

Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Novita Fitri Indah Sari¹, Dwi Agustian Faruk Ibrahim², Nia Pristina³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: novitasari65764@gmail.com

Article History:

Received Sep 22th, 2026

Accepted Oct 21th, 2026

Publish Oct 27th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Menstruasi atau menses dalam bahasa Inggris, berasal dari kata Yunani menses yang berarti bulan. Dalam budaya Melayu, menstruasi dianggap sebagai air mata rahim wanita. Proses ini adalah keluarnya darah dan sel dari dinding rahim melalui vagina secara berkala. Menstruasi terjadi pada wanita setiap bulannya dengan durasi kebanyakan setiap wanita 3 sampai dengan 8 hari dan siklus sekitar 28 hari, munculnya ketidakteraturan siklus ini banyak dipicu oleh seperti tingkat stres yang tinggi dan pola makan yang tidak seimbang yang mengganggu keseimbangan hormonal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Karsa Mulya Palangka Raya. **Tujuan:** Menganalisis hubungan tingkat stress dan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan desain *Cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMK Karsa Mulya Palangka Raya sebanyak 54 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Tingkat Stres (PSS 10), Pola makan (FFQ) dan observasi. Analisa data dilakukan secara univariat dan multivariat menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Semakin tinggi tingkat stres dan kurang baik pola makan pada remaja putri, semakin besar gangguan siklus menstruasi yang ditemukan.

Kata Kunci: Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan, Siklus Menstruasi

Abstract

Background: Menstruation or (menses) derives from the Greek word (menses), meaning "month." In Malay culture, menstruation is poetically referred to as the "tears of the womb." This process involves the periodic discharge of blood and cells from the uterine lining through the vagina. Menstruation occurs monthly in women; while durations typically range from 3 to 8 days with a cycle of approximately 28 days, irregularities are often triggered by factors such as high stress levels and unbalanced diets, which disrupt hormonal balance. Therefore, this study aims to analyze the relationship between stress levels, dietary patterns, and menstrual cycles among female students at SMK Karsa Mulya Palangka Raya. **Objective:** To analyze the correlation between stress levels, dietary patterns, and menstrual cycles among female adolescents at SMK Karsa Mulya Palangka Raya. **Methods:** This study employs a quantitative method with a cross-sectional design. The study population

consists of all female students at SMK Karsa Mulya Palangka Raya, totaling 54 students. A total sampling technique was used, meaning the entire population served as the study sample. Data collection utilized the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire, a Food Frequency Questionnaire (FFQ), and observation. Data analysis was conducted using univariate and multivariate methods, specifically the Chi-Square test. **Results:** The Chi-Square test yielded a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between stress levels and dietary patterns and the menstrual cycles of female students at SMK Karsa Mulya Palangka Raya. **Conclusion:** There is a significant correlation between stress levels and dietary patterns and the menstrual cycles of female students at SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Higher stress levels and poorer dietary patterns among the female students were associated with greater menstrual cycle irregularities.

Keywords: Relationship Between Stress Levels, Dietary Patterns, Menstrual Cycles

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang dialami oleh setiap wanita usia reproduktif sebagai bagian dari siklus reproduksi. Siklus menstruasi yang normal berlangsung antara 21 hingga 35 hari, dengan rata-rata 28 hari, disertai lama perdarahan antara 2 hingga 7 hari (Suminar et al., 2025). Ketika seorang wanita mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan sistem kortisol secara berlebihan melalui poros *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA). Peningkatan hormon stres (kortisol) ini secara langsung menekan pelepasan *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH) di hipotalamus, yang pada gilirannya menghambat sekresi *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH). Fenomena gangguan siklus menstruasi nyata terjadi pada remaja putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 6 siswi pada 1 Mei 2026, ditemukan mayoritas (4 dari 6 siswi) mengalami gangguan siklus menstruasi berupa *oligomenore* atau siklus yang memanjang lebih dari 35 hari. Adapun juga faktor-faktor stres meliputi efikasi diri, motivasi belajar, *hardiness*, *optimisme*, dan *prokrastinasi* akademik. Di sisi lain, pola makan yang tidak seimbang atau baik berupa pembatasan kalori yang ekstrem (*under-nutrition*) maupun konsumsi makanan tinggi lemak dan gula secara berlebih (*over-nutrition*) menyebabkan tubuh mengalami krisis energi atau inflamasi. Kekurangan nutrisi penting seperti zat besi, protein, dan lemak sehat membuat tubuh kekurangan bahan baku untuk memproduksi hormon *estrogen* dan *progesteron*, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau bahkan berhenti (*amenore*), selain itu, tekanan psikologis yang tinggi merangsang pelepasan *neuropeptida Y* dan *kortisol* yang meningkatkan nafsu makan, terutama terhadap makanan tinggi karbohidrat, lemak, dan gula (*comfort food*). pengetahuan, status sosial ekonomi, lingkungan (Amaliyah, M., 2021). Berbagai faktor dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, di antaranya adalah tingkat stres psikologis, pola makan, status gizi, aktivitas fisik, serta kondisi kesehatan tertentu. (Salsabila et al., 2026).

Menurut data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 75% remaja putri di seluruh dunia mengalami gangguan pada siklus menstruasinya, dengan 88% di antaranya menderita dismenore (WHO, 2023), dengan 10–16% mengalami dismenorea berat, perdarahan berlebihan, dan siklus menstruasi tidak teratur. Angka ini menunjukkan bahwa gangguan menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang tinggi pada perempuan di seluruh dunia (Fathiyyah et al., 2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 50,4% perempuan

usia 15-24 tahun mengalami masalah menstruasi, dengan 23,5% di antaranya melaporkan siklus tidak teratur. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara terhadap 6 siswi SMK Karsa Mulya Palangka Raya pada tanggal 1 Mei 2026, ditemukan bahwa 4 dari 6 siswi mengalami gangguan siklus menstruasi, siklus menstruasi nya >35 hari, 2 orang siswi siklus menstruasi nya normal. 4 orang siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi, 2 orang siswi memiliki pola makan yang kurang baik (makan tidak teratur 1-2 kali/hari, minum *soft drink* dan kafein, mie instan, kurang mengkonsumsi protein) , 2 orang siswi memiliki pola makan baik, tetapi mengatakan stres dengan padatnya pembelajaran.

Stres psikologis diidentifikasi sebagai faktor risiko utama yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Stres memicu aktivasi *aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal* (HPA axis) yang menghasilkan peningkatan kadar kortisol, sehingga menekan sekresi hormon gonadotropin dan mengganggu proses ovulasi (Anjarsari & Sari., 2020). Penelitian Zumaristy et al., 2025 , menemukan bahwa perempuan yang mengalami stres berisiko delapan kali lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan yang tidak mengalami stress. bahwa remaja yang sering mengonsumsi *fast food* cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Widyasari et al., 2025). Kekurangan asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak juga terbukti berdampak negatif terhadap keteraturan siklus menstruasi (Jurnal Gizi Ibu dan Anak, 2023). Siklus menstruasi dikatakan normal apabila jarak antara hari pertama menstruasi ke hari pertama menstruasi berikutnya berada pada rentang sekitar 21–35 hari pada wanita dewasa dan sekitar 21–45 hari pada remaja karena hormon remaja masih dalam tahap penyesuaian. Apabila siklus menstruasi terjadi kurang dari 21 hari, lebih dari 35–45 hari, atau menstruasi tidak datang selama beberapa bulan, maka dapat dikatakan siklus menstruasi tidak teratur atau tidak normal.

Remaja putri sering kali rentan terhadap pola makan yang tidak sehat, seperti kebiasaan melewatkan sarapan (*skipping breakfast*), diet ketat yang ekstrem untuk mengejar citra tubuh tertentu, hingga konsumsi *junk food* yang tinggi lemak jenuh dan rendah serat (Nani Apriani Natsir Djide, 2025). Pengaturan pola makan yang baik untuk mencegah gangguan menstruasi idealnya mencakup pemenuhan gizi seimbang yang kaya akan zat besi untuk mencegah anemia, kecukupan asupan protein sebagai bahan baku pembentukan hormon, serta asam lemak esensial (seperti omega-3) yang mendukung kelancaran fungsi ovarium. (Aisyaroh, 2026). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMK Karsa Mulya Palangka Raya perlu dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi. Upaya pencegahan gangguan siklus menstruasi sangat penting dilakukan sejak remaja. Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya stres dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis dan mental, secara fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis dan mental memiliki arti yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, dan pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik yaitu dengan cara menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross-sectional. Pendekatan *cross-sectional* dipilih karena pengukuran variabel bebas (

tingkat stres dan pola makan) dan variabel terikat (siklus menstruasi pada remaja putri) dilakukan secara simultan atau dalam satu kali periode pengumpulan data pada responden (Nursalam, 2023). Penelitian dilaksanakan di SMK Karsa Mulya Palangka Raya . Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung dari bulan Mei hingga Juli 2026.

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI usia 15-17 tahun di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode Teknik sampling. Jumlah sampel yang didapatkan dan dianalisis secara lengkap dalam penelitian ini sebanyak 54 responden. Kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini meliputi seluruh siswi kelas XI usia 15-17 tahun di SMK Karsa Mulya Palangka Raya dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent). Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu responden yang tidak berada di tempat saat melakukan penelitian pada siswi kelas XI yang memiliki tingkat stres dan pola makannya kurang baik yang bisa mempengaruhi siklus menstruasinya. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan indikator teori tingkat stres (PSS 10), pola makan (FFQ), dan untuk siklus menstruasi menggunakan lembar observasi. Kuesioner terdiri dari tiga bagian mengenai Kuesioner tingkat stress (10 item pertanyaan dengan skala Likert) yang likert yang terdiri dari 5 poin yakni dari 0-4. Pada item negatif, 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, dan 4 = sangat sering. Sebaliknya pada item positif, 4 = tidak pernah, 3 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 1 = cukup sering, dan 0 = sangat sering. Sehingga rentang total skor PSS-10 dimulai dari 0 hingga 40, dimana dengan skor yang tinggi mengindikasikan tingkat stres yang dirasakan juga tinggi. Kuesioner Pola Makan (15 item pertanyaan) Metode ini dapat mencakup berbagai jenis makanan atau fokus pada makanan bergizi seperti buah dan sayuran. FFQ terdiri dari dua bagian: daftar bahan makanan dan frekuensi konsumsi dan untuk siklus menstruasinya diukur menggunakan lembar observasi. Proses pengolahan data melalui empat tahapan utama yaitu *coding* (pengkodean data jawaban responden), *Scoring* (pemberian angka pada respons kuesioner), *editing* (pemeriksaan kelengkapan isi kuesioner), *entry* (pemasukan data ke dalam perangkat lunak komputer), dan *Tabulasi* (Untuk memudahkan analisis, peneliti menyusun data dalam tabel distribusi frekuensi yang menunjukkan jumlah serta persentase setiap kategori) (Nursalam, 2023). Analisis data disajikan dalam dua bentuk:

- 1) Analisa Univariat: untuk membuat tabel distribusi frekuensi yang menunjukkan distribusi data dan proporsi setiap variabel. Analisa univariat dalam penelitian ini usia, tingkat pendidikan, tempat tinggal, usia menarche, tingkat stres, pola makan, dan siklus menstruasi.
- 2) Analisa Multivariat: untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Analisis ini melibatkan dua jenis variabel yaitu variabel dependen dan independen, dengan skala ordinal-nominal, serta sampel yang berjumlah lebih dari 54 orang. Uji *chi-square* dilakukan dengan tingkat signifikansi 95% ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak dalam kasus di mana nilai (p) $< 0,05$.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan prinsip-prinsip etika penelitian kesehatan yaitu, *Informed Consent* (lembar persetujuan setelah penjelasan lengkap), *Anonymity* (tanpa mencantumkan nama responden pada instrumen melainkan menggunakan kode rekam), *Confidentiality* (kerahasiaan seluruh informasi responden dijamin sepenuhnya oleh peneliti). (Nursalam, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap 54 responden di SMK Karsa Mulya Palangka Raya menyajikan gambaran karakteristik siswi kelas XI (Fitri, 2026).

Sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 32 responden (59,3 %), sebagian besar responden berusia 15 tahun sebanyak 18 responden (33,3%), dan sebagian kecil responden yang berusia 15 tahun sebanyak 18 responden (7,4%).

Sebagian besar responden yang tinggal di kos sebanyak 28 responden (51,9 %), sebagian besar responden yang tinggal bersama orang tua sebanyak 18 responden (33,3%), dan sebagian kecil responden yang tinggal bersama saudara/kerabat nya sebanyak 8 responden (14,8%).

Tingkat Stres Pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Distribusi frekuensi tingkat stres pada siswi kelas XI dikategorikan menjadi rendah, sedang, tinggi seperti disajikan pada tabel 1. berikut:

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Rendah	6	11,1%
2	Sedang	38	72,4%
3	Tinggi	10	33,3%
Total		54	100%

Berdasarkan tabel 1, diketahui sebagian besar siswi memiliki tingkat stres yang sedang berjumlah 38 responden (72,4%), sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang tinggi berjumlah 10 responden (33,3%) dan yang memiliki tingkat stres yang rendah berjumlah 6 responden (11,1%).

Pola Makan pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Distribusi frekuensi pola makan pada siswi kelas XI dikategorikan menjadi baik, cukup, kurang seperti disajikan pada tabel 2. berikut:

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Kurang	22	40,7%
2	Cukup	17	31,4%
3	Baik	15	27,9%
Total		54	100%

Berdasarkan tabel 2, diketahui sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang sebanyak 22 responden (40,7%), sebagian kecil responden memiliki pola makan yang cukup sebanyak 17 responden (31,4%), dan responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 15 responden (27,9%).

Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada siswi kelas XI dikategorikan menjadi normal dan tidak normal seperti disajikan pada tabel 3. berikut:

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Normal	22	40,7%
2	Tidak Normal	32	59,3%
Total		54	100%

Berdasarkan tabel 3, diketahui Sebagian besar responden siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 32 orang (59,3%), dan sebagian kecil responden siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 22 responden (40,7%).

Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMK Karsa Mulya Palangka Raya tahun 2026.

Hasil Tabulasi Silang (*Crosstabulation*) antara tingkat stres dengan siklus menstruasi disajikan dalam Tabel 4. berikut:

Tingkat Stres	Siklus Menstrasi				N	Total%
	Normal		Tidak Normal			
	F	%	F	%		
Rendah	6	11,1	0	0	6	11,1
Sedang	10	18,51	28	51,8	38	70,4
Berat	0	0	10	18,6	10	18,5
Jumlah	16	29,61	38	70,4	54	100

Berdasarkan tabel 4, sebagian siswi dengan tingkat stres yang sedang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal 28 responden (51,8%). siswi dengan tingkat stres berat mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 10 responden (18,5%).

Hasil Uji Statistik *Chi-Square* Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	18,661 ^a	2	,000	,000	
Likelihood Ratio	21,829	2	,000	,000	
Fisher's Exact Test	17,129			,000	
Linear-by-Linear Association	15,475 ^b	1	,000	,000	,000
N of Valid Cases	54				

Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan H1 diterima yang menyatakan ada hubungan yang signifikan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Karsa Mulya Palangka Raya, *p value*

= 0,000 $\alpha < (0,05)$ yaitu $p\text{-value} < 0,05$ maka hubungan tersebut secara statistik terdapat hubungan yang bermakna.

Hubungan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XI Di SMK Karsa Mulya Palangka Raya tahun 2026.

Hasil Tabulasi Silang (*Crosstabulation*) antara pola makan dengan siklus menstruasi disajikan dalam Tabel 5. berikut:

Pola Makan	Siklus Menstruasi				N	Total %
	Normal		Tidak Normal			
	F	%	F	%		
Kurang	0	0	22	40,7	22	40.7
Cukup	3	5,5	15	25,9	17	31,6
Baik	14	25,9	1	1,9	15	27.8
Jumlah	17	31,4	38	68.5	54	100

Berdasarkan tabel 5 bagian besar siswi dengan pola makan yang kurang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 22 responden (40.7%), siswi dengan pola makan yang cukup mengalami siklus menstruasi yang tidak normal 17 responden (31,6%)

Hasil Uji Statistik *Chi-Square* Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	30,615 ^a	2	,000	,000	
Likelihood Ratio	34,246	2	,000	,000	
Fisher's Exact Test	30,263			,000	
Linear-by-Linear Association	26,015 ^b	1	,000	,000	,000
N of Valid Cases	54				

Berdasarkan uji statistik *chi-square* didapatkan H1 diterima yang menyatakan ada hubungan yang signifikan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya, $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ yaitu $p\text{-value} < 0,05$ maka hubungan tersebut secara statistik terdapat hubungan yang bermakna.

3.2 PEMBAHASAN

Identifikasi Tingkat Stres Pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

Menurut opini peneliti, tingginya tingkat stres responden dipengaruhi oleh padatnya pembelajaran, tugas yang menumpuk, ataupun persiapan mereka praktek lapangan/PKL . Hal ini sejalan dengan temuan (Prihatini , 2024) serta diperkuat oleh riset (Sopi & Edi 2025) yang menyatakan

bahwa beban penugasan yang tinggi serta transisi menuju lingkungan kerja atau praktik industri sering kali memicu stres akademik tingkat sedang hingga berat pada siswa SMK akibat tuntutan adaptasi dan standar kompetensi yang ketat. Oleh karena itu, tingginya angka stres sedang hingga berat pada siswi SMK Karsa Mulya Palangka Raya ini tidak boleh dianggap sebagai hal yang biasa dalam proses pembelajaran. Besarnya peranan tekanan akademik dan dinamika keluarga menunjukkan perlunya langkah intervensi yang proaktif dari pihak sekolah maupun orang tua. Pihak sekolah seyogianya tidak hanya berfokus pada pencapaian akademis, tetapi juga menyediakan wadah pendampingan psikologis, seperti optimalisasi bimbingan konseling dan pelatihan manajemen waktu serta *coping mechanism* yang sehat.

Identifikasi Pola Makan pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

Menurut opini peneliti, pola makan ini dipengaruhi oleh pengaruh lingkungan pertemanan kerap menjadi faktor yang mendorong mereka mengabaikan pola makan sehat dan kondisi ini juga dapat terlihat dari kebiasaan melewatkan waktu makan atau memilih makanan cepat saji yang lebih praktis dan terjangkau. Berdasarkan hasil yang diperoleh diharapkan siswi agar menjaga pola makan yang seimbang serta bergizi, antara lain dengan mengonsumsi sumber protein, memperbanyak asupan sayur dan buah, membawa bekal makanan serta air minum saat beraktivitas di luar rumah, serta membatasi konsumsi makanan siap saji dan jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak (Wanggy et al., 2022). Selain itu, pola makan yang kurang karena kebiasaan yang tidak baik dalam hal makanan pada siswi disebabkan oleh seringnya makanan jajanan dan *soft drink* yang bisa dilakukan >1x/hari. Melihat tingginya persentase siswi yang memiliki pola makan kurang, isu ini seharusnya menjadi perhatian serius bagi pihak sekolah, orang tua, maupun instansi kesehatan setempat.

Identifikasi Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka R

Menurut opini peneliti, tingginya siklus menstruasi yang tidak normal dipengaruhi oleh usia, stress, pola makan, dan kurangnya aktivitas fisik. Selanjutnya, diketahui bahwa sebagian besar siswi memiliki Tingkat stres yang sedang dan berpengaruh siklus menstruasi nya tidak normal. Dalam penelitian ini, ditemukan responden yang mengalami tingkat stress sedang 28 responden (51.8%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, dan tingkat stress yang berat 10 responden (18.6%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Untuk pola makan yang kurang ada 22 responden memiliki siklus menstruasi tidak normal yang dimana terdapat 22 orang responden mengalami oligomenorea dan durasi haid > 7 hari, yang menunjukkan adanya gangguan siklus menstruasi pada sebagian besar siswi. Selain stress, pola makan juga berpotensi memperburuk ketidakseimbangan hormon yang berdampak pada keteraturan menstruasi. Oleh karena itu, siswi harus menjaga makanan sehari harinya dengan memperbaiki pola makan bergizi, mengelola stres, serta memantau kondisi reproduksi secara berkala diharapkannya mencegah gangguan pada siklus menstruasi. Melihat tingginya angka siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak normal, kondisi ini hendaknya dijadikan sinyal peringatan serius mengenai kesehatan reproduksi remaja. Fakta bahwa tingkat stres berbanding lurus dengan timbulnya gangguan seperti *oligomenorea* memperlihatkan betapa rentannya tubuh remaja putri terhadap tekanan fisik maupun emosional, fenomena ini tidak boleh dianggap sekadar persoalan bulanan biasa, melainkan membutuhkan penanganan yang holistik.

Analisis Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Menurut opini objektif peneliti, hubungan antara tingkat stres dan ketidakaturan siklus menstruasi ini makin mempertegas bahwa kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja merupakan dua hal yang saling berkaitan erat. Oleh karena itu, sudah saatnya intervensi psikologis di sekolah dijadikan sebagai bagian integral dari program kesehatan reproduksi remaja. Dengan membantu siswi mengenali pemicu stres serta membekali mereka dengan teknik pengelolaan emosi yang efektif, kita tidak hanya menjaga kesejahteraan mental mereka, tetapi juga secara langsung melindungi fungsi organ reproduksi agar tetap berjalan dengan optimal. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2024) mengonfirmasi bahwa sebagian besar remaja putri dengan tingkat stres sedang hingga berat berisiko 2,5 kali lebih besar mengalami *oligomenore* maupun *polimenore* dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres ringan. Penelitian Menurut Sari et al. (2024) menegaskan bahwa dukungan psikoedukasi dan manajemen koping yang adaptif di lingkungan sekolah terbukti efektif menurunkan frekuensi gangguan menstruasi pada remaja, sehingga memperkuat urgensi pengintegrasian layanan kesehatan mental ke dalam program kesehatan sekolah.

Analisis Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

Hasil opini objektif peneliti, hubungan yang kuat antara pola makan dengan siklus menstruasi bahwa hampir seluruh siswi dengan pola makan kurang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal menjadi teguran keras akan maraknya gaya hidup tidak sehat di lingkungan anak kos. Tingginya ketergantungan pada makanan cepat saji, *soft drink*, serta ketidakmampuan mengelola pola makan mandiri tidak boleh terus dibiarkan tanpa adanya intervensi nyata. Pihak sekolah bersama instansi kesehatan perlu proaktif menciptakan ekosistem pendukung, misalnya melalui edukasi pemenuhan gizi seimbang yang realistis bagi anak. Keterkaitan erat antara pola makan dan keteraturan siklus menstruasi ini turut diperkuat oleh berbagai studi ilmiah terbaru. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Tambunan dan Linda, 2024) mengonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan sehat dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri, di mana kebiasaan mengonsumsi gizi seimbang secara konsisten menjaga kestabilan sekresi hormon reproduksi. Sejalan dengan hal tersebut, menunjukkan bahwa remaja putri dengan pola makan buruk dan asupan zat gizi makro maupun mikro yang kurang berisiko tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi seperti *oligomenore* dan *polimenore* (Rahmi et al. 2024).

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M., 2021 Kebiasaan pola makan serta asupan nutrisi pada kalangan remaja selama beraktivitas
- Suminar et al., 2025 Karakteristik dan pola siklus menstruasi normal pada remaja putri
- Salsabila, M. A., Batara, A. S. 2026, Epidemiologi, P., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., & K, E. P. K. (2026). PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT Article history : 7(1), 21–30.

- WHO, 2023 Gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di seluruh dunia, Kondisi dismenore atau nyeri haid yang parah
- Fathiyyah et al., 2024 Faktor-faktor penyebab, atau dampak dari gangguan menstruasi (seperti nyeri haid/dismenore, siklus haid yang tidak teratur, atau amenore) pada perempuan.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023 Kesehatan Reproduksi Remaja yang berkaitan dengan Masalah dan Gangguan Menstruasi pada Perempuan Usia Muda (15–24 tahun).
- Anjarsari & Sari., 2020 Hubungan antara tingkat stres psikologis dengan siklus menstruasi atau kesuburan (ovulasi) wanita.
- Widyasari et al., 2025 Hubungan antara konsumsi fast food (makanan cepat saji) dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja.
- Aisyaroh, N. 2026. Pengaruh Tingkat Stres terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri : Literature Review The Effect of Stress Levels on Menstrual Cycle Regularity in Adolescent Girls. 9(2), 2014–2022. <https://doi.org/10.56338/jks.v9i2.10299>
- Jurnal Gizi Ibu dan Anak, 2023 Hubungan antara status gizi atau kecukupan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dengan keteraturan siklus menstruasi pada wanita.
- Nani Apriani Natsir Djide, 2025 Faktor risiko, perilaku, dan kebiasaan pola makan tidak sehat yang sering dialami oleh remaja putri.
- Nursalam, 2023 Hubungan antara tingkat stres dan pola makan terhadap siklus menstruasi pada remaja putri