

hub_pola makan

by Nazihah N

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Submission date: 18-Mar-2025 03:06PM (UTC+0700)

Submission ID: 2618042940

File name: nazihah_turnit_1.docx (670.52K)

Word count: 5684

Character count: 35843

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA DI SMP MATARAM KASIHAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

NAZIHAH
212201071

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja adalah suatu fase dimana adanya perubahan kanak-kanak menuju usia dewasa awal yang melibatkan banyak perbedaan. Masa remaja berlangsung dari usia 15-20 tahun. Ketika generasi muda mengalami perubahan, mereka menghadapi berbagai tantangan terkait kesehatan yang berkaitan akan perubahan fisik, gizi tercukupi, perkembangan psikososial, emosional dan kepintaran (Anemia *et al.*, 2022). Fase remaja ialah kerangka atau perkembangan dari fase muda menuju fase dewasa, pada fase remaja ini ada beberapa perubahan yang akan terlihat, dari mulai perubahan mental, psikososial, hingga perubahan fisik. Kementerian Kesehatan (KEMENKES 2010) menyatakan bahwa masa pubertas mempunyai dua tahap, yaitu masa pubertas dini 12 hingga 16 tahun dan fase pubertas terakhir 17 hingga 25 tahun. Pada usia ini, remaja menghadapi perubahan fisik yang terus menerus. Adanya perubahan fisik dampak dari pertumbuhan akan memengaruhi status kesehatan dan nutrisi remaja (Apriliyanti, 2020). Dalam waktu fase remaja baik fisik ataupun psikis terjadi proses pematangan tumbuh kembang salah satunya organ reproduksi yang selanjutnya berkaitan dengan kesehatan reproduksi (Istibsaroh *et al.*, 2023). Kesehatan reproduksi sangat penting pada tahap ini karena berpengaruh terhadap aspek kehidupan yang berkaitan erat dengan tingkat fertilitas, salah satunya siklus menstruasi (Kasmad & Mutmainnah, 2023).

Menstruasi merupakan proses alami seorang wanita yakni pengelupasan atau pengangkatan lapisan rahim yang keluar melalui vagina. Menstruasi yang disebabkan oleh hormon reproduksi adalah perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh perempuan pada waktu tertentu. Periode ini sangat penting bagi reproduksi manusia, dan terjadi setiap bulan, antara pubertas dan menopause (Andriani *et al.*, 2021). Perdarahan dapat terjadi sewaktu-waktu, dengan jeda antar haid disebut satu siklus haid. Siklus menstruasi didefinisikan sebagai jangka waktu hari pertama menstruasi sampai hari berikutnya. Biasanya lamanya menstruasi adalah 28 hari dan lamanya haid 4-6 hari (Rahma, 2021). Siklus haid normal dan teratur

menyatakan wanita mempunyai perkembangan dan fungsi reproduksi baik sedangkan siklus yang tidak teratur menandakan masalah pada sistem metabolisme hormonal hingga berdampak infertilitas (Natalia & Astikasari, 2019).

World Health Organization (WHO) (2020) menyatakan prevalensi gangguan menstruasi pada wanita kurang lebih 45%. Survei **Kemendes RI (2018)** menunjukkan **sebanyak 11,7% remaja putri di Indonesia** mengalami **menstruasi yang tidak teratur**. Angka ini meningkat menjadi 14,9% di kota-kota dan 15,8% di wilayah regional. Sebanyak 16,4% wanita di Indonesia dalam kelompok usia 17 hingga 29 dan 30 hingga 34 tahun mengalami gangguan haid yang tidak teratur (Purwati & Muslikah, 2021). Pada tahun 2018 hasil dari Survei Efektivitas dan Akuntabilitas Program Remaja (SKAP) KKBPK menunjukkan **jumlah remaja putri yang berusia 15-24 tahun mengalami** gangguan sistem reproduksi termasuk gangguan menstruasi di Jawa Tengah sebanyak 11,5%, dan pada tahun 2019 meningkat menjadi 13,94% (Fratidina *et al.*, 2022).

Siklus menstruasi bermacam-macam, masing-masing wanita mendekati 90% perempuan mempunyai siklus 25 hingga 35 hari, sedangkan terdapat 10-15% wanita yang mengalami siklus menstruasi lama dalam 28 hari, akan tetapi tidak semua wanita mempunyai siklus tidak normal (Andriani *et al.*, 2021). Tanda dan gejala ketidakteraturan siklus menstruasi misalnya siklus tidak teratur awal mulanya normal dan menjadi tidak normal dalam siklus 35 hari, nyeri berlebihan, haid lebih lama, dan pendarahan yang banyak (Winengsih *et al.*, 2023). Wanita dengan siklus menstruasi yang singkat atau lebih sering dapat mengalami un ovulasi, yang berarti **sel telur tidak matang dan sulit dibuahi**. Siklus menstruasi yang berkepanjangan juga dapat **menandakan produksi sel telur yang rendah atau dapat** menyebabkan gangguan kesuburan. Selain gangguan kesuburan terdapat juga dampak lain dari ketidakteraturan siklus menstruasi, yaitu tubuh akan **kehilangan banyak darah** dapat **memicu terjadinya anemia hingga osteoporosis dini**. Sehingga apabila masalah tersebut tidak segera dicegah, maka dapat memengaruhi kualitas hidup karena menyebabkan ketidaknyamanan saat beraktivitas bahkan dapat menyebabkan masalah yang serius (Natalia & Astikasari, 2019).

Ketidakteraturan siklus haid diakibatkan oleh banyak faktor, yaitu diantaranya

pola makan yang kurang baik. Pola makan adalah sebuah bentuk dalam mengupayakan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi diatur dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, menjamin kecukupan gizi, dan mencegah atau mempercepat berkembangnya penyakit. Pada usia remaja adalah usia dimana seseorang masih dalam ambang kelabilan, sehingga para remaja cenderung acuh terhadap nutrisi yang dikonsumsi dan mengabaikan pentingnya mengonsumsi nutrisi yang bergizi seimbang (Amaliyah *et al.*, 2021).

Mengonsumsi makronutrisi seperti lemak dapat memengaruhi hormon reproduksi, seperti estrogen yang diproduksi oleh jaringan adiposa, sehingga berpotensi menyebabkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi. Selain itu, mengonsumsi zat gizi mikro seperti serat juga dapat memengaruhi hormon menstruasi, karena adanya peningkatan kadar lemak dari dalam tubuh sehingga menyebabkan sekresi estrogen meningkat, hal tersebut yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi terlalu panjang atau pendek. Selain itu, jika produksi estrogen terlalu tinggi, mereka dapat mengurangnya sehingga hal tersebut menjaga siklus menstruasi agar tetap normal (Apriliyanti D., 2020). Bagian terpenting dari mengatur siklus menstruasi adalah menjaga keseimbangan hormon. Banyak hal seperti stress, berat badan, gaya hidup, perubahan rutinitas, serta penyakit, hal tersebut yang dapat mengganggu keseimbangan hormon yang ada di dalam tubuh (Kurnia & Atifah, 2023) sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan yang buruk dapat memengaruhi status gizi seseorang dan dapat digunakan sebagai parameter untuk menilai status kesehatan pada remaja (Dya & Adiningsih, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Fairuz (2018) tentang "Hubungan kebiasaan makan, kegiatan berkaitan dengan tubuh, dan status gizi dengan siklus menstruasi di SMA Khadijah Surabaya" diperoleh nilai p -value 0,000 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi seseorang dan kebiasaan makan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Batubara pada tahun 2021 tentang "Hubungan pola makan perempuan usia subur terhadap siklus menstruasi di kecamatan Medan Perjuangan", hasil penelitiannya diperoleh nilai p -value = 0,004 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi (Marsahusna *et al.*, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada 29 Februari 2024 di SMP Mataram Kasihan, menurut wawancara kepada wakil kepala sekolah menyatakan bahwa sekolah sudah memberikan pendidikan mengenai kesehatan reproduksi tetapi belum menjelaskan bagian kesehatan reproduksi mengenai keteraturan siklus menstruasi serta faktor apa saja yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi tersebut, sudah hampir semua remaja putri mengalami menstruasi tetapi tidak tahu apakah remaja putri mengalami siklus menstruasi yang normal atau tidak. Selain itu, remaja putri juga belum mengetahui bahwa ada faktor pola makan yang memengaruhi siklus menstruasi. Dari hasil wawancara kepada beberapa remaja putri menyatakan bahwa siklus menstruasi mereka ada yang normal dan tidak, kemudian ada yang menyatakan bahwa siklus menstruasi mereka normal tetapi masih belum mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Latar belakang yang telah diuraikan menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode di mana remaja mengalami menstruasi dengan berbagai permasalahan kompleks yang dapat memengaruhi siklus menstruasinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMP Mataram Kasihan".

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat dirumuskan suatu masalah penelitian yaitu tentang "Bagaimanakah hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan pola makan dengan siklus menstruasi remaja di SMP Mataram Kasihan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui pola makan pada remaja di SMP Mataram Kasihan
- b. Diketahui siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan.
- c. Diketahui hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP

Mataram Kasihan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai adakah hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja, serta diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dapat dipelajari.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja SMP

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai adanya faktor pola makan yang dapat memengaruhi siklus menstruasi.

b. Bagi Guru SMP Mataram Kasihan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah guru dalam memahami lebih banyak tentang faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi, seperti pola makan yang dapat memengaruhi siklus menstruasi sehingga para guru bisa membantu edukasi kepada remaja tentang hal ini.

c. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini mampu digunakan untuk kebijakan atau promosi kesehatan saat penelitian pada kasus pencegahan atau tahap preventif untuk mencegah gangguan siklus menstruasi.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini mampu digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi pada remaja.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRALACHMAD YANI
YOGYAKARTA

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan data angka untuk menganalisis informasi yang ingin diperoleh (Abduh *et al.*, 2022). *Prospective cohort study* merupakan suatu desain yang dipergunakan pada penelitian ini. Menurut Nursalam (2015), penelitian epidemiologi non-eksperimen jenis kohort adalah penelitian yang mengamati hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini dirancang untuk menjadi penelitian prospektif karena menggunakan pendekatan *time period approach* atau pendekatan waktu longitudinal.

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertempat di SMP Mataram Kasihan, Kabupaten Bantul, DIY.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari mulai bulan Februari hingga Oktober 2024. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan September 2024.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi yaitu merupakan suatu subjek atau obyek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah diidentifikasi oleh peneliti sebelumnya, diperiksa, dan kemudian sampai pada kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian ini yakni remaja SMP Mataram Kasihan kelas VIII dengan jumlah 76 siswi.

b. Sampel

Sampel disebut sebagai bagian kecil dari jumlah dan ciri-ciri populasi disebut fraksi sampel (Sugiyono, 2019). Teknik dan besaran sampel penelitian ini yakni sebagai berikut:

1) Besar Sampel

Dalam menentukan sampel yang akan digunakan, peneliti melakukan perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin (Nursalam, 2015). Rumus Slovin adalah rumus untuk perhitungan sampel minimum jika perilaku suatu populasi tidak pasti. Besarnya sampel penelitian memakai rumus Slovin ditetapkan oleh nilai tingkat kesalahan. Untuk menghitung jumlah sampel paling sedikit pada penelitian ini memakai rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n: Ukuran sampel/jumlah responden

N: Ukuran populasi/jumlah anggota

e: Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir tingkat kesalahan (10%)

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 76 siswi SMP Mataram Kasihan. Dapat dihitung besar sampel penelitian dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{76}{1 + 76(0,1)^2}$$

$$n = \frac{76}{1 + 76(0,01)}$$

$$n = \frac{76}{1 + 0,76}$$

$$n = \frac{76}{1,76}$$

$$n = 43,1 = 43$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel minimal yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 43 responden. Perhitungan teknik sampel sebagai yakni :

$$\text{Jumlah sampel tiap kelas} = \frac{\text{Jumlah sampel}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{siswi tiap kelas}$$

a. Kelas VIII A

$$\begin{aligned} \text{VIII A} &= \frac{43}{76} \times 12 \\ &= 6,7 \rightarrow 7 \text{ Siswi} \end{aligned}$$

b. Kelas VIII B

$$\begin{aligned} \text{VIII B} &= \frac{43}{76} \times 14 \\ &= 7,9 \rightarrow 8 \text{ Siswi} \end{aligned}$$

c. Kelas VIII C

$$\begin{aligned} \text{VIII C} &= \frac{43}{76} \times 17 \\ &= 9,6 \rightarrow 10 \text{ Siswi} \end{aligned}$$

d. Kelas VIII D

$$\begin{aligned} \text{VIII D} &= \frac{43}{76} \times 17 \\ &= 9,6 \rightarrow 9 \text{ Siswi} \end{aligned}$$

e. Kelas VIII E

$$\begin{aligned} \text{VIII E} &= \frac{43}{76} \times 12 \\ &= 9,0 \rightarrow 9 \text{ Siswi} \end{aligned}$$

2) Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quota Sampling*. Kriteria sampel dibagi menjadi dua jenis, yakni:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria umum populasi sasaran yang dapat diakses untuk

penelitian dikenal sebagai kriteria pemilihan (Sugiyono, 2019).

Pada penelitian ini ciri-ciri kriteria inklusi adalah antara lain:

- a) Siswi yang sudah mengalami menstruasi
- b) Siswi yang sudah menyetujui *informed consent* untuk menjadi responden penelitian

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi disebut untuk mengeluarkan atau menghilangkan subjek yang memenuhi kriteria dari penelitian (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini karakter dari kriteria eksklusinya yaitu siswi yang dalam keadaan sakit dan tidak masuk pada saat penelitian.

D. Variabel Penelitian

a. Variabel Independen

Variabel independen disebut variabel yang memengaruhi atau menyebabkan peralihan, sehingga timbul variabel dependen (Sugiyono, 2021). Variabel independen penelitian ini yaitu pola makan siswi SMP Mataram Kasihan.

b. Variabel Dependen

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau dihasilkan oleh adanya variabel independen (Sugiyono, 2021). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu siklus menstruasi siswi SMP Mataram Kasihan.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Pola Makan	Pola makan adalah suatu cara dan upaya mengatur jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan menjaga kesehatan, menjamin kecukupan asupan gizi, dan mencegah atau mempercepat timbulnya penyakit.	Kuesioner pola makan berisi 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban tidak pernah, jarang, sering dan selalu.	Kategori 1 = Pola makan sehat, jika $X > Mean$ (39,12) 2 = Pola makan tidak sehat, jika $X < Mean$ (39,12) (Azwar, 2010)	Ordinal

Variabel	Defini Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Siklus Menstruasi	Jarak antara tanggal mulainya tanggal menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya.	Kuesioner	1. Normal = jika siklus 21-35 hari. 2. Tidak normal jika siklus < 21 atau >35 hari.	Ordinal

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

a. Alat

Alat penelitian merupakan instrumen untuk dipergunakan sebagai pengumpulan data. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data (Nursalam, 2015).

1) Kuesioner Pola Makan

Kuesioner pola makan diadopsi dari penelitian Alvionita (2016) dengan 15 item pertanyaan. Untuk menghitung skor, penelitian ini menggunakan skala likert dengan pilihan 1:"tidak pernah", 2:"jarang", 3:"sering", dan 4:"selalu". Hasil skor yang diperoleh selanjutnya akan dikelompokkan dalam bentuk tabel seperti berikut:

Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Pola Makan

No	Indikator	Kriteria Pertanyaan	Jumlah
1.	Jenis makan	1, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 15	9
2.	Frekuensi makan	8, 13	2
3.	Jumlah makan	2, 7, 9, 14	4
	Jumlah		15

2) Kuesioner Siklus Menstruasi

Instrumen yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui siklus menstruasi responden yaitu berupa kalender bulanan. Karena menggunakan sistem kalender, maka peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang. Dalam sistem kalender yang disediakan oleh peneliti, siswi mengisi tanggal menstruasi terakhir mereka pada bulan September 2024, dengan tanda "O" sebagai awal menstruasi dan "X" sebagai akhir menstruasi, yaitu pada bulan Oktober 2024.

b. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti melakukan teknik pengambilan data yaitu

dengan :

- 1) Data pola makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner skala likert yang berisi data responden. Selanjutnya data diolah dan dibagi menjadi dua kategori, yaitu pola makan sehat dan pola makan tidak sehat. Pola makan dikategorikan sehat dan tidak dilihat dari segi jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan.
- 2) Data siklus menstruasi dikumpulkan memakai kuesioner pilihan ganda berisi informasi responden, kemudian data tersebut diolah dan diklasifikasikan supaya menjadi normal dan tidak normal. Siklus menstruasi dianggap normal jika durasi siklus menstruasi antara 21 hingga 35 hari, dan siklus menstruasi antara 3 hingga 7 hari. Namun, jika rentang siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, serta durasi menstruasi lebih dari 3 hari atau lebih dari 7 hari, maka siklus menstruasi tersebut dianggap tidak normal.

G. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Hasil uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan antara skor setiap item dan skor total. Jika nilai r tabel lebih besar dari r hitung, maka suatu kuesioner terdistribusi valid (Nursalam, 2015). Kuesioner penelitian ini telah diuji validitasnya oleh peneliti sebelumnya dan dinyatakan valid, sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas ulang. Hasil uji validitas yang telah dilakukan oleh Alvionita (2016) kuesioner pola makan yang terdiri dari 15 item pernyataan dinyatakan valid semua. Hasil uji validitas dilakukan pada 20 responden didapatkan hasil 0,444. Artinya kuesioner oleh peneliti sebelumnya telah valid.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah kemampuan suatu instrumen untuk memberikan hasil ukur secara berulang-ulang, menjadi sebuah instrumen di artikan reliabel jika instrumen diujikan pada subjek yang sama berulang kali, namun hasilnya sama saja atau relatif sama. Reliabilitas mengacu pada

sejauh mana responden memberikan jawaban konsistennya terkait kuesioner yang diberikan. Sebuah kuesioner di artikan reliabel jika nilai *Cronbach's alpha* lebih besar dari 0,6 (Notoatmodjo 2018). Hasil uji reliabilitas angket pola makan menunjukkan nilai alpha angket pola makan sebesar 0,873 artinya bernilai satu. Hasil uji reliabilitas kuesioner pola makan didapat nilai *alpha* kuesioner pola makan sejumlah 0,873 yang artinya nilai *Cronbach Alpha* >0,7, oleh karena itu kuesioner dinyatakan termasuk kategori reliabel dan bisa dipakai untuk instrumen pengumpulan data.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

a. Metode Pengolahan Data

Proses pengolahan dan analisis data merupakan salah satu proses penelitian, tahapan pengolahan data sebagai berikut:

1) Editing

Langkah ini mengkonfirmasi kelengkapan informasi yang didapatkan. Semua kuesioner yang terkumpul diisi lengkap dengan jawaban responden. Jika terdapat kekurangan atau ketidaklengkapan maka peneliti bisa meminta responden untuk mengisi kembali.

2) Coding

Proses *coding* merupakan proses dimana data yang telah diperoleh diubah menjadi berupa angka masing-masing variabel. Pemberian kode ini bertujuan agar memudahkan dalam pengolahan data. *Coding* pola makan dan siklus menstruasi akan dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 3.3 Coding

No	Variabel	Kode	Deskripsi
1	Usia Menarche	1	Usia 9-10 Tahun
		2	Usia 11-12 Tahun
		3	Usia 13-14 Tahun
2	IMT	1	Kurus
		2	Normal
		3	Overweight
		4	Obesitas

No	Variabel	Kode	Definisi
3	Pola Makan	1	Sehat
		2	Tidak Sehat
4	Siklus Menstruasi	1	Normal
		2	Tidak Normal

3) Entry

Entry adalah menginput data yang didapatkan untuk dimasukkan dalam program komputer dengan memanfaatkan software komputer yang telah ditentukan, dan setelah *coding*, lalu data responden diinput sesuai kategori masing-masing.

4) Cleaning

Pembersihan data berarti memeriksa kembali seluruh data yang dimasukkan dan memperbaiki kesalahan pengkodean data.

b. Analisis Data

1) Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan suatu karakter atau ciri-ciri tiap variabel dalam penelitian sesuai dengan formatnya dalam penelitian. Dalam penelitian ini, analisis univariat dilakukan dengan memberikan deskripsi atau penjelasan tentang semua karakteristik hasil data, yaitu distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel yang akan diteliti yaitu berupa nama, usia *menarche*, IMT, siklus menstruasi dan pola makan. Analisis univariat dilakukan dengan memakai rumus (Notoatmodjo, 2018) :

$$P = \frac{X}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Persentase (%)

X: Frekuensi

N: Jumlah total

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan yang signifikan atau tidak signifikan

antara pola makan dengan siklus menstruasi. Penelitian ini memakai uji *Chi-square* dalam menganalisis, dengan tingkat keyakinan 95% untuk mengetahui hubungan signifikan atau tidak signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan batas signifikansi $p\text{-value} = 0,05$ hipotesis:

- a) H_a diterima jika $p\text{-value} < 0,05$, artinya ada korelasi yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.
- b) H_0 ditolak jika $p\text{-value} > 0,05$, artinya tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

I. Etika Penelitian

Ketika seseorang hendak melakukan penelitian, mereka harus memperlakukan subjek dengan cara yang akan menguntungkan dan tidak membahayakannya. Hal tersebut disebut sebagai etika penelitian. Komite Etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta telah menyetujui penelitian berjudul "Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi di SMP Mataram Kasihan" dengan nomor SKep/646/KEP/XI/2024.

Etika yang ditekankan terdiri dari:

1. *Informed consent* (Lembar persetujuan)

Lembar *informed consent* adalah lembar yang diberikan kepada responden sebagai bukti persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian. Sebelum penelitian dimulai, lembar *informed consent* diberikan kepada responden agar responden mampu memahami tujuan dari penelitian yang akan dilakukan.

2. *Anonymity* (Tanpa nama)

Masalah etika keperawatan adalah tentang memastikan bahwa hasil penelitian dapat digunakan dengan benar, apakah itu hanya menggunakan kode awal kuesioner atau menghilangkan atau bahkan menampilkan nama responden.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Data yang diberikan responden bersifat rahasia, namun dipelukulannya dan diberikan kepada peneliti, maka peneliti harus

menjamin kerahasiaan data. Ketika data tersebut diberikan peneliti dan lalu diolah, bentuk informasinya bersifat individual dari seorang ke yang lain dengan nama tertentu, namun dalam bentuk agregat atau sekelompok responden. Maka dari itu, dalam nama responden tidak dicantumkan hak responden untuk merahasiakan setiap responden, namun cukup dengan mengkode dan mengisi data responden maka peneliti akan menjaga kerahasiaan informasi tersebut dan menyimpannya dengan baik.

4. *Veracity* (Kejujuran)

Pada penelitian ini bahwa peneliti sering mengawasi responden yang mengisi kuesioner supaya responden tidak saling mencontek, maka responden harus bersikap jujur dalam mengisi kuesioner sesuai dengan apa yang terjadi.

J. Pelaksanaan Penelitian

I. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Peneliti mengumpulkan berbagai sumber informasi seperti jurnal, artikel, dan buku yang akan digunakan sebagai referensi dalam penyusunan proposal penelitian. Peneliti juga mengajukan judul penelitian kepada dosen pembimbing. Peneliti menyerahkan judul penelitian yang telah ditentukan kepada dosen pembimbing skripsi.
- b. Mendiskusikan tahap menyusun skripsi kepada dosen pembimbing.
- c. Membuat surat izin dalam melaksanakan studi pendahuluan di SMP Mataram Kasihan.
- d. Melaksanakan studi pendahuluan di SMP Mataram Kasihan.
- e. Peneliti menyusun proposal penelitian dengan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, dan melakukan perbaikan setelah proses bimbingan.
- f. Peneliti melaksanakan seminar proposal penelitian.
- g. Peneliti memperbaiki proposal penelitian sesuai dengan saran dosen penguji dan pembimbing.

- h. Peneliti meminta surat izin penelitian dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ke SMP Mataram Kasihan.
 - i. Memilih asisten penelitian berjumlah satu orang yang merupakan mahasiswi keperawatan bertujuan dapat membantu peneliti saat membagikan kuesioner untuk responden.
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian
- a. Mengantar dan menyerahkan surat penelitian ke SMP Mataram Kasihan.
 - b. Pengambilan data pertama dilakukan pada 15 Oktober 2024 untuk mengumpulkan informasi mengenai pola makan dan siklus menstruasi terakhir yang dialami responden. Kemudian, pengambilan data kedua dilaksanakan pada 22 November 2024 untuk mencatat siklus menstruasi responden pada bulan berikutnya setelah responden mengisi data siklus menstruasi untuk bulan Oktober 2024
 - c. Pemilihan jumlah responden dengan menggunakan metode *Quota Sampling*. *Quota Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memastikan setiap anggota populasi memiliki peluang untuk terpilih sebagai responden, dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu sehingga sampel yang diperoleh sesuai dengan proporsi yang telah ditetapkan. Responden untuk penelitian ini dipilih oleh guru yang bertanggung jawab pada kelas VIII.
 - d. Peneliti menjelaskan maksud kedatangan dan tujuan lalu menyerahkan *informed consent* kepada responden untuk menyetujui bahwa bersedia menjadi subjek penelitian.
 - e. Peneliti dibantu asisten membagikan kuesioner pola makan kepada seluruh responden dalam waktu sekitar 10-15 menit, jika responden mengalami kesulitan dalam memahami pertanyaan, maka dianjurkan untuk bertanya kepada peneliti atau asisten.
 - f. Peneliti dan asisten peneliti akan menjelaskan cara mengisi kuesioner, yang dalam penelitian ini memerlukan dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, yang dijadwalkan pada tanggal 15 Oktober 2024, responden akan dijelaskan mengenai cara mengisi kuesioner pola makan serta kuesioner kalender siklus menstruasi sesuai dengan tanggal yang relevan

terakhir responden mengalami menstruasi di bulan September 2024.

- g. Setelah memperoleh hasil pertama, peneliti kemudian melaksanakan penelitian kedua dengan selang waktu lebih dari 35 hari, yaitu pada 22 November 2024. Pada tahap ini, responden diminta untuk mengisi kuesioner kalender siklus menstruasi sebagai kelanjutan dari kuesioner yang telah mereka isi sebelumnya.
 - h. Setelah kuesioner terisi semua, peneliti dan asisten akan melakukan pemeriksaan ulang kelengkapan data. Jika terdapat ketidaksesuaian, maka responden diminta untuk melengkapi. Apabila telah lengkap, data selanjutnya dikumpulkan dan dianalisa.
 - i. Pada akhir tahap kegiatan, peneliti membagikan *souvenir* untuk responden sebagai apresiasi atas kesediaannya untuk diteliti.
3. Tahap Penyelesaian Penelitian
- a. Pada tahap akhir penyusunan skripsi, peneliti menggunakan Microsoft excel dan SPSS untuk mengolah dan menganalisis data.
 - b. Peneliti melakukan proses analisis laporan.
 - c. Peneliti menyusun hasil dari penelitian dan memasukan ke dalam laporan skripsi.
 - d. Menyiapkan laporan hasil penelitian.
 - e. Melakukan proses bimbingan skripsi ke dosen pembimbing.
 - f. Peneliti mengajukan surat izin untuk ujian hasil.
 - g. Peneliti melakukan seminar hasil.
 - h. Merevisi hasil dari ujian sesuai saran dari pembimbing dan penguji.
 - i. Menyerahkan hasil revisi ke pembimbing dan penguji.
 - j. Jika hasil penelitian disetujui, peneliti memenuhi persyaratan dan melakukan penjiilidan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Mataram Kasihan yang berlokasi di Ambarbinangun Tirtonirmolo, Kasihan Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMP Mataram berdiri di atas tanah Magersari seluas 4.652 meter persegi yang merupakan pemberian Ngarso Dalem Sultan Hamengkubuwono. Awalnya, SMP Mataram merupakan bagian dari sebuah pondok pesantren bernama Pondok Karya Pembangunan, yang kemudian berkembang menjadi sekolah dengan nama SMP Mataram Kasihan di bawah naungan Yayasan GUPPI (Gerakan Usaha Pembaharuan Pendidikan Islam). SMP Mataram Kasihan berkomitmen untuk memberikan pendidikan berkualitas kepada siswanya. Komitmen ini diwujudkan melalui sistem pembelajaran yang berlangsung pada pagi hari selama lima hari dalam seminggu.

Saat ini, SMP Mataram Kasihan telah terakreditasi A dan memiliki kapasitas 467 siswa. Terdapat lima ruang kelas untuk masing-masing jenjang, yaitu kelas VII (kelas A hingga E), kelas VIII, dan kelas IX. Fasilitas yang dimiliki meliputi perpustakaan, laboratorium IPA, laboratorium komputer, ruang OSIS, mushola, kamar mandi siswa, kantin, area parkir, lapangan, serta UKS. Di SMP Mataram Kasihan belum memiliki program penyuluhan dari pihak sekolah atau puskesmas terkait apa saja yang memengaruhi siklus menstruasi. Informasi mengenai kesehatan reproduksi hanya disampaikan secara terbatas melalui proses pembelajaran.

2. Denah penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Mataram Kasihan, berikut denah lokasi penelitian dijelaskan pada Gambar 4.1



Gambar 4.1 Lokasi Penelitian SMP Mataram Kasihan.

3. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.2 karakteristik responden berdasarkan usia menarche, IMT pada siswi di SMP Mataram Kasihan.

Karakteristik responden		Frekuensi	Persentase (%)
Usia	13 Tahun	17	39.5
	14 Tahun	26	60.5
Usia Menarche	9-10 Tahun	2	4.7
	11-12 Tahun	35	81.4
	13-14 Tahun	6	14.0
IMT	Kurus	22	51.2
	Normal	18	41.9
	Overweight	2	4.7
	Obesitas	1	2.3
Jumlah		43	100

Sumber: Data primer 2024

Tabel 4.2 menyatakan bahwa karakteristik responden mayoritas berusia 14 Tahun sebanyak 26 orang (60,5%). Usia *menarche* atau usia haid pertama responden mayoritas 11 hingga 12 Tahun sebanyak 35 orang (81,4%). Sebagian besar siswi dengan nilai IMT kurus sebanyak

22 orang (51,2%).

b. Pola Makan

Tabel 4.3 distribusi frekuensi pola makan pada siswi di SMP Mataram Kasihan.

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Sehat	20	46,5
Tidak Sehat	23	53,5
Jumlah	43	100

Sumber: Data primer 2024

Tabel 4.3 menyatakan bahwa pola makan mayoritas tidak sehat sebanyak 23 orang (53,5%).

c. Siklus menstruasi

Tabel 4.4 distribusi frekuensi siklus menstruasi pada siswi di SMP Mataram Kasihan.

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	21	48,8
Tidak Normal	22	51,2
Jumlah	43	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 4.4 menyatakan bahwa siklus menstruasi mayoritas tidak normal sebanyak 22 orang (51,2%).

4. Analisis Bivariat

Hubungan pola makan dengan siklus menstruasi

Tabel 4.5 tabulasi silang antara pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Mataram Kasihan.

Pola Makan	Siklus Menstruasi				Total	p-value
	Normal		Tidak Normal			
	F	%	F	%		
Sehat	11	25,6	9	20,9	53,5	0,327
Tidak Sehat	10	23,3	13	30,2	46,5	
Jumlah	21	48,8	22	51,2	100	

Sumber: Data primer 2024

Tabel 4.5 menyatakan bahwa mayoritas pola makan tidak sehat dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 13 orang (30,2%).

Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,327 yang merupakan nilai lebih tinggi dari taraf signifikan ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan.

B. Pembahasan

1. Gambarn Pola Makan pada Remaja di SMP Mataram Kasihan

Pola makan remaja kelas VIII di SMP Mataram Kasihan mayoritas memilika poli makann yang tidak sehat yaitu sebanyak 43 responden (53,5%). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Kasmad & Mutmainnah (2023), mayoritas siswi dengan pola makan tidak sehat yaitu sebanyak 33 responden (82,5%). Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Dwiyana & Mardhatillah (2020) adalah mayoritas siswi dengan pola tidak baik yaitu sebanyak 86 responden (92,5%). Pola makan adalah istilah yang mengacu pada jenis dan jumlah makanan yang biasa dikonsumsi seorang pada waktu tertentu. Menjaga pola makan yang sehat dan memberikan asupan nutrisi yang baik yaitu merupakan cara untuk menjaga siklus menstruasi agar tetap normal, sehingga menjaga siklus ovulasi tetap normal. Suatu kondisi dimana organ reproduksi tidak dapat berkembang, bahkan bisa merusak organ reproduksi pada saat menstruasi berlangsung yaitu merupakan penyebab dari adanya status gizi di pala makin yang tidak sehat (Rowa *et al.* 2023).

Remaja sering sekali memiliki pola makan yang tidak teratur sehingga berisiko terhadap kesehatan dan gizi. Kebiasaan ini seperti jarang melakukan sarapan pagi, makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi *fast food* serta jarang sekali mengonsumsi buah dan sayuran (Rahma, 2021). Remaja putri sangat sering melewati makan pada waktu sarapan sehingga pola makannya tidak teratur ataupun kurang dari tiga kali sehari, remaja putri lebih suka mengonsumsi makanan jajanan yang rendah gizi. Kekurangan faktor nutrisi akan menyebabkan penurunan fungsi reproduksi dan gangguan pada hipotalamus. Sekresi FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), hormon estrogen dan progesteron akan menurun jika kadar *gonadotropin* menurun. Hal tersebut berakibat tidak akan ada sel telur

yang matang, sehingga akan berdampak pada gangguan menstruasi (Khairunnisa *et al.*, 2023).

Hasil analisis item kuesioner pada penelitian ini menunjukkan dari 15 item pertanyaan terdapat dua pertanyaan dengan jawaban terendah, yaitu pada pertanyaan no.10 tentang "apakah anda menghindari jenis minuman *soft drink*, mie instan, snack dengan bahan pengawet?" dan pertanyaan no.12 tentang "apakah anda menghindari mengonsumsi kopi atau kafein?", hal ini dapat ditarik kesimpulannya bahwa pola makan remaja di SMP Mataram Kasihan berada di kategori tidak sehat. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Rowa *et al.*, (2023), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 138 responden didapatkan 83 (60,1%) responden dengan pola makan yang kurang. Menurut Wirjatmadi (2016) dalam Rowa *et al.*, (2023), Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh, baik berupa kekurangan maupun kelebihan asupan nutrisi yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh.

2. Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja di SMP Mataram Kasihan

Setelah dilakukan pengambilan data selama 2 bulan mayoritas siklus menstruasi pada remaja kelas VIII di SMP Mataram Kasihan mayoritas memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 22 responden (51,2%). Menurut dari hasil penelitian Norlina (2022) menyatakan bahwa IMT berpengaruh terhadap siklus menstruasi dengan nilai *p value* sebesar $0,029 < 0,05$. Siklus Menstruasi tidak normal pada siswi di SMP Mataram Kasihan dikarenakan mayoritas IMT siswi kurus ditunjukkan di tabel 4.2 bahwa IMT siswi SMP Mataram Kasihan sebanyak 22 responden (51,2%) yang menyebabkan siklus menstruasi siswi tidak normal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Silalahi *et al* (2024) mayoritas siklus menstruasi responden tidak normal sebanyak 53 responden (61%).

Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2021) menunjukkan mayoritas siklus menstruasi responden yang tidak normal yaitu sebagian besar 38 responden (57,6%). Menstruasi adalah proses alami di mana darah dan jaringan dari lapisan rahim dikeluarkan dari tubuh melalui vagina. Siklus menstruasi perempuan yang normal atau teratur menunjukkan perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik. Telatnya jadwal menstruasi, tidak menstruasi sama sekali, periode menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari, siklus menstruasi yang kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, serta banyaknya pendarahan selama menstruasi, merupakan beberapa tanda atau gejala dari menstruasi yang tidak normal atau tidak teratur (sriwani *et al.*, 2022). Penyebab menstruasi tidak teratur dipengaruhi beberapa hal, yaitu diantaranya stres berlebihan, aktivitas fisik yang berlebihan, pola tidur yang tidak teratur, dan gen. Remaja putri mengalami pendarahan berlebihan karena pola menstruasi mereka yang tidak normal (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022). Siswa dan siswi baik di sekolah maupun perguruan tinggi, paling sering mengalami stres. Hal ini disebabkan oleh kewajiban akademik seperti ujian dan tugas. Saat remaja putri mengalami stres, kortisol mengganggu siklus menstruasi mereka, mengubah keseimbangan hormon. Studi juga menyampaikan bahwa kurang gizi dapat menyebabkan kurang teraturnya menstruasi. Orang yang jarang mengonsumsi air putih, buah serta sayuran dan istirahat yang cukup bisa menyebabkan hormonalnya terganggu. Ketika hormon terganggu tentu dapat memengaruhi siklus menstruasinya (Anggoro & Azizzah, 2023). Hasil dari penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Pahlawan *et al.*, (2024), hasil penelitiannya menunjukkan dari 75 responden didapatkan sebanyak 29 responden (38,6%) yaitu siklus menstruasinya dalam kategori tidak normal dan sebanyak 43 responden (57,4%) IMT kurus. Kandungan lemak tubuh yang rendah akan menyebabkan turunnya kadar oestrogen, yang dapat berhubungan dengan infertilitas. Perpanjangan

siklus menstruasi disebabkan oleh peningkatan kadar oestrogen yang mana hal ini terjadi karena kadar lemak dalam tubuh berlebih. Siklus menstruasi yang tidak teratur pada remaja yang berat badannya dibawah normal dapat disebabkan oleh lemak dalam tubuh yang sedikit karena kurangnya sintesis hormon dan cadangan lemak tubuh. Yang menjadi penyebab periode menstruasi tidak teratur ialah sedikitnya lemak tubuh yang mana dapat mengakibatkan kurangnya kadar androgen yang akan di aromatisasi menjadi oestrogen (Pahlawan *et al.*, 2024).

3. Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMP Mataram Kasihan

Hasil dari tabulasi silang antara pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Mataram Kasihan pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas pola makan tidak sehat dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 13 orang (30,2%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,327 yang merupakan nilai lebih tinggi dari taraf signifikan ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Rowa *et al.*, (2023), hasil penelitiannya menunjukkan nilai $p = 0,333$ artinya tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara status gizi dan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Kasmad & Mutmainnah, (2023), hasil pengujian statistik penelitiannya menunjukkan nilai $p = 0,57$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan siklus menstruasi pada santriwati Pesantren Modern Tarbiyah Kabupaten Takalar, karena nilai p lebih dari 0,05.

Masa remaja dikaitkan dengan masa transisi dari anak-anak ke dewasa (Andriani *et al.*, 2022). Pubertas adalah peristiwa umum sering dialami oleh remaja, terutama pada remaja putri yang ditandai

dengan datangnya menstruasi dan perubahan fisik, mental, dan sosial.⁴¹ Keluarnya darah, lendir, dan sisa sel-sel dari lapisan rahim bersama dengan keluarnya deskuamasi atau siklus dari lapisan rahim disebut menstruasi. Ini berlangsung empat belas hari setelah ovulasi. Ketidakteraturan menstruasi dapat disebabkan oleh fluktuasi menstruasi yang terjadi setiap bulannya. Gangguan pada menstruasi bermacam-macam, gangguan ini bisa saja terjadi sebelum ataupun sesudah menstruasi seperti sindrom pramenstruasi, dismenore, menstruasi, hipermenore, dan lain lain (Ilham *et al.*, 2023). Masalah menstruasi pada remaja putri dapat disebabkan oleh banyak hal termasuk tingkat stress, pola makan, status nutrisi, gangguan hormonal, dan tinggi rendah indeks massa tubuh (IMT) (Anggoro & Azizah, 2023).

Pola makan yang diterapkan oleh remaja putri dapat memengaruhi kebiasaan makan dengan cara yang mungkin berdampak negatif pada tubuh mereka serta dapat menimbulkan masalah pada tubuh. Pola makan adalah cara seseorang menjaga kesehatan, memenuhi kebutuhan nutrisi, mencegah, serta mendukung proses penyembuhan penyakit melalui pengaturan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.⁴⁹ Pola makan yang sehat yaitu pola makan yang terdiri dari sumber energi, zat pengatur dan pembangun, sehingga semua nutrisi dapat diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan otak, pemeliharaan tubuh, serta dan produktivitas. Konsumsi makanan yang seimbang dan sesuai kebutuhan sehari-hari membantu mencapai serta menjaga status gizi dan kesehatan yang optimal (Uwa *et al.*, 2019). Oleh karena itu, ketika remaja putri sedang menstruasi, mereka diperlukan untuk diberikan nutrisi yang baik dengan pola makanan yang seimbang karena asupan makanan rendah atau tinggi dapat menyebabkan kecukupan gizi tidak baik dan siklus menstruasi yang terganggu (Khairunnisa *et al.*, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa

remaja putri SMP Mataram Kasihan memiliki pola makan yang tidak sehat dan memiliki siklus menstruasi yang tidak normal, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara pola makan dan siklus menstruasi mereka. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian (Rowa *et al.*, 2023), hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square*, diperoleh hasil $p=0,660$ atau $p>0,05$, yang artinya tidak ada hubungan antara pola makan dan siklus menstruasi pada remaja putri. Hal ini karena terdapat faktor lain yang lebih besar memengaruhi siklus menstruasi siswi di SMP Mataram Kasihan seperti tingkat stres karena memiliki tugas yang banyak serta tidak bisa mengatur waktu dengan baik, pola tidur yang tidak teratur, aktivitas fisik yang berlebihan, serta faktor genetik. Selain itu, setiap individu memiliki respons tubuh yang berbeda terhadap pola makan, sehingga dampaknya terhadap siklus menstruasi dapat bervariasi, apa yang memengaruhi satu orang mungkin tidak berdampak pada orang lain, sehingga sulit untuk melihat pola yang konsisten.

C. Keterbatasan

Pada penelitian ini, peneliti memiliki beberapa keterbatasan dalam penelitian yaitu:

1. Pada saat pengambilan data pihak sekolah memberikan durasi waktu yang terbatas sehingga pada saat pengambilan data, peneliti hanya menjelaskan materi secara garis besarnya saja, sehingga hal tersebut membuat peneliti kurang menangkap masalah pola makan responden yang berhubungan dengan siklus menstruasi siswi SMP Mataram Kasihan.
2. Pada penelitian ini terdapat kelemahan karena masih banyak faktor lain seperti stres, tingkat aktivitas fisik, dan faktor genetik, yang berpotensi lebih memengaruhi variabel dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengontrol faktor-faktor tersebut guna memperoleh hasil yang lebih akurat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, maka pada penelitian ini didapatkan hasil :

1. Gambaran pola makan pada siswi di SMP Mataram Kasihan mayoritas memiliki pola makan yang tidak sehat sebanyak 23 responden (53,5%).
2. Gambaran siklus menstruasi pada siswi di SMP Mataram Kasihan mayoritas memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 22 responden (51,2%).
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Mataram Kasihan dengan hasil uji *Chi-square* mendapatkan nilai *p-value* 0,327.

A. Saran

Hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilaksanakan, maka pada penelitian ini terdapat saran :

1. Bagi remaja
Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat bermanfaat bagi para remaja untuk selalu menjaga pola makan yang seimbang, karena pola makan yang baik sangat penting untuk menjaga siklus menstruasi yang teratur.
2. Bagi sekolah
Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat bermanfaat untuk membantu pihak sekolah sebagai sumber informasi yang dapat berperan penting dalam mendukung kesehatan menstruasi siswi dengan menyelenggarakan edukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang yang mendukung siklus menstruasi yang

teratur, menyediakan pilihan makanan sehat di kantin, serta diharapkan sekolah juga dapat mendorong siswi untuk memantau siklus menstruasi dan menyediakan dukungan emosional melalui guru dan konselor, serta menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswi dengan masalah menstruasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan diharapkan dapat membantu para peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih dalam dan mengklasifikasikan pola makan dengan membedakan antara pola makan yang sehat dan yang kurang sehat. Hal tersebut memungkinkan peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel tambahan dan mengumpulkan data yang lebih *komprehensif* tentang bagaimana pola makan sehat memengaruhi siklus menstruasi.

hub_pola makan

ORIGINALITY REPORT

23%	21%	11%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	3%
2	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1%
3	jurnal.unw.ac.id Internet Source	1%
4	123dok.com Internet Source	1%
5	Grechia Estevany Tambunan, Farida Linda Sari Siregar. "Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sehat terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri", Malahayati Nursing Journal, 2024 Publication	1%
6	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
7	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
8	ojs.budimulia.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1%
10	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	

<1 %

11

jurnal.usu.ac.id
Internet Source

<1 %

12

dspace.umkt.ac.id
Internet Source

<1 %

13

id.scribd.com
Internet Source

<1 %

14

repository.phb.ac.id
Internet Source

<1 %

15

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan
Student Paper

<1 %

16

www.anggiputri.com
Internet Source

<1 %

17

Restunissa Tita Fadillah, Andi Mayasari
Usman, Retno Widowati. "Hubungan Tingkat
Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi
Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok", MAHESA
: Malahayati Health Student Journal, 2022
Publication

<1 %

18

repository.ub.ac.id
Internet Source

<1 %

19

jurnal.unismuhpalu.ac.id
Internet Source

<1 %

20

repo.stikesicme-jbg.ac.id
Internet Source

<1 %

21

text-id.123dok.com
Internet Source

<1 %

22

Novita Nurul Aini, Mohammad Mukhlis.
"ANALISIS KEMAMPUAN PEMECAHAN

<1 %

MASALAH PADA SOAL CERITA MATEMATIKA
BERDASARKAN TEORI POLYA DITINJAU DARI
ADVERSITY QUOTIENT", Alifmatika: Jurnal
Pendidikan dan Pembelajaran Matematika,
2020

Publication

23	docobook.com Internet Source	<1 %
24	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
25	Submitted to Canada College Student Paper	<1 %
26	www.scribd.com Internet Source	<1 %
27	Submitted to Bentley College Student Paper	<1 %
28	Submitted to University of Wollongong Student Paper	<1 %
29	e-journal.sari-mutiara.ac.id Internet Source	<1 %
30	kc.umn.ac.id Internet Source	<1 %
31	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
32	Berta Afriani. "Peranan Petugas Kesehatan dan Ketersediaan Sarana Air Bersih Dengan Kejadian Diare", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017 Publication	<1 %
33	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	<1 %

34	Submitted to Padjadjaran University Student Paper	<1 %
35	Submitted to Universitas Indonesia Student Paper	<1 %
36	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
37	docplayer.info Internet Source	<1 %
38	ejournalmalahayati.ac.id Internet Source	<1 %
39	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
40	yogiseptiandi.blogspot.com Internet Source	<1 %
41	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1 %
42	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
43	Rahayu Oktavia, Pipit Wulandari, Sarni Anggoro. "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta", AGROTECH : JURNAL ILMIAH TEKNOLOGI PERTANIAN, 2024 Publication	<1 %
44	blog.hawaku.com Internet Source	<1 %
45	ejournal.widyamataram.ac.id Internet Source	<1 %

46	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
47	repository.umi.ac.id Internet Source	<1 %
48	sinta.unud.ac.id Internet Source	<1 %
49	www.pelajaran.co.id Internet Source	<1 %
50	Sarah Khoerunisa, Restu Amalia Hermanto, Amingarista Amingarista. "HUBUNGAN ANTARA ASUPAN KAFEIN, KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH", <i>Journal of Holistic and Health Sciences</i> , 2019 Publication	<1 %
51	core.ac.uk Internet Source	<1 %
52	dhsjournal.id Internet Source	<1 %
53	eprint.stieww.ac.id Internet Source	<1 %
54	eprints3.upgris.ac.id Internet Source	<1 %
55	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
56	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
57	Anis Muhayati, Diah Ratnawati. "Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri", <i>Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia</i> , 2019 Publication	<1 %

58	bioactiva.co.id Internet Source	<1 %
59	ejurnal.undana.ac.id Internet Source	<1 %
60	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
61	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
62	id.123dok.com Internet Source	<1 %
63	kevinchannn.blogspot.com Internet Source	<1 %
64	repository.unigal.ac.id Internet Source	<1 %
65	Sarni Anggoro, Azizah F.U. "Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023", AGROTECH : JURNAL ILMIAH TEKNOLOGI PERTANIAN, 2023 Publication	<1 %
66	Yuni Purwati, Ari Muslikhah. "Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2021 Publication	<1 %
67	jmk.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet Source	<1 %