



HUBUNGAN TINGKAT STRESS, MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI PMB N JAGAKARSA

Rosa Fadhiya Hayya¹, Ratna Wulandari², Retno Sugesti³

¹Universitas Indonesia Maju

²Universitas Indonesia Maju

³Universitas Indonesia Maju

E-mail: RosaFadhiyaHayya@gmail.com

Article History:

Received: 10-03-2023

Revised: 21-03-2023

Accepted: 05-04-2023

Keywords:

Tingkat Stress, Siklus Menstruasi, Remaja Di Pmb N Jagakarsa

Abstract: Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang mencakup semua langkah perkembangan yang dilakukan dalam persiapan menuju masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikologis, dan psikososial. Masa remaja merupakan masa perkembangan manusia. Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial Tujuan Penelitian secara Umum adalah Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stress, Makanan Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja di PMB N Jagakarsa Tahun 2023. Bagi Masyarakat Hasil penelitian ini di harapkan lebih mengetahui serta memahami terkait factor-factor yang berhubungan dengan kelancaran menstruasi

© 2023 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial.

Mentruasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dari uterus dan disertai dengan pelepasan endometrium. Setiap bulan wanita mengeluarkan sel telur yang matang dari salah satu indung telur sebelah kiri atau sebelah kanan secara bergantian. Dinding rahim akan menebal dan apabila tidak terjadi pembuahan maka akan rusak dan luruh keluar sebagai darah menstruasi. Siklus menstruasi idealnya rutin setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan.

Menurut World Health Organization (WHO) rata-rata lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di swedia sekitar 72%, di Amerika serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yaitu sebanyak 94,9%, terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun. Di korea laporan ketidakrutinan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4%.

Di Indonesia berdasarkan data memperlihatkan persentase kejadian ketidakrutinan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2%. Sedangkan Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018 dalam Arum dkk., persentase ketidakrutinan menstruasi sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15 sampai dengan 19 tahun mengalami ketidakrutinan menstruasi.⁵ Di Jakarta sendiri, prevalensi wanita dengan siklus menstruasi tidak rutin mencapai 17,2%. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan siklus menstruasi, diantaranya adalah asupan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres.

Menstruasi merupakan indikator kesehatan perempuan, sehingga remaja putri perlu memahami pola menstruasi dan factor-faktor yang menimbulkan gangguan atau perubahan menstruasi⁷ Penelitian lain yang dilakukan Yu et al. menyatakan resiko ketidakrutinan siklus haid cenderung meningkat, seiring dengan banyaknya gangguan kesehatan jiwa dan berakibat ketidaksuburan dalam jangka panjang karena sel telur jarang diproduksi sehingga tidak terjadi pembuahan.

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Peneliti yang dilakukan oleh Sarida Surya tahun 2016 menunjukkan Dari hasil penelitian yang di dapat bahwa 40 responden, mayoritas mengalami tingkat stress berat sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas mengalami tingkat stress ringan sebanyak 11 orang (27,5%). Bahwa dari 40 responden, mayoritas siklus menstruasi tidak rutin sebanyak 25 orang (62,5%) dan minoritas siklus menstruasi rutin sebanyak 15 orang (37,5 %). Ada hubungan yang signifikan antara variable independen (tingkatstres) dengan variable dependen (Siklus menstruasi).

Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat, kandungan gizi pada fast food tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mempengaruhi metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi. Selain itu tingkat stres mempengaruhi siklus menstruasi, saat stress menghasilkan hormon kortisol, Hormon kortisol menyebabkan ketidakseimbangan pada hormon reproduksi, salah satu akibatnya gangguan siklus menstruasi. Penelitian yang dilakukan Benefita Rahma tahun 2021 menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fastfood dan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi dengan p-value 0,003 dan OR 5.0. Dan juga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dengan mudah. Aktifitas fisik tidak harus dalam bentuk olahraga berat untuk meningkatkan derajat kesehatan, melainkan dapat berupa aktivitas saat di tempat kerja, dalam perjalanan, melakukan pekerjaan rumah dan olahraga rekreasi, Penelitian yang dilakukan Astry tahun 2018 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasi normal, 24

(44,4%) responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasi tidak normal. Dan didapatkan tidak ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Bumi Putera Bogor.

Upaya pencegahan sangat penting dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada semua remaja yang mengalami menstruasi, dimana pencegahannya dengan cara mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakrutinan siklus menstruasi agar terbentuk perilaku yang baik. Sehingga jika remaja mengetahui tentang menstruasi seperti hal hal yang menyebabkan terjadinya ketidakrutinan siklus menstruasi, maka remaja atau individu tersebut akan melakukan suatu tindakan untuk menghindari hal tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan angka kejadian ketidakrutinan siklus menstruasi diatas. Berdasarkan dengan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan tingkat stress, makanan Makanan Cepat Saji dan olahraga terhadap siklus menstruasi pada remaja”

LANDASAN TEORI

Siklus Menstruasi

Pengertian menstruasi

Menstruasi atau menarche adalah perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang rutin atau berdaur rutin, kira-kira empat minggu sekali. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi pertama atau menarche paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun tergantung faktor-faktor yang memengaruhi kedewasaan atau perkembangan hormon pada gadis itu sendiri. Menstruasi yaitu luruhnya sel ovum matang yang tidak dibuahi bersamaan dengan dinding endometrium yang lepas. Terjadi secara periodik/siklus. Mempunyai kisaran waktu tiap siklus sekitar 28-35 hari setiap bulannya.

Stress

Pengertian Stress

Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Dewasa ini stres digunakan secara berganti untuk menjelaskan sebagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stresor, konteks yang menjabatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu sistem. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stress melibatkan sistem yang besar perannya dalam reproduksi pada Wanita.

Makanan Siap Saji (Cepat Saji)

Definisi Makanan Cepat saji

Makanan rendah gizi adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidaksehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Makanan nirnutrisi mengandung jumlah lemak yang besar. Cepat Saji adalah semua makanan yang dikonsumsi yang tidak memberikan manfaat bahkan justru merugikan kesehatan, dapat pula makanan yang sebenarnya sehat tetapi dikonsumsi berlebihan. Umumnya yang termasuk Cepat Saji adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak dan kalornya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit.

Aktivitas Fisik

Pengertian

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan pembakaran kalori, dapat berupa olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari, dilakukan selama sepuluh menit tanpa henti. Sedangkan menurut Kemenkes aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik remaja dapat diukur sebagai pengeluaran kalori (caloric cost), tetapi tidak selalu sesuai karena keuntungan dan efek kesehatan aktivitas fisik melalui pengeluaran energi sebagai contoh lari dengan suatu intensitas tertentu, sedangkan pengeluaran energi rendah contohnya latihan peregangan tidak berhubungan dengan besarnya pengeluaran kalori.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain survey deskriptif menggunakan pendekatan cross Sectional.

Prosedur Penelitian dan Tahapan Penelitian

Pengumpulan data dilakukan di Jagakarsa dengan langkah-langkah sebagai berikut

:

1. Mempersiapkan teori dan konsep teori yang mendukung
2. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing
3. Mengurus perijinan untuk pengambilan data dengan meminta surat kata pengantar dari Fakultas Sarja Terapan Kebidanan untuk instansi yang saya tuju, serta mendapat balasan dari instansi yang dimaksud
4. Melakukan studi pendahuluan
5. Melakukan uji validitas dan reliabilitas
6. Melakukan pengambilan data yang didahului dengan pemilihan sampel dan responden
7. Mengumpulkan data dari sampel
8. Mengolah data dari hasil penelitian.

Populasi dan Sample Penelitian

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda benda alam lainnya.¹⁶ Populasi adalah 200 remaja..

Sampel

Sampling sebagai proses untuk memilih individu dari suatu populasi. Sampling harus ditentukan berdasarkan populasi penelitian yang diteliti. Sementara itu, sampel merupakan jumlah responden dan/atau informan yang diteliti. Pada pengambilan sampel dalam penelitian diperlukan cara atau teknik-teknik tertentu, sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili.¹⁷ Berdasarkan hal tersebut maka sampel pada penelitian menggunakan teknik. Berdasarkan hal tersebut maka sampel pada penelitian menggunakan teknik. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

slovin, berikut ini :

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N= Jumlah Populasi

e = Ketidaktepatan karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolerir (10% atau 0.01)

Jadi :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{200}{1 + 200 (0.01)^2}$$

$$n = \frac{200}{3}$$

$$n = 66,67 = 67 \text{ orang}$$

Berdasarkan kriteria inklusi yaitu

1. Berjenis kelamin perempuan
2. Rentang usia 10-18 tahun
3. Bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi :

1. Remaja yang tidak berada di Wilayah Jagakarsa

Etika Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti berusaha memperhatikan hak – hak responden sebagai subyek penelitian yaitu sebagai berikut :

Ijin Penelitian

Pada penelitian ini objek penelitian yang digunakan adalah manusia. Untuk itu diperlukan informed consent dari remaja yang dijadikan responden. Untuk etika penelitian yang ditempuh oleh peneliti sesuai prosedur yang telah ditentukan adalah peneliti melakukan permohonan izin studi pendahuluan maupun penelitian kepada institusi. Setelah itu dilanjutkan pendekatan kepada responden.

Lembar persetujuan responden (informed consent)

Peneliti terlebih dahulu menjelaskan kepada calon responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Setelah responden bersedia menjadi responden penelitian maka dipersilahkan menandatangani informed consent yang diberikan peneliti.

Tanpa nama (anonymity)

Dalam menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden dalam lembar observasi , namun cukup memberikan inisial atau kode berupa R1, R2, R3 dst, sebagai tanda keikutsertaan dalam penelitian untuk membedakan antar responden penelitian.

Kerahasiaan (confidentiality)

Kerahasiaan informasi yang diperoleh dari responden akan dijamin kerahasiaannya

oleh peneliti. Penyajian data atau hasil penelitian hanya ditampilkan dalam forum akademis.

Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini bertempat di PMB N Jagakarsa yang beralamat di Jl. Srengseng Sawah No.7, RT.5/RW.8, Srengseng Sawah, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12630 dan waktu yang digunakan peneliti saat penelitian ini yaitu sejak Desember 2022 –Februari 2023.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penentuan layak atau tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi taraf signifikansi uji validitas menggunakan tabel r , artinya Pada tingkat signifikansi 5% dan jumlah sampel sebanyak 30 orang, dari Tabel r satu ekor diperoleh besarnya koefisien korelasi tabel sebesar $r_{tabel} = 0,361$ ¹⁸ Adapun responden yang dilakukan Uji Validitas sebanyak 30 responden bertempat di PMB Setyo Rohmani.

Hasil Uji Validitas

Pertanyaan	Nilai Koefisien kolerasi Tingkat Stress	Nilai Koefisien kolerasi Makanan Cepat Saji	Nilai Koefisien kolerasi Aktivitas Fisik	Nilai Koefisien kolerasi Siklus Menstruasi
X1	0,845	0,516	0,799	0,442
X2	0,732	0,662	0,542	0,415
X3	0,764	0,714	0,559	0,818
X4	0,735	0,670		0,484
X5	0,876	0,515		0,539
X6	0,747	0,613		0,415
X7	0,701	0,423		
X8	0,509	0,447		
X9	0,646			
X10	0,835			
X11	0,759			
X12	0,710			
X13	0,672			
X14	0,819			
X15	0,733			

X16	0,661			
X17	0,745			
X18	0.363			
X19	0,670			
X20	0,594			
X21	0,626			
X22	0,501			
X23	0,682			
X24	0,716			
X25	0,745			

Uji Reliabilitas

Reliabilitas sebenarnya adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi hasil pengukuran dari kuesioner dalam penggunaan yang berulang. Jawaban responden terhadap pertanyaan dikatakan reliabel jika masing-masing pertanyaan dijawab secara konsisten atau jawaban tidak boleh acak.¹⁸ Hasil Reliabilitas sebanyak 30 responden didapatkan bahwa variabel tingkat pengetahuan, dukungan keluarga dan peran kader mempunyai nilai Cronbach Alfa >0,6. Pengujian terhadap reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode Alpha-Cronbach. Suatu kuesioner memiliki reliabilitas yang memuaskan sehingga layak digunakan dalam penelitian jika kuesioner tersebut memiliki koefisien reliabilitas Alpha-Cronbach >0,5

Hasil Uji Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas Siklus Menstruasi	Koefisien Reliabilitas Tingkat Stress	Koefisien Reliabilitas Makanan Cepat Saji	Koefisien Reliabilitas Aktivitas Fisik
0,708	0,956	0,713	0,709

Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan aplikasi for the Social Sciences) dengan beberapa tahap:

Editing (Penyuntingan Data)

Hasil dari penelitian berupa wawancara, angkat, atau pengamatan harus dilakukan editing terlebih dahulu. Editing merupakan kegiatan untuk mengecek dan memperbaiki isian kuesioner atau formulir, seperti semua pertanyaan sudah

lengkap terisi, jawaban dari masing-masing pertanyaan harus jelas dan terbaca, jawaban harus relevan dengan pertanyaannya, dan responden harus konsisten dengan jawaban pertanyaannya yang lainnya. Jika ditemukan data yang belum lengkap, peneliti akan menghubungi responden melalui melakukan pengambilan data kembali

Coding (Pengkodean Data)

Setelah kuesioner diedit, kemudian dilakukan atau coding, dengan merubah data yang berbentuk huruf atau kalimat menjadi data angka dan bilangan. Pada penelitian ini, coding untuk jawaban responden pada kuesioner dengan menggunakan skala likert untuk hubungan stress, makanan Makanan Cepat Saji dan aktivitas fisik pada pola siklus menstruasi.

Entry Data (Memasukan Data)

Entry data adalah memasukkan jawaban dari masing-masing responden dalam bentuk "kode" ke dalam program computer. Pada penelitian ini program computer yang digunakan adalah SPSS.

1.4.1.1 Cleaning Data (Pembersihan Data)

Semua data responden diperiksa ulang selama pembersihan data. Tujuannya adalah untuk mencari kekurangan kode, ketidaklengkapan, dan masalah lainnya. Kemudian buat penyesuaian atau revisi yang diperlukan.

Tabulating (Tabulasi)

Penyusunan data agar mudah dijumlahkan, disusun untuk disajikan, lalu setelah itu dianalisis.

Analisa Data

Persiapan

Pada penelitian ini yang dipersiapkan adalah kuesioner yang digunakan untuk pengambilan data kepada responden yaitu remaja.

Tabulasi

Analisa univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel atau karakteristik responden. Variabel yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini meliputi data gambaran distribusi frekuensi responden.

Analisa bivariat

Analisis pengaruh antara dua variabel dapat dilakukan dengan analisis bivariat yang dilakukan melalui pengujian statistik. Jenis uji statistik yang dilakukan tergantung dari dua jenis data atau variabel yang dihubungkan. Tujuan analisis bivariat penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan stress, makanan Cepat Saji dan aktivitas fisik pada pola siklus menstruasi menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $P \leq 0.05$

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Karakteristik Responden

5.1.1.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Dalam penelitian ini karakteristik usia responden diketahui hasil kuisoner. Secara rinci karakteristik usia responden di Wilayah PMB N sebagai berikut

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia Bayi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
10 tahun-12 tahun	5	7,5%
13 tahun -15 tahun	28	41,8%
15 tahun - 18 tahun	34	50,7%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan hasil bahwa usia remaja di Wilayah PMB N yaitu usia 10 tahun-12 tahun sebanyak 5 remaja (7,5%), usia 13 tahun -15 tahun sebanyak 28 remaja (41,8%), usia 15 tahun - 18 tahun 34 sebanyak remaja (50,7%). Dari hasil tersebut diketahui bahwa dominan responden remaja usia 15 tahun - 18 tahun.

5.1.1.2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden

Dalam penelitian ini karakteristik Pendidikan responden diketahui hasil kuisioner. Secara rinci karakteristik Pendidikan responden di Wilayah PMB N sebagai berikut:

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	5 Responden	7,5%
SMP	26 Responden	38,8%
SMA	36 Responden	53,7%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan hasil bahwa Pendidikan responden di Wilayah PMB N yaitu remaja dengan Pendidikan SD yaitu sebanyak 5 orang (7,5%), remaja dengan Pendidikan SMP yaitu sebanyak 26 orang (38,8%), dan remaja dengan Pendidikan SMA yaitu sebanyak 36 orang (53,7%). Dari hasil tersebut diketahui bahwa dominan tingkat pendidikan responden SMA/SMK.

5.1.2 Analisis Univariat

5.1.2.1 Tingkat Stress

Table 5.3
Distribusi responden Tingkat Stress di Wilayah PMB N
Tahun 2023

Dalam penelitian ini tingkat pengetahuan responden diketahui hasil kuisioner. Secara rinci tingkat stress responden mengenai siklus menstruasi di Wilayah PMB N sebagai berikut:

Tingkat Stess	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	0 Responden	0 %
Ringan	39 Responden	58,2 %
Sedang	28 Responden	41,8 %
Berat	0 Responden	0 %
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat stress normal sebanyak 0 respondem (0%), remaja yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 39 responden (58,2%), remaja yang memiliki tingkat stress sedang

sebanyak 28 responden (41,8%) dan remaja yang memiliki tingkat stress berat sebanyak 0 responden (0%). maka hasil tersebut Sebagian besar responden mengalami tingkat stress ringan.

5.1.2.2 Makanan Cepat Saji

Tabel 5.4

Distribusi responden berdasarkan Makanan Cepat Saji Remaja di Wilayah PMB N Tahun 2023

Dalam penelitian ini dukungan keluarga responden diketahui hasil kuisioner. Secara rinci dukungan keluarga responden mengenai pentingnya kunjungan posyandu di Wilayah PMB N sebagai berikut:

Makanan Cepat Saji	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jarang	31 Responden	46,3 %
Sering	36 Responden	53,7 %
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa makanan cepat saji remaja dikonsumsi jarang sebanyak 31 respondem (46,3%) dan makanan cepat saji remaja dikonsumsi sering sebanyak 36 respondem (53,7%). maka hasil tersebut sebagian besar responden mengkonsumsi sering makanan cepat saji.

5.1.2.3 Aktivitas Fisik

Tabel 5.5

Distribusi responden berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja di Wilayah PMB N Tahun 2023

Dalam penelitian ini Aktivitas fisik diketahui hasil kuisioner. Secara rinci Aktivitas fisik remaja mengenai siklus menstruasi di Wilayah PMB N sebagai berikut:

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	46 Responden	68,7%
Sedang	21 Responden	32,3%
Berat	0 Responden	0%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa Aktivitas fisik remaja ringan sebanyak 46 respondem (68,7%), Aktivitas fisik remaja sedang sebanyak 21 respondem (32,3%) dan Aktivitas fisik remaja berat sebanyak 0 respondem (0%). maka hasil tersebut sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan.

5.1.2.4 Siklus Menstruasi

Tabel 5.6

Distribusi responden berdasarkan kunjungan posyandu di Wilayah PMB N Tahun 2023

Dalam penelitian ini siklus menstruasi remaja diketahui hasil kuisioner. Secara rinci siklus menstruasi remaja di Wilayah PMB N sebagai berikut:

Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
--------------------------	----------------------	-----------------------

Rutin	27 Responden	40,3%
Tidak Rutin	40 Responden	59,7%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa siklus menstruasi rutin sebanyak 27 responden (40,3%) dan siklus menstruasi tidak rutin sebanyak 40 responden (59,7%) maka hasil tersebut sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak rutin.

5.1.3 Analisis Bivariat

5.1.3.1 Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi

Tabel 5.7

Distribusi responden berdasarkan Tingkat stress dengan Siklus menstruasi di Wilayah PMB N Tahun 2023

Analisis keterikatan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi akan dilakukan menggunakan uji statistic *Chi Square*. Secara rimci analisis keterikatan antar variable sebagai berikut:

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi				Jumlah n	p-value	OR
	Tidak rutin		Rutin				
	N	%	N	%			
Normal	0	0	0	0	0		
Ringan	17	42,5	22	81,5	39		
Sedang	23	57,5	5	18,5	28	0,002	0,168
Berat	0	0	0	0	0		
Total	40	100	27	100	67		

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai siklus menstruasi tidak rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengalami tingkat stress sedang adalah sebesar 23 Orang (57,5%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang mengalami tingkat stress normal adalah sebesar 0 orang (0%), responden yang mengalami tingkat stress ringan adalah sebesar 17 orang (42,5%) dan responden yang mengalami tingkat stress berat adalah sebesar 0 orang (0%).

Disisi lain jumlah responden yang mengalami siklus menstruasi rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengalami tingkat stress ringan adalah sebesar 22 Orang (81,5%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang mengalami tingkat stress normal adalah sebesar 0 orang (0%), responden yang mengalami tingkat stress sedang adalah sebesar 5 orang (18,5%) dan responden yang mengalami tingkat stress berat adalah sebesar 0 orang (0%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,002$ ($p \text{ value} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi remaja di PMB N. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 0,168 berarti remaja yang mengalami stress ringan berpeluang 0,168 kali lebih mengalami siklus menstruasi tidak rutin.

5.1.3.2 Hubungan Makanan Cepat Saji dengan Siklus Menstruasi

Tabel 5.8

Distribusi responden berdasarkan hubungan Makanan Cepat Saji dengan Siklus Menstruasi di PMB N Tahun 2023

Analisis keterikatan antara Makanan Cepat saji dengan siklus menstruasi akan dilakukan menggunakan uji statistic *Chi Square*. Secara rimci analisis keterikatan antar variable sebagai berikut:

Makanan Cepat Saji	Siklus Menstruasi				Jumlah n	p-value	OR
	Tidak rutin		Rutin				
	N	%	N	%			
Jarang	12	30	19	70	31	46	
Sering	28	70	8	30	36	54	0,001
Total	40	100	27	100	67	100	

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai siklus menstruasi tidak rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengkonsumsi makan cepat saji yang sering adalah sebesar 28 Orang (70%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang mengkonsumsi makan cepat saji jarang adalah sebesar 12 orang (30%).

Disisi lain jumlah responden yang mengalami siklus menstruasi rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengkonsumsi makan cepat saji jarang adalah sebesar 19 Orang (70%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang mengalami mengkonsumsi makan cepat saji sering adalah sebesar 8 orang (30%)

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,001$ (p value $< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Makana cepat saji terhadap siklus menstruasi di PMB N. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 0,180 berarti remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji berpeluang 0,180 kali lebih mengalami siklus menstruasi tidak rutin rutin jika dibandingkan dengan remaja yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji.

5.1.3.3 Pengaruh Aktivitas Fisik dengan siklus menstruasi

Tabel 5.9

Distribusi responden berdasarkan hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tahun 2023

Analisis keterikatan antara Aktivitas fisik dengan siklus menstruadi akan dilakukan menggunakan uji statistic *Chi Square*. Secara rimci analisis keterikatan antar variable sebagai berikut:

Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi				Jumlah n	p-value	OR
	Tidak rutin		Rutin				
	N	%	N	%			
Ringan	33	82,5	13	48	46	68,6	
Sedang	7	17,5	14	51	21	31,4	0,003
Berat	0	0	0	0	0	0	

Total	40	100	27	100	67	100
--------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai siklus menstruasi tidak rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan adalah sebesar 33 Orang (82,5%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang melakukan aktivitas fisik sedang adalah sebesar 7 orang (17,5%) dan responden yang mengalami melakukan aktivitas fisik berat adalah sebesar 0 orang (0%).

Disisi lain jumlah responden yang mengalami siklus menstruasi rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang melakukan aktivitas fisik sedang adalah sebesar 14 Orang (51%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang melakukan aktivitas fisik sedang adalah sebesar 13 orang (48%) dan responden yang mengalami tingkat stress Berat. adalah sebesar 0 orang (0%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,003$ (p value $< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik terhadap siklus menstruasi di PMB N. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 5,077 berarti remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan berpeluang 5,077 kali lebih mengalami siklus menstruasi tidak rutin jika dibandingkan dengan remaja yang melakukan aktivitas fisik sedang.

Pembahasan

5.1.1 Hubungan Tingkat stress Terhadap Siklus menstruasi

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai siklus menstruasi tidak rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengalami tingkat stress sedang adalah sebesar 23 Orang (57,5%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang mengalami tingkat stress normal adalah sebesar 0 orang (0%), responden yang mengalami tingkat stress ringan adalah sebesar 17 orang (42,5%) dan responden yang mengalami tingkat stress berat adalah sebesar 0 orang (0%).

Disisi lain jumlah responden yang mengalami siklus menstruasi rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengalami tingkat stress ringan adalah sebesar 22 Orang (81,5%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang mengalami tingkat stress normal adalah sebesar 0 orang (0%), responden yang mengalami tingkat stress sedang adalah sebesar 5 orang (18,5%) dan responden yang mengalami tingkat stress berat adalah sebesar 0 orang (0%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,002$ (p value $< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi remaja di PMB N. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 0,168 berarti remaja yang mengalami stress ringan berpeluang 0,168 kali lebih mengalami siklus menstruasi tidak rutin.

Hal ini sesuai dengan teori yaitu Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulasi ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*folicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luienizing Hormone*), maka

akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*). Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sarida (2017) Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja di desa pangkalan kecamatan aek natas kabupaten labuhan batu utara periode maretmei tahun 2016 Hasil penelitian melaporkan bahwa mayoritas remaja pada stres berat memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 24 (60 %), sedangkan Minoritas remaja yang mempunyai stress ringan, memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 1 (2,5 %) Hasil uji hipotesis, hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi) dimana nilai ($P=0,000$) $P < 0,005$. Hal ini disebabkan remaja mengalami kejadian-kejadian yang dianggap besar dalam hidupnya dan tidak terduga, misalnya karena orangtuanya bercerai, patah hati atau putus cinta, cinta tidak terbalas, atau mengalami kecelakaan. Dan kemungkinan informasi yang di dapat oleh remaja tidak di peroleh dengan baik, baik dari media cetak, elektronik maupun dari pihak- pihak yang terkait yang berkewajiban memberikan penyuluhan.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Debora Lestaria (2016) menunjukkan bahwahasil penelitian yang di dapat bahwa 40 responden, mayoritas mengalami tingkat stres berat sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas mengalami tingkat stres ringan sebanyak 11 orang (27,5%). Bahwa dari 40 responden, mayoritas siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 25 orang (62,5%) dan minoritas siklus menstruasi teratur sebanyak 15 orang (37,5 %). Ada hubungan yang signifikan antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi), dimana nilai ($p=0,000$) $< 0,005$.²⁶

Menurut peneliti dari banyak responden yang memiliki tingkat stress yang berat akan berpengaruh pada siklus menstruasi dikarenakan stres akan mengeluarkan hormon kortisol ormon ini mempengaruhi jumlah hormon progesterone di dalam tubuh. Ketidakeimbangan hormon ini akan menyebabkan perubahan siklus menstruasi. maka diperlukan usaha untuk mengurangi stress untuk mempengaruhi kelancaran siklus menstruasi.

5.1.2 Hubungan Makanan Cepat Saji Terhadap Siklus menstruasi

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai siklus menstruasi tidak rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengkomsumsi makan cepat saji yang sering adalah sebesar 28 Orang (70%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang mengkomsumsi makan cepat saji jarang adalah sebesar 12 orang (30%).

Disisi lain jumlah responden yang mengalami siklus menstruasi rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengkomsumsi makan cepat saji jarang adalah sebesar 19 Orang (70%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang mengalami mengkomsumsi makan cepat saji sering adalah sebesar 8 orang (30%)

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,001$ ($p \text{ value} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Makana cepat saji terhadap siklus menstruasi di PMB N. Hasil

penelitian ini menunjukkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 0,180 berarti remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji berpeluang 0,180 kali lebih mengalami siklus menstruasi tidak rutin jika dibandingkan dengan remaja yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji.

Hal ini sejalan dengan teori yaitu Salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan sering mengkonsumsi *fast food* merupakan pola makan yang tidak sehat. *Fast food* adalah makanan cepat saji yang tergolong makanan tinggi lemak, tinggi *natrium*, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah. Kandungan gizi pada *fast food* tidak seimbang, jika dikonsumsi terus menerus secara berlebihan akan menimbulkan masalah gizi dan faktor resiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit *degenerative* dan gangguan siklus menstruasi. Menurut Larasati makanan saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mengganggu *metabolisme progesterone* pada fase *luteal* dari siklus menstruasi. *Fast food* yang biasanya dikonsumsi diantaranya : burger, kentang goreng, *fried chicken*, *hamburger*. Konsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari gaya hidup di masyarakat Indonesia terutama pada remaja.²⁷

Hal ini sejalan dengan penelitian Benefita Rahma (2021) Hasil penelitian dari hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-square menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fastfood dan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi dengan p-value 0,003 dan OR 5.0. Dan juga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi dengan p value 0,005 dan OR 6,4. Kandungan gizi pada *fast food* tidak seimbang, jika dikonsumsi terus menerus secara berlebihan akan menimbulkan masalah gizi dan faktor resiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit *degenerative* dan gangguan siklus menstruasi.²⁸

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Melia Pebriana (2016) Hasil penelitian menunjukkan siswi remaja yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 48 orang (25,8%), siswi remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 57 orang (30,6%). Ada hubungan bermakna antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi remaja di SMAN 12 Padang dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi remaja di SMAN 12 Padang. Saran untuk remaja putri agar lebih menjaga status gizi dan memelihara kesehatan reproduksinya agar siklus menstruasi mereka menjadi teratur.²⁹

Menurut peneliti dari banyak responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji akan berpengaruh pada siklus menstruasi dikarenakan pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. maka diperlukan usaha untuk mengkonsumsi makanan gizi seimbang dan mengurangi makanan cepat saji untuk mempengaruhi kelancaran siklus menstruasi.

5.1.3 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus menstruasi.

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai siklus menstruasi tidak rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan adalah sebesar 33 Orang (82,5%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang melakukan aktivitas fisik sedang adalah sebesar 7 orang (17,5%) dan responden yang mengalami melakukan aktivitas fisik berat adalah sebesar 0 orang (0%).

Disisi lain jumlah responden yang mengalami siklus menstruasi rutin lebih banyak ditemukan pada remaja yang melakukan aktivitas fisik sedang adalah sebesar 14 Orang (51%) jika dibandingkan dengan jumlah responden yang melakukan aktivitas fisik sedang adalah sebesar 13 orang (48%) dan responden yang mengalami tingkat stress Berat. adalah sebesar 0 orang (0%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,003$ (p value $< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik terhadap siklus menstruasi di PMB N. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 5,077 berarti remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan berpeluang 5,077 kali lebih mengalami siklus menstruasi tidak rutin rutin jika dibandingkan dengan remaja yang melakukan aktivitas fisik sedang.

Hal ini sesuai dengan teori Ketidakteraturan siklus haid disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh, atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim, tumor di indung telur. Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi. Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga dapat mengurangi gejala yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi. Saat ini, kurangnya aktivitas fisik pada remaja terjadi karena penggunaan teknologi modern yang menawarkan kepraktisan dan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti remote control, komputer, lift dan tangga berjalan. Selain itu olahraga yang terlalu berat juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi³⁰

Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi Kusumawati (2021) Hasil uji statistik menggunakan Spearman's Rho diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$ dan memiliki nilai r (Continuity Correlation) sebesar 0,371 dan memiliki arah hubungan positif, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi di MA Ma'ahid Kudus.³¹

Hal ini sejalan dengan penelitian Anindita Mahitala (2015) Berdasarkan hasil penghitungan uji statistik Chi square dengan pendekatan koreksi Yate diketahui bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita Pasangan Usia Subur.³¹

Menurut peneliti semakin tinggi aktivitas fisik maka siklus menstruasi tidak teratur. Aktivitas fisik berat lebih mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi dikarenakan tubuh yang kelelahan dapat mempengaruhi hormon reproduksi. Kelelahan akibat aktivitas berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik beberapa simpulan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi tertinggi pada variable tingkat stress terdapat pada variable tingkat stress ringan sebanyak 39 responden (58,2%) jika dibandingkan dengan responden dengan tingkat stress normal sebanyak 0 responden (0%), responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 28 responden (41,8%) dan responden dengan tingkat stress berat sebanyak 0 responden (0%). Variabel makanan cepat saji tertinggi terdapat pada makanan cepat saji remaja dikonsumsi jarang sebanyak 31 respondem (46,3%) jika dibandingkan makanan cepat saji remaja dikonsumsi sering sebanyak 36 respondem (53,7%). Variabel Aktivitas fisik frekuensi tertinggi pada aktivitas fisik remaja ringan sebanyak 46 respondem (68,7%) jika dibandingkan dengan Aktivitas fisik remaja sedang sebanyak 21 respondem (31,3%) dan Aktivitas fisik remaja berat sebanyak 0 respondem (0%).
2. Ada hubungan Tingkat stress terhadap siklus menstruasi dengan p-value $0.002 < 0,05$ dan OR 0,168.
3. Ada hubungan Makanan Cepat saji terhadap siklus menstruasi dengan p-value $0,001 < 0,05$ dan OR 0,180.
4. Ada hubungan Aktivitas Fisik terhadap siklus menstruasi dengan p-value $0,003 > 0,05$ dan OR 5.077.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan, saran yang disampaikan yaitu

1. Bagi Remaja
Diharapkan agar remaja mengetahui factor yang mempengaruhi siklus menstruasi, mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan mengenai gaya hidup sehat seperti menghindari stress berlebihan, makan makanan gizi seimbang dan melakukan olahraga aktivitas fisik.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Sebagai masukan bagi bidan dalam tatalaksana gangguan menstruasi pada remaja. Meningkatkan promosi kesehatan terutama pada remaja yang mengalami gangguan menstruasi.
3. Bagi Praktik Mandiri Bidan
Diharapkan kepada pihak praktik mandiri bidan untuk memberikan edukasi pola hidup sehat dan melakukan demonstrasi cara mengolah makanan yang sehat.
4. Peneliti selanjutnya
Diharapkan untuk peneliti yang selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi misalnya factor sosial, ekonomi dan tingkat pengetahuan.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Herlina vera virgia. Prodi DIII Kebidanan, Stikes Dian Husada Mojokerto. Kesejahteraan, Lemb Anak, Sos. 2020;11(November):195–201.
- [2] Fitri Kumalasari ML, Hadi MI, Munir M. Hubungan Tingkat Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. J Kesehat. 2019;12(2):131.
- [3] Ganong, W. F. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 22. Jakarta: EGC.2014.

- [4] WHO. 2018. Adolescents: health risks and solutions. Retrieved from WHO. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- [5] Riskesdas. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. [https://www.kemkes.go.id/resources/download /general/Hasil Riskesdas 2013.pdf](https://www.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf).
- [6] Badzlina, Fildzah, Septiarani, Khoirunnisa; Rahayu, Nur Setiawati. Faktor yang berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir di DKI Jakarta. *Medihealth: Jurnall Ilmu Kesehatan dan Sains*, 2022, 2.1: 1-8.
- [7] Simanjuntak, P. Gangguan Haid dan Siklusnya. Jakarta : PT Bina Pustaka. 2014.
- [8] Pretynda, Putu Ronanza; Nuryanto, I. Kadek; Darmayanti, Putu Ayu Ratna. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. In: *Jurnal Formil (Forum Ilmiah Kesmas Respati*. 2022. p. 226-236.
- [9] Benefita Rahma. Menstruasi S, Remaja P, Sman P, Bekasi K. Vol. 2, No. 4, April 2021;2(4).
- [10] Sari N, Wardani AK, Wahid AR. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Mesntruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. 2020;5(1).
- [11] Fitri, Imelda. Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita. Yogyakarta : Gosyen Publishing.2017.
- [12] Prawirohardjo, Sarwono. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.2014.
- [13] Sari N, Wardani AK, Wahid AR. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Mesntruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. 2020;5(1).
- [14] Hapsari, R. D., Putri, A. M., & Fitriani, D. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Orang Tua Dengan Anak Penderita Autisme. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2019.1(2), 74–84. <https://doi.org/10.36269/psyche.v1i2.101>
- [15] Desy Qomarasari1, Ana Mufidaturrosida. Anemia K, Remaja P, Kelas P, Di V, Cibeber S. 1 , 2 1. 2018;6:43–50. pada remaja di bandar lampung. 2018;14(2).