

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN MENSTRUASI
PADA SISWI KELAS XI JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI I
BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

**Taesiratur Rizkiah
201410104314**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

**HUBUNGAN STATUS GZI DENGAN KETERATURAN MENSTRUASI
PADA SISWI KELAS XI JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI 1
BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
Taesiratur Rizkiah
201410104314**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN MENSTRUASI
PADA SISWI KELAS XI JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI I
BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

**Taesiratur Rizkiah
201410104314**

Telah Memenuhi Persyaratan dan di Setujui untuk Dipublikasikan pada
Program Studi Bidan Pendidik D IV Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Evi Nurhidayati, S.ST., M. Keb
Tanggal : 10 Juli 2015
Tanda Tangan :

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA¹

Taesiratur Rizkiah², Evi Nurhidayati³

INTISARI

Latar Belakang Masalah : Status gizi memiliki potensi menimbulkan gangguan pada kesehatan reproduksi remaja wanita. Obesitas yang berlanjut sampai masa dewasa akan mengakibatkan maturitas seksual lebih awal dan ketidakraturan siklus menstruasi. Sedangkan kekurangan nutrisi pada seorang siswi akan mengakibatkan penurunan fungsi reproduksi

Tujuan : Diketuinya status gizi dengan keteraturan menstruasi pada siswi SMK Negeri I Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah *survey analitik* dengan korelasi pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 125 siswi, sampel sejumlah 55 siswi yang diambil dengan metode *proportional random sampling*. Metode analisa data menggunakan analisa univariat dan uji *chi square*.

Hasil Penelitian : Sebagian besar siswi kelas XI jurusan akuntansi SMKN I Bantul mempunyai status gizi normal (74,5 %) dan menstruasi secara teratur (72,7 %). Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan keteraturan menstruasi dengan nilai χ^2 hitung sebesar 27,348 dengan sig. 0,000.

Kesimpulan : Status gizi mempunyai hubungan yang bermakna dengan keteraturan menstruasi pada siswi SMKNI Bantul Yogyakarta

Saran : Diharapkan siswi untuk memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi.

Kata Kunci : Status Gizi, Keteraturan Menstruasi, Siswi
Kepustakaan : 28 buku (2005-2012), 2 jurnal, 3 skripsi
Jumlah halaman : xiv, 68 halaman

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa DIV Bidan pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES A'isyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUAL REGULARITY ON GRADE XI STUDENTS OF ACCOUNTING MAJOR OF STATE VOCATIONAL SCHOOL 1 BANTUL YOGYAKARTA¹

Taesiratur Rizkiah², Evi Nurhidayati³

ABSTRACT

Background: Nutritional status is potential to cause problems on women's reproductive health. Obesity which continues to teenage period would cause earlier sexual maturity and irregular menstrual cycles. Meanwhile, malnutrition would decrease the reproductive function on a student.

Objective: The purpose of this study was to investigate the nutritional status with menstrual regularity on students of State Vocational School I Bantul Yogyakarta.

Method: This study employed survey analytic study with cross sectional approach. The research population was 125 students. The samples were 55 students taken through proportional random sampling technique. The data analysis used univariate analysis and Chi Square test.

Finding: About 74.5% accounting students of grade XI of State Vocational School I Bantul had normal nutritional status and 72.7% had normal menstrual cycles. There is a significant correlation between nutritional status with menstrual regularity with χ^2 value 27.348 of sig. 0.000.

Conclusion: Nutritional status has a meaningful correlation with menstrual regularity on students of State Vocational School I Bantul Yogyakarta.

Suggestion: The students are expected to pay attention on nutritional absorbance that they consume.

Keywords : nutritional status, menstrual regularity, students

Bibliography : 28 books (2005-2012), 2 journals, 3 theses

Number of pages: xiv, 68 pages

¹ Thesis title

² School of Midwifery Student of 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ Lecturer of 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Remaja mempunyai kebutuhan nutrisi yang spesial, karena pada saat tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat dan terjadi perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan timbulnya pubertas. Pertumbuhan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan, absorpsi, serta cara penggunaan zat gizi, hal ini disertai dengan pembesaran organ dan jaringan tubuh yang cepat. Perubahan hormon yang menyerupai pubertas juga menyebabkan banyak perubahan fisiologis yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja (BKKBN 2010).

Status gizi pada remaja menurut Profil Kesehatan Indonesia pada remaja umur kurang dari 18 tahun yang diketahui melalui prevalensi gizi berdasarkan Indikator Indeks Masa Tubuh (IMT) Status gizi pada kelompok ini didominasi dengan masalah obesitas, walaupun masalah *underweight* juga masih cukup tinggi (Waryono 2010).

Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur remaja sebanyak 14,76% dan berat badan lebih sebesar 11,48%. Dengan demikian prevalensi kelompok remaja kelebihan berat badan sebesar 26,23%. Sedangkan prevalensi penduduk remaja kurus 11,09%. Menurut laporan riskesdas tahun 2013 provinsi dengan prevalensi kelebihan berat badan pada penduduk kurang dari 18 tahun tertinggi yaitu Sulawesi Utara (40,54%) dan penduduk kurus tertinggi di Nusa Tenggara Timur (19,5%) di Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri tingkat kelebihan berat badan pada remaja mencapai (26,58%).

Menurut data badan kesehatan dunia (World Health Organization, 2010) dalam penelitian Andriyatni (2011) terdapat 75% remaja yang mengalami gangguan haid dan ini merupakan alasan terbanyak seorang remaja putri mengunjungi dokter spesialis kandungan. Siklus haid pada remaja sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah menarche sekitar 80% remaja putri mengalami terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri yang haidnya datang lebih cepat, disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi (Anovulatory cycles).

Demikian pula di Indonesia, Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan terjadi penurunan usia menarche di Indonesia. Di Yogyakarta remaja yang sedang mengalami pubertas berjumlah sekitar 1,5 juta atau 1,2% dari total penduduk pada tahun 2007. Kejadian yang penting pada pubertas ialah pertumbuhan badan yang cepat, menarche, dan perubahan psikis (Sarwono, 2009).

Penerapan pola makan yang berlebih tentunya akan meningkatkan kerja organ-organ tubuh sebagai bentuk haemodialisa (kemampuan tubuh untuk menetralkan pada keadaan semula) dalam rangka pengeluaran kelebihan tersebut. Hal ini tentunya akan berdampak pada fungsi sistem hormonal pada tubuh. Adanya gangguan dari fungsi sistem hormonal dari tubuh tersebut tentunya akan mempengaruhi kerja organ-organ tubuh secara maksimal termasuk organ seksual perempuan baik berupa peningkatan progesteron, estrogen, FSH dan LH sendiri akan berdampak pada gangguan siklus haid yang terlalu cepat maupun siklus haid yang pendek.

Alqur'an juga menyinggung masalah ini, menganjurkan agar memilih makanan yang halal dan baik. Seperti pada ayat berikut yang artinya:

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu” (QS Al-Baqarah [2]:168).

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rejeki-rejeki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar kepada-Nya kamu menyembah.” (QS. Al-Baqarah [2]:172).

Inti dari ayat di atas meski redaksinya berbeda (ayat 168 untuk manusia dan ayat 172 untuk orang beriman) semuanya menganjurkan agar memilih makanan yang baik. Tentunya baik untuk tubuh, tidak menyebabkan gangguan kesehatan. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu.

Peran pemerintah untuk program gizi remaja yaitu 13 pesan gizi seimbang yaitu makanlah aneka ragam makanan, makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi, makanlah makanan sumber karbohidrat, batasi konsumsi lemak, gunakan garam beriodium, makanlah makanan sumber zat besi, berikan ASI saja pada bayi, biasakan makan pagi (sarapan), minum air bersih cukup jumlahnya, lakukan kegiatan olahraga, makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, baca label pada makanan yang telah dikemas. Di sekolah program gizi sudah banyak yang diluncurkan, program edukasi gizi di sekolah, program suplementasi gizi melalui program, pemberian makanan maupun produk zat gizi seperti zat besi dan vitamin A, program rotifikasi bahan makanan seperti iodium pada garam ataupun rotifikasi besi pada tepung, .

Peran pemerintah dalam kesehatan reproduksi pemerintah bekerja sama dengan berbagai lembaga seperti BKKBN dengan membentuk pusat informasi konseling remaja (PIK R) di sekolah-sekolah terutama tingkat menengah pertama dan SMA. Peran bidan dalam program gizi dan kesehatan reproduksi memberikan penyuluhan pada remaja tentang asupan nutrisi yang baik dan menstruasi yang sehat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survey analitik, dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* ialah metode pengambilan data yang dilakukan pada waktu yang sama dan satu kali pengumpulan data (Notoatmodjo, 2005). Rancangan penelitian ini adalah korelasi yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan. Jika ada hubungan (Arikunto, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas XI Jurusan Akuntansi SMKN 1 Bantul Yogyakarta populasi berjumlah 125 siswa dan memenuhi kriteria

inklusi dan eksklusi dengan sampel sebanyak 55 siswi yang di ambil dengan teknik propotional random sampling (Arikunto, 2006). Instrumen atau alat yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar observasi, timbangan injak yang sudah dikalibrasi dan pengukur tinggi badan.

HASIL

SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta yang berlokasi di Jalan Parangtritis Km 11 Sabdodadi Bantul Yogyakarta. SMK Negeri 1 Bantul sering dijadikan tujuan studi banding dari sekolah-sekolah lain, baik di Pulau Jawa maupun di luar Pulau Jawa

ANALISA UNIVARIAT

Deskripsi Status Gizi Siswa

Berdasarkan penelitian dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dalam kategori sebagai berikut.

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta Tahun 2015

Status Gizi	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Underweight	8	14,5 %
Normal	41	74,5 %
Overweight	4	7,3 %
Obesitas	2	3,6 %
Total	55	100

Berdasarkan pada table. 3 di atas dapat diketahui bahwa dari 55 siswi SMK Negeri 1 Bantul sebagian besar mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 41 siswi (74,5 %), sedangkan siswi yang mengalami obesitas hanya ada 2 siswi (3,6 %).

Deskripsi keteraturan Menstruasi

Berdasarkan penelitian dengan memberikan lembar observasi pertanyaan menstruasi 3 bulan sebelumnya secara berturut turut dalam kategori sebagai berikut.

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Keteraturan Menstruasi pada Siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta Tahun 2015.

Menstruasi	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Teratur	40	72,7 %
Tidak Teratur	15	27,3 %
Total	55	100

Berdasarkan pada table. 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 55 siswi SMK Negeri 1 Bantul sebagian besar mempunyai mengalami menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 40 siswi (72,7 %), sedangkan siswi yang tidak teratur menstruasinya sebanyak 15 siswi (27,3 %).

ANALISA BIVARIAT

Tabel. 5 Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi pada Siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta Tahun 2015

Status Gizi	Keteraturan Menstruasi				Total	%
	Teratur		Tidak Teratur			
	n	%	n	%		
Underweight	1	1,8%	7	12,7%	8	14,5%
Normal	37	67,3%	4	7,3%	41	74,5%
Over	2	3,6%	2	3,6%	4	7,3%
Obes	0	0	2	3,6%	2	3,6%
Total	40		15		55	100%

Berdasarkan pada table. 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 8 siswi yang mengalami status gizi underweight terdapat 7 siswi (12,7 %) yang menstruasinya tidak teratur. Untuk 41 siswi yang status gizinya normal terdapat 37 siswi (67,3 %) menstruasinya teratur. Untuk 2 siswi (3,6 %) yang mengalami obesitas, semuanya mengalami menstruasi yang tidak teratur.

Tabel. 6 Hasil Uji Chi Hubungan antara Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi pada Siswi SMK Negeri 1 Bantul

χ^2 Hitung	Sig.	χ^2 Tabel	Koef. Kontingensi	Kesimpulan
27,348	0,000	7,815	0,576	Ho Ditolak

Berdasarkan pada table. 6 di atas diketahui nilai χ^2 hitung sebesar 27,348 > χ^2 tabel dengan sig. 0,000 < $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa Ho ditolak, sehingga pada penelitian ini hipotesis yang menyatakan “ada hubungan antara status gizi dengan keteraturan menstruasi pada siswi SMK Negeri 1 Bantul” diterima. Nilai kofeisien kontingensi (C) sebesar 0,576 yang berada pada interval 0,40 – 0,59 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara status gizi dengan keteraturan menstruasi berada dalam kategori cukup sedang.

PEMBAHASAN

Pembahasan pada penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan menstruasi pada siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta adalah sebagai berikut :

1. Status Gizi

Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta mempunyai status gizi yang normal, yaitu sebanyak 41 siswi (74,5 %), meskipun demikian masih terdapat siswi dengan status gizi underweight sebanyak 8 siswi (84,5 %) dan mengalami obesitas sejumlah 2 siswi (3,6 %).

Banyaknya siswi yang mempunyai status gizi normal disebabkan karena masa remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan seorang dewasa. Masa ini merupakan masa strategis karena memberi waktu kepada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai-nilai, dan sifat-sifat yang sesuai dengan yang diinginkan (Depkes, 2010). Siswi yang berstatus gizi normal pada umumnya mempunyai pola makan yang teratur dan asupan gizinya seimbang dan sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh.

2. Keteraturan Menstruasi

Kasdu (2005) menyatakan selama masa produktif sebagian wanita mengalami proses reproduktif dengan alami dan normal, yaitu siklus menstruasi yang teratur setiap bulan dan tidak mengalami keluhan yang berarti. Gangguan atau kelainan pada tubuh atau organ reproduksi dapat terjadi dari berbagai faktor misalnya genetik, lingkungan dan gaya hidup. Hasil analisa menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMK Negeri 1 Bantul mengalami menstruasi yang teratur. Dari 55 siswi yang menjadi responden penelitian, sebanyak 40 siswi (42,7 %) menstruasinya teratur dan hanya ada 15 siswi (27,3 %) yang menstruasinya tidak teratur.

Hasil analisa juga menunjukkan bahwa masih terdapat siswi yang mengalami ketidakteraturan menstruasi yaitu sebanyak 15 siswi (27,3 %). Menurut Dieny (2014), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti, genetik, usia, penyakit, faktor stress, dalam penelitian faktor lain yang mungkin mempengaruhi diantaranya, usia remaja yang masih rentan dengan stress, penyakit degeneratif seperti jantung, stress karena faktor sekolah atau faktor pribadi, status gizi kurang atau lebih dilihat dari indeks masa tubuh, asupan zat gizi dilihat dari food recall menu yang dikonsumsi, dan aktifitas fisik seperti olahraga yang berlebihan.

3. Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa siswi yang mengalami status gizi *underweight* sebagian besar mengalami ketidakteraturan menstruasi, yaitu sebanyak 7 siswi (12,7 %). Dari 41 siswi dengan status gizi normal, sebanyak 37 siswi (67,3 %) mengalami menstruasi yang teratur. Sedangkan dari 2 siswi yang mengalami obesitas, semuanya mengalami ketidakteraturan menstruasi. Setelah dilakukan pengolahan data dengan uji chi square didapatkan $p = 0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status gizi dengan keteraturan menstruasi pada siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Felicia (2015) dan Ayudhia Prastiwi (2011) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi remaja dengan keteraturan menstruasi. Salah satu hormon yang berperan dalam proses menstruasi adalah estrogen. Estrogen ini disintesis di ovarium, di adrenal, plasenta, testis, jaringan lemak dan susunan saraf pusat. Menurut analisis penyebab lebih panjangnya siklus menstruasi diakibatkan jumlah estrogen yang meningkat dalam darah akibat

meningkatkan jumlah lemak tubuh. Kadar estrogen yang tinggi akan memberikan feed back negatif terhadap sekresi GnRh.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswi yang mengalami overweight dan obesitas cenderung untuk mengalami ketidakteraturan menstruasi. Menurut Caroline (2001), menyatakan bahwa kelebihan berat badan dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi karena kolesterol yang terdapat pada lemak tubuh berlebihan dari remaja wanita dengan kelebihan berat badan merupakan prekursor estrogen sehingga produksi estrogen cenderung berlebihan. Adanya gangguan metabolisme estrogen pada remaja wanita dengan kelebihan berat badan akan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Pola makan yang seimbang merupakan anjuran mendasar yang hakiki bagi semua orang. Dimana asupan zat gizi yang dikonsumsi menentukan aspek kesehatan nutrisi setiap individu. Food recall 24 jam bertujuan untuk mengetahui menu apa saja yang dikonsumsi selama 24 jam sehingga bisa diketahui apakah menu yang dikonsumsi sudah seimbang apa masih jauh dari kata seimbang.

Menu seimbang adalah penjabaran makanan-makanan yang memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Makanan seimbang yang dimaksud haruslah memiliki kandungan zat gizi yang meliputi : Karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan lemak. Makanan seimbang sangat berpengaruh terhadap tubuh, usia remaja membutuhkan kalori sekitar 2500-3000 k kal. Jika menu yang dikonsumsi melebihi batas kalori yang dibutuhkan dan tidak diimbangi dengan aktifitas tubuh maka dikhawatirkan terjadi kegemukan dan sebaliknya jika kalori yang dikonsumsi kurang dari kalori yang dibutuhkan dikhawatirkan akan mengalami kekurangan gizi dan gampang terkena infeksi.

Pola makan diyakini membawa pengaruh pada siklus haid. Selain pentingnya pemilihan kandungan nutrisi dan asupan gizi, pola makan yang teratur dan baik memberikan banyak keuntungan serta kebaikan kepada tubuh secara menyeluruh ketika haid maupun tidak haid.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat keeratan sedang yaitu 0,576 karena terdapat siswi yang mempunyai status gizi normal tetapi mengalami ketidakteraturan menstruasi. Hal ini dimungkinkan ada faktor lain selain nutrisi yang mempengaruhi siklus menstruasi. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain penyakit yang menyebabkan perubahan hormon seperti diabetes mellitus (DM) yang tidak terkontrol, polycystic ovary syndrome (PCOS), kelainan kelenjar tiroid, stress, konsumsi obat tertentu seperti kontrasepsi hormonal dan obat yang dapat meningkatkan kadar hormone prolaktin, merokok serta aktifitas fisik yang berlebihan (Marc, 2006).

Hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa apabila remaja memiliki status gizi yang baik dengan stabilitas emosi yang baik disertai gaya hidup dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta mempunyai status gizi normal, yaitu sebanyak 41 siswi (74,5 %).
2. Sebagian besar siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta mengalami menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 40 siswi (72,7 %).
3. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan keteraturan menstruasi pada siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta yang ditunjukkan dari nilai χ^2 hitung sebesar 27,348 dengan sig. 0,000. Keeratan hubungan sedang dengan nilai koefisien kontingensi 0,576.

SARAN

1. Bagi Siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta
Siswi harus mulai mengenal diri dan tubuhnya serta memperhatikan perubahan-perubahan tubuh dengan cara mencatat siklus menstruasi setiap bulannya. Dapat menjaga berat badan agar dapat mengurangi dampak negatif dari malnutrisi khususnya terhadap siklus menstruasi. Memperhatikan menu yang dikonsumsi agar mengkonsumsi menu yang seimbang yaitu menu yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat menjadi sumber yang status gizi yang bisa dilihat dari indeks masa tubuh dan kecukupan kalori dari konsumsi menu seimbang yang mempengaruhi siklus menstruasi sehingga dapat memberikan solusi yang tepat apabila menemui kasus ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak hanya dipengaruhi oleh stress atau psikis saja tetapi juga faktor-faktor lain.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian tentang keteraturan menstruasi hendaknya diupayakan untuk menambah variabel penelitian, misalnya penyakit yang berhubungan dengan organ reproduksi, olahraga atletik, stress, pengaruh rokok sehingga bisa mengungkap faktor-faktor resiko dalam masalah reproduksi kewanitaan selain faktor gizi

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyatni. Wiwik. 2011. Faktor yang mempengaruhi Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Katholik Trisakti Medan 2011. Medan
- Arikunto. Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

- Caroline. M.D. 2001. Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta : PT Penebar Swadaya
- Depkes. 2010. *Buku Usaha Perbaikan Gizi Keluarga*, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Felicia. 2015. *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Puri di PSIK FK Universitas Sam Ratulangi Manado*. Joernal Keperawatan (e-Kp) Volume 3. Nomor 1. Februari 2015
- Kasdu. D. 2005. *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta : Puspa Sehat
- Marc. F. 2005. *Clinical Gynecologic Endocrinology & Infertility*.. United States: Lippincott Williams & Wilkins
- Notoatmodjo. S. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prastiwi. A. 2010. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*, Jakarta: EGC.
- Waryono. SKM. 2010. *Gizi Reproduksi*, Jakarta: Numed Nuha Medika.
- _____ . 2012. *Gizi Reproduksi*, Jakarta: Numed Nuha Medika

