

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VIII  
DAN IX DI SMP MUHAMMADIYAH 3  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Keperawatan Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu  
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta**



**Disusun Oleh**

**Linda Yani**

**05/02/R/00290**

**PROGRAM PENDIDIKAN NERS  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2009**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

### **HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VIII DAN IX DI SMP MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**

#### **NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun Oleh**

**Linda Yani**

**05/02/R/00290**



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

**Pembimbing : Yuni Purwati, S.Kep., Ns**

**Tanggal : 07 Agustus 2009**

**Tanda tangan :**



# HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VIII DAN IX DI SMP MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA <sup>1</sup>

Linda Yani <sup>2</sup>, Yuni Purwati <sup>3</sup>

## INTISARI

Pada masa remaja sering muncul berbagai masalah reproduksi, diantaranya adalah mengenai ketidakteraturan siklus menstruasi. Dampak menstruasi tidak teratur diantara adalah infertil, endometriosis, dan gangguan psikologis. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah korelasi, menggunakan metode *observasional* dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII dan IX yang telah mengalami menstruasi di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta berjumlah 150 siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *sampling purposive* dengan jumlah sampel 90 orang. Analisa data menggunakan korelasi *chi square* yang hasilnya disajikan dalam bentuk tabel, gambar dan narasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Responden yang paling banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 49 orang (54,4%) dan status gizi baik yaitu 29 orang (32,2%). Hasil uji statistik didapatkan nilai <sup>2</sup> sebesar pada df 3 dengan taraf signifikansi (p) 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dalam tingkatan sedang antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2009. Saran bagi pihak sekolah atau institusi pendidikan agar lebih memperhatikan status gizi para siswinya, dengan cara mendatangkan tenaga kesehatan ataupun ahli gizi untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang karena sangat diperlukan untuk tumbuh kembang dan kesehatan reproduksi para siswinya.

Kata kunci : Status gizi, Siklus menstruasi  
Kepustakaan : 22 buku (1999 – 2008), 9 internet  
Jumlah halaman : xiv, 67 halaman, 3 tabel, 14 lampiran, 5 gambar

---

<sup>1</sup> Judul Karya Tulis Ilmiah

<sup>2</sup> Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

# RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUAL CYCLE IN EIGHT-NINTH CLASS FEMALE STUDENT AT JUNIOR HIGH SCHOOL OF MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Linda Yani<sup>2</sup>, Yuni Purwati<sup>3</sup>

## ABSTRACT

In teenager age, it frequently raises various reproductive problems, including concerning about uncertainty menstrual cycle. Impact of uncertain menstruation is infertile, endometriosis, and psychological disorder. The research aimed to know relationship between nutritional status and menstrual cycle in eight-ninth class female student at Junior High School of Muhammadiyah 3 Yogyakarta .

Type of the research was correlation using observational method with cross-sectional time approach. Population of the research was students of eight-ninth class female student at Junior High School of Muhammadiyah 3 Yogyakarta, amounted 150 female students. Technique of sampling used was purposive sampling with 90 samples. Data analysis used Chi Square. The result was presented in table, figure and narration.

Result of the research indicated that most respondents experienced uncertain menstrual cycle of 49 female (54.4%) and nutritional status was good, 29 female (32.2%). Result of statistic test was found that  $\chi^2$  value was 39.753 in df 3 with significant level (p) 0.000.

Based on result of the study, it could be concluded that there was relationship between nutritional status and menstrual cycle in eight-ninth class female student at Junior High School of Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Suggestion for education instance is to concern about their students nutrition, to invite nutritional professional to give information about balance nutrition because it is very important for growth and reproduction health to their female student.

Keyword : Nutritional status, Menstrual cycle  
Bibliography : 22 books (1999-2008), 9 internets  
Page : xiv, 67 pages, 3 tables, 14 annex, 5 figures

---

<sup>1</sup> Title of thesis

<sup>2</sup> Student, Ners Education Program, Health Science College “Aisyiyah” of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer, Ners Education Program, Health Science College “Aisyiyah” of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pada pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dengan mulainya menstruasi berikutnya, karena jam mulainya menstruasi tidak di perhitungkan dan tepatnya waktu keluar darah menstruasi dari ostium uteri eksternum tidak dapat diketahui, panjang siklus menstruasi mengandung kesalahan kurang lebih 1 hari. Panjang siklus menstruasi pada setiap wanita tidak sama, akan tetapi siklus menstruasi normal berkisar antara 25–31 hari. Pada wanita umur 12 tahun yang biasanya terjadi menstruasi pertama panjang siklus menstruasinya 25,1 hari dan pada usia 43 tahun adalah 27,1 hari sedangkan wanita umur 55 tahun adalah 51,9 hari (Prawirohardjo, 1999).

Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satu diantaranya adalah gangguan hormon terutama yang berhubungan dengan hormon ovarium pada perempuan yaitu estrogen, progesteron serta hormon gonadotropin (FSH, LH). Zat gizi yang memproduksi hormon adalah mineral terutama kalsium. Pada saat menstruasi kadar hormon terutama hormon estrogen meningkat, karena siklus menstruasi terjadi akibat pengaruh kerja hormon estrogen, maka jika produksi hormon estrogen berkurang maka siklus menstruasi bisa semakin panjang. Demikian pula dengan sebaliknya jika produksi hormon ini berlebih maka siklus menstruasi semakin pendek. Para remaja putri sebaiknya menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang dan banyak mengkonsumsi vitamin E. Salah satu sumber vitamin E

adalah kecambah yang bisa membantu keseimbangan sistem tubuh, dan juga membantu kelancaran siklus menstruasi.

Ada beberapa penyakit kronis dan penyakit menahun dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Orang yang memiliki penyakit menahun dan penyakit kronis mempunyai kecenderungan untuk menyimpang dari pola makan yang teratur, cukup vitamin, dan gizi. Hal ini disebabkan adanya kontradiksi antara makanan yang dikonsumsi dengan penyakit yang diderita. Ada beberapa penyakit kronis dan menahun yang tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi zat gizi yang sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang remaja putri, akibatnya tumbuh kembang remaja putri menjadi tidak optimal dan terganggu.

Faktor psikologis juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi, dimana ketika psikologis terganggu misalnya stress maka akan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Remaja putri yang mempunyai kebiasaan malas makan ketika stress maka asupan zat gizi menjadi tidak seimbang dan mengakibatkan terganggunya siklus menstruasi (Joeharno, 2007).

Asupan zat gizi misalnya protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin yang tidak adekuat dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi (Suandi, 2004).

Fenomena yang terjadi di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta ternyata para siswinya mempunyai status gizi yang sedang, data didapat dengan pengukuran antropometri. Hal ini dikarenakan perubahan pola makan, jenis makanan yang dikonsumsi, porsi makan yang sedikit dan kurang mengandung zat gizi baik. Protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin adalah zat gizi yang seharusnya dikonsumsi untuk tumbuh kembang mereka.

Diperkirakan pada tahun 2008, 85% wanita usia produktif di Indonesia mempunyai keluhan tentang kesehatan reproduksinya yang berhubungan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Wanita usia produktif yang mengalami gangguan menstruasi mengeluhkan tentang emosinya yang labil serta keluhan – keluhan lain yang tidak spesifik seperti nafsu makan yang berkurang, perasaan tidak enak diperut, sakit kepala. Pada wanita usia produktif di Indonesia, 15% menyatakan keluhan – keluhan tersebut tidak dirasakan dikarenakan mereka mengkonsumsi nutrisi yang adekuat (Endang, 2007).

Pada tahun 2008, wanita usia produktif di Yogyakarta berjumlah 225.500 jiwa, terdiri dari 47.355 jiwa berusia lebih dari 30 tahun dan 94.710 jiwa berusia 20 - 30 tahun, 50% wanita produktif yang berusia diatas 20 tahun yang berjumlah 71.032 jiwa mengeluhkan tentang kesehatan reproduksinya terutama mengenai siklus menstruasi yang tidak teratur. Sisanya 83.435 jiwa adalah remaja usia dibawah 20 tahun, 54,59% diantaranya mengeluh siklus menstruasi yang tidak teratur (Rustam, 2008).

Dampak menstruasi tidak teratur diantara adalah infertil, endometriosis, dan gangguan psikologis. Infertil bisa terjadi jika siklus menstruasi tidak teratur sehingga mengakibatkan ovulasi terganggu dan dapat terjadi ketidakseimbangan hormonal yang memiliki pengaruh besar terhadap ovulasi. Endometriosis dapat terjadi jika ada gangguan siklus menstruasi yang dapat mempengaruhi sistem hormonal tubuh, sehingga tubuh akan memberikan respon berupa gangguan sekresi estrogen dan progesteron yang menyebabkan gangguan pertumbuhan sel endometrium. Sedangkan faktor psikologis dapat terjadi karena menurunnya rasa kepercayaan diri

disebabkan kecemasan akan datangnya menstruasi disaat yang tidak tepat, sehingga akan berpengaruh pada kinerja dan konsentrasi (Depkes RI, 2000).

Pada siklus menstruasi yang teratur dapat mengakibatkan ovulasinya teratur, dari segi psikologis tidak terganggu karena para remaja putri dapat mengetahui perkiraan siklus menstruasinya tanpa rasa cemas (Greenspan et al, 2000).

Pemerintah mempunyai upaya yang signifikan dalam rangka mengupayakan kesehatan reproduksi remaja putri khususnya yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dengan perbaikan gizi masyarakat Indonesia. Peran nyata pemerintah ditunjukkan dengan adanya tindakan preventif berupa penyuluhan dan presentasi tentang kesehatan reproduksi bagi siswi SMP (Dinkes Lampung, 2004).

Para orang tua khususnya yang mempunyai anak remaja putri merasakan kekhawatiran yang berlebih ketika anaknya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, kekhawatiran para orang tua ini beralasan karena seringnya anak-anak mereka jajan diluar rumah dengan berbagai kegiatan yang ada di sekolah. Sehubungan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur tersebut banyak pertanyaan yang diajukan oleh para orang tua tentang periode datang bulan yang sering tidak teratur pada anak – anak mereka (Kartikawati, 2005).

Studi pendahuluan dilakukan pada siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Jumlah responden kali ini berjumlah 90 siswi kelas VIII dan IX. Peneliti kemudian mengambil 10 orang siswi sebagai studi pendahuluan. Hasil dari studi pendahuluan diperoleh 4 orang siswi yang mengalami siklus menstruasi teratur dan 6 orang siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sedangkan 8 diantaranya lebih sering mengonsumsi jajanan diluar rumah misalnya: gorengan, chitato, piasos, wafer, es, coklat, permen dan lain-lain. Siswi

yang makan teratur dan sesuai dengan ketentuan kesehatan (4 Sehat 5 Sempurna) hanya 2 orang. Peran Ners dapat diwujudkan melalui tugasnya dalam memberikan pelayanan kesehatan tentang reproduksi remaja khususnya remaja putri dengan cara mengkaji masalah kebutuhan pelayanan serta memberikan prioritas kebutuhan. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk mencari keterkaitan antara status gizi dengan siklus menstruasi yang dialami oleh para siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah korelasi yaitu bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antar variabel, jika ada hubungan maka akan diketahui eratny hubungan tersebut serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Penelitian ini akan mengkorelasi status gizi dan siklus menstruasi. Sedangkan untuk metodenya menggunakan *metode observasional* dengan pendekatan waktu *cross sectional* dimana pendekatan ini bertujuan untuk meneliti variabel terikat yaitu siklus menstruasi dan variabel bebas yaitu status gizi yang dikumpulkan secara bersamaan (Notoadmojo, 2002).

Status gizi yaitu hasil yang didapat dari pengukuran antropometri. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada status gizi yaitu lembar penelitian, timbangan injak yang ada pengukur tinggi badan untuk mengukur berat badan dengan satuan (kg) dan tinggi badan dengan satuan (cm) yang dibuat berdasarkan standar indeks massa tubuh (IMT) menurut WHO. Pengukuran berat badan dilakukan dengan pakaian seminimal mungkin dan pada posisi berdiri lurus tanpa alas kaki dengan ketelitian 0,1 kg. Pengukuran tinggi badan dapat menggunakan alat

pengukur tinggi badan dan tanpa menggunakan alas kaki dengan ketelitian 0,1 cm. Pengambilan data dilaksanakan di salah satu ruang kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang dilakukan oleh peneliti dengan jumlah responden 90 siswi kelas VIII dan XI. Skala yang digunakan pada variabel bebas menggunakan skala ordinal.

Siklus menstruasi adalah suatu data yang diperoleh dari jarak keluar darah pervagina akibat pelepasan endometrium yang lalu sampai keluar darah pada bulan berikutnya yang dibedakan menjadi dua yaitu teratur atau normal antara 25-31 hari (*eumenorhea*) dan tidak teratur dibagi menjadi tiga yaitu 25 hari (*polimenorhea*), 31 hari (*oligomenorhea*), tidak datang menstruasi 3 bulan berturut-turut (*amenorhea*). Data didapat dengan pengisian checklist pada lembar wawancara oleh peneliti dengan pedoman wawancara dan dilaksanakan di salah satu ruang kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan jumlah responden 90 siswi kelas VIII dan XI. Skala yang digunakan pada variabel terikat menggunakan skala nominal.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII dan IX yang telah mengalami menstruasi di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta berjumlah 150 siswi

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat - sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2002). Pada pengambilan sampel dalam penelitian ini mempunyai dua kriteria, yaitu:

- a. Kriteria inklusi antara lain :

- 1). Siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang sudah mengalami menstruasi
- 2). Tidak hamil
- 3). Sehat
- 4). Bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi antara lain :

- 1). Mempunyai penyakit kronis
- 2). Tidak bersedia menjadi responden

Dari 150 populasi siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah mengalami menstruasi, ada 60 siswi yang tidak memenuhi *kriteria inklusi*, dan sampel yang masuk dalam *kriteria inklusi* adalah siswi kelas VIII dan IX yang berjumlah 90 siswi.

Metode analisa data yang digunakan adalah *Chi-Square* untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel dengan skala ordinal dan nominal dengan tingkat kepercayaan 95 % (  $\leq 0,05$ ).

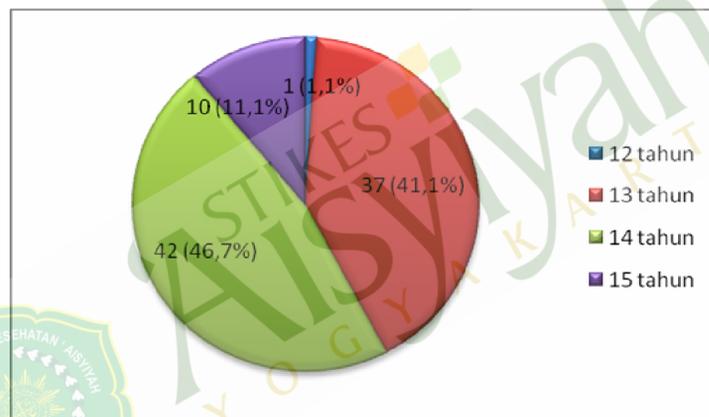
## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta**

SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Kapten Piere Tendean 19 Yogyakarta Kecamatan Wirobrajan merupakan salah satu lembaga pendidikan milik Muhammadiyah dibawah naungan Majelis Pendidikan Dasar dan menengah Pimpinan Pusat Muhammadiyah. SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta berstatus Sekolah Standar Nasional (SSN), terakreditasi "A". Jumlah siswa tahun 2008/2009 adalah 866 siswa dengan rincian kelas VII 304, kelas VIII 311, kelas IX 248 dengan jumlah kelas 24 kelas. Tenaga guru yang mengajar di SMP

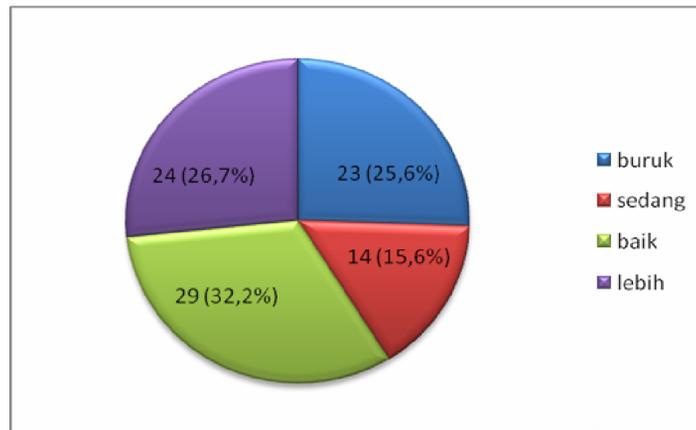
Muhammadiyah 3 Yogyakarta berjumlah 55 orang dengan dibantu Tenaga Kependidikan Pendukung berjumlah 53 orang, Tata Usaha 8 orang, Perpustakaan 3 orang, Laboran lab. IPA 6 orang, Teknisi lab. Komputer 6 orang, Laboran lab. Bahasa 6 orang, PTD 5 orang, Kantin 4 orang, Penjaga Sekolah 2 orang, Tukang Kebun 7 orang dan Keamanan 7 orang.

### Karakteristik Responden Berdasarkan Umur



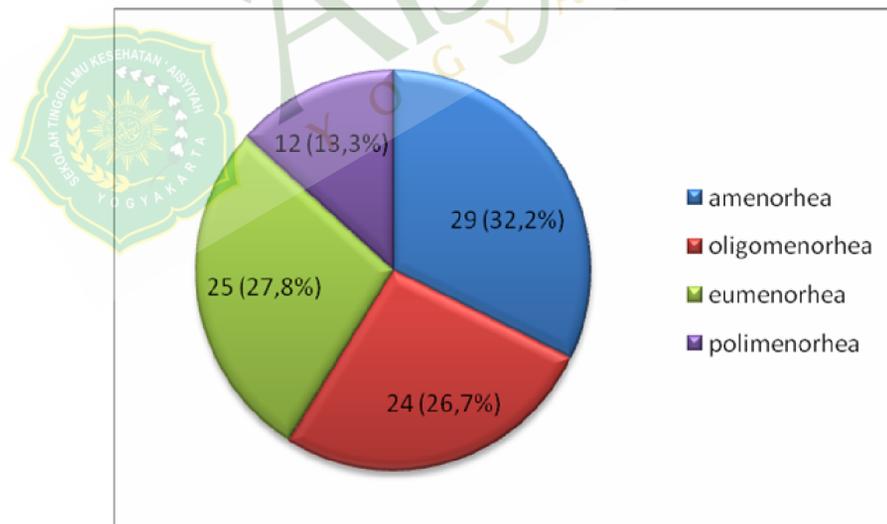
Gambar 4.1. memperlihatkan bahwa responden paling banyak berumur 14 tahun yaitu 42 orang (46,7%) sedangkan responden paling sedikit berumur 12 tahun yaitu 1 orang (1,1%).

### Status Gizi Siswi Kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.



Gambar 4.2. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mempunyai status gizi baik yaitu 29 orang (32,2%) sedangkan responden yang paling sedikit mempunyai status gizi sedang yaitu 14 orang (15,6%).

### Siklus Menstruasi Siswi Kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.



Gambar 4.3. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 49 orang (54,4%) sedangkan responden yang paling sedikit mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu 41 orang (45,6%).

**Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII dan IX di  
SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.**

Tabel 4.1.  
Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII dan IX di  
SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

No.	Siklus Menstruasi	Status Gizi		Buruk		Sedang		Baik		Lebih		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
1.	Teratur	21	23,3	1	1,1	15	16,7	4	4,4	41	45,6		
2.	Tidak teratur	1	1,1	14	15,6	14	15,6	20	22,2	49	54,4		
	Jumlah	22	24,4	15	16,7	29	32,2	24	26,7	90	100		

Sumber : data primer 2009

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden yang paling banyak mempunyai status gizi lebih dan mengalami siklus haid tidak teratur yaitu 21 orang (23,3%) sedangkan responden yang paling sedikit dengan status gizi buruk dan mengalami siklus haid tidak teratur yaitu 1 orang (1,1%). Responden yang mempunyai status gizi sedang dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 1 orang (1,1%).

Hasil perhitungan *chi square* didapatkan nilai <sup>2</sup> sebesar 39.753 pada df 3 dengan taraf signifikansi (p) 0,000. Untuk mengetahui ada hubungan atau tidak maka besar taraf signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5%. Hasil perbandingan menunjukkan bahwa p lebih kecil dari 5% (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2009.

Status gizi yang baik merupakan keadaan yang diharapkan oleh setiap orang terutama bagi pelajar. Pelajar yang mempunyai status gizi baik, akan mempunyai daya konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan pelajar yang status gizinya kurang. Kebutuhan energi ini diperlukan untuk meningkatkan

kemampuan belajar siswa yang meliputi kemampuan berpikir dan beraktifitas belajar. Selain itu kekurangan gizi juga menyebabkan orang yang bersangkutan lebih mudah menderita suatu penyakit. Supriasa (2002) menyebutkan bahwa status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Responden yang memiliki status gizi baik dapat disebabkan karena responden mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi tinggi. Makanan yang mengandung nilai gizi tinggi dapat berupa buah-buah, daging, telur, sayuran dan sebagainya, yang semuanya dapat diperoleh dari lingkungan sekitar. Sosial ekonomi keluarga, sedikit banyak akan berpengaruh terhadap kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan-makanan yang mengandung nilai gizi tinggi sebagaimana dinyatakan oleh Supriasa (2002) yang menyebutkan bahwa penghasilan yang semakin membaik diharapkan dapat berpengaruh dalam memilih pola makan yang gizinya bernilai tinggi. Responden yang keluarganya mempunyai penghasilan tinggi, akan mampu menyediakan berbagai makanan yang mengandung nilai gizi tinggi yang terkandung dalam makanan empat sehat lima sempurna. Responden yang penghasilan keluarganya minim atau pas-pasan akan memenuhi kebutuhan gizi keluarga sesuai dengan kemampuan keluarga. Sagoyo (2006) menyatakan bahwa status gizi merupakan keadaan kesehatan seseorang sebagai cermin konsumsi pangan serta penggunaannya oleh tubuh dan ditentukan oleh kecukupan jumlah dan kombinasi yang tepat di tingkat sel.

Tingkat pengetahuan responden ataupun keluarga responden tentang gizi juga mempengaruhi status gizi responden. Supriasa (2002) menjelaskan bahwa

tingkat pendidikan keluarga bukan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarganya, namun faktor pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan menyerap pengetahuan gizi yang diperoleh melalui berbagai informasi.

Siklus menstruasi merupakan jarak antara tanggal mulai menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Responden yang sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan karena adanya gangguan emosional atau gangguan psikologis. Faktor lain yang turut mempengaruhi siklus menstruasi responden tidak teratur adalah gangguan hormon terutama yang berhubungan dengan hormon ovarium pada perempuan yaitu estrogen, progesteron serta hormon gonadotropin (FSH, LH) sebagaimana dinyatakan Joeharno (2007). Menurut Joeharno (2007), ada beberapa penyakit kronis dan penyakit menahun dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

### **Keterbatasan**

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain belum dilakukan wawancara untuk mengetahui pola makan responden termasuk jenis-jenis makanan yang dikonsumsi responden. Faktor yang lain adalah belum diketahuinya faktor psikologis dalam mempengaruhi siklus menstruasi responden.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden yang paling banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 49 orang (54,4%) sedangkan responden yang paling sedikit mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu 41 orang (45,6%).

2. Responden yang paling banyak mempunyai status gizi baik yaitu 29 orang (32,2%) sedangkan responden yang paling sedikit mempunyai status gizi sedang yaitu 14 orang (15,6%).
3. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $r$  sebesar nilai  $r^2$  sebesar 39.753 pada df 3 dengan taraf signifikansi ( $p$ ) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dalam tingkatan sedang antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2009.

### Saran

#### 1. Bagi Remaja Putri

Bagi remaja putri agar meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang status gizi dengan banyak membaca buku atau majalah tentang gizi untuk kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2. Bagi Orang Tua Remaja Putri

Bagi orang tua remaja putri agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi dengan mengikuti penyuluhan tentang gizi atau berkonsultasi kepada ahli gizi sehingga bisa memilihkan jenis-jenis makanan yang akan dikonsumsi remaja putri untuk menunjang status gizi yang lebih baik sehingga siklus menstruasi remaja putri dalam teratur.

#### 3. Bagi Institusi Pendidikan atau Pihak Sekolah

Mendatangkan tenaga kesehatan ataupun ahli gizi untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang karena sangat diperlukan untuk tumbuh kembang dan kesehatan reproduksi para siswinya.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Melakukan wawancara mendalam untuk mengetahui faktor psikologis yang mempengaruhi siklus menstruasi responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajen D. (2003). *Tumbuh Kembang Remaja* dalam <http://www.hqweb01.bkkbn.go.id>, diakses tanggal 5 Maret 2009.
- Almatsier. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- Andon. (2008). *Masalah Gangguan Haid dan Infertil*, FKUI: Jakarta.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta : Jakarta.
- Atun. (2006). *Ketidakseimbangan Hormone Seks* dalam <http://www.balipost.co.id>, diakses tanggal 23 Maret 2009.
- Bardosono. (2006). *Gizi Sehat untuk Perempuan*, FKUI : Jakarta.
- Depkes RI. (2000). *Asuhan Kebidanan Dalam Gangguan Sistem Reproduksi*, DepKes RI Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat : Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2003). *Pedoman Terapi Gizi Medis*, DepKes RI Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat : Jakarta.
- Derek, Llewellyn & Jones. (2001). *Dasar-Dasar Obstetri dan Ginekologi*, Hipokrates: Jakarta.
- Dinkes Lampung. (2004). *Penyuluhan dan Penerangan Kesehatan Reproduksi bagi Remaja Usia Dini* dalam <http://www.dinkes-lampung.wordpress.com>, diakses tanggal 3 Februari 2009.
- Endang. (2007). *Kesehatan Reproduksi* dalam <http://www.mediksholistik.com>, diakses tanggal 30 April 2009.
- Greenspan et al. (2000). *Menstruasi, Siklus, dan Keluhan* dalam <http://www.bintang-jatuh.blogspot.com>, diakses tanggal 23 Maret 2009.
- Hidayat. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*, Salemba Medika : Jakarta.
- Hidayat, A.Aziz. (2006). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*, Salemba Medika : Jakarta.
- Jacob, Baziad. (1999). *An ovulasi, Pathifisiologi dan Penangananny*, FKUI : Jakarta.

- Joeharno. (2007). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Menstruasi* dalam <http://www.blogjoeharno.blogspot.com>, diakses tanggal 18 November 2008.
- Neil. (2001). *Panduan Lengkap Kehamilan*, Dian Rakyat : Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta : Jakarta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemb Medika : Jakarta.
- Paath, dkk. (2005). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, EGC : Jakarta.
- Prawirohardjo. (1999). *Ilmu Kandungan*, FKUI : Jakarta.
- Prima, Rustam. (2008). *Siklus Menstruasi Wanita Yogyakarta* dalam <http://www.detikhot.com>, diakses tanggal 23 Maret 2009.
- Riyanta. (2005). *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Susu Terhadap Status Gizi Balita di Puskesmas Sentolo II, Kecamatan Sentolo, Kulon Progo, FK UGM Yogyakarta*.
- Sayogo. (2006). *Gizi Remaja Putri*, EGG : Jakarta.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*, Graha Ilmu : Yogyakarta.
- Suandi, IKG. (2004). *Gizi Pada Masa Remaja Dalam Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*, Sagung Seto : Jakarta.
- Sugiyono. (2006). *Statistik untuk Peneliti*, Alfabeta : Bandung.
- Supriasa. (2002). *Penilaian Status Gizi*, EGG : Jakarta.
- Trisna, Nirmala. (2009). *Remaja Pubertas* dalam <http://www.creasoft.wordpress.com>, diakses tanggal 3 Januari 2009.
- Wati, Kartika. (2005). *Rubrik Konsultasi Kesehatan Reproduksi* dalam <http://www.klikdokter.com>, diakses tanggal 3 Januari 2009.
- Widiastuti. (2005). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 1 SMP Samigaluh Kulon Progo, FK UGM Yogyakarta*.
- Ulvie. (2005). *Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi, dan Asupan Zat Gizi Makan Pagi Siswa dan Siswi SMPN 8 di Kota Yogyakarta, FK UGM Yogyakarta*.