

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN SEHAT TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Grechia Estevany Tambunan¹, Farida Linda Sari Siregar^{2*}

^{1,2}Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Email Korespondensi: farida.ls@usu.ac.id

Disubmit: 10 Agustus 2024

Diterima: 12 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.16868>

ABSTRACT

Dietary patterns can influence the menstrual cycle, as nutritional deficiencies often arise from poor dietary habits, such as an unbalanced diet, leading to irregular menstruation in many adolescents. Based on this premise, this study aims to determine the relationship between dietary patterns and menstrual cycles in adolescent girls at SMA Negeri 2 Pematangsiantar. Methodology This research employs a quantitative descriptive approach with a cross-sectional design. The sample size is 66 respondents, selected using simple random sampling. Data on dietary patterns and menstrual cycles were collected using questionnaires. Results The chi-square test results indicate a p-value of 0.017 ($p < 0.05$), suggesting a significant relationship between dietary patterns and menstrual cycles in adolescent girls at SMA Negeri 2 Pematangsiantar. Conclusion: There is a significant relationship between dietary patterns and menstrual cycles in adolescent girls at SMA Negeri 2 Pematangsiantar.

Keywords: Dietary Patterns, Menstrual Cycle, Adolescent Girls

ABSTRAK

Pola makan dapat memengaruhi siklus menstruasi yang disebabkan oleh beberapa faktor kekurangan gizi muncul akibat salah pola makan seperti kelebihan makan makanan yang kurang seimbang, asupan gizi yang kurang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan siklus menstruasi remaja putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar. Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional, jumlah sampel penelitian 66 responden menggunakan teknik simple random sampling pola makan dan siklus menstruasi menggunakan kuesioner. Hasil penelitian: Berdasarkan hasil uji chi square, didapatkan hasil p value 0,017 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi remaja putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi remaja putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar.

Kata Kunci: Pola Makan, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana terjadinya peralihan dari anak-anak menuju dewasa, bukan hanya dari segi psikologis, tetapi juga segi fisik. Gejala primer yang terjadi dalam masa pertumbuhan remaja yaitu dengan adanya beberapa perubahan fisik remaja. Sementara itu, beberapa perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu tumbuh (Fitriani, 2021).

Menstruasi merupakan perubahan siklus yang dialami remaja menuju kematangan fisik (Prihanti, 2010 dalam Rahma, 2021). Dalam masa pertumbuhannya, remaja mengalami beberapa perubahan hormonal, kognitif, serta emosional sehingga membutuhkan zat gizi khusus untuk kecukupan gizinya. Pada usia remaja, status gizi dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kejadian infeksi, status ekonomi keluarga, sanitasi lingkungan, pengetahuan gizi dan pola makan (Rumida & Doloksaribu, 2021).

Beberapa faktor, seperti status gizi, umur, kegiatan fisik, masalah kesehatan reproduksi, tekanan, dan pola makan, dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Konsumsi makanan yang berlebihan atau jarang tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga dapat berdampak pada siklus menstruasi. Siklus menstruasi dapat terganggu jika kekurangan nutrisi seperti protein, zat besi (Fe), dan asam askorbat (vitamin C). Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan frekuensi puncak hormon *luteinizing hormone* (LH) dan penurunan fase folikuler (bagian siklus menstruasi di mana folikel matang). Penting bagi remaja untuk menjaga pola makan yang seimbang dan memastikan asupan nutrisi yang cukup agar siklus menstruasi teratur (Putri et al., 2024).

Remaja rentan mengalami pola makan yang berubah-ubah, pola makan sehari-hari tidak teratur tanpa memperhatikan kebutuhan gizi tubuhnya. Banyak remaja putri yang mulai memperhatikan *body image* sehingga banyak hal yang dilakukan oleh remaja putri untuk memiliki tubuh ideal yang berujung melakukan perilaku diet ketat. *Body image* bisa memberikan dampak pada kurangnya asupan gizi baik makro dan mikro yang dikonsumsi dan mengakibatkan terjadinya masalah gizi (Adriani, 2013). Disisi lain, remaja putri juga rentan mengalami pola makan tidak baik seperti mengonsumsi *fast food*. *Fast food* merupakan makanan siap saji, praktis, serta umumnya memenuhi selera. *Fast food* merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan rendah serat (Banowati et al., 2011 dalam Rahma, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan Ratnawati (2023) dengan judul Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMAN 1 Sewon, Kabupaten Bantul, DIY, dilakukan Uji statistik chi-square menunjukkan bahwa nilai Sig(2-tailed) $p = 0.021 < \alpha (0,05)$. Hal ini disimpulkan terdapat hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 1 Sewon, Kabupaten Bantul. Sesuai dengan penelitian Rahma (2021), bahwa terdapat korelasi kebiasaan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi siswi SMA 12 Kota Bekasi (p value 0,003). Di mana responden yang sering mengonsumsi fast food mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 71,4% dan responden yang jarang mengonsumsi fast food mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 33,3%.

Peneliti memilih sekolah umumnya memiliki struktur yang

terorganisir dengan baik untuk mendukung kegiatan penelitian. SMA Negeri 2 Pematangsiantar memiliki administrasi yang terbuka terhadap penelitian yang melibatkan siswanya, sehingga memudahkan dalam mendapatkan izin dan koordinasi yang diperlukan. memiliki populasi siswi yang beragam dari berbagai latar belakang, termasuk pola makan yang berbeda. Hal ini dapat membantu dalam mengumpulkan data yang mencakup variasi dalam pola konsumsi makan sehat, yang mungkin mempengaruhi siklus menstruasi. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana pola makan pada remaja dan dampaknya terhadap gangguan menstruasi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan Pola Konsumsi Makanan Sehat Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Pematangsiantar.

TINJAUAN PUSTAKA

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita (Sulistiyowati, 2022).

Menurut (Utami, dkk dalam Nuraini 2015) menstruasi atau haid pada wanita terjadi melalui empat fase, yaitu: fase menstruasi, fase folikular, fase ovulasi dan fase luteal.

- a. Fase menstruasi di fase ini yang terjadi adalah keluarnya

darah haid dari organ reproduksi wanita yang ditandai dengan penurunan kondisi menjadi lemas dan dikatakan normal apabila haid terjadi dari hari kelima sampai ketujuh. Menurunnya hormon progesteron juga terjadi pada fase ini diselingi dengan keluarnya darah menstruasi sebanyak 10 sampai 80 ml.

- b. Fase folikular pada fase folikular terjadi pelepasan hormon follicle stimulating hormone (fsh) oleh kelenjar hipofisia yang berperan sebagai pembuat folikel pada ovarium sampai menjadi matang. Pada fase ini terjadi peningkatan hormon estrogen.
- c. Fase ovulasi pada fase ini yang terjadi pada hormon estrogen sedang meningkat dan hormon luteinizing pada sel telur yang telah matang akan di lepaskan menuju tuba fallopi dan bertahan selama kurang lebih 12 sampai 24 jam.
- d. Fase luteal adalah fase terakhir yang terjadi pada hari kelima belas sampai siklus menstruasi berakhir. Bekas folikel yang telah ditinggalkan sel telur akan membentuk korpus luteum yang kemudian menghasilkan hormon progesterone (Blezensky, 2023).

Pengertian pola makan menurut Handajani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. menurut seorang ahlimengatakan bahwa pola makan

di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan (Wardani, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan SMA Negeri 2 Pematangiantar pada bulan Oktober 2023 - Juni 2024. Jumlah sampel sebanyak 198 responden siswa kelas 11 SMA Negeri 2 Pematangiantar diambil 66 responden. Untuk teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Waktu penelitian dilaksanakan pada November 2023 - Juni 2024. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner data demografi, kuesioner pola makan, dan kuesioner siklus menstruasi. Prosedur pelaksanaan penelitian ini menggunakan instrumen dengan melakukan

modifikasi kuesioner dukungan Alvionita (2018).

Kuesioner siklus menstruasi dengan empat kategori pola siklus menstruasi digunakan untuk mengukur siklus menstruasi: Menstruasi yang berlangsung 21 dan 35 hari dianggap normal. *Polimenore* ditandai dengan periode yang berlangsung < 21 hari, juga dikenal sebagai pemanjangan siklus menstruasi secara umum. *Oligomenore* bila terjadi selang waktu > 35 hari, atau lama siklus haid yang jarang dan tidak teratur. *Amenore* sekunder adalah tidak haid selama tiga bulan setelah menstruasi. Kuesioner pola makan merupakan kuesioner dari Aldiba & Wirniaty (2023). Kedua instrumen ini telah melewati uji validitas dan uji reabilitas. Proses pengolahan data menggunakan komputerisasi dengan analisa data menggunakan analisis uji *Chi Square*.

Penelitian ini juga telah melewati telaah etik dan mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan, Universitas Sumatera Utara dengan Nomor 555/KEPK/USU/2024.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
15 tahun	3	4.5
16 tahun	27	40.9
17 tahun	36	54.5
Berat Badan		
30kg - 40 kg	11	16.7
41kg - 50 kg	26	39.4
51kg - 60 kg	20	30.3
61kg - 70 kg	9	13.6
Tinggi Badan		
141 cm - 150 cm	11	16.7
151 cm - 160 cm	43	65.2
161 cm - 170 cm	12	18.2
Apakah Anda Sedang Menjalankan Diet		

Ya	33	50.0
Tidak	33	50.0
Apakah Anda Mengonsumsi Obat Diet		
Ya	8	12.1%
Tidak	58	87.9%
Apakah Anda Tinggal Bersama Orang tua atau Anak Kos		
Bersama Orang Tua	31	47.0%
Anak Kos	35	53.0%

Dari tabel 1 diperoleh 66 responden pada penelitian hubungan pola konsumsi makan sehat terhadap siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 2 Pematangsiantar, mayoritas usia responden berusia 15 tahun sebanyak 3 (4,5%), usia 16 tahun (27%), usia 17 tahun (36%). dengan berat badan mayoritas 41-50 kg sebanyak 26 responden (39.4%). Sebagian besar siswi kelas 11 SMA Negeri 2 dengan tinggi badan 151-160 cm (65.2%). sebagian besar responden menjalani diet yaitu

sebanyak 33 responden (50.0%), sedangkan responden yang tidak menjalani diet sebanyak 33 responden (50.0%). Mengonsumsi obat diet yang menjawab tidak yaitu sebanyak 58 responden (87.9%), sedangkan responden yang tidak mengonsumsi obat diet yaitu sebanyak 8 responden (12.1%). Remaja yang tinggal dengan orang tuanya yaitu sebanyak 31 responden (47.0%) remaja yang memilih kos yaitu sebanyak 35 responden (53.0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi pada remaja putri

Siklus Menstruasi	f	%
Normal	34	51.5
Polimenore	12	18.2
Oligomenore	14	21.2
Amenore	6	9.1

Berdasarkan tabel 2, didapatkan responden dengan siklus menstruasi normal sebanyak 34 responden (51.5%), polimenore

sebanyak 12 responden (18.2%), oligomenore sebanyak 14 responden (21.2%), dan amenore sebanyak 6 responden (9.1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Siklus Menstruasi	f	%
Tidak Normal	32	48.5
Normal	34	51.5

Berdasarkan tabel 3, didapatkan responden dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 34

responden (48,5%), dan siklus menstruasi normal sebanyak 34 responden (51,5%).

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi

Pola Makan	Siklus Menstruasi						P value	OR
	Tidak Normal		Normal		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Tidak sehat	28	42.4	21	31.8	49	74.2	0,017	4.333
Sehat	4	6	13	19.8	17	25.8		
Total	32	48.4	34	51.6	66	100		

Berdasarkan dari hasil uji statistik table 4 didapatkan nilai $p=0.017$. Karena nilai $p < \alpha$ ($0.017 < 0.05$) maka hipotesis alternatif

penelitian diterima yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar.

PEMBAHASAN

Pola Makan Remaja Putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjalani pola makan yang tidak sehat yaitu sebanyak 49 responden (74,2%), sedangkan responden yang menjalani pola makan sehat sebanyak 17 responden (25,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 di Jawa Barat yang mengatakan bahwa pada masa remaja, perilaku makan yang dominan yaitu perilaku makan yang tidak baik (Sumartini & Ningrum, 2022). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 di Denpasar yang menyatakan bahwa dari 109 responden yang diteliti terdapat 58 responden (53,2%) yang menjalani pola makan buruk (Kartika et al., 2021).

Berdasarkan penelitian tentang pola makan remaja putri, menunjukkan bahwa remaja putri menjalani pola makan yang tidak sehat dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain budaya, kepercayaan, keluarga, pendidikan dan tingkat pengetahuan, status sosial dan ekonomi, psikologis, lingkungan, kesehatan, pengaruh teman sebaya, citra tubuh, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan

dan rasa kenyang (Wisnusakti et al., 2022). Kebiasaan makan yang baik akan mempengaruhi kecukupan gizi, jika seseorang memahami, mengerti dan mempraktekan pola makan yang baik dan benar, makan status nutrisinya akan dalam keadaan baik. disisi lain jika pola makan seseorang tidak baik akan mengalami kekurangan gizi daam kondisi buruk (Tobelo et al., 2021).

Siklus Menstruasi Remaja Putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 32 responden (48,5%), sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 34 responden (51,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 di Majalengka, menyatakan bahwa dari 70 orang responden sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 42 orang (60,0%) (Astianti, 2021). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian pada tahun 2023 di Jagakarsa, menyatakan dari 67 responden paling banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 40 responden (59,7%) (Hayya et al., 2023).

Berdasarkan penelitian terkait siklus menstruasi, menunjukkan bahwa siklus menstruasi dipengaruhi oleh tingkat stres, kadar hormonal, tinggi rendahnya IMT, status gizi, pola makan, sistem syaraf, perubahan vaskularisasi, psikologi, penyakit kronis, aktivitas fisik dan konsumsi obat-obatan (Islamy & Farida, 2019). Dampak negative atau efek dari siklus menstruasi tidak teratur yang tidak diatasi dengan cepat dan tidak secara benar yaitu terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh mengalami syok hipovolemik yang akhirnya membawa dampak anemia yang di diagnose, merasakan mudah lelah, pucat, kurangnya fokus dan petunjuk anemia lainnya (Wanggy *et al.*, 2022).

Hubungan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4, menyatakan bahwa sebagian besar responden yang menjalani pola makan tidak sehat mengalami siklus menstruasi yaitu sebanyak 28 responden (42,4%). sedangkan responden dengan pola makan sehat dominan mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 13% (19.8%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 2 Pematangsiantar, dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 di Parakan, dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p-value sebesar 0.017 (<0,05) yang artinya adanya hubungan antara pola makan dengan gangguan siklus menstruasi (Wanggy *et al.*, 2022).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri di MTsN 4 Jakarta

menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan siklus menstruasi (Rowa *et al.*, 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fairuz terkait hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 1 Parakan menunjukkan bahwa terdapat hubunganyang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi (Fairuz, 2018)

Lemak berperan dalam sekresi GnRH, yang merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan FSH dan LH. Artinya, asupan lemak siswi dapat berpengaruh pada organ reproduksinya. Wanita yang menyimpan kurang dari 20% dari berat badan mereka dalam lemak akan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Karena kadar gonadotropin dalam serum dan urin dipengaruhi oleh lemak, dan jika asupan lemak berkurang, gonadotropin dan pola sekresinya akan berkurang, menyebabkan gangguan pada FSH dan LH serta hormon estrogen dan progesteron, remaja perempuan mungkin mengalami penurunan fungsi pada organ reproduksi mereka, kemudian, jika kadar estrogen dan progesteron menurun, kadar LH juga akan menurun, mencegah sel telur matang diproduksi dan menyebabkan siklus menstruasi yang panjang (oligomenore) (Safitri, 2022 dalam Rowa *et al.*, 2023).

Namun penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 di SMA N 13 Luwu dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p = 0.660 (>0,05)$, yang artinya tidak adanya hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi (Rowa *et al.*, 2023).

Berdasarkan teori, remaja dengan pola makan yang tidak sehat, akan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Pola makan dan menstruasi memiliki hubungan yang

cukup erat, dimana pola makan yang tidak sehat akan mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini dapat terlihat dari tampilan fisik tubuh seseorang (kurus, normal atau gemuk). Sebuah studi menunjukkan bahwa wanita yang cenderung kekurangan gizi akan mengalami menstruasi yang tidak teratur. Hal tersebut dikarenakan bila jumlah lemak tubuh sedikit maka kadar estrogen yang dihasilkan tidak mencukupi untuk membangun dinding rahim, yang nantinya akan meluruh sebagai darah saat menstruasi (Rahmi *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis penelitian yaitu adanya hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar. Hipotesis tersebut telah dibuktikan secara statistik signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar.

KESIMPULAN

Simpulan yang ditarik dari penelitian ini adalah pentingnya pola konsumsi makan sehat yang sangat berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada remaja, dari penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makan sehat dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 2 Pematangsiantar

Saran

Disarankan kepada layanan kesehatan untuk memberikan edukasi untuk remaja dalam mengkonsumsi makan makanan yang sehat karena dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi dan kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana, W. B. (2013). *Pengantar Gizi Masyarakat* (Edisi Pert). Jakarta: Kencana.
- Aldiba, K., & Wirniaty, D. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 7(2), 122-126.
- Alvionita, F. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Astianti, M. (2021). *Gambaran Siklus Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Mts Negeri 11 Majalengka Desa Maniis Kecamatan Cingambul Kabupaten Majalengka Tahun 2021*.
- Blezensky, F. (2023). *Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Dan Gula Merah Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kemanggisan Jakarta Barat* (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional).
- Fairuz, N. K. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Yamassa Surabaya. [Skripsi]. Surabaya: Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.
- Fitriani, Liza Natalia, P. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Kelas Vii, 12(2), 350-354.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat

- Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338-1355. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V2i4.751>
- Kartika, K. Y., Negara, I. K., & Wulandari, S. K. (2021). Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas Xi Di Smk Pgri 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 87-93.
- Putri, S. M., Yulianti, R., Suryani, D., Kementerian, K., Bengkulu, K., & Gizi, S. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Dengan Siklus The Relationship Between Consumption Pattern And Nutritional Status With Female Adolescent Menstrual, 13, 67-77.
- 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), 432-443. <https://doi.org/10.46799/Jhs.V2i4.151>
- Rahmi, N., Iskandar, I., & Mauliza, M. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Keteraturan Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *Galenical : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.29103/Jkkmm.V3i2.11997>
- Ratnawati, A. E. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 13(1), 48-54.
- Rowa, S. S., Mas'ud, H., & Musdalifah. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswa Sman 13 Luwu. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2).
- Rumida, R., & Doloksaribu, L. G. (2021). Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Uisu*, 10(1), 26-30.
- Sumartini, E., & Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(01), 46-59.
- Sulistiyowat, U. (2022). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(2), 58-64.
- Wardani, D. S. (2020). *Tingkat Pengetahuan Dan Kecukupan Zat Besi Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Wisnusakti, K., Kristian, Y., & Putra, Y. (2022). Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1 No 9(9), 1210-1220.