

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI BERDASARKAN STATUS GIZI
PADA REMAJA PUTRI DI MTS NEGERI 11 MAJALENGKA
DESA MANIIS KECAMATAN CINGAMBUL
KABUPATEN MAJALENGKA
TAHUN 2021**



Disusun Oleh :

**Mia Astianti
EBR0180018**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
KUNINGAN
2021**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
Karya Tulis Ilmiah 2021.**

Mia Astianti¹, Russiska, SST., MKM²,
Nurdewi Sulymbona, S.Tr.Keb.,M.Keb³.
email :

ABSTRAK

Gambaran Siklus Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Di MTS
Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Kabupaten
Majalengka

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Status gizi dan asupan gizi yang sangat mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh yang menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi dan akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi. 6 dari 10 mengalami gangguan siklus menstruasi dimana menstruasi tidak teratur. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui gambaran siklus menstruasi berdasarkan status gizi pada remaja putri di MTS Negeri 11 Majalengka.

Metode penelitian deskriptif dengan rancangan observasional, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di MTS Negeri 11 Majalengka yang berjumlah 233 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling sebanyak 70 responden. Pengambilan data secara langsung (data primer) menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat.

Analisis univariat didapatkan sebagian besar responden memiliki status gizi kurang sebanyak 32 orang (45,7%). sebagian besar responden memiliki gangguan siklus menstruasi sebanyak 42 orang (60,0%). responden dengan status gizi kurang (underweight) sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 18 orang (56,3%).

Hasil penelitian disimpulkan bahwa sebagian besar remaja siswi di MTS N 11 Majalengka sebagian besar berstatus gizi kurang dan sebagian besar siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak normal tergolong kedalam status gizi berlebih. Dengan penelitian ini disarankan kepada siswi untuk lebih memperhatikan asupan makanan dan gizi nya agar IMT nya berada dalam batas normal sehingga diharapkan siklus menstruasi yang dialami akan kembali normal.

ABSTRACT

Overview of the Menstrual Cycle Based on Nutritional Status in Puri Adolescents at MTS Negeri 11 Majalengka, Maniis Village, Cingambul District, Majalengka Regency

The menstrual cycle is a continuous process of hormonal changes that lead to the formation of the endometrium, ovulation, and shedding of the walls if pregnancy does not occur. Nutritional status and nutritional intake that greatly affect growth, function of body organs that cause disruption of reproductive function and will have an impact on menstrual cycle disorders. 6 out of 10 experience menstrual cycle disorders where menstruation is irregular. The purpose of this study was to determine the description of the menstrual cycle based on the nutritional status of adolescent girls at MTS Negeri 11 Majalengka.

Descriptive research method with an observational design. The population in this study were all young women in MTS Negeri 11 Majalengka totaling 233 people, the sampling technique used simple random sampling 70 respondents. Direct data collection (primary data) using a questionnaire. Data analysis used univariate analysis.

Univariate analysis found that most of the respondents had poor nutritional status as many as 32 people (45.7%). most of the respondents had menstrual cycle disorders as many as 42 people (60.0%). respondents with underweight status mostly experienced abnormal menstrual cycles as many as 18 people (56.3%).

The results of the study concluded that most of the teenage students at MTS N 11 Majalengka were mostly undernourished and most of the students who experienced abnormal menstrual cycles were classified as overweight. With this study, it is suggested to students to pay more attention to their food intake and nutrition so that their BMI is within normal limits so that it is hoped that the menstrual cycle experienced will return to normal.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas, masa pubertas pada remaja berhubungan erat dengan pertumbuhannya. Agar pertumbuhan optimal diperlukan asupan gizi yang baik (Ginting, 2020). Masa pertumbuhan remaja ada kaitannya dengan kebutuhan gizi yang harus terpenuhi. Ketika kebutuhan gizi dapat terpenuhi maka pertumbuhannya akan menjadi optimal (Noviyanti & Dardjito, 2018).

Remaja perempuan termasuk ke dalam kelompok rentan gizi. Kelompok rentan gizi adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatan atau rentan karena kekurangan gizi (Hidayah, 2016). Seseorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisis anterior untuk menghasilkan FSH (*folicle stimulating hormone*) (Tingubun, 2017).

Kondisi gizi seseorang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Gangguan gizi sejak anak-anak sampai dewasa dapat menimbulkan gangguan kematangan seksual, dan pola siklus menstruasi (Yuliati, 2018). Kebutuhan gizi berhubungan erat dengan masa pertumbuhan, jika asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan akan optimal.

Kebutuhan gizi yang harus terpenuhi berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Asupan gizi yang tidak adekuat dapat menyebabkan kecukupan asupan zat gizi tidak baik sehingga dapat mempengaruhi pada kebanyakan remaja (Masnilawati & Karuniawati, 2020).

Dampak kekurangan gizi pada remaja putri mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi dan gangguan menstruasi (Rahayu, 2020). Laporan Global Nutrition pada 2016 menunjukkan bahwa Indonesia menempati ke-108 di dunia dengan kasus status gizi tidak normal terbanyak, diatas Laos (124) dan Timor Leste (132) (Susmiati dkk, 2019).

Pada kebutuhan remaja kurangnya gizi atau terbatasnya asupan gizi selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini bisa berdampak pada gangguan menstruasi, namun akan membaik bila asupan nutrisinya juga baik (Ilmi & Selasmi, 2019). Gangguan menstruasi sering terjadi dikalangan remaja. Sebanyak 75% remaja pada tahap akhir mengalami gangguan menstruasi yang tertunda, ketidakaturan siklus menstruasi tidak teratur (Noviyanti & Dardjito, 2018).

Rata-rata siklus menstruasi berkisar antara 27 sampai 30 hari, yang paling banyak dialami oleh perempuan biasanya 28 hari. Waktu

lama siklus ini berbeda-beda pada setiap perempuan, dikatakan siklus terlalu pendek jika kurang dari 21 hari dan siklus yang lebih panjang jika lebih dari 40 hari (Yuliati, 2018).

Sebuah penelitian menemukan bahwa (31%) remaja di Turki mengalami ketidak teraturan pola menstruasi (Rahmawati, 2017). Berdasarkan data Riskesdas, (2018) remaja Provinsi Jawa Barat (72,15%) sudah mengalami menstruasi, sedangkan Kabupaten Majalengka remaja yang sudah mengalami menstruasi (71,74%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MTS Negeri 11 Majalengka, melalui pengisian kuesioner pada *google forms*, tentang bagaimana siklus menstruasi yang dialami dari 10 orang remaja putri didapatkan sebanyak 6 orang mengalami gangguan siklus menstruasi dimana menstruasi tidak teratur ada yang 3 bulan, ada yang 6 bulan dan ada juga 4 orang siklus menstruasi teratur.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik ingin mengetahui “Gambaran Siklus Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada remaja putri di MTS Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Kabupaten Majalengka”.

METODELOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan observasional yang mana peneliti hanya mengamati atau meneliti kejadian yang telah terjadi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di MTS Negeri 11 Majalengka yang berjumlah 233 orang.

Sampel adalah Sebagian dari keseluruhan objek yang dianggap dapat mewakili sifat dari seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dari populasi disebut *sampling*.

Sampel ini menggunakan Slovin merupakan ukuran sampel yang tidak mempertimbangkan desain sampling, atau dengan kata lain tidak mempertimbangkan adanya nilai *deff* (Nursiyono, 2015).

Hasil Penelitian

Setelah melakukan penelitian di MTS Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul mengenai Gambaran Siklus Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja Putri di MTS Negeri 11 majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul 2021, Penulis akan memaparkan hasil penelitian secara keseluruhan dari hasil penelitian dengan jumlah sampel 70 orang sebagai berikut.

1. Status Gizi

Tabel 1 Persentasi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri MTS Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Tahun 2021.

No.	Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	15	21,4
2.	Kurang	32	45,7
3.	Lebih	23	32,9
TOTAL		70	100

Sumber : Hasil penelitian 2021

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 70 orang responden hampir sebagian memiliki status gizi kurang yaitu sebanyak 32 orang (45,7%).

2. Siklus Menstruasi

Tabel 2 Persentasi Frekuensi siklus menstruasi Remaja Putri MTS Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Tahun 2021.

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	28	40,0
2.	Tidak Normal	42	60,0
TOTAL		70	100

Sumber : Hasil penelitian 2021

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 70 orang responden sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 42 orang (60,0%).

3. Gambaran Siklus Menstruasi Berdasarkan Status Gizi

Tabel 3 Tabulasi silang gambaran pengetahuan Siklus Remaja Putri MTS Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Tahun 2021.

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Total	
	Normal		Tidak Normal			
	f	%	f	%	f	%
Normal	10	66,7	5	33,3	15	100
Kurang	14	43,8	18	56,3	32	100
Lebih	4	17,4	19	82,6	23	100

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2021)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 70 orang responden sebanyak 15 responden berstatus gizi normal dengan sebagian besar siklus menstruasi normal (66,7%), sementara responden berstatus gizi kurang terdapat 32 responden dengan sebagian besar siklus menstruasi tidak normal (56,3%) dan 23 responden lainnya berstatus gizi lebih dengan sebagian besar mengalamisiklus menstruasi tidak normal (82,6%).

Pembahasan

1. Status Gizi

Pengukuran status gizi seseorang dapat diukur menggunakan salah satu penilaian status gizi yaitu dengan penilaian antropometri, dimana penilaian dengan mengukur berat badan dan tinggi badan (Kusmiran, 2011). Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi kurang sebanyak 32 orang (45,7%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muchtar et al., (2016), yang menemukan sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 58 orang (60,4). Hasil ini sesuai dengan pernyataan Melani (2018), bahwa asupan makanan seperti asupan energi, asupan protein dan asupan karbohidrat juga merupakan salah satu penyebab perbaikan gizi. Adapun faktor lain yang mempengaruhi status gizi seseorang salah satunya adalah pengetahuan, dimana pengetahuan dapat mengubah perilaku guna untuk memilih makanan yang bergizi yang sesuai kebutuhan dan juga selera. Menurut Dieny (2014), faktor – faktor yang dapat mempengaruhi status gizi dapat ditentukan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari genetik, asupan makanan, dan penyakit infeksi. Sedangkan, faktor eksternal terdiri dari aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, pengetahuan, faktor keluarga, lingkungan, social budaya, dan perekonomian.

Selain itu, banyak hal yang dapat mempengaruhi keadaan status gizi, teknologi juga merupakan faktor yang penting dalam mempengaruhi status gizi remaja.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi ialah status gizi, sebagian besar siswi remaja berstatus gizi kurang (*underweight*) yang disebabkan oleh banyak faktor salah satunya ialah kurangnya pengetahuan remaja akan status gizi dan pengaruhnya terhadap kesehatan terutama kesehatan reproduksi.

2. Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 42 orang (60,0%). Rangkaian keteraturan siklus menstruasi merupakan siklus menstruasi yang kompleks dan saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan ketika perdarahan periodic dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi yang secara berkala akibat terlepasnya edimetrium uterus. Menstruasi yang normal berfungsi sebagai hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait antara hipotalamus, hipofisis dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran dan saluran reproduksi yang normal, ovarium juga

berperan sangat penting dalam proses tersebut karena ovarium bertanggung jawab dalam pengaturan siklus dan lama siklus menstruasi (Kimberly, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 orang responden yang normal sebanyak 28 orang (40,0%), dan responden yang Tidak Normal sebanyak 42 orang (60,0%). Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki Siklus yang tidak normal. Hal ini serupa dengan penelitian dari Rachmawati (2014), yang menunjukkan hasil mayoritas responden mendapatkan siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 54 orang (87,1%). Perbedaan hasil dari penelitian diatas dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi seperti stress. Karena pada saat stress akan terjadi peningkatan *hipotalamus pituitary adrenal* (HPA) aksis yang mengakibatkan hipotalamus menyekresikan CRH yang akan merangsang kelenjar adrenal untuk menyekresikan kortisol. Ada pun faktor lain yang dapat mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi yaitu antara penyakit yang menyebabkan perubahan hormone seperti diabetes mellitus (DM) yang tidak terkontrol, kelainan kelenjar tiroid, konsumsi obat tertentu dan obat yang dapat meningkatkan kadar hormon prolactin, merokok serta aktivitas fisik yang berlebihan.

Menurut Proverawati (2009), regulitas siklus menstruasi yang paling berpengaruh adalah hormon. Pengaturan hormon terganggu diakibatkan oleh banyak faktor, diantaranya stress, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup dan berat badan. Selain itu faktor lain yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi yaitu status gizi, kelainan uterus, kondisi fisik, penyakit ginekologi dan umur (Felicia, 2015). Siklus menstruasi yang tidak normal mempunyai jenis seperti, menstruasi yang terjadi setiap 3 sampai 6 minggu sekali, menstruasi yang terjadi setiap 2 sampai 3 minggu sekali dan menstruasi yang terjadi hanya 2 kali setahun.

3. Siklus Menstruasi Berdasarkan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi kurang dan gizi lebih mengalami siklus menstruasi tidak normal. Salah satu hormon yang berperan terhadap menstruasi adalah estrogen. Estrogen di sintesis di ovarium, adrenal, plasenta testis, jaringan lemak dan susunan saraf pusat. Menurut analisis penyebab lebih panjangnya siklus menstruasi diakibatkan karena jumlah esterogen yang meningkat dalam darah akibat meningkatnya jumlah lemak tubuh (Hupitoyo, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian dari 32 orang yang mempunyai status gizi kurang (*underweight*) sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 18 orang (56,3%). Hasil penelitian dari Fathia (2019) tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja menunjukkan bahwa dari 16 orang (100%) yang memiliki status gizi kurang (*underweight*) sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 11 orang (68,8%). Untuk wanita yang memiliki gizi kurang dikarenakan kadar hormon steroid sedang mengalami perubahan. Berat badan kurang selain akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi, tetapi akan membaik jika asupan nutrisinya baik (Banudi, 2013). Seseorang yang mengalami kekurangan nutrisi akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi, hormon steroid akan mengalami perubahan yang berdampak pada terjadinya perubahan siklus ovulasi (Waryana, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dari 23 orang yang mempunyai status gizi lebih sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 19 orang (82,6%). Hasil penelitian ini tidak berbeda dengan penelitian dari Novita (2018) tentang hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi

pada remaja Al-Azhar Surabaya yang menunjukkan bahwa responden dengan status gizi lebih (*overweight*) sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 14 orang (87,50%) dari 16 orang (100%). Lemak tubuh yang dilakukan pengukuran dengan IMT, mempunyai pengaruh yang kuat terhadap siklus memanjang dan tidak teratur. Berat badan berlebihan memiliki hubungan dengan kemungkinan terjadinya siklus menstruasi lebih panjang pada wanita.

Wanita yang memiliki berat badan yang berlebih (*overweight*) mempunyai empat sampai lima kali lebih sering terjadi gangguan fungsi ovarium. Gangguan siklus menstruasi dikarenakan adanya gangguan umpan balik dengan kadar estrogen yang selalu tinggi sehingga kadar FSH tidak mencapai puncak. Maka pertumbuhan folikel terhenti sehingga tidak terjadi ovulasi. Hal ini memberi dampak perpanjangan siklus menstruasi atau kehilangan siklus menstruasi (Prawirohardjo, 2010). Wanita dengan IMT lebih besar memang memiliki resiko untuk mengalami siklus menstruasi tidak normal dan juga wanita dengan kategori IMT berat badan berlebih memiliki siklus menstruasi normal lebih panjang dibandingkan wanita dengan yang memiliki status gizi normal. Hasil penelitian dari Fitriiningtyas menunjukkan bahwa dari 12 orang (24%) dengan status gizi (*Underweight*) dan (*Overweight*) sebanyak 9 orang (14%)

memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. status gizi sangat berperan penting dalam mempengaruhi fungsi organ reproduksi.

Simpulan

Hasil penelitian mengenai “Gambaran Siklus Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Mts Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Kabupaten Majalengka Tahun 2021” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran status gizi pada remaja putri MTS Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Kabupaten Majalengka Tahun 2021 sebagian besar responden memiliki status gizi kurang
2. Gambaran siklus menstruasi pada remaja putri MTS Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Kabupaten Majalengka Tahun 2021 Sebagian besar responden memiliki gangguan siklus menstruasi
3. Sebagian besar siswi remaja putri MTS Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Kabupaten Majalengka Tahun 2021 yang berstatus gizi lebih mengalami gangguan menstruasi.

Saran

1. Bagi Remaja Putri di MTS Negeri 11 Majalengka
Diharapkan bagi Siswi Mts Negeri 11 Majalengka

bertambah pengetahuannya tentang bagaimana pentingnya status gizi dan siklus menstruasi agar lebih teratur sehingga remaja dapat memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi di MTS Negeri 11 Majalengka.

2. Bagi MTS Negeri 11 Majalengka
Diharapkan guru dan staf agar turut serta mengawasi dan memberikan penyuluhan terkait kesehatan reproduksi khususnya siklus menstruasi dan asupan nutrisi yang baik bagi siswi remaja di MTS Negeri 11 Majalengka
3. Bagi Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber baca ilmiah di bidang ilmu kebidanan dan gizi kesehatan reproduksi serta menjadi penelitian dasar yang berkaitan dengan siklus menstruasi berdasarkan status gizi

DAFTAR PUSTAKA

- Amperaningsih, Y., & Fathia, N. (2019). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 194–199.
- Ayu Sintia Dewi, N. K. (2019). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMA N 1 RENDANG, KARANGASEM. POLTEKKES DENPASAR.*
- Badriah, dewi laelatul. (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan.* multazam.
- Febriantini, D. (2017). *Hubungan Asupan Kalsium Dengan Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Kelompok Remaja Putri Overweight Di Kota Batu.* Universitas Brawijaya.
- Felicia, F., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 3(1).
- GINTING, F. S. B. R. (2020). *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SEKOLAH SMPN 2 TANJUNG TIMUR KEC. STM HULU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2017.*
- Hanny Rahmayani Dwi Lapake, P., & Aisa, S. (2017). *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA SISWI SMP NEGERI 12 KENDARI PROVINSI SULAWESI TENGGARA TAHUN 2016.* Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Hidayah, N., Rahfiludin, M. Z., & Aruben, R. (2016). Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(4), 444–537.
- Huda, A. I. (2019). *Hubungan Antara Status Gizi, Usia Menarche dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMPN 3 Jember.*
- Ilmi, A. F., & Selasmi, E. W. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan.* *Edu Masda Journal*, 3(2), 175–180.
- Jainuddin, M. (2014). *Metodo Penelitian Keparmasian dan Kesehatan.* Airlangga Univercity presh.
- Jalilah, N. H., & Prapitasari, R. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana.* CV. Adanu

- Abimata.
- joko ade nursiyono. (2015). *Kompas survei ubinan*. DeepPublish.
- Kambu, E. R. (2018). *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI UNIVERSITAS LAMPUNG YANG TINGGAL DI ASRAMA RUSUNAWA UNILA*.
- Masnilawati, A., & Karuniawati, N. (2020). Perbedaan Prevalensi Kejadian Gangguan Pola Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja di Diii Kebidanan UMI. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 11(2), 175–177.
- Muchtar, H. H. M., Sartika, W., & Syarwini, H. (2016). Pendidikan Kesehatan dalam Kesiapan Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar. *Menara Ilmu*, 10(72).
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Riineka Cipta.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172–181.
- Noviyanti, D., & Dardjito, E. (2018). *HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI*. R. R., Wulandari, P., & Solechan, A. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMP N 23 Semarang. *Karya Ilmiah*, 6(1).LUS MENSTRUASI. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 2(1), 10–19.
- Nurmala, I., Muthmainnah, Rachmayanti, R. D., Siswamtara, P., Salim, L. A., Devi, Y. P., Ruisawandasari, N., Putri, T. A. ya, & Nurani, A. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik Mental dan sosial*. Airlangga Univercity presh.
- Oktaviana, R. R., Wulandari, P., & Solechan, A. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMP N 23 Semarang. *Karya Ilmiah*, 6(1).
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Rahmawati, R., Syaifudin, S., & Estri, B. A. (2017). *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 1 PAJANGAN BANTUL YOGYAKARTA*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.

- Riskesdas. (2018). *Lapora Provinsi Jawa Barat*. Lembaga Penerbit Badab Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Safitri, F. I. (2019). *Gambaran Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Sma Darul Islam Gresik*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- SARI, M. P. (2017). *HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, STRES DAN OLAHRAGA TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMAN 38 JAKARTA TAHUN 2017*.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 121–128.
- sugiono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif ,Kualitatif,Dan R & D*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif ,Kualitatif,Dan R & D*. alfabeta.
- Susmiati, S., Khairina, I., & Rahayu, H. O. (2019). Perbandingan Kualitas Hidup Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *NERS Jurnal Keperawatan*, 15(1), 48–53.
- Tingubun, S. (2017). Hubungan antara Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(2), 99–103.
- WATI, H. (2019). *HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) DENGAN TIPE SIKLUS MENSTRUASI PADA CALON PENGANTIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEDAYU II BANTUL YOGYAKARTA*. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Women's health U.S. Department of Health and Human Services. Menstruation and the menstrual cycle fact sheet. Washington. 2014. Available from: URL: <http://www.womenshealth.gov/publications/ourpublications/factsheet/menstruation.html>.
- Yuliati, L. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN DELIMA PERSADA GRESIK TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(2), 339–345.
- Yusinta, A. N., & Adriyanto, A. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154.