolescents With Menstrual Cycle Disorders In The Working Area Of The Salotungo Health Center, Soppeng – Vinny

Tabel 6 menunjukkan bahwa remaja yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi lebih banyak (36,4%) pada remaja yang jarang mengkonsumsi fast food dibandingkan dengan remaja yang sering mengkonsumsi fast food (19,4%) dan sebaliknya remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi lebih banyak pada remaja yang sering mengkonsumsi fast food (80,6%) dibandingkan dengan remaja yang jarang mengkonsumsi fast food (63,6%).

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Chi-square* diperoleh $p \text{ Value} = 0,188 > \text{nilai } \alpha = 0,05$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo.

Tabel 7 Hubungan IMT dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng

IMT	Gangguan Siklus Menstruasi				Total	<i>p Value</i>	
	Tidak Gangguan		Gangguan				
	n	%	n	%	N		%
	Tidak Normal	8	26,7	22	73,3		30
Normal	12	22,2	42	77,8	54	100	
Total	20	23,8	64	76,2	84	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 7 menunjukkan bahwa remaja yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi lebih banyak (26,7%) pada remaja yang dengan IMT tidak normal dibandingkan dengan remaja yang IMT normal (22,2%) dan sebaliknya remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi lebih banyak pada remaja dengan IMT normal (77,8%) dibandingkan dengan remaja dengan IMT tidak normal (73,3%). Berdasarkan uji statistik menggunakan *Chi-square* diperoleh $p \text{ Value} = 0,849 > \text{nilai } \alpha = 0,05$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan IMT dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo.

Pembahasan

1. Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng tahun 2024

Berdasarkan uji statistik, dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* diperoleh $p \text{ Value} = 0,579 > \text{nilai } \alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan pola makan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan siklus menstruasi pada remaja [12].

Berdasarkan hasil penelitian dapat diidentifikasi bahwa sebagian besar remaja yang tergolong memiliki pola makan tidak sehat jarang mengkonsumsi menu makan yang

lengkap seperti nasi, lauk, sayur, buah dan sayur yaitu dengan presentasi 59,5 %, jarang mengkonsumsi buah sebanyak 70,2% dan jarang mengkonsumsi sayur sebanyak 57,1% dan kebiasaan mengkonsumsi *soft drink*, mie instan dan bahan makanan yang mengandung pengawet hanya sebagian kecil yang menghindari yaitu 7,1%. Pola makan remaja yang kurang teratur dan cenderung tidak memperhatikan kecukupan gizi dapat disebabkan karena meningkatnya aktivitas sekolah dan berbagai organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi pada remaja akan mempengaruhi pola makannya.

Pola makan yang baik adalah pola makan yang seimbang, teratur, dan mencakup berbagai macam nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Pola makan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi, menjaga kesehatan, dan mendukung fungsi tubuh dengan optimal. Namun jika pola makan tidak baik maka akan berdampak pada kesehatan. Meskipun dalam penelitian ini mendapati bahwa tidak ada hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi, namun perlu mewaspadai kejadian lain yang dapat mempengaruhi kesehatan akibat pola makan yang tidak baik, seperti munculnya anemia pada remaja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat akan menyebabkan terjadinya anemia pada remaja [13]. Sejalan dengan penelitian yang mendapati bahwa beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri adalah asupan zat gizi dan pola makan dan minum [14].

Dalam penelitian tentang pengaruh pola makan terhadap siklus menstruasi remaja, asumsi yang mendasari mengapa pola makan mungkin tidak berpengaruh langsung adalah karena siklus menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang mungkin lebih dominan, termasuk hormonal, genetika, dan lingkungan. Pola makan yang tidak optimal mungkin tidak menunjukkan pengaruh langsung pada siklus menstruasi kecuali jika menyebabkan kondisi kesehatan yang signifikan, seperti anemia.

2. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Wilayah Kerja puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng tahun 2024.

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Chi-square* diperoleh $p\text{ Value} = 0,188 >$ nilai $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa masih tingginya kebiasaan remaja selama 3 bulan terakhir dalam mengkonsumsi *fast food* yaitu 62 remaja. Kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan *fast food* 1 sampai lebih dari 2 kali seminggu dan mengalami gangguan siklus menstruasi cukup tinggi yaitu sebanyak 50 remaja (80,6%). Namun terdapat pula remaja yang jarang mengkonsumsi *fast food* namun juga mengalami gangguan menstruasi yaitu sebesar 14 remaja (63,6%).

Meskipun secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi, namun mengkonsumsi *fast food* dapat menimbulkan masalah yang lain pada remaja seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan gangguan lemak darah karena kandungan lemak dan kalori yang ada dalam *fast food* umumnya lebih tinggi. Berdasarkan hasil penelitian bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi remaja mengkonsumsi makanan cepat saji diantaranya harga, rasa, tempat yang nyaman dan pengaruh teman sebaya [15].

Remaja yang mengonsumsi *fast food* mungkin masih berada dalam kondisi metabolisme yang mampu mengkompensasi efek negatif dari makanan tersebut, sehingga meskipun konsumsi *fast food* tinggi, siklus menstruasi mereka tidak langsung terpengaruh. Ini menjelaskan mengapa meskipun terdapat gangguan menstruasi, tidak ada

hubungan signifikan yang ditemukan secara statistik. Selain itu *Fast food* cenderung lebih berdampak pada kondisi metabolik lain seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah. Pengaruh ini mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk berdampak pada siklus menstruasi dibandingkan dengan faktor lain yang lebih segera mempengaruhi keseimbangan hormonal.

3. Hubungan IMT dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo Kabupaten Soppeng tahun 2024.

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Chi-square* diperoleh $p\text{ Value} = 0,849 > \text{nilai } \alpha = 0,05$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan IMT dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang mendapati bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara IMT dan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri [15]. Bertolak belakang dengan apa yang dijelaskan bahwa kinerja hormon reproduksi dapat dipengaruhi oleh IMT kategori obesitas memiliki risiko gangguan siklus menstruasi lebih tinggi dibandingkan dengan wanita dengan status gizi normal [7]. Hal ini karena responden dalam penelitian ini hanya 5 orang dan dianggap kurang representatif untuk mewakili obesitas.

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang serius karena dapat berdampak negatif jangka pendek dan jangka panjang pada fisik, mental, dan kualitas hidup mereka. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT, namun pada penelitian yang lain mendapati bahwa obesitas dan gangguan siklus menstruasi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian infertilitas [16].

Beberapa faktor yang dapat menjelaskan mengapa obesitas tidak selalu mempengaruhi siklus menstruasi secara signifikan diantaranya tubuh mungkin mampu mengatur kadar hormon estrogen dan progesteron meskipun terdapat kelebihan jaringan lemak dan beberapa individu dengan obesitas mungkin memiliki gaya hidup yang relatif sehat, seperti aktivitas fisik yang cukup dan pola makan yang bergizi, yang membantu menjaga keseimbangan hormon dan kesehatan reproduksi.

Penelitian ini berpendapat bahwa tidak semua individu obesitas mengalami gangguan siklus menstruasi karena menurut asumsi peneliti terdapat karakteristik individu dan faktor-faktor gaya hidup yang dapat menggeser pengaruh tersebut. Namun, obesitas dan gangguan siklus menstruasi secara bersama-sama tetap menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap kejadian kesehatan reproduksi pada remaja.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo. Pola makan yang tidak optimal mungkin tidak menunjukkan pengaruh langsung pada siklus menstruasi kecuali jika menyebabkan kondisi kesehatan yang signifikan, seperti anemia. Tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo. Pengaruh ini mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk berdampak pada siklus menstruasi dibandingkan dengan faktor lain yang lebih segera mempengaruhi keseimbangan hormonal. Tidak ada hubungan IMT dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Salotungo. Tidak semua individu obesitas

mengalami gangguan siklus menstruasi karena menurut asumsi peneliti terdapat karakteristik individu dan faktor-faktor gaya hidup yang dapat menggeser pengaruh tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Borneo Tarakan yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui program intensif publikasi sehingga artikel penelitian ini dapat diselesaikan dan dipublikasikan.

REFERENCES

- [1] T. R. Fahira, "Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Persiapan Berkeluarga Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun 2021," *Media Gizi Kesmas*, vol. 11, no. 1, pp. 182–190, 2022, doi: 10.20473/mgk.v11i1.2022.182-190.
- [2] N. Primasari, F. Yulfitria, and Y. Fratidhina, "Pemberdayaan Divisi Keputrian Remaja Masjid Al-masyhuda Bekasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Manajemen Menstruasi," *J. Pengabd. Masy. Fisioter. dan Kesehat. Indones.*, vol. 1, no. 1, pp. 72–82, 2022, doi: 10.59946/jpmfki.2022.72.
- [3] R. Widyaningrum, A. Tirtana, and A. Nurfadillah, "Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Gagas Wanareja Cilacap," *...Jurnal Kesehat. Madani Med.*, vol. 12, no. 02, pp. 259–265, 2021.
- [4] I. Rasjidi, *Buku Ajar: Ginekologi Sistem Blok Reproduksi*. Publis, EGC Medical Publisher, 2022.
- [5] D. Qomarasari and A. Mufidaturrosida, "Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber," *J. Ilm. Kesehat. Ar-Rum Salatiga*, vol. 6, no. 2, pp. 43–50, 2022, doi: 10.36409/jika.v6i2.150.
- [6] H. S. N. Siregar, A. H. Pane, S. E. Mustika, and K. Wardhani, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021," *J. Kedokt. STM (Sains dan Teknol. Med.)*, vol. 5, no. 2, pp. 101–108, 2022, doi: 10.30743/stm.v5i2.319.
- [7] S. Norlina, "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan," *J. Keperawatan Suaka Insa.*, vol. 7, no. 1, pp. 65–69, 2022, doi: 10.51143/jksi.v7i1.355.
- [8] M. A. Ilham, N. Islamy, S. Hamidi, and R. D. P. Sari, "Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 5, no. 1, pp. 185–192, 2022.
- [9] N. Nurbaiti, "Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 1, no. 2, p. 108, 2019, doi: 10.36565/jak.v1i2.34.
- [10] B. Rahma, "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi," *J. Heal. Sains*, vol. 2, no. 4, pp. 432–443, 2021, doi: 10.46799/jhs.v2i4.151.
- [11] Widyawati, "Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat," Biro Komunikasi dan Pelayanan

Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Accessed: Jun. 17, 2024. [Online]. Available: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>

- [12] R. Kasmad and Mutmainnah, “Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi,” *J. Rev. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 6, no. 4, pp. 4428–4437, 2023.
- [13] A. Muhayari and D. Ratnawati, “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia,” *J. Ilm. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 9, no. 1, pp. 563–570, 2019.
- [14] A. Budiarti, S. Anik, and N. P. G. Wirani, “Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya,” *J. Kesehat. Mesencephalon*, vol. 6, no. 2, 2021, doi: 10.36053/mesencephalon.v6i2.246.
- [15] I. Pamela, “Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan,” *Ikesma*, vol. 14, no. 2, p. 144, 2018, doi: 10.19184/ikesma.v14i2.10459.
- [16] N. Yuliarfani and N. Nina, “Pengaruh Pekerjaan, Stres, Obesitas, dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Infertilitas pada Wanita,” *JUMANTIK (Jurnal Ilm. Penelit. Kesehatan)*, vol. 7, no. 1, p. 21, 2022, doi: 10.30829/jumantik.v7i1.10541.