

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

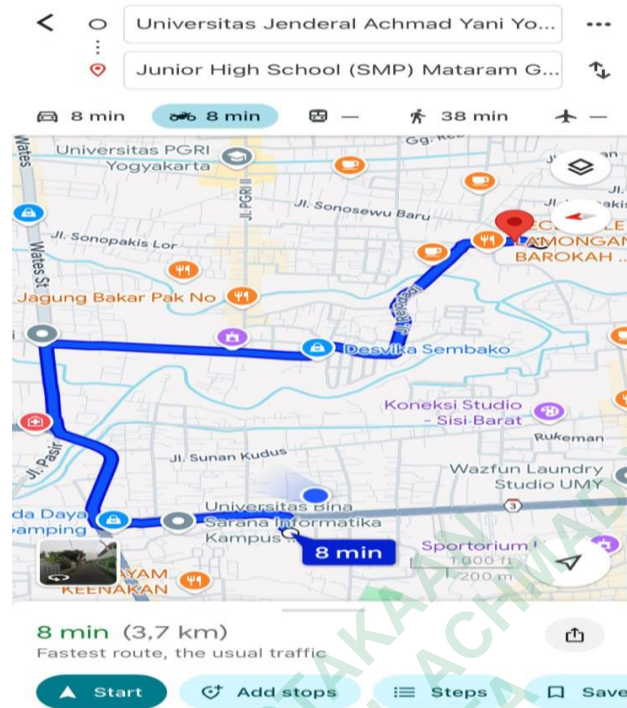
##### **1. Gambaran lokasi penelitian**

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 menyediakan pendidikan berkualitas bagi para 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
<b>Jumlah</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

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
<b>Jumlah</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

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 siswi di SMP Mataram Kasihan.

### A. Pembahasan

#### 1. Gambaran Pola Makan pada Remaja di SMP Mataram Kasihan

Pola makan remaja kelas VIII di SMP Mataram Kasihan mayoritas memiliki pola makan yang tidak sehat yaitu sebanyak 43 responden (53,5%). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Kasmad & Mutmainnah (2023), mayoritas remaja dengan pola makan tidak sehat yaitu sebanyak 33 responden (82,5%). Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Dwiyana & Mardhatillah (2020) adalah mayoritas remaja dengan pola tidak baik yaitu sebanyak 86 responden (92,5%). Pola makan adalah istilah yang mengacu pada jenis dan jumlah makanan yang biasa dikonsumsi seseorang 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 dan pola makan 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 sangat sering melewatkan 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 yang masuk ke dalam tubuh dan juga dapat menyebabkan tubuh menerima lebih banyak nutrisi daripada yang dibutuhkannya.

## **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 remaja di SMP Mataram Kasihan dikarenakan mayoritas IMT remaja kurus ditunjukkan di tabel 4.2 bahwa IMT remaja SMP Mataram Kasihan sebanyak 22 responden (51,2%) yang menyebabkan siklus menstruasi remaja 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 merupakan suatu proses keluarnya darah dan jaringan sehat dari rahim yang kemudian keluar 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, atau periode menstruasi yang lebih dari 7 hari, menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, dan banyak pendarahan selama menstruasi yaitu merupakan salah satu tanda gejala menstruasi 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 ada 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 terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Kasmad & Mutmainnah (2023), hasil pengujian statistik penelitiannya menunjukkan nilai  $p=0,57$  artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan 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. Keluarnya darah, lendir, dan sisa sel-sel dari lapisan rahim bersama dengan keluarnya deskuamasi atau siklik 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. 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 remaja

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 pada remaja 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 respon tubuh yang berbeda terhadap pola makan, 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 remaja 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.