



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: September , 9, 2025

Revised: December, 5, 2025

Available: December, 5, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri

Cori Dwi Rahmawati, Sunarsih*, Susilawati

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Cori Dwi Rahmawati. *Email: sunarsih@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Menstrual disorders are common among adolescents worldwide, with a prevalence of approximately 45% in early adolescence among women. Furthermore, 13.7% of Indonesian adolescents aged 10-17 experience irregular menstruation. Factors associated with menstrual cycle disorders include stress, nutritional status, hemoglobin levels, physical activity, and sleep duration. Objective: To identify factors associated with menstrual cycle disorders in adolescent girls.

Purpose: To determine factors associated with menstrual cycle disorders in adolescent girls.

Method: This quantitative study used a cross-sectional design. The population in this study was all 125 female students of SMP Negeri 44 Gunung Sulah Bandar Lampung. The sampling technique used purposive sampling with 55 respondents. Bivariate analysis used the chi-square test.

Results: The chi-square test obtained a p-value of $0.198 > 0.05$ for the variables of menarche age and menstrual cycle. Furthermore, a p-value of $0.000 < 0.05$ was obtained for the variables of stress and menstrual cycle. The chi-square test results showed a p-value of $0.000 < 0.05$ for the variables of nutritional status and menstrual cycle.

Conclusion: Stress and nutritional factors influence the menstrual cycle, but age at menarche does not affect the menstrual cycle in adolescents.

Keywords: Age at Menarche; Menstrual cycle; Nutritional status; Stress level.

Pendahuluan: Gangguan menstruasi merupakan hal yang umum terjadi pada kelompok remaja di dunia dengan prevalensi pada wanita di awal masa remaja sekitar 45%. Selain itu, remaja di Indonesia usia 10-17 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13.7%. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi meliputi stres, status gizi, kadar hemoglobin, aktivitas fisik, dan durasi tidur.

Tujuan: Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri SMP Negeri 44 Gunung Sulah Bandar Lampung sebanyak 125 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 55 responden. Analisis bivariat menggunakan uji chi square.

Hasil: Uji chi square diperoleh p value $0.198 > 0.05$ pada variabel faktor usia menarche dan siklus menstruasi. Selain itu, diperoleh juga nilai p $0.000 < 0.05$ pada variabel faktor stres dan siklus menstruasi. Kemudian hasil uji chi square menunjukkan nilai p $0.000 < 0.05$ pada variabel status gizi dan siklus menstruasi.

Simpulan: Faktor stress dan faktor gizi mempengaruhi siklus menstruasi, namun faktor usia *menarche* tidak memengaruhi siklus menstruasi pada remaja.

Kata Kunci: Siklus menstruasi; Status gizi; Tingkat stress; Usia *menarche*.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari pubertas menuju dewasa yang ditandai dengan kematangan fisiologis, psikologis, dan sosial. Pubertas pada wanita ditandai dengan *menarche* yang kemudian diikuti oleh siklus menstruasi (Wardani, Fitriana, & Casmir, 2021). Siklus menstruasi normal berkisar antara 28–35 hari dengan durasi perdarahan 4–7 hari, namun banyak remaja mengalami ketidakteraturan yang dapat menjadi indikator adanya gangguan reproduksi (Manay, Ristiani, & Nelva, 2023).

Prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja mencapai 45% di seluruh dunia (World Health Organization, 2020). Selain itu, di Indonesia berdasarkan data riset kesehatan dasar dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan 13.7% remaja Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Provinsi Lampung menemukan sebanyak 43.3% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi (Aryani, 2019). Faktor yang memengaruhi meliputi stres, status gizi, kadar hemoglobin, aktivitas fisik, dan pola tidur (Kusmiran, 2018; Kurniyawan, Andriyani, Wuriyaningsih, Dewi, Yunanto, Deviantony, & Fitria, 2023).

Gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani dapat menimbulkan dampak serius seperti anemia, infertilitas, hingga risiko penyakit reproduksi (Suparji, 2019; Sukarni, 2018). Studi pendahuluan di SMP Negeri 44 Gunung Sulah Bandar Lampung menunjukkan 24.9% siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Wawancara terhadap siswi kelas IX juga mengungkap adanya kaitan dengan status gizi serta keluhan nyeri haid.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor tertentu dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 44 Gunung Sulah Bandar Lampung. Rancangan penelitian yang dipakai adalah cross sectional dengan pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang bersamaan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 Februari hingga 31 Juli 2025 di SMP Negeri 44 Gunung Sulah Bandar Lampung.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswi remaja putri sebanyak 125 orang dengan sampel yang ditentukan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 55 responden. Pemilihan sampel dilakukan secara random sampling dengan kriteria inklusi yaitu siswi kelas VII dan VIII yang telah mengalami menstruasi lebih dari dua tahun serta bersedia menjadi responden. Variabel independen penelitian ini meliputi usia *menarche*, stres, dan status gizi, sedangkan variabel dependen adalah siklus menstruasi.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner identitas responden, kuesioner siklus menstruasi, skala DASS 42 untuk mengukur tingkat stres, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan guna menilai status gizi. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji Chi-Square guna mengetahui hubungan antar variabel dengan tingkat signifikansi 5%. Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Malahayati dengan nomor: 4911/EC/kep-unmal/VI/2025.

Cori Dwi Rahmawati, Sunarsih*, Susilawati

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Cori Dwi Rahmawati. *Email: sunarsih@malahayati.ac.id,

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1556>

Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri

HASIL**Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=55)**

Variabel	Hasil
Umur (n/%)	
12	1/1.8
13	43/78.2
14	10/18.2
15	1/1.8
Siklus Menstruasi (n/%)	
Tidak	20/36.4
Normal	35/63.6
Usia Menarche (n/%)	
Menarche Dini	15/27.3
Menarche Tidak Dini	40/72.7
Tingkat Stress (n/%)	
Stress	22/40.0
Tidak	33/60.0
Status Gizi (n/%)	
Tidak	26/47.3
Normal	29/52.7

Berdasarkan Tabel 2. diatas menjelaskan bahwa dari 55 responden didapat mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 43 responden (78.2%). Selain itu, hasil penelitian menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami menstruasi normal sebanyak 35 responden (63.6%). Selain itu, segi usia *menarche* responden sebagian besar tidak mengalami *menarche* dini sebanyak 40 responden (72.7%). Selanjutnya pada faktor stres ditemukan bahwa mayoritas tidak mengalami stress sebanyak 33 responden (60%) dengan status gizi normal sebanyak 29 responden (52.7%).

Tabel 2. Hubungan Usia Menarche, Tingkat Stress, & Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri

Variabel	Siklus Mestruasi				P-value
	Tidak F	Normal %	Normal F	Normal %	
Usia Menarche					
Menarche Dini	8	14.5	7	12.7	0.198
Tidak	12	21.8	28	50.9	
Tingkat Stress (n/%)					
Stress	8	32.7	4	7.3	0.000
Tidak	2	3.6	31	54.6	
Status Gizi (n/%)					
Tidak Normal	18	32.7	8	14.5	0.000
Normal	2	3.6	27	49.1	

Cori Dwi Rahmawati, Sunarsih*, Susilawati

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Cori Dwi Rahmawati. *Email: sunarsih@malahayati.ac.id,

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1556>

Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa dari 15 responden yang mengalami usia *menarche* dini sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 8 responden (14.5%) dan yang mempunyai siklus menstruasi normal 7 responden (12.7%). Kemudian didapati dari 40 responden yang *menarche* tidak dini sebagian besar siklus menstruasi normal yaitu ada 28 responden (50.9%) sedangkan siklus menstruasi tidak normal ada 12 orang (21.8%). Hasil uji statistik menggunakan chi square diperoleh nilai $p=0.198$ ($p \text{ value} > 0.05$) artinya bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan siklus menstruasi remaja putri.

Selain itu, tabel 2 menunjukkan bahwa dari 26 responden yang mengalami stress sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu 8 responden (32.7%) dan yang mengalami siklus menstruasi normal ada 4 responden (7.3%). Kemudian didapati dari 33 responden tidak mengalami stress sebagian besar siklus menstruasi normal yaitu 31 responden (54.6%) sedangkan yang mengalami siklus menstruasi tidak normal ada 2 responden (3.6%). Hasil uji statistik menggunakan chi square diperoleh nilai $p=0.000$ ($p \text{ value} < 0.05$) artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi remaja putri.

Tabel 2. juga menunjukkan bahwa dari 26 responden dengan status gizi tidak normal sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu 18 responden (32.7%) dan yang mengalami siklus menstruasi normal 8 responden (14.5%). Kemudian didapati dari 29 responden dengan status gizi normal sebagian besar siklus menstruasi normal yaitu 27 responden (49.1%) sedangkan yang mengalami siklus menstruasi tidak normal 2 responden (3.6%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p=0.000$ ($p \text{ value} < 0.05$) artinya ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis univariat, diketahui sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 35 responden (63.6%), sedangkan 20 responden (36.4%) mengalami siklus tidak normal. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa variasi siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal dan perkembangan pubertas (Aji, 2022; Manay et al., 2023). Usia *menarche* mayoritas responden berada pada kategori normal (>11 tahun) sebanyak

40 responden (72.7%), sementara 15 responden (27.3%) mengalami *menarche* dini (<11 tahun). Perbedaan usia *menarche* ini dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, serta pola makan (Winarti, Permatasari, Khayati, & Utami, 2023; Sabila, Fujiana, & Budiharto, 2023).

Tingkat stres responden menunjukkan bahwa sebagian besar tidak mengalami stres sebanyak 33 responden (60%), sedangkan 22 responden (40%) mengalami stres dengan kategori berbeda. Stres diketahui dapat memengaruhi keseimbangan hormon sehingga berdampak pada keteraturan siklus menstruasi (Asmarany, Arif, Yuminah, Aripin, Arini, Marjukah, Syamsulbahri, 2024; Zahra, Aisyiah, & Nurani, 2023). Sementara itu, status gizi responden menunjukkan mayoritas berada pada kategori normal sebanyak 29 responden (52.7%) dan 26 responden (47.3%) berada pada kategori tidak normal. Status gizi yang baik berhubungan erat dengan keteraturan siklus menstruasi melalui mekanisme hormonal yang stabil (Nazilla, Yumnaini, & Karyinazahri, 2021; Almayah, Rosita, Herawati, & Hennyati, 2024).

Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara usia *menarche* dengan siklus menstruasi ($p=0.109$). Namun demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ($p=0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres mengalami siklus tidak normal. Selain itu, terdapat pula hubungan signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p=0.000$), artinya responden dengan gizi tidak normal lebih banyak mengalami siklus tidak teratur. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres psikologis dan status gizi berpengaruh terhadap keteraturan menstruasi melalui mekanisme hormonal (Anggraini, 2021; Karlinah & Irianti, 2021; Utami, Mardiyanti, Palupi, Agus, & Hidayat 2024).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki siklus menstruasi normal, namun masih ditemukan hampir sepertiga responden yang mengalami ketidakaturan. Faktor usia *menarche* tidak terbukti berhubungan dengan siklus menstruasi, sedangkan tingkat stres dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan. Remaja dengan stres tinggi serta status gizi yang

Cori Dwi Rahmawati, Sunarsih*, Susilawati

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Cori Dwi Rahmawati. *Email: sunarsih@malahayati.ac.id,

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1556>

Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri

tidak normal cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan nutrisi berperan penting dalam keteraturan menstruasi pada remaja.

SARAN

Bagi pihak sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan reproduksi siswi, khususnya melalui kegiatan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan manajemen stres. Remaja putri diharapkan menjaga pola makan yang sehat, berolahraga teratur, serta mampu mengelola stres agar siklus menstruasi tetap teratur. Selain itu, orang tua juga diharapkan turut berperan dalam mendukung pola hidup sehat anak, baik dari sisi pemenuhan gizi maupun lingkungan psikologis yang kondusif. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi siklus menstruasi, seperti aktivitas fisik, pola tidur, atau penggunaan gawai yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P. (2022). *Kapita Selekta Kedaruratan Obstetri Ginekologi*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Almayah, R., Rosita, R., Herawati, Y., & Hennyati, S. (2024). The Factors Associated With Menstrual Disorder In Female Students Of The Institute Of Home Affairs Governance. *Jurnal Eduhealth*, 15(03), 975–985.
- Anggraini, R. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes As Syifa Kisaran Tahun 2021. *Cakrawala Kesehatan Anugrah Bintang*, 11(2).
- Aryani, N. (2019). Stress Dan Status Gizi Dapat Menyebabkan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 279–286.
- Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, Y., Aripin, Z., Arini, D. U., Marjukah, A., Syamsulbahri. S. (2024). *Manajemen Stress*. Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Karlinah, N., & Irianti, B. (2021). Pengaruh indeks massa tubuh (IMT) terhadap siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 39–44.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Kurniawan, E. H., Andriyani, A., Wuriyaningsih, E. W., Dewi, E. I., Yunanto, R. A., Deviantony, F., & Fitria, Y. (2023). Self-efficacy and Job Stress among Tobacco Farmers. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(3), 236–242.
- Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manay, H., Ristiani, R., & Nelva, R. (2023). *Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi dan Penanganannya*. Bogor: Guepedia.
- Nazilla, E. M., Yusnaini, Y., & Karyinazahri. (2021). Literatur Review: Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Nasuwakes Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 14(2).
- Sabila, G. S., Fujiana, F., & Budiharto, I. (2023). Gambaran Usia Menarche Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1315–1320.
- Sukarni, I., K. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suparji, S. (2019). Dampak Faktor Stress Dan Gangguan Waktu Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 24–31.
- Utami, A. F., Mardiyanti, M., Palupi, P., Agus, Y., & Hidayat, T. H. (2024). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Santriwati Di Sebuah Islamic Boarding School, Jawa Barat. *NURSE: Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1), 34–44.

Cori Dwi Rahmawati, Sunarsih*, Susilawati

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Cori Dwi Rahmawati. *Email: sunarsih@malahayati.ac.id,

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1556>

Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri

- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).
- Winarti, A., Permatasari, D., Khayati, F. N., & Utami, A. F. A. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan audiovisual terhadap kecemasan remaja awal menghadapi menarche di SD N Kalikebo. *Cohesin*, 1(1).
- World Health Organization. (2022). Pernyataan WHO tentang Kesehatan dan hak Mestruasi. Diakses dari: <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>
- Zahra, M. A., Aisyiah, A., & Nurani, I. A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Smk It Raflesia Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1), 7–17.

Cori Dwi Rahmawati, Sunarsih*, Susilawati

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Cori Dwi Rahmawati. *Email: sunarsih@malahayati.ac.id,

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1556>