

## **DETERMINANT OF THE MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT THE END OF WOMEN IN AREAS OF KARANG TARUNA RW 14, BAHAGIA, BABELAN, KABUPATEN BEKASI, JAWA BARAT**

**Putri Wulandari<sup>1</sup>, Nuryaningsih<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Student of Midwifery Study Program, Faculty of Medicine and Health, University of Muhammadiyah Jakarta

<sup>2</sup>Lecturer of Midwifery Study Program, Faculty of Medicine and Health, University of Muhammadiyah Jakarta

[\\*wulandari7501@gmail.com](mailto:wulandari7501@gmail.com)

### **ABSTRACT**

**Background:** The menstrual cycle is a hormonal cycle characterized by menstruation every month. The menstrual cycle has a normal cycle of around 21-35 days, the menstrual cycle is counted from the first day of menstruation until the next period. Cycles that are  $\geq 21-35$  days are declared abnormal cycles caused by several factors. **Objective:** To know and analyze the determinants of the menstrual cycle in Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. **Methods:** Quantitative research using cross sectional design. The population of this study were all adolescent women at Karang Taruna RW 14, Bekasi Regency, West Java in 2023 with a total sample of 70 adolescent women. Data collection tools used questionnaire, body weights and height measuring devices. Data analysis using Chi Square. **Results:** Univariate : There are still 40% of adolescent women who experience abnormal menstrual cycles, 68.6% of adolescent women who experience moderate stress, 74.3% of adolescent women have moderate physical activity, 32.9% of adolescent women are overweight/obese and 81.4% of adolescent women who experience poor sleep quality. Statistical tests showed that there was a significant relationship between physical activity and sleep quality with the menstrual cycle ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** From this study it was concluded that there is a relationship between physical activity and sleep quality with the menstrual cycle in Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat in 2023.

**Keywords:** Menstrual Cycle, Stress, Physical Activity, Nutritional Status, and Sleep Quality.

## **DETERMINAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA AKHIR PUTRI DI KARANG TARUNA RW 14, BAHAGIA, BABELAN, KABUPATEN BEKASI, JAWA BARAT**

**Putri Wulandari<sup>1</sup>, Nuryaningsih<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

[\\*wulandari7501@gmail.com](mailto:wulandari7501@gmail.com)

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** siklus menstruasi adalah siklus hormonal yang ditandai dengan menstruasi setiap bulan. Siklus menstruasi memiliki siklus normal sekitar 21-35 hari, siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi hingga periode berikutnya. Siklus yang  $\geq 21-35$  hari dinyatakan siklus tersebut tidak normal yang disebabkan oleh beberapa faktor. **Tujuan:** untuk mengetahui dan menganalisis determinan siklus menstruasi di Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. **Metode:** jenis penelitian Kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri Karang Taruna RW 14, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat tahun 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 70 remaja putri. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner, timbang badan dan alat ukur tinggi badan. Analisis data menggunakan *Chi-Square*. **Hasil:** Univariat: masih ditemukan sebanyak 40% remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak normal, 68,6% remaja putri yang mengalami stres sedang, 74,3% remaja putri memiliki aktivitas fisik sedang, 32,9% remaja putri memiliki berat badan gemuk/obesitas dan 81,4% remaja putri yang mengalami kualitas tidur buruk. Uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara faktor aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi ( $p < 0,05$ ). **Kesimpulan:** Dari penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi di Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat tahun 2023.

**Kata Kunci:** Siklus Menstruasi, Stres, Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kualitas Tidur.

## PENDAHULUAN

Siklus menstruasi tidak teratur dapat pada remaja dapat membahayakan kesehatan reproduksi remaja (10-24 tahun). Menstruasi tidak teratur bisa berdampak nyeri (55,7%) saat menstruasi dan mengganggu aktivitas fisik (66,3%) (Kemenkes RI, 2018). Ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri dapat memengaruhi tingkat kesuburan (71%), mengakibatkan polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium dan kista ovarium (Lestary, 2019). Siklus menstruasi tidak teratur dapat mengurangi kualitas hidup remaja di masa yang akan datang (Islamy dan Farida, 2019). Dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja jika tidak ditangani segera yaitu terdapat gangguan kesuburan (59%), anemia (45%) dan kehilangan konsentrasi (37%) (Rohan, 2017). Hal ini menunjukkan ketidakteraturan menstruasi berdampak terhadap kesejahteraan remaja putri.

Angka kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada remaja putri di dunia cukup tinggi. Pada tahun 2018 remaja (10-19 tahun) yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur di dunia mencapai 80% (*World Health Organization*, 2018). Angka ketidakteraturan siklus menstruasi remaja usia 12-17 tahun di Amerika Serikat sebanyak 94,9% (Omdivar, 2020). Penelitian di Turki pada tahun 2015, remaja yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 89,5% dan diikuti dengan gangguan siklus menstruasi 31,2% (Sakir, 2015). Fakta di atas menunjukkan kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada remaja masih meningkat.

Data siklus menstruasi tidak teratur pada remaja di Indonesia mengalami penurunan yang tidak signifikan. Data tahun 2013, remaja usia 10-18 tahun yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur mencapai 16,4%, dan pada tahun 2017

menurun menjadi 13,7% (Risikesdas, 2017). Remaja putri di Provinsi Jawa Tengah yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur pada tahun 2020 mencapai 25,4% (Rustono, Yayuk & Noor, 2020). Pada tahun 2022 di Provinsi Jawa Timur remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 61,7% (Rizki Aulia Pembimbing, 2021). Data tersebut menunjukkan angka siklus menstruasi tidak teratur pada remaja masih fluktuatif.

Menstruasi tidak teratur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor stres (72%) merupakan faktor yang dapat mengganggu hormon esterogen (Lim et al, 2018). Faktor lain yaitu status gizi (61%) yang bisa mengganggu siklus menstruasi tidak teratur (Simanjuntak dalam Putri, 2020). Aktivitas fisik (49%) juga merupakan salah satu penyebab siklus menstruasi tidak teratur (Hidayatul, 2020). Siklus menstruasi tidak teratur juga dapat disebabkan oleh kualitas tidur (41%) (Yolandiani, Fajria dan Putri, 2020). Gangguan siklus menstruasi seperti sindrom ovarium polikistik (*Polycystic Ovary Syndrome*) yang menekan kerja esterogen dan progesteron juga menjadi faktor terganggunya siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Kemenkes RI, 2022). Hal ini menunjukkan siklus menstruasi tidak teratur disebabkan oleh banyak faktor.

Remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur kerap kali ditemukan di pedesaan. Remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur di Provinsi Jawa Barat sebesar 14,4% (Kemenkes RI, 2021). Kabupaten Bekasi merupakan salah satu Kabupaten yang berada di Provinsi Jawa Barat. Siklus menstruasi tidak teratur di Kabupaten Bekasi 57,6% (Rahma, 2021). Kecamatan Babelan merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Bekasi. Kelurahan Bahagia merupakan salah satu kelurahan yang berada di wilayah

kecamatan Babelan. Kelurahan Bahagia memiliki 12 Rukun Warga (RW), salah satunya RW 14. Hasil survei pendahuluan bulan Februari tahun 2023 di RW 14 kelurahan Bahagia di temukan sebanyak 80,9% remaja putri umur 18-24 tahun yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti tentang “Determinan siklus menstruasi pada remaja akhir putri di Karang Taruna Rukun Warga (RW) 14, Kelurahan Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel satu dengan variabel lain yaitu variabel siklus menstruasi dengan faktor stres, aktivitas fisik, status gizi dan kualitas tidur di Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat Tahun 2023.

Tempat penelitian dilakukan lingkungan RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Juni-Juli tahun 2023.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah faktor stres, aktivitas fisik, status gizi dan kualitas tidur. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi pada remaja akhir putri di Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja RW 14 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara mengisi kuisioner dan

melakukan timbang badan dan ukur tinggi badan.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yang didapatkan secara langsung kepada responden melalui pengisian kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat. Teknik analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat.

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan RW 14. Penelitian ini dilaksanakan bulan Juni 2023. Penelitian ini menggunakan data primer didapatkan dari kuesioner yang telah diisi oleh Remaja Putri di Karang Taruna RW 14 Tahun 2023. Jumlah sampel data yang diambil sebanyak 70 remaja putri yang sudah memenuhi kriteria inklusi. Data yang sudah dikumpulkan kemudian diolah menggunakan *Computer Program Ststistic and Service* (SPSS). Hasil pengolahan data kemudian disajikan dalam bentuk tabel berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
18 Tahun	9	12,9
19 Tahun	21	30
20 Tahun	26	37,1
21 Tahun	6	8,6
22 Tahun	2	2,9
23 Tahun	3	4,4
24 Tahun	3	4,3
Total	70	100
$\bar{x}$ = 20 Tahun		
Rentang : 18-24 Tahun		
<b>RT</b>		
08	19	27,1
09	24	34,3
12	12	17,1
13	15	21,4
Total	70	100
<b>Pekerjaan</b>		
Pelajar/Mahasiswa	38	54,3
Bekerja	32	45,7
Total	70	100

Tabel 1 diatas menunjukkan data karakteristik responden secara umum dari 70 remaja putri, berdasarkan kategori umur tertinggi yaitu 20 tahun sebanyak 26 remaja

putri (37,1%) dengan rentang 18-24 tahun. Berdasarkan kategori remaja putri di setiap RT tertinggi yaitu RT 09 sebanyak 24 remaja putri (34,3%). Kategori pekerjaan di satu RW ini memiliki jumlah tertinggi yaitu Pelajar/Mahasiswa sebanyak 38 remaja putri (54,3%).

**Tabel 2. Hasil Univariabel**

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Siklus Menstruasi</b>		
Normal	42	60
Tidak Normal	28	40
Total	70	100
<b>Stres</b>		
Normal	8	11,4
Sedang	48	68,6
Parah	14	20
Total	70	100
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Ringan	3	4,3
Sedang	52	74,3
Berat	15	21,4
Total	70	100
<b>Status Gizi</b>		
Kurus	8	11,4
Normal	39	55,7
Gemuk	23	32,9
Total	70	100
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	13	18,6
Buruk	57	81,4
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 2 remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tertinggi yaitu normal 42 remaja putri (60%). Hasil dari faktor stres dengan persentase tertinggi sebanyak 48 remaja putri (68,6%). Jumlah remaja putri yang mengalami aktivitas fisik dengan tingkat sedang sebanyak 52 remaja putri (74,3%). Berdasarkan hasil status gizi pada remaja putri memiliki mayoritas kategori normal sebanyak 39 remaja putri (55,7%). Hasil dari faktor kualitas tidur terdapat banyak remaja putri yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 57 remaja putri (81,4%).

**Tabel 3. Hubungan antara Faktor Stres dengan Siklus Menstruasi**

Stres	Siklus Menstruasi						P-Value
	Normal		Tidak Normal		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Normal	5	62,5	3	37,5	8	100	0,258
Sedang	26	54,2	22	45,8	48	100	
Parah	11	78,6	3	21,4	14	100	
Total	42	60	28	100	70	100	

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar remaja putri yang mengalami stres sedang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 26 remaja putri (54,2%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara faktor stres dengan siklus menstruasi ( $p=0,258$ ).

**Tabel 4. Hubungan antara Faktor Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi**

Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi						P-Value
	Normal		Tidak Normal		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	1	33,3	2	66,7	3	100	0,046
Sedang	28	53,8	24	46,2	52	100	
Berat	13	86,7	2	13,3	15	100	
Total	42	60	28	40	70	100	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebagian besar remaja putri yang memiliki aktivitas fisik sedang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 28 remaja putri (53,8%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara faktor aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ( $p=0,046$ ).

**Tabel 5. Hubungan antara Faktor Status Gizi dengan Siklus Menstruasi**

Status Gizi	Siklus Menstruasi						P-Value
	Normal		Tidak Normal		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Kurus	5	62,5	3	37,5	8	100	0,978
Normal	23	59	16	41	39	100	
Gemuk	14	60,9	9	39,1	23	100	
Total	42	60	28	40	70	100	

Berdasarkan table 5 menunjukkan sebagian besar remaja putri yang memiliki status gizi normal memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 23 remaja putri

(59%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara faktor status gizi dengan siklus menstruasi ( $p=0,978$ ).

**Tabel 6. Hubungan antara Faktor Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi**

Kualitas Tidur	Siklus Menstruasi				Total		P-Value
	Normal		Tidak Normal		f	%	
	f	%	f	%			
Baik	4	30,8	9	69,2	13	100	0,027
Buruk	38	66,7	19	33,3	57	100	
Total	42	60	28	40	70	100	

Berdasarkan table 6 sebagian besar remaja putri yang mengalami kualitas tidur buruk memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 38 remaja putri (66,7%). Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan faktor kualitas tidur dengan siklus menstruasi ( $p=0,027$ ).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis antara hubungan siklus menstruasi dengan beberapa faktor yaitu tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi, dan kualitas tidur pada remaja putri di Karang Taruna RW 14. Pembahasan berikut akan disajikan dibawah ini.

### 1. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah siklus yang ditandai dengan menstruasi setiap bulannya. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Remaja putri umur (18-24 tahun) dimungkinkan menjadi salah satu penyebab siklus menstruasi tidak stabil karena rentan umur yang masih menyesuaikan siklusnya, masih terdapat faktor lain yang menyebabkan siklus menstruasi pada remaja putri tidak stabil, yaitu stres yang tidak bisa dikendalikan, aktivitas fisik yang berlebihan, status gizi yang gemuk/obesitas, dan kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat diatasi dengan

menjaga pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang seimbang.

Menurut (Unicef, 2020) Siklus menstruasi merupakan siklus hormonal yang ditandai dengan menstruasi setiap bulan. Siklus menstruasi ialah pola yang menggambarkan jarak hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi memiliki siklus normal sekitar 21-35 hari, siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi hingga periode berikutnya (Pegagan dan Asiatica, 2019).

### 2. Hubungan antara Faktor Stres dengan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja putri yang mengalami stres sedang memiliki siklus menstruasi normal (tabel 3). Namun, tidak ada hubungan antara faktor stres dengan siklus menstruasi. Hal ini mungkin terjadi karena remaja putri tersebut bisa berfikir positif dan mengendalikan emosi yang tidak memengaruhi hormon yang membuat siklus menstruasi tidak normal. Stres dapat diatasi dengan kegiatan penyaluran hobi yang disukai atau dapat mencari kebahagiaan dengan menceritakan masalah yang dialami keteman sejawat/tenaga ahli, dengan begitu remaja putri tersebut dapat melupakan masalahnya sehingga stres sedang yang dialami remaja putri tidak menjadi stres berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Deviliawati, 2020) di Kabupaten Banyuasin, Sumatra Selatan tahun 2020 yaitu tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Setiap remaja putri yang kurang merasa sabar dan mudah gelisah pada saat menstruasi, akan mengurangi *rileks* pada tubuhnya. Hal ini diakibatkan oleh adanya faktor lain yang ada pada diri sendiri, sekolah atau lingkup rumah yang membuat remaja putri tersebut

mengalami stres yang dapat mengganggu siklus menstruasinya.

Penelitian (Rafique dan Al-sheikh, 2019) di Saudi Arabia tahun 2019 menemukan bahwa tidak ada hubungan stres terhadap siklus menstruasi. Remaja yang memiliki pola hidup sehat akan berpengaruh terhadap berlangsungnya menstruasi. Remaja putri yang mengalami stres berat akan memengaruhi kerja otak dan mengalami perubahan estrogen yang tidak beraturan sehingga hormon tidak stabil yang mengakibatkan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Efek dari stres dapat menyebabkan siklus panjang yang dialami remaja putri setiap bulannya.

Berbeda dengan penelitian (Ausrianti, 2019) di Magelang, Jawa Tengah tahun 2019 menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Remaja putri yang mengalami gangguan psikis berat seperti stres hebat atau depresi akan mengganggu berlangsungnya menstruasi. Stres yang dialami remaja putri memengaruhi tekanan normal dari kerja hipotalamus. Hal ini dapat terjadi karena tidak ada pelepasan *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) yang membuat *Folicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) tidak diproduksi dengan baik oleh kelenjar hipofisis, yang membuat hormon estrogen dan progesteron tidak terjadi ovulasi, jika tidak terjadi ovulasi maka tidak terjadi menstruasi.

### **3. Hubungan antara Faktor Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja putri memiliki aktivitas fisik sedang mengalami siklus menstruasi normal (tabel 4). Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara

aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Hal ini dimungkinkan karena remaja putri memiliki aktivitas fisik dengan frekuensi sedang yang dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan menstruasi, terlihat dari sebagian besar remaja putri berstatus pelajar/mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik terjadwal sehingga beban aktivitas berat dapat dihindari yang memungkinkan siklus menstruasi menjadi normal.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Kusumawati et al., 2021) di Jawa Tengah tahun 2021 yang menemukan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Aktivitas yang berlebihan akan berpengaruh pada gangguan siklus menstruasi. Semakin berat aktivitas yang dilakukan maka siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Aktivitas fisik dengan kegiatan berat pada remaja putri dapat disebabkan oleh padatnyajadwal yang dilakukan setiap harinya. Aktivitas yang berat juga dapat disebabkan oleh kegiatan tambahan seperti kegiatan sosial yang diikuti oleh remaja putri, yang membuat kegiatan tersebut semakin padat.

Berbeda dengan penelitian (Blanchard, 2021) di Inggris pada tahun 2021 yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Remaja putri yang memiliki aktivitas tidak terjadwal dapat membuat remaja tersebut mudah merasa lelah dan kurangnya waktu istirahat yang dapat membuat aktivitas fisik berlebihan sehingga meningkatkan risiko terjadi gangguan menstruasi. Aktivitas yang berlebihan dapat dihindari jika remaja putri tersebut dapat menyesuaikan waktu istirahatnya. Aktivitas dengan frekuensi tinggi dapat menyebabkan menurunnya produksi *Luteinizing Hormone* (LH), hormon tersebut memiliki peran penting dalam proses ovulasi dan pematangan korpus luteum. Proses menurunnya hormon ini akan

memengaruhi sumber energi didalam tubuh, sehingga akan mengganggu siklus menstruasi.

#### **4. Hubungan antara Faktor Status Gizi dengan Siklus Menstruasi**

Berdasarkan hasil dari penelitian sebagian besar remaja putri yang berstatus gizi normal memiliki siklus menstruasi normal (tabel 4.5). Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan status gizi. Hal ini dimungkinkan karena sebagian besar remaja putri memiliki status gizi yang normal sehingga tidak mengganggu siklus menstruasinya.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Dya dan Adiningsih, 2019) di Bantul, Jawa Tengah tahun 2019 yang menemukan ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Status gizi adalah salah satu faktor terjadinya gangguan siklus menstruasi sehingga perlu adanya pengetahuan tentang gizi terkait gizi pada remaja. Gizi seimbang perlu diperhatikan oleh remaja putri agar dapat mengatur pola makan yang baik dari jumlah dan kualitas makanan serta beraktivitas fisik yang cukup agar tercipta status gizi yang normal. Hal ini dapat memperkecil risiko untuk mengalami gangguan siklus menstruasi.

Penelitian (Taheri et al., 2020) di Amerika Serikat tahun 2020 menemukan bahwa tidak ada hubungan status gizi terhadap siklus menstruasi. Status gizi setiap remaja putri dapat dipengaruhi oleh berat badan, remaja putri yang memiliki tubuh gemuk/obesitas dipengaruhi karena remaja tersebut mungkin mengkonsumsi makanan yang kurang sehat seperti junk food atau fast food yang membuat lemak dalam tubuh sehingga lemak tersebut mengganggu

kerjanya hormon estrogen dan progesteron. Pengaruh berat badan yang berlebihan dapat membuat siklus menstruasi tidak normal, namun lemak dalam tubuh dapat dihindari dengan cara remaja putri tersebut mengkonsumsi makanan yang sehat dan melakukan olahraga secara teratur.

Remaja putri memiliki asupan gizi yang sehat dan emosi yang stabil serta pola hidup dan pola makan yang baik bisa yang membuat hipotalamus tidak terganggu, sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi. Produksi hormon ini dapat membuat siklus menstruasi bisa menjadi teratur (Wulandari, 2021).

#### **5. Hubungan antara Faktor Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami kualitas tidur buruk memiliki siklus menstruasi normal (tabel 4.6). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kualitas tidur. Hal ini dimungkinkan karena tidur adalah salah satu bentuk istirahat untuk menstabilkan organ-organ yang ada di dalam tubuh termasuk otak, ketika kualitas tidur baik maka organ didalam tubuh dapat berfungsi dengan baik sehingga tidak mengganggu siklus menstruasi. Kualitas tidur tidak hanya dilihat dari seberapa lama remaja putri tersebut tertidur tetapi seberapa lama waktu yang dibutuhkan untuk tidur saat sudah berada di tempat tidur. Remaja putri yang memiliki tidur tidak berkualitas dapat dimungkinkan remaja tersebut memikirkan masalah yang belum terpecahkan atau kebiasaan bermain gadget sebelumnya tidur hingga keasikan sampai lupa waktu untuk istirahat yang membuat kualitas tidur menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat

diatasi dengan merileksasikan diri, mengatur jadwal tidur dan tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein.

Penelitian ini selaras dengan penelitian (Siregar et al., 2022) di Medan, Sumatra Utara tahun 2022 menemukan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi. Remaja putri memiliki kualitas tidur buruk karena disfungsi pada siang hari dan membutuhkan waktu yang lama untuk tertidur sejak berbaring di kasur. Hal ini karena kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu hormon yang berfungsi mengatur siklus menstruasi.

Penelitian (Raeisi Shahraki et al., 2020) di Iran tahun 2020 menemukan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi. Kualitas tidur tidak hanya dilihat dari durasi, jika produksi hormon melatonin yang tidak optimal maka akan meningkatkan kadar estrogen didalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Penelitian menurut (Pibriyanti et al., 2023) di Sidoarjo, Jawa Timur tahun 2023 tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi. Remaja putri memiliki kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan kesehatan. Kualitas tidur buruk secara fisiologis dapat mengakibatkan tingkat kesehatan remaja putri yang rendah dan mudah kelelahan saat menjalankan aktivitas yang mengganggu siklus menstruasi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan,

Kab. Bekasi, Jawa Barat Tahun 2023 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Masih ditemukan remaja putri yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur di Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat Tahun 2023.
2. Sebagian besar remaja putri yang mengalami tingkat stres sedang, aktivitas fisik sedang, status gizi normal, dan kualitas tidur buruk di Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat Tahun 2023.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat Tahun 2023.
4. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan status gizi dengan siklus menstruasi di Karang Taruna RW 14, Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat Tahun 2023.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat orang-orang yang membantu mempersiapkan dan menyelesaikan artikel penelitian ini dan khususnya kepada Pihak Karang Taruna RW 14 yang sudah menjadi wadah bagi saya berproses dan juga mendukung sebagai tempat penelitian.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Pada penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan, dan tidak ada afiliasi atau koneksi atau dengan entitas atau organisasi apa pun, yang dapat menimbulkan pertanyaan bias dalam diskusi dan kesimpulan naskah.

## REFERENSI

- Ausrianti, R. (2019) "MENARA Ilmu Vol. XIII No.5 April 2019," *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmu*, XIII(5), hal. 124. Tersedia pada: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>.
- BKKBN (2018) "Buku Saku Siklus Menstruasi pada Remaja."
- Blanchard, A. (2021) "Sport and nutrition," *Soins Aides - Soignantes*, 11(56), hal. 26–27. doi: 10.1016/j.sasoi.2013.12.010.
- Deviliawati, A. (2020) "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi," *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), hal. 111–120. doi: 10.36729/jam.v5i2.390.
- Durmaz, B. (2019) *Validity and Reliability of Geriatric Depression Scale - 15 (Short Form) in Turkish older adults, Northern Clinics of Istanbul*. doi: 10.14744/nci.2017.85047.
- Dya, N. M. dan Adiningsih, S. (2019) "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan," *Amerta Nutrition*, 3(4), hal. 310. doi: 10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314.
- Fitriana, C. et al. (2022) "Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study."
- Hinga, I. A. T. dan Toy, S. M. (2020) "The Correlation between Stress , Physical Activity and The Menstrual Cycle in Students of Public Health Faculty," 2(2), hal. 82–89.
- Ilmi, A. F. dan Selasmi, E. W. (2019) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan," *Edu Masda Journal*, 3(2), hal. 175. doi: 10.52118/edumasda.v3i2.39.
- Pibriyanti, et al (2023) "Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kualitas Tidur," 53(4), hal. 130.
- Islamy, A. dan Farida, F. (2019) "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), hal. 13. doi: 10.26714/jkj.7.1.2019.13-18.
- Jaelani, A. (2019) "Fase Fase Dewasa," *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), hal. 1689–1699.
- Kemendes RI (2018) Data remaja *Dismenore*.
- Kemendes RI (2022) *Pelayanan Kesehatan Remaja Indonesia 2022*, Pusdatin.Kemendes.Go.Id.
- Kusumawati, D. et al. (2021) "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus," *Proceeding of The URECOL*, hal. 924–927.
- Nahdah, R. A., Safitri, D. E. dan Fitria, F. (2022) "Asupan Lemak, Serat, Kalsium Dan Kualitas Tidur Kaitannya Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri," *Journal of Nutrition College*, 11(2), hal. 163–170. doi: 10.14710/jnc.v11i2.33212.
- Nomor, V. (2023) "Jurnal Penelitian Perawat Profesional," 5, hal. 185–192.
- Nuryaningsih, N. dan Rosyati, H. (2022) "Effect of Yoga on Dysmenorrhea in 6 Grade Elementary School Students at Rusunawa Health Center : A Quasi-Experimental Study," 10(September 2020), hal. 2230–2235.
- Pegagan, H. dan Asiatica, C. (2018) "Journal of

- Vocational Health Studies THERAPY FOR IRREGULAR MENSTRUATION WITH ACUPUNTURE,” 02, hal. 86–90. doi: 10.20473/jvhs.
- Rahma, B. (2021) “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi,” *Jurnal Health Sains*, 2(4), hal. 432–443. doi: 10.46799/jhs.v2i4.151.
- Rizki Aulia Pembimbing: Ns. Eti Surtiati, M.Kep, Sp.Mat Penguji I: Nawati, M.Kes Penguji II: Agustina, M.KM, “(2021) “Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Oligomenore Di Man 1 Kota Bogor,”” *Poltekkes Bandung*, accessed August 22, 2021. Tersedia pada: <http://poltekkesbdg.info/items/show/1739>.
- Rohmatika, D., Prastyoningsih, A. dan Rumiati, E. (2021) “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Pemberian Buku Saku Menstruasi,” *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), hal. 24–33. doi: 10.36419/jki.v12i1.435.
- Salmawati, N., Usman, A. M. dan Fajariyah, N. (2022) “Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021,” *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), hal. 107–115.
- Sari, F. (2019) “Modul Konsep Kebidanan,” *Akademi Kebidanan Mitra Husada*, hal. 45–48.
- Shafira, R. M. (2021) “Hubungan Status Gizi, Riwayat Vitamin a Dan Status Imunisasi Dengan Kejadian Pneumonia Berulang Pada Balita Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya 2018-2021,” *Fakultas Ilmu Kesehatan*, 4(1), hal. 1–23.
- Siregar, H. S. N. *et al.* (2022) “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021,” *Journal Kedokteran*, 5(2), hal. 1–108. Tersedia pada: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm>.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A. dan Mulyani, E. Y. (2020) “Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja,” *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), hal. 121. doi: 10.22146/ijcn.17867.
- Studi, P. *et al.* (2022) “Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri di SMP 2 Solo.”
- Suparji (2019) “Jurnal Kesehatan Published By Poltekkes Ternate,” 12(2), hal. 15–22.
- Supatni *et al.* (2019) “Hubungan Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya,” *Sinar Jurnal Kebidanan*, 01(0715108601), hal. 14–20.
- Racisi Shahraki *et al.*, (2020) “factors for abnormal menstrual cycle pattern among adolescent girls : A,” hal. 1–7. doi: 10.4103/jehp.jehp.
- Rafique, N. dan Al-sheikh, M. H. (2019) “with psychological stress in young female students,” 39(1), hal. 67–73. doi: 10.15537/smj.2018.1.21438.
- Taheri, R. *et al.* (2020) “Nutritional Status and Anthropometric Indices in relation to Menstrual Disorders: A Cross-Sectional Study,” 2020.
- Unicef (2020) *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak, Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF*. Tersedia pada: <https://www.pma2020.org/sites/default>

/files/IDR2-MHM\_brief-v1-Bahasa  
Indonesian-2017-05-03.pdf.

Wulandari, I. A. (2021) “Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ‘ Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021,” 5(1), hal. 55–60.

Yolandiani, R. P., Fajria, L. dan Putri, Z. M. (2020) “Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Literatur Review,” *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 68(02), hal. 1–10.