HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: May, 08, 2026
Revised: July, 23, 2026
Available online: July, 27, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Gambaran status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri

Rehuellah Daniella Karambut*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Rehuellah Daniella Karambut. *Email: rehuellahkarambut121@student.unsrat.ac.id

Abstract

Background: Nutritional status plays an important role in maintaining reproductive health among adolescent girls. Both undernutrition and overnutrition may disrupt the balance of reproductive hormones, including estrogen, progesterone, luteinizing hormone (LH), and follicle-stimulating hormone (FSH), potentially leading to menstrual cycle irregularities.
Purpose: To describe the nutritional status and menstrual characteristics of adolescent girls attending all junior high schools.
Method: A descriptive study with a quantitative approach was conducted among adolescent girls enrolled in six junior high schools in Manganitu District. Total sampling was employed. A total of 161 participants were included in the nutritional status analysis, while menstrual characteristics were analyzed among 132 participants who had experienced menarche. Nutritional status was assessed through anthropometric measurements of weight and height and classified using the Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) according to WHO standards. Menstrual characteristics were collected using a structured questionnaire through face-to-face interviews. Data were analyzed descriptively using frequencies, percentages, means, and standard deviations.
Results: The mean age of the participants was 13.17 ± 0.81 years (range: 12–16 years). Most participants had normal nutritional status (78.8%), while 10.5% were obese, 6.2% were overweight, and 4.5% were undernourished. Among the 132 participants who had experienced menarche, 68.2% had a normal menstrual cycle (21–35 days), whereas 31.8% had an abnormal menstrual cycle. Furthermore, 72.7% of participants reported experiencing dysmenorrhea, and 81.8% reported mood changes during menstruation.
Conclusion: Most adolescent girls had normal nutritional status and a normal menstrual cycle. However, undernutrition, overweight, obesity, and abnormal menstrual cycles were still observed in a considerable proportion of participants. These findings highlight the importance of continuous nutritional monitoring and reproductive health education to promote the health and well-being of adolescent girls.

Keywords: Adolescent Girls; Junior High School; Menstrual Cycle; Nutritional Status; Reproductive Health.

PENDAHULUAN

Status gizi dengan siklus menstruasi dapat memengaruhi pola siklus menstruasi, baik pada wanita dengan indeks massa tubuh kurang maupun yang indeks massa tubuh lebih. Teratur tidaknya siklus menstruasi terkait dengan hormon, terutama hormon seksual, seperti progesteron, estrogen, *Luteinizing Hormone* (LH), dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH). Gangguan dan kerja sistem hormon ini terkait dengan status gizi, yang akan berdampak pada metabolisme hormon seksual pada sistem reproduksi wanita (Maedy, Permatasari, & Sugiatmi, 2022; Yani & Rahayu, 2023).

Dampak jangka panjang ketidakteraturan siklus menstruasi dapat mengakibatkan gangguan kesuburan, dan dapat menjadi petunjuk penting adanya gangguan dalam sistem reproduksi, yang

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3195

akan meningkatkan risiko berbagai penyakit reproduksi seperti kanker rahim dan infertilitas (Rachyani, 2023). Penting untuk memperhatikan perubahan siklus menstruasi ini karena dapat memengaruhi kualitas hidup remaja di masa depan (Maedy et al., 2022). Penyebab gangguan siklus menstruasi yaitu amenorea, polimenorea dan oligomenorea. Penyebab yang mendasarinya juga dapat bermacam-macam, seperti penurunan atau kenaikan berat badan yang ekstrim, gangguan pola makan, aktivitas fisik yang berlebih, stres, ketidakseimbangan hormon, gangguan tiroid, konsumsi pil Keluarga Berencana (KB), bahkan tumor atau kista dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Alghani, Sari, Septiani, & Utama, 2024). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa 11.7% remaja putri di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019; Siagian & Irwandi, 2023).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan zat-zat gizi yang dibedakan yakni status gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Aspar & Agusalim, 2021). Data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 tentang prevalensi status gizi remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebagian besar berada dalam kategori gizi normal (76.1%), namun masih terdapat masalah gizi seperti kekurangan gizi sangat kurus dan kurus (7.6%) dan kelebihan gizi lebih dan obesitas (16.2%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Sulawesi Utara; sangat kurus (1.5%), kurus (4.2%), normal (77.0%), gemuk (10.2%) dan obesitas (6.0%) dengan total remaja yang mengalami kekurangan gizi sangat kurus dan kurus dengan prevalensi sebesar 5.7% dan kelebihan gizi gemuk dan obesitas dengan prevalensi sebesar 16.2%. Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada Remaja Umur 13–15 Tahun di Kepulauan Sangihe, Riskesdas 2018, kategori status gizi sangat kurus (2.9%), kategori status gizi kurus (5.9%), kategori status gizi normal (73.0%), kategori status gizi gemuk (7.4%), kategori status gizi obesitas (10.8%). Sebagian besar remaja (73.0%) berada dalam status gizi normal menandakan kondisi gizi yang cukup baik di wilayah kepulauan Sangihe (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Variasi ini menunjukkan adanya kemungkinan masalah dalam keteraturan siklus menstruasi yang bisa terkait dengan kondisi kesehatan reproduksi maupun status gizi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, tanpa memberikan intervensi atau menganalisis hubungan sebab-akibat antarvariabel. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang bersekolah di SMP di Kecamatan Manganitu, Kabupaten Kepulauan Sangihe, sebanyak 165 siswi, yang terdiri atas 52 siswi di SMP Negeri 1 Manganitu, 53 siswi di SMP Negeri 2 Manganitu, 27 siswi di SMP Negeri 3 Manganitu, 13 siswi di SMP Negeri 4 Satu Atap Manganitu, 13 siswi di SMP Negeri 5 Satu Atap Manganitu, dan 7 siswi di SMP Negeri 6 Satu Atap Manganitu.

Sampel dipilih menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian diikutsertakan sebagai responden. Kriteria inklusi meliputi: (1) siswi yang terdaftar sebagai peserta didik aktif di SMP wilayah Kecamatan Manganitu; (2) bersedia mengikuti penelitian dan memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali; serta (3) hadir pada saat pengumpulan data. Kriteria eksklusi meliputi: (1) responden yang tidak menyelesaikan seluruh rangkaian pengumpulan data; dan (2) responden dengan data antropometri atau kuesioner yang tidak lengkap. Dari 165 populasi, sebanyak 161 responden memenuhi syarat dan memiliki data lengkap untuk analisis status gizi. Analisis karakteristik menstruasi dilakukan pada 132 responden yang telah mengalami menarche, sedangkan 29 responden yang belum mengalami menstruasi tidak diikutsertakan dalam analisis variabel menstruasi.

Variabel penelitian terdiri atas status gizi dan karakteristik menstruasi. Status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), sedangkan karakteristik menstruasi meliputi status menstruasi, usia menarche, lama siklus menstruasi, durasi menstruasi, kejadian dismenore, dan perubahan suasana hati selama menstruasi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar karakteristik responden, kuesioner karakteristik menstruasi, timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg untuk mengukur berat badan, serta microtoise dengan ketelitian 0,1 cm untuk mengukur

Rehuellah Daniella Karambut*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Rehuellah Daniella Karambut. *Email: rehuellahkarambut121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3195

tinggi badan. Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung dari hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²), kemudian dikonversi menjadi Z-score IMT menurut umur (IMT/U) berdasarkan WHO Growth Reference 2007 untuk anak usia 5–19 tahun.

Status gizi dikategorikan menjadi gizi kurang (Z-score <-2 SD), gizi baik/normal (Z-score ≥-2 SD sampai +1 SD), gizi lebih (Z-score >+1 SD sampai +2 SD), dan obesitas (Z-score >+2 SD). Lama siklus menstruasi dikategorikan menjadi normal apabila interval antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya berkisar 21–35 hari, sedangkan tidak normal apabila interval siklus kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari. Durasi menstruasi dicatat berdasarkan jumlah hari perdarahan pada setiap siklus menstruasi.

Data dianalisis secara deskriptif (analisis univariat) menggunakan perangkat lunak statistik. Variabel kategorik disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan variabel numerik disajikan sebagai rerata, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Demografi Responden (N=161)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(13.17±0.81)(12-16)
12	35/21.7
13	69/42.9
14	54/33.5
15	2/1.3
16	1/0.6
Asal Sekolah (n/%)	
SMP N 1	48/29.8
SMP N 2	53/32.9
SMP N 3	27/16.8
SMP N 4	13/8.1
SMP N 5	13/8.1
SMP N 6	7/4.3
Kelas (n/%)	
VII	80/49.7
VIII	81/50.3
Status Gizi (n/%)	
Kurang	7/4.5
Baik	127/78.8
Lebih	10/6.2
Obesitas	17/10.5
Menstruasi (n/%)	
Sudah	132/82.0
Belum	29/18.0
Karakteristik Menstruasi (N=132)	

Rehuellah Daniella Karambut*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Rehuellah Daniella Karambut. *Email: rehuellahkarambut121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3195

Usia Menarche (n/%)	
10 Tahun	10/7.6
11 Tahun	34/25.7
12 Tahun	71/53.8
13 Tahun	15/11.4
14 Tahun	2/1.5
Lama Siklus Mens 3 Bulan Terakhir (*n*/%)	
< 21 hari	11/8.3
21 – 35 hari	90/68.2
>35 hari	29/22.0
Menstruasi pertama	2/1.5
Durasi Menstruasi (*n*/%)	
3 hari	16/12.1
4 hari	26/19.7
5 hari	36/27.3
6 hari	14/10.6
7 hari	38/28.8
Menstruasi Pertama	2/1.5
Kejadian Dismenore (n/%)	
Ya	96/72.7
Tidak	36/27.3
Perubahan Suasana Hati (n/%)	
Ya	108/81.8
Tidak	24/18.2

Berdasarkan Tabel 1. sebanyak 161 remaja putri berpartisipasi dalam penelitian ini dengan rerata usia 13.17 ± 0.81 tahun (rentang 12–16 tahun). Sebagian besar responden berusia 13 tahun (42.9%). Berdasarkan asal sekolah, responden terbanyak berasal dari SMP Negeri 2 Manganitu (32.9%), distribusi responden hampir seimbang antara kelas VII (49.7%) dan kelas VIII (50.3%). Mayoritas responden memiliki status gizi baik sebanyak 127 responden (78.8%) dan sebanyak 132 responden (82.0%) telah mengalami menstruasi. Usia menarche paling banyak adalah 12 tahun (53.8%), sebagian besar responden memiliki lama siklus menstruasi 21–35 hari (68.2%), Durasi menstruasi yang paling banyak adalah 7 hari (28.8%). Sebanyak 72.7% responden melaporkan mengalami dismenore, sedangkan 81.8% mengalami perubahan suasana hati selama menstruasi.

Rehuellah Daniella Karambut*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Rehuellah Daniella Karambut. *Email: rehuellahkarambut121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3195

Tabel 2. Lama Siklus Menstruasi Responden Berdasarkan Usia dan status gizi (N=130)

Variabel	Lama Siklus Mentruasi	
	Normal (n=90)	Tidak Normal (n=40)
Umur (n/%)		
12	16/17.8	4/10.0
13	47/52.2	13/32.5
14	26/28.9	22/55.0
15	0/0.0	1/2.5
16	1/1.1	0/0
Status Gizi (n/%)		
Kurang	3/3.4	0/0.0
Baik	66/73.3	37/92.5
Lebih	10/11.1	0/0.0
Obesitas	11/12.2	3/7.5

Note: Dua responden yang baru mengalami menstruasi pertama tidak diikutsertakan dalam pengelompokan lama siklus menstruasi.

Berdasarkan Tabel 2. sebanyak 90 responden (69.2%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 40 responden (30.8%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Pada kelompok dengan siklus menstruasi normal, mayoritas responden berusia 13 tahun (52.2%), sedangkan pada kelompok dengan siklus menstruasi tidak normal mayoritas berusia 14 tahun (55.0%).

Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden pada kedua kelompok memiliki status gizi baik, yaitu 66 responden (73.3%) pada kelompok dengan siklus menstruasi normal dan 37 responden (92.5%) pada kelompok dengan siklus menstruasi tidak normal. Pada kelompok dengan siklus menstruasi normal juga ditemukan responden dengan gizi kurang (3.4%), gizi lebih (6.2%), dan obesitas (12.2%), sedangkan pada kelompok dengan siklus menstruasi tidak normal ditemukan obesitas sebesar 7.5% dan tidak terdapat responden dengan gizi kurang maupun gizi lebih.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 161 remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 127 responden (78.8%), sementara terdapat juga responden dengan status gizi kurang (4.5%), gizi lebih (6.2%), dan obesitas (10.5%). Temuan ini mencerminkan distribusi status gizi yang serupa dengan beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri (Lisnawati, & Danefi, 2024).

Gambaran tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal dengan persentase di atas 70%, sedangkan sebagian kecil lainnya berada pada kategori gizi kurang dan gizi lebih. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa distribusi status gizi remaja umumnya didominasi oleh kategori gizi normal (Putri, Yulianti, & Suryani, 2024).

Hasil ini mirip atau sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menggambarkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal (33.3%), meskipun proporsi gizi kurang juga teridentifikasi (29.7%) serta ada responden dengan status gizi obesitas (18.5%) dan berisiko obesitas (18.5%) pada kelompok lain (Nugraheni, Sumiyarsi, Mulyani, Musfiroh, & Cahyanto, 2020). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa variasi status gizi masih terjadi di kelompok remaja putri, walaupun kategori normal tetap dominan dalam beberapa kasus (Nabila, Distinarista, Wuriningsih, & Wahyuni, 2025). Pada penelitian sebelumnya terhadap 81 remaja menunjukkan bahwa 58.0% berstatus gizi normal, 24.6% berstatus gizi kurang dan 11.1% kelebihan berat badan serta 6.1% berstatus gizi overweight (Purba, Kirani, Sitepu, Siregar, Priantono, Partisya, & Ayu, 2024). Status gizi merupakan ukuran kondisi tubuh yang dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh

Rehuellah Daniella Karambut*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Rehuellah Daniella Karambut. *Email: rehuellahkarambut121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3195

(Hafiza, Utmi, & Niriyah, 2020). Pada umumnya masalah status gizi ini disebabkan karena banyak makan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik (Muliyati, 2019). Kebiasaan makan yang buruk pada remaja dapat disebabkan oleh makanan tinggi kalori dan rendah serat (Purba et al., 2024).

Selain itu, temuan soal gambaran status gizi pada remaja putri juga diperkuat oleh tinjauan literatur sistematik yang menegaskan peran penting kecukupan nutrisi dan status gizi terhadap proses menstruasi dan kesehatan reproduksi remaja (Rania, 2025). Meskipun tinjauan ini bukan penelitian prevalensi langsung, review tersebut menunjukkan bahwa status gizi yang baik seringkali dikaitkan dengan menstruasi yang lebih stabil dibandingkan dengan gizi kurang atau berlebih pada remaja putri (Alifiya, Utami, Intiasari, & Wahyuningsih, 2025).

Secara umum, gambaran status gizi remaja putri dalam penelitian ini konsisten dengan sebagian besar literatur ilmiah yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki status gizi dalam batas normal/baik, tetapi tetap terdapat kelompok yang mengalami gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas (Zuhdy, 2015). Kelompok-kelompok ini dapat menjadi fokus perhatian untuk intervensi gizi, edukasi pola makan, dan upaya kesehatan reproduksi di sekolah atau komunitas remaja.

Pada responden yang telah mengalami menstruasi, sebagian besar remaja dengan status gizi baik memiliki siklus menstruasi teratur. Meskipun demikian, ketidakteraturan siklus lebih banyak ditemukan pada kategori gizi tidak normal, khususnya obesitas. Secara umum, status gizi remaja putri di Kecamatan Manganitu tergolong baik, namun tetap diperlukan upaya pencegahan dan edukasi gizi untuk mengoptimalkan kesehatan remaja secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil, dari 161 responden, sebanyak 132 responden (82.0%) telah mengalami menstruasi, sedangkan 29 responden (18.0%) belum mengalami menstruasi. Pada responden yang telah mengalami menstruasi, sebagian besar mengalami menarche pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 71 responden (53.8%). Selanjutnya, menarche pada usia 11 tahun dialami oleh 34 responden (25.7%), usia 13 tahun sebanyak 15 responden (11.4%), usia 10 tahun sebanyak 10 responden (7.6%), dan usia 14 tahun sebanyak 2 responden (1.5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami menarche pada rentang usia yang sesuai dengan perkembangan pubertas normal. Variasi usia menarche antarresponden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi, faktor genetik, aktivitas fisik, serta lingkungan. Responden yang belum mengalami menstruasi kemungkinan masih berada pada tahap awal perkembangan pubertas, mengingat rentang usia responden dalam penelitian ini adalah 12–16 tahun. Secara keseluruhan, distribusi usia menarche menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengalami perkembangan reproduksi sesuai dengan tahapan usia remaja.

Usia *menarche* terbanyak pada penelitian ini terjadi pada usia 12 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa rata-rata usia *menarche* remaja putri berada pada rentang usia 11–13 tahun. Usia *menarche* dipengaruhi oleh status gizi, komposisi lemak tubuh, serta faktor lingkungan yang berperan dalam pematangan sistem reproduksi (Nadirahilah & Fitriyani, 2024).

Berdasarkan Tabel 1, dari 132 responden yang telah mengalami menstruasi, sebagian besar memiliki lama siklus menstruasi dalam rentang 21–35 hari, yaitu sebanyak 90 responden (68.2%). Rentang tersebut termasuk dalam kategori siklus menstruasi normal pada remaja perempuan. Sebanyak 29 responden (22.0%) memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari, yang dapat dikategorikan sebagai siklus panjang (oligomenorea). Kondisi ini dapat berkaitan dengan pemanjangan fase folikular atau gangguan ovulasi yang sering ditemukan pada remaja akibat proses pematangan aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium yang belum sepenuhnya optimal. Sementara itu, sebanyak 11 responden (8.3%) memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari, yang termasuk dalam kategori siklus pendek (polimenorea) dan dapat berhubungan dengan fase luteal yang lebih pendek atau ketidakseimbangan regulasi hormon reproduksi. Selain itu, terdapat 2 responden (1.5%) yang baru mengalami menstruasi pertama (menarche), sehingga belum dapat dilakukan penilaian terhadap keteraturan siklus menstruasinya. Secara keseluruhan, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi dalam rentang normal, meskipun masih ditemukan variasi siklus menstruasi yang tidak normal pada sebagian remaja putri.

Variasi ini dapat terjadi karena responden masih berada pada masa remaja awal, di mana sistem

Rehuellah Daniella Karambut*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Rehuellah Daniella Karambut. *Email: rehuellahkarambut121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3195

hormonal belum sepenuhnya stabil, terutama pada tahun-tahun awal setelah menarche. Variasi dan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja awal masih merupakan kondisi fisiologis akibat ketidakstabilan hormon reproduksi. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa pada beberapa tahun pertama setelah *menarche*, siklus menstruasi remaja cenderung belum teratur karena fungsi ovarium belum matang secara optimal (Mangapi, Allo, & Saruran, 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja putri memiliki status gizi baik (78.8%), masih terdapat 21.2% responden yang mengalami masalah gizi, meliputi gizi kurang (4.5%), gizi lebih (6.2%), dan obesitas (10.5%). Kondisi tersebut menggambarkan adanya beban gizi ganda (double burden of malnutrition) pada remaja putri di Kecamatan Manganitu, yaitu keberadaan masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi secara bersamaan dalam satu populasi. Temuan ini menunjukkan pentingnya penerapan edukasi gizi seimbang, peningkatan literasi kesehatan, serta pemantauan status gizi secara berkala di lingkungan sekolah guna mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan reproduksi remaja putri secara optimal.

SIMPULAN

Sebagian besar remaja putri memiliki status gizi baik (78.8%), meskipun masih ditemukan remaja dengan status gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Dari responden yang telah mengalami menstruasi, mayoritas memiliki lama siklus menstruasi normal (68.2%), sedangkan sekitar sepertiga lainnya masih mengalami siklus menstruasi tidak normal. Siklus menstruasi normal lebih banyak ditemukan pada remaja berusia 13 tahun, sedangkan siklus menstruasi tidak normal lebih banyak terjadi pada remaja berusia 14 tahun. Pada kedua kelompok, sebagian besar responden memiliki status gizi baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki status gizi dan siklus menstruasi yang normal, masih terdapat proporsi remaja dengan masalah gizi maupun gangguan siklus menstruasi yang memerlukan perhatian. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemantauan status gizi, edukasi gizi seimbang, pendidikan kesehatan reproduksi secara berkelanjutan, serta deteksi dini gangguan siklus menstruasi pada siswi secara berkala melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan di lingkungan sekolah untuk mendukung kesehatan remaja putri. Upaya ini diharapkan dapat mendukung perbaikan status gizi dan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Alghani, S. R., Sari, R. D. P., Septiani, L., & Utama, W. T. (2024). Gangguan siklus menstruasi. *Medical Profession Journal of Lampung*, *14*(3), 587-592.

Alifiya, S. R., Utami, N. V., Intiasari, A. D., & Wahyuningsih, E. (2025). The Importance of Nutritional Intake and Nutritional Status to the Adolescent Menstrual Cycle: A Systematic Literature Review. *Eduvest-Journal of Universal Studies*, *5*(10), 11912-11920.

Aspar, H., & Agusalim, A. (2021). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di pondok pesantren mizanul 'ulum sanrobone kabupaten takalar tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, *5*(1), 47-52.

Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, *9*(2), 86-96.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Diakses dari: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Diakses dari: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/

Lisnawati, L., & Danefi, T. (2024). Status Gizi dan Kebiasaan Hidup Berperan dalam Pengendalian Kualitas Reproduksi Remaja Wanita. *Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*, *2*(2).

Rehuellah Daniella Karambut*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Rehuellah Daniella Karambut. *Email: rehuellahkarambut121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3195

Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi remaja putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *3*(1), 1-10.

Mangapi, Y. H., Allo, O. A., & Saruran, Y. (2024). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik denga siklus menstruasi pada remaja putri kelas Xl di SMA Kristen Rantepao Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, *9*(1), 149-160.

Muliyati, H. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, *2*(1), 22-22.

Nabila, N. K., Distinarista, H., Wuriningsih, A. Y., & Wahyuni, S. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Asupan Makanan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Akhir. *Journal of Medical Practice and Research*, *1*(2), 349-358.

Nadirahilah, N., & Fitriyani, L. (2024). Pengalaman Menarche Pada Remaja Putri Usia Awal. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(2), 5231-5236.

Nugraheni, A., Sumiyarsi, I., Mulyani, S., Musfiroh, M., & Cahyanto, E. B. (2020). Pemantauan Status Gizi Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, *8*(1), 13-7.

Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *13*(1), 72-82.

Putri, S. M., Yulianti, R., & Suryani, D. (2024). The relationship between consumption pattern and nutritional status with female adolescent menstrual cycles: Hubungan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, *13*(1).

Rachyani, A. (2023). *Analisis siklus menstruasi pada mahasiswi prodi sarjana kebidanan kelas reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).

Rania, I. R. (2025). *Gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang, body image dan status gizi pada remaja di SMAN 1 Abung Semuli Tahun 2025* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).

Siagian, S. A., & Irwandi, S. (2023). Hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kedokteran FK UISU. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *6*(2), 113-120.

Yani, W. L., & Rahayu, B. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, *12*(2), 68-74.

Zuhdy, N. (2015). Hubungan pola aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada pelajar putri SMA kelas 1 di Denpasar Utara. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, *3*(1), 78.

Rehuellah Daniella Karambut*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Rehuellah Daniella Karambut. *Email: rehuellahkarambut121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3195