

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OBESITAS TERHADAP
KEJADIAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA
MAHASISWA REGULER TINGKAT AKHIR
KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
TERAPAN DI UNIVERSITAS
'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Ut Marlina Nursanti
1710104095**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OBESITAS TERHADAP
KEJADIAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA
MAHASISWA REGULER TINGKAT AKHIR
KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
TERAPAN DI UNIVERSITAS
'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Untuk Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh :
Uut Marlina Nursanti
1710104095**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OBESITAS TERHADAP
KEJADIAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA
MAHASISWA REGULER TINGKAT AKHIR
KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
TERAPAN DI UNIVERSITAS
'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh :
Uut Marlina Nursanti
1710104095**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan Pada
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Sutarni Djufri, S. ST., M.M.R.

Tanggal : 16 Agustus 2018

Tanda tangan :



HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OBESITAS TERHADAP KEJADIAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA MAHASISWA REGULER TINGKAT AKHIR KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Uut Marlina Nursanti, Sutarni Djufri

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Email : uutmarlina27@gmail.com

ABSTRAK : Wanita yang mengalami obesitas memiliki risiko terjadi gangguan siklus menstruasi 1,89 kali lebih besar dibandingkan wanita dengan status gizi normal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan obesitas terhadap kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dan rancangan *cross sectional* dengan teknik *simple random sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah didapatkan nilai koefisien korelasi 0,373 dengan *p value* $0,028 < 0,05$ pada pola makan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi 0,196 dengan *p value* $0,549 > 0,05$ pada obesitas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara obesitas terhadap kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dan diharapkan bagi mahasiswa untuk mengkonsumsi makanan gizi seimbang dan mengatur pola makan yang baik agar tidak mengalami gangguan menstruasi.

Kata Kunci : Pola Makan, Obesitas, Gangguan Menstruasi

ABSTRACT : Women who are obese have risk of menstrual cycle disorders 1.89 times greater than women with normal nutritional status. The purpose of this study is to determine the correlation between diet and obesity toward the incidence of menstrual disorders on the last-grade of Midwifery Program of Applied Sciences Bachelor of 'Aisyiyah Yogyakarta University. This research uses correlation method and cross sectional design with simple random sampling technique. The result of this research finds out the correlative coefficient value 0,373 with *p value* $0,028 < 0,05$ at diet. So it can be concluded that there is correlation between diets toward the occurrence of menstrual disorders on the last-grade of Midwifery Program of Applied Sciences Bachelor of 'Aisyiyah Yogyakarta University. Correlative coefficient value 0,196 with *p value* $0,549 > 0,05$ on obesity. So it can be concluded that there is no correlation between obesity to the occurrence of menstrual disorders on the last-grade of Midwifery Program of Applied Sciences Bachelor of 'Aisyiyah Yogyakarta University and it is expected to students to consume balanced nutrition and manage a good diet so as not to experience menstrual disorders.

Keywords : Diet, Obesity, Menstrual Disorder

PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi merupakan kejadian ketika keluhan menstruasi sudah mengganggu aktivitas sehari-hari, meliputi gangguan pada siklus (*amenorea*, *polimenorea* dan *oligomenorea*), gangguan berdasarkan jumlah darah yang keluar (*hipermenorea* dan *hipomenorea*), gangguan di luar menstruasi dan gangguan yang berhubungan dengan menstruasi, gangguan sebelum menstruasi *Premenstrual syndrome* (PMS) dan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) atau saat menstruasi *dismenorea* (Karout, 2012). Siklus menstruasi pada remaja sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah *menarche* sekitar 80% remaja putri mengalami terlambat menstruasi 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri yang menstruasinya datang lebih cepat, disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi (*anovulatory cycles*) (WHO, 2010).

Perubahan siklus menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas. Perubahan siklus menstruasi ini harus lebih diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Sianipar, 2009). Gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berat badan, aktivitas fisik serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal (Kusmiran, 2012). Berdasarkan penelitian Rakhmawati (2013) menyimpulkan bahwa wanita yang mengalami obesitas memiliki risiko terjadi gangguan siklus menstruasi 1,89 kali lebih besar dibandingkan wanita dengan status gizi normal dan jenis gangguan siklus menstruasi yang paling banyak ditemukan pada subjek yang mengalami obesitas yaitu *oligomenorea* (30,8%).

Hasil wawancara kepada 5 mahasiswa kebidanan semester akhir reguler yang dilakukan pada tanggal 28 Desember 2017 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mempunyai kondisi fisik gemuk dengan berat badan rata-rata 70 kg dan tinggi badan rata-rata 160 cm. Mahasiswa mengatakan sering makan makanan yang mengandung lemak dan makan *mie instan*. Tiga diantaranya menambahkan sering makan makanan ringan pada malam hari dan sering makan gorengan. Dua (40%) mahasiswa mengatakan siklus menstruasinya selalu mundur 2 minggu, dan 2 (40%) mahasiswa mengatakan mengalami *dismenore* saat ingin datang menstruasi. Satu (20%) mahasiswa mengatakan tidak ada masalah dengan menstruasinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode korelasional atau penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi data yang memang sudah ada. Menggunakan pendekatan *cross sectional* artinya seluruh data pola makan, obesitas dan gangguan menstruasi yang dilakukan sekaligus pada satu saat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Terapan semester akhir reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu sebanyak 121 mahasiswa.

Besar sampel diambil menggunakan rumus Arikunto (2010) yaitu jika populasi lebih dari 100 maka sampel yang diambil 25 % dari jumlah populasi. Sampel berjumlah 30 mahasiswa. Menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu penarikan sampel secara random atau acak (Sugiyono, 2013). Cara pengambilan sampelnya dengan teknik undian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan yang memiliki unggulan yaitu Kegawatdaruratan Kebidanan dan Neonatal, dan memiliki 2 program yaitu reguler (untuk ulusan SLTA / SMU / SMA / MA / SMK) dan Anvullen (alih jalur, untuk lulusan D3 Kebidanan). Program Studi D IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta telah diakreditasi A oleh Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN PT). Program Studi D IV Bidan Pendidik berubah menjadi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan. Pada angkatan 2017/2018 di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terdapat 7 kelas yaitu 2 kelas reguler dan 5 kelas anvullen.

1. Analisis Univariat

a. Pola Makan

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Pola Makan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Sehat	11	36,7
2.	Tidak Sehat	19	63,3
	Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan pada tabel 4. 1 dapat diketahui bahwa mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki pola makan sehat sebanyak 11 (36,7%) dan 19 (63,3%) mahasiswa memiliki pola makan tidak sehat. Menurut Suhardjo (2009), frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam. Hal ini sesuai dengan pertanyaan yang ada dikuesioner bahwa responden yang tidak makan sebanyak 3x dalam sehari secara teratur terdapat 23 (77,7%) responden.

Banyak remaja putri tidak menyadari manfaat sarapan, bahkan sebagian besar menganggapnya tidak penting padahal sarapan justru diperlukan oleh tubuh. Dengan sarapan, akan tersedia bahan bakar untuk beraktifitas dari pagi hingga siang hari. Sarapan pagi memberikan kontribusi penting terhadap total asupan gizi harian. Sarapan merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari (bangun pagi sampai pukul 09.00) yang memenuhi 15%-30% kebutuhan gizi harian (Hardinsyah, 2012). Jenis makanan pada menu sarapan yakni makanan yang mengandung karbohidrat (nasi, ubi, mie, roti, sagu dan sereal), protein (telur, ikan, daging, tahu atau tempe), sayur atau buah (sayuran hijau, tomat, ketimun, pisang, pepaya, jambu atau jeruk, tinggi serat dan rendah lemak (Latifah, 2010). Hal ini sesuai dengan pertanyaan yang ada dikuesioner bahwa responden yang tidak sarapan pagi sebelum jam 09.00 sebanyak 25 (83,3%) responden.

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di Negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung

(Sulistyoningsih, 2011). Hal ini sesuai dengan pertanyaan yang ada dikuesioner bahwa responden yang tidak mengkonsumsi makanan gizi seimbang yaitu 20 (66,7%) responden.

b. Obesitas

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Obesitas Pada Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Obesitas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Tidak Obesitas	24	80
2.	Ringan	3	10
3.	Sedang	3	10
4.	Berat	0	0
	Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan pada tabel 4.2 dapat diketahui bahwa mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang tidak obesitas 24 (80%) mahasiswa, obesitas ringan 3 (10%) mahasiswa, obesitas sedang 3 (10%) mahasiswa dan tidak ada yang mengalami obesitas berat. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurus/kurang dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan yang dapat menimbulkan *amenorrhea*. Dan apabila kelebihan berat badan terjadi gangguan metabolisme estrogen berupa peningkatan produksi estrogen pada wanita sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Kusmiran 2012).

c. Kejadian Gangguan Menstruasi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kejadian Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Kejadian Gangguan Menstruasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Ya	25	83
2.	Tidak	5	17
	Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 25 (83%) dan 5 (17%) yang tidak mengalami gangguan menstruasi. Menurut Rizki (2015), *dismenorea* yaitu rasa nyeri di perut bagian bawah karena kontraksi otot-otot rahim saat terjadi peluruhan dinding. Pada saat menstruasi, wanita kadang

mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga berat. Hal ini sesuai dengan pertanyaan yang ada dikuesioner bahwa responden yang mengalami nyeri atau kram perut saat menstruasi sebanyak 24 (80%).

Berdasarkan teori Rizki (2015), apabila dalam 3 bulan, salah satu siklus terdapat < 25 hari atau >31 hari maka dikatakan siklus tidak teratur. Tetapi apabila dalam 3 bulan, seluruh siklus menstruasi memiliki rentang 25-31 hari maka dikatakan siklus menstruasi teratur. Hal ini sesuai dengan pertanyaan yang ada dikuesioner bahwa responden yang tidak menstruasi >3 bulan berturut-turut sebanyak 1 (4%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat sebanyak 24 mahasiswa (96%) mengalami *dismenorea* dan sebanyak 1 mahasiswa (4%) mengalami *amenorea*.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gangguan Menstruasi

Tabel 4.4 Distribusi Silang Pola Makan Terhadap Kejadian Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Kejadian Gangguan Menstruasi	Pola Makan Sehat		Pola Makan Tidak Sehat		Total	%	P value	Contiency Coeffidient
		F	%	F	%				
1.	Ya	7	23,4	18	60	25	83,4	0,028	0,373
2.	Tidak	4	13,3	1	3,3	5	16,6		
	Total	11	36,7	19	63,3	30	100		

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan pada tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan pola makan sehat yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 7 mahasiswa (23,4%), dan pola makan tidak sehat dan mengalami gangguan menstruasi sebanyak 18 mahasiswa (60%), sedangkan pola makan sehat dan tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 4 mahasiswa (13,3%), dan mahasiswa yang memiliki kebiasaan pola makan tidak sehat tetapi tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 1 mahasiswa (3,3%). Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai koefisien korelasi 0,373 dan nilai *p value* sebesar 0.028 yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Latifah (2017), yang menyimpulkan bahwa faktor yang terbukti memiliki hubungan dengan perubahan siklus menstruasi adalah status gizi, pola aktivitas, dan status psikologi. Status gizi mempengaruhi menstruasi terutama melalui penyediaan bahan untuk membuat lapisan *endometrium* lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan. 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, serta dapat membantu kelancaran siklus menstruasi (Dewi, 2009).

Mahasiswa dengan pola makan sehat tetapi mengalami gangguan menstruasi sebanyak 7 mahasiswa (23,4%), hal ini dapat terjadi karena ada faktor lain selain pola makan yang dapat mempengaruhi pola makan yaitu berat badan, stres dan gangguan perdarahan. Ada kemungkinan faktor stress dan gangguan perdarahan tetapi peneliti tidak melakukan pengukuran tingkat stres dan gangguan perdarahan kepada responden. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persyarafan dalam hipotalamus melalui perubahan *prolactin* atau *endogenous opiate* yang dapat mempengaruhi elevasi korsitol basal dan menurunkan LH yang menyebabkan *amenorrhea* (Kusmiran, 2012).

b. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Gangguan Menstruasi

Tabel 4.5 Distribusi Silang Obesitas Terhadap Kejadian Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No.	Kejadian Gangguan Menstruasi	Obesitas		Tidak Obesitas		Ringan		Sedang		Berat Total		P value	Contiency Coefficient
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
1.	Ya	20	67	2	6,7	3	10	0	0	25	83,7	0,549	0,196
2.	Tidak	4	13	1	3,3	0	0	0	0	5	16,3		
	Total	24	80	3	10	3	10	0	0	30	100		

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan pada tabel 4.5 didapatkan bahwa mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang tidak obesitas dan yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 20 mahasiswa (66,7%), obesitas ringan yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 2 mahasiswa (6,7%), obesitas sedang yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 2 mahasiswa (6,7%), dan tidak ada mahasiswa yang obesitas berat mengalami gangguan menstruasi, sedangkan berat badan normal dan tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 4 mahasiswa (13,3%), mahasiswa yang mengalami obesitas ringan tetapi tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 1 mahasiswa (3,3%), dan tidak ada mahasiswa yang mengalami obesitas sedang dan berat yang tidak mengalami gangguan menstruasi. Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai koefisiensi korelasi 0,196 dan nilai *p value* sebesar 0.549 yang berarti tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya obesitas yang mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi, tetapi ada faktor lain seperti *stres* dan gangguan perdarahan juga dapat mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi. Penelitian di Filipina menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat

akhir lebih *stres* dibandingkan dengan mahasiswa baru, 80,3 % merupakan mahasiswa perempuan dan 19,67 % mahasiswa laki-laki dengan rentang 17-23 tahun. *Stres* yang dialami karena kurikulumnya, beban tugas, praktek klinik, ujian dan tugas lain yang membuat mahasiswa kebidanan memiliki beban lebih berat dan jadwal yang lebih padat dibandingkan jurusan lain (Labraugue, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan pada penelitian ini yaitu sebagian besar mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki pola makan tidak sehat yaitu sebanyak 19 (63,3 %) dan mahasiswa yang tidak obesitas yaitu sebanyak 24 (80 %). Sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 25 (83 %). Hasil analisis hubungan melalui ujian statistik *chi square* didapatkan nilai koefisien korelasi 0,373 dan nilai *p value* sebesar $0,028 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang lemah antara pola makan terhadap kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dan didapatkan koefisien korelasi 0,196 dengan nilai *p value* sebesar $0,549 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara obesitas terhadap kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswa reguler tingkat akhir Kebidanan Program Sarjana Terapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian diharapkan bagi mahasiswa untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan mengatur pola makan yang baik agar tidak mengalami gangguan menstruasi. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta agar menyediakan buku-buku *terupdate* tentang menstruasi, obesitas ataupun pola makan guna mendukung terlaksananya penelitian, dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pola makan dan obesitas terhadap kejadian gangguan menstruasi untuk pengambilan data secara kohort atau langsung agar hasil yang didapatkan lebih sempurna.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto. S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Dewi. (2009). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : PT. Refika Aditama.

Hardinsyah. (2012). Kebiasaan Sarapan Anak Indonesia berdasarkan Data Rikesdas 2010. *Jurnal Gizi dan Pangan Sekretariat pergizi pangan Indonesia*. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB.

Karout. H. (2012). Prevalence and Pattern of Menstrual Disorders Among Lebanese Nursing Students. *EMHJ*. 18 (4). Retrieved November 14, 2012. *Available online* : <http://applications.emro.who.int/emhj/v18/04/184201203460352.pdf>, diakses tanggal 05 Januari 2018.

Kusmiran. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.

- Labrague. L. J. (2013). Stress, Stressors, Stress Response Of Students Nurses In A Government Nursing School. *Health Science Journal* . Vol.7. ISSN:1791-809x.
- Latifah. M. Al-Oboundi. (2010). Impact Of Breakfast Eating Pattern On Nutrional Status, Glocose Level, Iron Status On Blood And Test Grade Among Upper Primary School Girl In Riyard City. *Pakistan Jurnal of nutrition*. Saudi Arabia.
- Latifah. A. N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester II Diploma IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : UNISA.
- Rakhmawati. A. (2013). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Pada Wanita Dewasa Muda. *Skripsi*. Semarang : UNDIP.
- Rizki. N. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMK N 4 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : UNISA.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sulistyoningsih. H. (2011). *Gizi Untuk Ibu Dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- WHO. (2010). *Obesity and Overweight: progammess and project of global strategy diet, physical activity and health*. Geneva, switzerland: WHO Document Production Services. Available online : www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/e/, diakses tanggal 23 September 2017.