



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 16519-16526

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Hubungan antara Pola Makan dengan Pola Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Pondok Pesantren Babul Maghfirah Kabupaten Aceh Besar

Rifani Ulfa, Risna Fazlaini, Mahruri Sahputra
FSTIK (S1 Kebidanan) Universitas Bina Bangsa Getsempena
rifasaja212@gmail.com

Abstrak

Pola menstruasi merupakan salah satu indikator kesehatan reproduksi remaja putri yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pola makan. Pola makan yang tidak seimbang diduga dapat menyebabkan gangguan keseimbangan hormon reproduksi sehingga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan pola menstruasi pada remaja putri di SMP Pondok Pesantren Babul Maghfirah Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif analitik dengan metode cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 96 siswi, sedangkan sampel sebanyak 50 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pola makan dan pola menstruasi kemudian dianalisis uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden (50%) memiliki pola makan baik dan 25 responden (50%) memiliki pola makan kurang baik. Sebagian besar responden memiliki pola menstruasi tidak normal sebanyak 33 responden (66%), sedangkan 17 responden (34%) memiliki pola menstruasi normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,136$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pola menstruasi pada remaja putri di SMP Pondok Pesantren Babul Maghfirah Kabupaten Aceh Besar. Disimpulkan bahwa pola makan bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan pola menstruasi pada responden penelitian ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain seperti tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi, indeks massa tubuh, dan faktor hormonal yang diduga berpengaruh terhadap pola menstruasi.

Kata kunci: Pola Makan, Pola Menstruasi, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi

1. Latar Belakang

Menstruasi adalah proses fisiologis yang ditandai dengan pelepasan darah, cairan jaringan, dan sel-sel endometrium dari rahim secara berkala. Proses ini terjadi secara teratur mulai dari menarche hingga menopause, kecuali selama kehamilan dan menyusui. Menstruasi biasanya berlangsung setiap 22 hingga 35 hari dan dapat berlangsung antara 1 hingga 8 hari. Proses ini mencerminkan siklus reproduksi wanita yang dipengaruhi oleh hormon, serta memainkan peran penting dalam kesehatan reproduksi dan keseimbangan hormonal wanita (Andini, 2023). Menstruasi adalah proses biologis alami yang dialami oleh jutaan wanita dan anak perempuan setiap bulan, yang menandai dimulainya tahun-tahun reproduksi mereka. Proses ini dimulai dengan menarche, yaitu menstruasi pertama yang menandakan transisi fisik dan sosial menuju status wanita dewasa dalam masyarakat (Ballal & Bhandary, 2020).

Masalah menstruasi dan pola makan merupakan isu kesehatan global yang memengaruhi kualitas hidup perempuan di berbagai belahan dunia. Menurut laporan WHO pada 2020, sekitar 45% perempuan mengalami gangguan siklus menstruasi, termasuk dismenore (nyeri menstruasi) dan sindrom pramenstruasi (PMS). Faktor-faktor seperti pola makan tidak sehat, stres, dan kurangnya akses terhadap fasilitas sanitasi yang memadai turut memperburuk kondisi ini (Nasution et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi gangguan menstruasi cukup tinggi. Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa sekitar 16,4% remaja mengalami siklus menstruasi tidak teratur pada remaja perempuan. Menurut Zuhkrina & Martina (2023) masalah menstruasi dan pola makan di Kabupaten Aceh Besar, menunjukkan prevalensi tinggi terhadap dismenore (nyeri menstruasi) di kalangan remaja putri. Penelitian mengungkapkan bahwa 60% remaja putri di desa tersebut mengalami dismenore, dengan faktor penyebab yang mencakup usia menarche, riwayat keluarga, dan perilaku makan.

Hubungan antara Pola Makan dengan Pola Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Pondok Pesantren Babul Maghfirah Kabupaten Aceh Besar

Banyak remaja putri yang memiliki perilaku makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan cepat saji (junk food), yang ditemukan berhubungan dengan peningkatan kejadian dismenore.

Gangguan siklus menstruasi, seperti ketidakaturan atau dismenore (nyeri menstruasi), sering terjadi pada remaja putri, terutama yang mengalami stres atau aktivitas fisik berlebihan. Penelitian Ilham Sari (2024) di Pondok Pesantren Dayah Daruzzahidin Kabupaten Aceh Besar menunjukkan bahwa 26 (43,3%) santriwati mengalami gangguan siklus menstruasi, yang dapat dipicu oleh aktivitas fisik yang berat dan tingkat stres yang tinggi akibat beban belajar. Stres dan kelelahan fisik mengganggu keseimbangan hormonal, menyebabkan perubahan dalam produksi hormon estrogen dan progesteron, yang pada gilirannya memengaruhi regulasi siklus menstruasi. Selain itu, aktivitas fisik yang intensif dapat menurunkan kadar estrogen dan mengganggu fungsi hipotalamus, yang penting untuk mengatur siklus menstruasi, sehingga mengarah pada ketidakaturan atau nyeri menstruasi yang parah.

Gangguan menstruasi, dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup remaja putri. Nyeri haid yang hebat sering kali menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, dan ketidakhadiran di sekolah. Selain itu, dismenore dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental, seperti mual, muntah, diare, serta perubahan suasana hati dan tingkat stres yang meningkat. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat menurunkan prestasi akademik dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan (Puspita, 2024; Rahmah et al., 2024).

Pola makan merujuk pada kebiasaan atau cara seseorang dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam kehidupan sehari-hari (Tobelo et al., 2021). Pola makan adalah perilaku individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang dilakukan secara konsisten dan berulang dari waktu ke waktu. Pola makan mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, serta metode penyiapan makanan yang digunakan. Pola makan tidak hanya mencakup konsumsi makanan, tetapi juga mencerminkan kebiasaan makan, seperti waktu dan frekuensi makan yang dilakukan sehari-hari (Putri & Rachman, 2023).

Upaya mengatasi dismenore pada remaja putri dapat dilakukan melalui pendekatan edukasi dan intervensi yang tepat. Penyuluhan mengenai penyebab, gejala, dan cara penanganan dismenore efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Metode penyuluhan seperti ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi teknik penanganan, seperti penggunaan kompres hangat, terbukti efektif dalam membantu remaja memahami dan mengelola nyeri haid mereka.

Selain itu, pendekatan non-farmakologis seperti kompres hangat, akupresur, aromaterapi lavender, kunyit asam, dan yoga juga telah terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore (Triningsih & Mas'udah, 2023). Kombinasi antara edukasi dan intervensi non-farmakologis ini dapat membantu remaja putri mengelola dismenore dengan lebih baik, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Berdasarkan survey awal pada tanggal 28 juli 2025 yang di lakukan di SMP pondok pesantren babul maghfirah Aceh Besar, diperoleh data remaja putri kelas VII-IX sebanyak 96 orang, yang sudah menstruasi hanya 50 orang dan yang mengalami gangguan pola makan sebanyak 42 orang, pada survey awal dari 10 siswi yang di wawancarai 5 diantara mempunyai gangguan menstruasi akibat pola makan yang tidak teratur.

Peneliti tertarik memilih remaja putri yang ada di SMP pondok pesantren Babul Maghfirah sebagai subjek di karenakan remaja putri SMP umumnya baru memasuki tahap awal masa remaja yaitu dari anak-anak ke remaja karena pola menstruasi masih tahap awal dan sangat rentan terhadap faktor pola makan yang tidak sehat. peneliti memilih SMP bukan berarti siswi SMA tidak penting tetapi peneliti fokus pada kelompok yang paling relevan dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan dan memberikan edukasi pada tahap awal agar terbentuk kebiasaan makan yang baik untuk kesehatan pada menstruasi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan pola menstruasi pada remaja putri di SMP Pondok Pesantren Babul Maghfirah Kabupaten Aceh Besar. Populasi penelitian berjumlah 96 siswi kelas VII-IX, sedangkan sampel sebanyak 50 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswi yang telah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden, serta kriteria eksklusi berupa siswi yang mengalami

dismenore. Penelitian dilaksanakan pada 22 April 2026 di SMP Pondok Pesantren Babul Maghfirah, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar.

Penelitian melibatkan dua variabel, yaitu pola makan sebagai variabel independen dan pola menstruasi sebagai variabel dependen. Pola makan diukur menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang menilai frekuensi, jenis, dan keteraturan konsumsi makanan dengan skala ordinal. Skor dikategorikan menjadi pola makan baik dan kurang berdasarkan nilai median. Sementara itu, pola menstruasi diukur menggunakan kuesioner yang menilai keteraturan siklus menstruasi dengan kategori normal (21–35 hari) dan tidak normal (<21 hari atau >35 hari). Instrumen pola menstruasi diadopsi dari (Syahrani, 2024).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur. Setelah data terkumpul, dilakukan proses editing, coding, processing, cleaning, dan tabulating menggunakan program SPSS untuk memastikan kualitas data sebelum dianalisis.

Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi frekuensi pola makan dan pola menstruasi. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan pola menstruasi. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai $p\text{-value} < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan narasi yang mendukung interpretasi hasil penelitian.

3. Hasil dan Diskusi

A. Gambaran Tempat Penelitian

1) Sejarah Singkat Pesantren Babul Mghfirah

Pesantren Babul Maghfirah Terletak di Jl. Blang Bintang Lama Pasar Cot Keueng, Gampong Lam Alu Cut Kecamatan Kuta Baro telah berdiri sejak 1994, sebagai salah satu pesantren terbaik di Aceh Besar. Selain menggunakan kurikulum nasional dalam proses pembelajaran, pesantren ini juga tetap mempertahankan kajian kitab kuning sebagai salah satu pembelajaran utama, pesantren ini lebih kental pada unsur salafiyahnya. Bahasa yang diterapkan menggunakan bahasa Arab dan Inggris.

2) Visi Dan Misi Pesantren Babul Mghfirah

Adapun visi dan misi pesantren babul mghfirah adalah “Menjadikan lembaga pendidikan pesantren babul maghfirah sebagai benteng ummat dalam mencetak kader ulama dan umara”. Tidak hanya menciptakan santri-santri yang mandiri melainkan menciptakan santri yang berprestasi sebagai ilmuwan dan pemimpin yang sesuai dengan ajaran Islam. Dan ini terbukti dengan 8 (tujuh) alumni yang sudah lulus di pesantren babul maghfirah, rata-rata dari mereka mengabdikan di pesantren ataupun di dayah ditempat lain untuk membagikan ilmu yang mereka gapai di pesantren babul maghfirah dulu.

B. Hasil Penelitian

1) Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 23 April 2026 di SMP Pondok Pesantren Babul Maghfirah dan diambil sebanyak 50 responden pada penelitian hubungan antara pola makan dan pola menstruasi pada remaja putri diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Dsistribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n=50)	Persentase (%)
Usia		
12 Tahun	2	4
13 Tahun	20	40

DOI: <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.11814>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

14 Tahun	25	50
15 Tahun	3	6
Kelas		
7-A	15	30
8-A	21	42
9-A	8	16
9-B	6	12
Jumlah	50	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden, sebagian besar responden berusia 14 Tahun sebesar 25 responden (50%) dan berusia 13 Tahun sebesar 20 responden (40%). Berdasarkan kelas sebagian besar responden berasal dari kelas 8-A yaitu sebanyak 21 responden (42%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan remaja Pondok Babul Maghfirah

Variabel	Kategori	Frekuensi (50)	Persentase %
Pola makan	Kurang Baik	25	50
	Baik	25	50
	Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi pola makan responden, menunjukkan bahwa responden dengan pola makan kurang baik dan baik memiliki jumlah yang sama yaitu sebanyak 25 responden (50%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Menstruasi remaja Pondok Babul Maghfirah

Variabel	Kategori	Frekuensi (50)	Persentase %
Pola menstruasi	Tidak Normal	33	66
	Normal	17	34
	Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi pola makan responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola menstruasi tidak normal sebanyak 33 responden (66%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 17 responden (34%).

2) Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Antara Pola Makan dengan Pola Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Babul Maghfirah

Pola Makan	Pola Menstruasi				P-Value
	Tidak Normal		Normal		
	n	%	n	%	
Kurang Baik	19	76	6	24	0,136
Baik	14	56	11	44	
Total	33	66	17	34	100%

Berdasarkan Tabel 3 responden dengan pola makan kurang baik sebagian besar mengalami pola menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 19 responden (76%), sedangkan yang mengalami pola menstruasi normal sebanyak 6 responden (24%). Pada responden dengan pola makan baik mengalami pola menstruasi tidak normal sebanyak 14 responden (56%) dan yang mengalami pola menstruasi normal sebanyak 11 responden (11%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai $p = 0,136$. Karena $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus pola menstruasi remaja putri.

C. Pembahasan

1) Gambaran Pola Makan Pada Remaja Putri

Hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa pola makan baik dan kurang baik memiliki jumlah yang sama yaitu sebanyak 25 responden (50%). Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi lingkungan responden yang relatif homogen, seperti pola hidup dilingkungan sekolah atau pesantren yang memiliki jadwal makan yang sama.

Hal ini juga sejalan dengan teori yang dimana pola makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang meliputi faktor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan sekitar mereka. Gizi seimbang bagi remaja sangat penting karena masa ini terjadi periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Makanan yang dikonsumsi selama masa remaja berperan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan yang optimal (Fatmawati., Hikmawati dkk 2023).

Selain itu, menurut Almatsier, S (2002) dalam buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi, pola makan remaja sering kali dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti teman sebaya, kebiasaan makan bersama, serta keterbatasan pilihan makanan. Hal ini dapat menyebabkan distribusi pola makan menjadi seimbang antara kategori baik dan kurang baik.

Di lingkungan khususnya yang tinggal dalam satu lingkungan seperti asrama atau pesantren, pola makan cenderung mengikuti aturan yang sudah ditentukan, sehingga variasi pola makan antar individu menjadi tidak terlalu berbeda. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa jumlah responden dengan pola makan baik dan kurang baik menjadi sama.

2) Gambaran Pola Menstruasi Pada Remaja Putri

Hasil penelitian pada Tabel 4.3 menunjukkan bahwa distribusi pola makan responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola menstruasi tidak normal sebanyak 33 responden (66%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 17 responden (34%). Kondisi ini dapat terjadi karena pada masa remaja sistem reproduksi masih berada dalam tahap perkembangan sehingga kestabilan hormon belum optimal.

Hal ini sejalan dengan teori dimana siklus menstruasi cenderung belum teratur karena sistem hormonal hipotalamus-hipofisis-ovarium masih dalam tahap penyesuaian. Beberapa remaja dapat mengalami menstruasi yang datang lebih awal (pubertas dini), sementara yang lain mungkin lebih lambat dari rata-rata, dan hal ini masih dianggap dalam batas fisiologis. Menarche sering kali disertai dengan pengalaman emosional yang beragam sebagian remaja merasa antusias karena memasuki tahap baru kehidupan (Isfentiani, D., Siti Komariyah., dkk 2025).

Selain itu gangguan menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor hormonal, status gizi, indeks massa tubuh (IMT), dan gangguan psikologis seperti stress (Islamy & Farida, 2019). Gangguan menstruasi yang paling sering muncul adalah Polimenorea yaitu jika siklus menstruasi menjadi lebih sering atau memiliki interval dibawah 21 hari (Filliya Azzura, Lili Fajria, 2023).

Tingginya proporsi responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan yang normal dapat disebabkan oleh kondisi responden

yang masih berada pada usia remaja, di mana sistem hormonal belum bekerja secara optimal. Pada masa ini, keseimbangan hormon reproduksi masih dalam tahap penyesuaian sehingga siklus menstruasi cenderung belum teratur.

3) Hubungan Antara Pola Makan Dengan Pola Menstruasi Pada Remaja

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pola menstruasi ($P\text{-Value} = 0,136$). Dengan demikian dapat diartikan bahwa meskipun sebagian responden memiliki pola makan yang baik hal tersebut tidak langsung dapat mempengaruhi pola menstruasi

menjadi normal, begitu pula sebaliknya responden dengan pola makan kurang baik tidak langsung mengalami menstruasi yang tidak normal.

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa Siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon-hormon dalam tubuh. Apabila metabolisme tubuh tidak berada dalam kondisi optimal, hal tersebut dapat mengganggu produksi hormon, sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Terdapat dua faktor utama yang menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Faktor pertama adalah adanya kelainan atau penyakit yang mengganggu fungsi tubuh dan menyebabkan masalah pada metabolisme. Faktor kedua adalah pola hidup yang tidak sehat, di mana meskipun tidak ada kelainan medis, gaya hidup yang buruk dapat mengganggu metabolisme tubuh dan berpotensi memicu masalah kesehatan. Untuk menjaga metabolisme tubuh tetap sehat, penting untuk memperhatikan asupan nutrisi dan rutin berolahraga (Agustin, S., Runjati 2022).

Alghani dkk (2024) pada buku Keperawatan Maternitas: Teori Komprehensif menjelaskan terkait gangguan siklus menstruasi meliputi: amenorea, poliminorea, dan oligomenorea. Penyebab yang mendasarinya juga dapat bermacam-macam, seperti penurunan atau kenaikan berat badan yang ekstrim, aktivitas fisik yang berlebihan, stress, ketidakseimbangan hormon, gangguan tiroid, konsumsi pil KB, bahkan tumor atau pun kista dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Husniawati, N., Efitra Efitra dkk 2024).

Menurut Frisch dan McArthur (1974) mengemukakan teori lemak kritis (critical fat theory). Dalam teorinya dihipotesiskan bahwa lemak tubuh sebesar 17% diperlukan untuk terjadinya menarche dan pemeliharaan siklus menstruasi yang normal dan lemak tubuh sebesar 22% diperlukan untuk mengembalikan siklus menstruasi setelah terjadinya amenorrhoea akibat kehilangan lemak tubuh. Teori yang kaku ini tidak mendapat dukungan dari para peneliti karena diketahui adanya ambang untuk lemak tubuh dan massa (berat) tubuh total. Di bawah ambang ini, siklus menstruasi akan terpengaruh, dan ambang ini berbeda untuk setiap individu. Ambang ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti tingkat aktivitas (Giriwijoyo, S., Ray, H, R, D 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rowa, S. S., & Mas'ud, H. (2023) yang berjudul Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 13 Luwu Hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0.660$ tidak ada hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekawati, H., Pramestirini, R. A., & Gumelar, W. R. (2024) dengan judul Hubungan tingkat stres dan pola makan terhadap siklus menstruasi mahasiswi. Hasil yang didapatkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi mahasiswi keperawatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasmad, R., & Mutmainnah, M. (2023) dengan judul Hubungan pola makan dan status gizi dengan siklus menstruasi juga menunjukkan hasil yang sama yaitu tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada santriwati dengan nilai $p\text{-value} > 0,05$.

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Anggoro, S., & Azizah, F. U. (2023) dengan judul Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023 dimana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi.

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Tambunan, G. E., & Siregar, F. L. S. (2024) yang berjudul Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sehat terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri hasilnya menunjukkan Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi remaja putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar.

D. Asumsi Peneliti

Peneliti berasumsi bahwa pola menstruasi pada remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang saling berinteraksi. Faktor-faktor tersebut meliputi keseimbangan hormon reproduksi, tingkat stres, aktivitas fisik, pola istirahat, status gizi, serta kondisi kesehatan secara umum. Perubahan hormon yang terjadi selama masa remaja dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, sementara stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kerja hormon hipotalamus, hipofisis, dan ovarium sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Selain itu, aktivitas fisik yang terlalu

berat maupun terlalu rendah, serta kebiasaan tidur yang kurang berkualitas, juga dapat memengaruhi fungsi hormonal yang berperan dalam siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa meskipun sebagian responden memiliki pola makan yang baik, tidak seluruhnya mengalami pola menstruasi yang normal. Sebaliknya, terdapat pula responden dengan pola makan yang kurang baik tetapi tetap memiliki siklus menstruasi yang normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola makan bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan keteraturan menstruasi. Kemungkinan sebagian responden masih mampu memenuhi kebutuhan zat gizi penting, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, meskipun pola makannya belum sepenuhnya baik, sehingga fungsi reproduksi tetap berjalan secara normal. Oleh karena itu, keteraturan pola menstruasi pada remaja merupakan hasil interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan gaya hidup, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja, tidak hanya melalui perbaikan pola makan, tetapi juga dengan pengelolaan stres, penerapan pola hidup sehat, aktivitas fisik yang seimbang, dan istirahat yang cukup.

E. Keterbatasan Peneliti

Berdasarkan pengalaman peneliti selama proses pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang dialami sehingga dapat menjadi evaluasi bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan yang memerlukan perbaikan serta pengembangan lebih lanjut.

a. Pengumpulan data menggunakan kuesioner sehingga jawaban responden bergantung pada kejujuran dan daya ingat responden.

b. Peneliti diberi waktu yang terbatas sehingga peneliti tidak dapat melakukan observasi lebih mendalam mengenai perubahan siklus menstruasi responden dalam beberapa periode menstruasi.

4. Kesimpulan

Pola makan pada remaja putri menunjukkan hasil, yaitu masing-masing sebanyak 25 responden (50%) memiliki pola makan yang baik dan 25 responden (50%) memiliki pola makan kurang baik. Sebagian remaja putri memiliki pola menstruasi yang tidak normal atau tidak teratur, yaitu sebanyak 33 responden (66%), sedangkan yang memiliki pola menstruasi normal sebanyak 17 responden (34%). Hasil Uji statistik Chi-Square nilai *p-value* sebesar 0,136 (nilai $p > 0,05$), yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dengan pola menstruasi pada remaja putri di SMP Pondok Pesantren Babul Maghfirah Kabupaten Aceh Besar.

Referensi

1. Agustin, S., Runjati, R., & Fatmasari, D. (2022). *Meningkatkan Kualitas Siklus Menstruasi Dengan Metode Gerakan Hidup Sehat dan Yoga Asanas*. Pustaka Rumah Cinta
2. Andini, K. (2023). The Overview of Menstrual Physiology: A Narrative Literature Review. *Sriwijaya Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1(1), 16–20.
3. Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 11, Issue 2).
4. Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87–95.
5. Azzura, F., Fajria, L. Dan Wahyu, W. (2023). *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur*. Penerbit Adab.
6. Ballal, S., & Bhandary, A. (2020). Menstrual cup: awareness among reproductive women. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 9(4), 1382–1388.
7. Bhardwaj, M., & Bal, B. S. (2023). The importance of eating Behaviour: A systematic review. *International Journal of Advanced Academic Studies*, 5(6), 21–23. <https://doi.org/10.33545/27068919.2023.v5.i6a.996>
8. Cibro, F. A., Kiftia, M., & Juwita, R. (2025). Gambaran Frekuensi Makan Remaja Putri Terhadap Usia Menarche Tingkat Madrasah Aliyah Di Aceh Besar. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(1).
9. Daulay, M., Sari, S., Rahmadhani, M., & Sari, S. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Smk Multikarya Medan. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 152–156.
10. Deshpande, S. S. (2023). Development and validation of the menstrual health outcome questionnaire to evaluate quality of life among women during menstrual cycle. *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Drug Research*. <https://doi.org/10.25004/ijpsdr.2023.150608>
11. Fatmawati, Bagiastra, I.N., Astuti, H, & Kurniasih, N. et al (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*. CV Eureka Media Aksara.
12. Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswa di Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 94–104.
13. Giriwijoyo, S., Ray, H.R.D., & Sidik, D.Z. (2020). *Kesehatan, olahraga, dan kinerja*. Bumi Medika.
14. Haryanti, E. (2023). Physiological endocrinology and causes of disorders of the menstrual cycle. *Science Midwifery*, 11(1), 1–12.
15. Hidayat, A. A. (2021). *Cara Mudah Menghitung Besar Sampel*. Health Books Publishing.

DOI: <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.11814>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

16. Husniawati, N., Hidayah, H., Serinadi, D. M., Ping, M. F., Efitri, E., & Yunita, N. (2024). *Keperawatan Maternitas: Teori Komprehensif*. PT Sonpedia Publishing Indonesia
17. Hutnaleontina, P. N., Kusumastuti, S. Y., Hijrah, M., Kawuwung, W. B., Raya, R., Zilrahmi, Z., Busnawir, B., Faelasofi, R., & Permatasari, A. H. (2024). *Buku Ajar Metode Statistika 1*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
18. Ilham Sari, P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Santriwati Pondok Pesantren Dayah Daruzzahidin Kabupaten Aceh Besar. *Medic Nutricia Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(3), 71–77. <https://doi.org/10.5455/nutricia.v6i3.5242>
19. Isfentiani, D., Susila, I., Yani Br. Tambunan, I., Afnas, N.H., Komariyah, S., & Saputri, I.N. (2025). *Bunga Rampai: Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia: Isu Terkini dan Peran Strategis Kebidanan*. Optimal Untuk Negeri.
20. Kamaruddin, I., Firmansah, D., Amame, A. P. O., & Samad, M. A. (2023). Metodologi penelitian kuantitatif. *Pertama*. Edited by Diana Purnama Sari. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
21. Laeli Qomariyah Jahroh. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong. *Universitas Muhammadiyah Gombong*, Skripsi.
22. Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656.
23. Musyafra, N., & Irawan, D. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang. *Public Health Journal*, 1(3), 1–14.
24. Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka kejadian anemia pada remaja di indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364.
25. Nasution, R. S., Nasution, Z., & Nazilla, E. M. (2024). Factors Affecting the Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMA Negeri 1 Klut Selatan, South Aceh Regency, Aceh Province in 2023. *PROMOTOR*, 7(5), 728–733.
26. Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 242–254.
27. Oktaviani, Y., & Septarini, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Ciharang Kab Cianjur Tahun 2024. 2(9), 466–472. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13855309>
28. Puspita, I. M. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Terhadap Pengetahuan Siswi SMP. *Sinar: Jurnal Kebidanan*, 6(1), 31–37.
29. Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(3), 58–64.
30. Radjulaeni, Z. (2024). Edukasi Pola Makan dan Siklus Menstruasi dengan Anemia Pada Remaja Putri di MTSN 4 Kota Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(10), 3693–3699.
31. Rahmah, S., Zubaidah, Z., & Raziansyah, R. (2024). Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(1), 24–30.
32. SARI, G. P., JUMIYATI, J., & OKFRIANTI, Y. (2023). Asupan Kalsium Dan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 362–367.
33. Suryatno, H., Adhi, I. G. A. M., Ratu, S. O., Astuti, F., Ilmi, N., & Sulistiyani, E. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 160–174.
34. Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Penerbit Andi.
35. Syafila, S., Imrar, I. F., & Simanungkalit, S. F. (2024). Factors Related to The Incidence of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Females at SMAIT Raflesia Depok in 2024. *Amerta Nutrition*, 8.
36. Thiyagarajan, D. K., Basit, H., & Jeanmonod, R. (2024). Physiology, menstrual cycle. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
37. Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran pola makan pada mahasiswa semester vi fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2).
38. Triastanti, R. K., & Hardianti, A. (2024). Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Tipe Chronotype pada Remaja. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 3(1), 118–124.
39. Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56.
40. Zuhkrina, Y., & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130.