

Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat

Correlation Between Dietary Patterns and Menstrual Cycles in Adolescent Girls at SMP Negeri 4 Ngamprah, West Bandung Regency

Darmayanti^{1*}, Ramadhan MD¹, Yudha EK¹, Tohri T¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Jawa Barat, Indonesia.

Kata Kunci :

Pola makan, siklus menstruasi, remaja.

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami gangguan siklus menstruasi yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pola makan. Pola makan kurang sehat, seperti jarang sarapan dan sering mengonsumsi makanan cepat saji, masih banyak ditemukan pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik cluster random sampling. Populasi penelitian berjumlah 207 siswi, dengan sampel sebanyak 76 responden yang telah mengalami menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 50 responden (65,8%). Selain itu, sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 53 responden (69,7%), sedangkan 23 responden (30,3%) memiliki siklus menstruasi teratur. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Ngamprah. Remaja putri dengan pola makan tidak sehat cenderung lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sehingga diperlukan upaya peningkatan pola makan sehat melalui edukasi gizi dan kesehatan reproduksi remaja

Keyword:

Eating patterns, menstrual cycle, adolescents.

ABSTRACT

Introduction: Adolescent girls are a group that is vulnerable to menstrual cycle disorders, which can be influenced by various factors, one of which is diet. Unhealthy eating patterns, such as skipping breakfast and frequently consuming fast food, are still commonly found among adolescents. This study aims to determine the relationship between diet and the menstrual cycle in adolescent girls at SMP Negeri 4 Ngamprah, West Bandung Regency. **Methods:** This study used a cross-sectional design with cluster random sampling technique. The study population consisted of 207 female students, with a sample of 76 respondents who had experienced menstruation. Data collection was conducted using a questionnaire and analyzed using the Chi-Square test. **Results:** The results showed that most respondents had unhealthy eating patterns, totaling 50 respondents (65.8%). In addition, most respondents experienced irregular menstrual cycles, totaling 53 respondents (69.7%), while 23 respondents (30.3%) had regular menstrual cycles. The Chi-Square test results showed a *p-value* of 0.001. **Conclusion:** There is a significant relationship between eating patterns and menstrual cycles in adolescent girls at SMP Negeri 4 Ngamprah. Adolescent girls with unhealthy eating patterns tend to experience more irregular menstrual cycles, so efforts are needed to improve healthy eating patterns through nutrition and adolescent reproductive health education

Corresponding Author:**Darmayanti**

Email:darmayanti3440@gmail.com

Article history

Received date : 6 Maret 2026

Revised date : 12 Maret 2026

Accepted date : 1 Mei 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang paling penting dan kompleks karena ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, aspek kejiwaan, dan sosial secara bersamaan. Pada usia 12–25 tahun, individu mengalami proses pematangan sistem reproduksi yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang signifikan. Perubahan ini menyebabkan peningkatan kebutuhan nutrisi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara optimal. Kementerian Kesehatan RI mengelompokkan masa pubertas menjadi dua tahap, yaitu pubertas awal (12–16 tahun) dan serta tahap selanjutnya (17–25 tahun), yang menunjukkan bahwa proses perubahan biologis berlangsung secara bertahap dan intensif (Lutfiyati et al., 2025)

Menstruasi ialah peristiwa biologis yang berlangsung secara alami pada wanita, berupa keluarnya darah secara berkala dari rahim sebagai penanda bahwa sistem reproduksi telah bekerja dengan baik. Secara umum, remaja mulai mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada rentang usia 12 sampai 16 tahun. Fase ini sering diikuti oleh berbagai perubahan, baik segi psikologis maupun perilaku. Pada perempuan, *menarche* umumnya dialami untuk pertama kali pada usia sekitar 12 hingga 16 tahun. Masa ini sering menimbulkan perubahan pada berbagai aspek, termasuk psikologis dan perilaku. Siklus haid yang dinilai normal berlangsung antara 21 sampai 35 hari, dengan durasi perdarahan sekitar 3-7 hari (Kusmiran, 2014).

Ketidakteraturan siklus menstruasi termasuk salah satu permasalahan dalam kesehatan sistem reproduksi yang relatif kerap terjadi di berbagai negara. (WHO, 2020) melaporkan bahwa kurang lebih 45%

responden (42,4%) memiliki pola makan sehat,

perempuan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Beberapa negara bahkan menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi, seperti Swedia (72%), Amerika Serikat (94,9% pada usia 12–17 tahun), dan Korea Selatan (19,4%) (Marques et al., 2022).

Di Jawa Barat, masalah gangguan menstruasi juga cukup tinggi. Data Dinas Kesehatan provinsi Jawa Barat tahun 2021–2023 menunjukkan bahwa 54,9% remaja putri mengalami dismenore primer, dan 36,2% di antaranya mengalami gangguan siklus menstruasi. Secara lebih spesifik, di Kabupaten Bandung Barat dilaporkan bahwa 40% perempuan mengalami siklus memanjang dan 14% mengalami siklus yang lebih pendek dari normal (Yulia Hartati et al., n.d.).

Faktor risiko yang kerap berperan dalam keteraturan, dan terekat siklus menstruasi wanita termasuk, pola makan, indeks masa tubuh, stres, aktivitas fisik, maupun perubahan hormon. Faktor lain yang turut berperan adalah penting dalam memengaruhi siklus menstruasi adalah pola makan. Remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat akibat gaya hidup modern, kesibukan sekolah, serta pengaruh lingkungan sosial.

(Riskesdas, 2018) mencatat bahwa 44,6% remaja Indonesia sering melewatkan sarapan, 52,9% mengonsumsi pangan siap saji lebih dari tiga kali dalam satu minggu, dan 61,3% mengonsumsi minuman manis setiap hari. Selain itu, hanya 5% remaja yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran Kemenkes. Kebiasaan konsumsi gula, fast food, dan makanan tinggi lemak dapat memengaruhi metabolisme hormon reproduksi.

Menurut hasil penelitian (Rahma, 2021) dalam "Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri" yang menunjukkan bahwa 38 responden (57,6%) memiliki pola makan tidak sehat dan 28 bahwa 38 orang (57,6%) menunjukkan ketidakteraturan siklus menstruasi, sedangkan

sisanya memiliki siklus menstruasi teratur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada November 2025 terhadap 15 remaja putri menunjukkan bahwa 13 dari 15 responden cenderung memiliki pola makan tidak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi gula, makanan berminyak, dan jarang sarapan. Kondisi ini berkaitan dengan ketidakaturan siklus menstruasi, di mana beberapa responden memiliki siklus < 21 hari.

Berdasarkan fenomena tersebut, pola makan mempunyai peranan penting dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Namun demikian, penelitian terkait hubungan pola makan dan siklus menstruasi di Kabupaten Bandung Barat masih terbatas. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.”

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan Cross sectional. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Dan analisa bivariat dengan uji chi-square. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di SMP Negeri 4 Ngamprah. Sampel pada penelitian ini berjumlah 76 responden.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja Putri SMP Negeri 4 Ngamprah

Pola makan	n	Presentase
Sehat	26	32.2%
Tidak sehat	50	65.8%
Jumlah	76	100.0%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan pola makan 32,2% responden memiliki pola makan sehat, sedangkan 65,8% responden memiliki pola makan tidak sehat.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP Negeri 4 Ngamprah

Siklus Menstruasi	n	Presentase
Teratur	23	30.3%
Tidak teratur	53	69.7%
Jumlah	76	100.0%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi, 69,7% responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 30,3% responden memiliki siklus menstruasi teratur.

Tabel 3 Hubungan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMP Negeri 4 Ngamprah

Pola makan	Siklus menstruasi				Total		P Value
	Teratur		Tidak Teratur		n	%	
	n	%	n	%			
Sehat	19	73.1%	7	26.9%	26	100.0%	0.001
Tidak Sehat	4	8.0%	46	92.0%	50	100.0%	
Jumlah	23	30.3%	53	69.7%	76	100.0%	

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa responden dengan pola makan sehat sebagian besar memiliki siklus menstruasi teratur, yaitu sebanyak 19 responden (73,1%), sedangkan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 7 responden (26,9%). Sementara itu, pada responden dengan pola makan tidak sehat, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yaitu sebanyak 46 responden (92,0%), dan hanya 4 responden (8,0%) yang memiliki siklus menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 4 Ngamprah.

PEMBAHASAN

1. Pola Makan Pada Remaja Putri SMP Negeri 4 Ngamprah

Berdasarkan temuan penelitian pada Tabel 1 terkait karakteristik kebiasaan makan remaja putri di SMP Negeri 4 Ngamprah, diketahui bahwa dari total 76 responden, sebagian besar memiliki pola makan tidak sehat, yaitu sebanyak 50 responden (65,8%), sedangkan 26 responden (34,2%) memiliki pola makan sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan makan tidak sehat masih mendominasi pada remaja putri di lokasi penelitian.

Pola makan tidak sehat tersebut ditandai dengan jumlah konsumsi makanan yang tidak mencapai tiga kali sehari, rendahnya asupan sayur dan buah, serta tingginya konsumsi makanan siap saji serta makanan dengan kandungan tinggi gula. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden belum menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan makan yang tidak teratur pada remaja umumnya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pergaulan, preferensi makanan,

serta kurangnya pemahaman (Talekar et al., 2022).

Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara pesat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang mencukupi. Dalam tahap ini, perempuan juga mulai memerhatikan citra tubuh (body image) dan kerap melakukan pembatasan konsumsi makanan yang tidak sesuai. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Tambunan & Siregar, 2024). Secara teoritis, (Oetoro, 2018) menyatakan bahwa pola makan yang tidak teratur dan rendah zat gizi dapat mengganggu keseimbangan sistem hormonal dalam tubuh. Sejalan dengan itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) dalam Pedoman umum gizi seimbang menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok yang mudah mengalami permasalahan gizi karena kebiasaan makan yang kurang baik. Ketidakseimbangan konsumsi zat gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak fungsi fisiologis tubuh, termasuk sistem reproduksi.

2. Siklus Menstruasi Pada Remaja putri SMP Negeri 4 Ngamprah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel Karakteristik siklus menstruasi remaja putri di SMP Negeri 4 Ngamprah, diperoleh data bahwa 76 responden, sebagian mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yaitu 53 orang (69,7%), sedangkan 23 orang (30,3%) memiliki siklus teratur. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakaturan siklus menstruasi masih banyak dialami oleh remaja putri.

Siklus menstruasi pada perempuan yang tidak teratur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pola makan, status gizi, stres psikologis, serta aktivitas fisik. Pada penelitian ini, tingginya jumlah responden dengan siklus menstruasi tidak teratur diduga berkaitan dengan kebiasaan pola makan yang kurang baik, seperti tidak terbiasa sarapan, sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya asupan zat gizi penting. Kondisi tersebut dapat berdampak keseimbangan hormon reproduksi yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi (Ghosh & Muley, 2025).

Sementara itu, sebagian kecil responden yang memiliki siklus menstruasi

teratur diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang relatif lebih stabil, keseimbangan hormon yang lebih baik, serta penerapan pola hidup yang lebih sehat. Pada masa remaja, tubuh masih berada dalam proses adaptasi terhadap perubahan hormonal, sehingga seiring bertambahnya usia dan kematangan organ reproduksi, siklus menstruasi cenderung menjadi lebih teratur.

3. Hubungan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMP Negeri 4 Ngamprah

Hasil analisis pada Tabel 3 mengenai hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Ngamprah, ditemukan perbedaan proporsi yang sangat jelas antara kelompok dengan pola makan sehat dan tidak sehat terhadap keteraturan siklus menstruasi. Pada kelompok dengan pola makan sehat, sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi teratur, yaitu 19 orang (73,1%), sedangkan 7 orang (26,9%) mengalami siklus tidak teratur. Sebaliknya, pada kelompok dengan pola makan tidak sehat, mayoritas responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yaitu 46 orang (92,0%), dan hanya 4 orang (8,0%) yang mengalami siklus teratur.

Perbedaan distribusi tersebut menunjukkan kecenderungan yang konsisten bahwa pola makan yang tidak sehat berkaitan dengan meningkatnya kejadian siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji *Chi-Square* memperoleh nilai $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti secara statistik terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi. Nilai signifikansi yang jauh lebih kecil dari batas α menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan bukan terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki kekuatan asosiasi yang nyata dalam populasi penelitian.

Siklus menstruasi diatur oleh keseimbangan hormon estrogen dan progesteron melalui mekanisme sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium. Ketidakseimbangan asupan energi, protein, vitamin, dan mineral dapat memengaruhi sekresi hormon reproduksi serta proses ovulasi. Pola makan yang tidak teratur, rendah zat gizi, atau tinggi gula dan lemak berpotensi mengganggu regulasi hormonal, sehingga meningkatkan risiko terjadinya ketidakaturan siklus. Dengan demikian, hasil

penelitian ini secara teoritis konsisten serta konsep bahwa keseimbangan asupan gizi

berperan dalam menjaga stabilitas fungsi reproduksi pada remaja putri (Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2016)

Asupan nutrisi yang cukup sangat dibutuhkan untuk mempertahankan keseimbangan hormon reproduksi. Kekurangan asupan energi dapat menurunkan produksi hormon estrogen sehingga proses ovulasi menjadi terganggu. Sebaliknya, pola makan berlebihan atau tidak terkontrol juga dapat mengganggu metabolisme hormon. Asupan energi serta zat gizi yang tidak sejalan dengan kebutuhan tubuh dapat memengaruhi keseimbangan hormon yang berperan dalam fungsi reproduksi, terutama estrogen serta progesteron, yang berperan dalam pengaturan proses ovulasi dan menstruasi. Ketidakseimbangan asupan nutrisi baik defisit maupun kelebihan dapat memengaruhi kerja hipotalamus sebagai pusat regulasi siklus menstruasi, sehingga menyebabkan gangguan seperti oligomenore, amenore, atau siklus menstruasi yang tidak teratur. Kekurangan energi kronis, misalnya akibat melewatkan makan atau diet ketat, dapat menyebabkan penurunan produksi gonadotropin-releasing hormone (GnRH), sehingga proses ovulasi terhambat (Whitney & Rolfes, 2019).

KESIMPULAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden di SMP Negeri 4 Ngamprah mempunyai pola makan kurang sehat (65,8%) dan mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak teratur (69,7%). Analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan pola makan sehat cenderung memiliki siklus teratur, sebaliknya responden dengan pola makan kurang sehat mayoritas mengalami siklus tidak teratur. Uji Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan bermakna antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Anggoro, & azizah. (2023). Hubungan pola makan dan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di sma muhammadiyah 4 yogyakarta tahun 2023. *Agrotech*, 5(2), 2023.

<https://doi.org/10.37631/agrotech.v1i1>

- Fadillah, r. T., usman, a. M., & widowati, r. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas x di sma 12 kota depok. *Maesa: malahayati health student journal*, 2(2), 258–269. <https://doi.org/10.33024/maesa.v2i2.5907>
- Ghosh, a., & muley, a. (2025). Ultra-processed food consumption among college students and their association with body composition, bowel movements and menstrual cycle. *International journal of public health*, 70. <https://doi.org/10.3389/ijph.2025.1607712>
- Gunarso. (2022). *Pola makan sehat dan tepat*. Mutiara aksara
- Güzeldere, h. K. B., efendioğlu, e. H., mutlu, s., esen, h. N., karaca, g. N., & çağırda, b. (2024). The relationship between dietary habits and menstruation problems in women: a cross-sectional study. *Bmc women's health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03235-4>
- Khasanah. (2023). Buku ajar keperawatan kesehatan reproduksi (wahdi achmad, ed.; 1st ed.). www.dewapublishing.com
- Kusmiran. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Salemba medika
- Lowdermilk, d. L., perry, s. E., & cashion, k. (2013). *Keperawatan maternitas* (8th ed.). Elsevier.
- Lutfiyati, a., studi keperawatan, p., kesehatan, f., & jenderal achmad yani yogyakarta, u. (2025). Korelasi pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di sekolah menengah pertama mataram kasihan. *Healthy indonesian journal*, 4(1).
- Marques, p., madeira, t., & gama, a. (2022). Menstrual cycle among adolescents: girls' awareness and influence of age at menarche and overweight. *Revista paulista de pediatria*, 40. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020494>
- Najdah, n., nurbaya, n., & irwan, z. (2024). Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di mamuju menggunakan adolescents' food habits checklist.

- Jurnal sago gizi dan kesehatan*, 5(2), 540.
<https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678>
- Rahma. (2021). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri sman 12 kota bekasi. *Jurnal health sains*, 2(4). [Http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/151](http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/151)
- Rhodella, p. (2024). Indonesian journal of public health and nutrition hubungan status gizi, konsumsi zat gizi, dan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi di sma islam sultan agung 1 semarang.
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v4i1.75315>
- Saharia Rowa, S., & Mas, H. (n.d.). Hubungan pola makan dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi sman 13 luwu The Relationship Diet and Nutritional Status With The Menstrual Cycle at The Students of SMAN 13 Luwu
- Söderman, L., Stubbendorff, A., Ladfors, L. V., Bolmsjö, B. B., Nymberg, P., & Wolff, M. (2025). Exploring the effect of menstrual loss and dietary habits on iron deficiency in teenagers: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 20(12 December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0336688>
- Whitney, EN, Rolfes, SR, Crowe, T., & Walsh, A. (2019). Memahami nutrisi . Cengage AU.
- Tambunan, g. E., & siregar, f. L. S. (2024). Hubungan pola konsumsi makanan sehat terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. *Malahayati nursing journal*, 6(10), 4190–4198. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.16868>
- Talekar, V., Singh, M., Kamble, K., & Mane, D. (2022). *Role of dietary habits in menstrual disorders among adolescent girls in Western Maharashtra Navi Mumbai*.
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1862668/v1>
- Villasari. (2021). Fisiologi menstruasi asasih villasari strada press (strada press, ed.; 2021st ed.).
- Yulia hartati, p., yuliandari, m., hernawati, y., & sri, o. (n.d.). Hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi pada remaja putri di sma negeri 1 padalarang.