

Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Diet Pada Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di Lingkungan STIKes Senior Medan

Relationship Between Stress Levels And Diet Patterns In Adolescents With The Menstrual Cycle In The Senior Medan Health College

Pratiwi Lumbantobing^{1*}, Yuni Vivi santri P², Fislinawati³ & Desi Handayani Lubis⁴

^{1*,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior, Medan, Indonesia

⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

Disubmit: 01 Juli 2025; Diproses: 07 Juli 2025; Diaccept: 21 Juli 2025; Dipublish: 30 Juli 2025

*Corresponding author: E-mail: pratiwitobingjojocetryn22@gmail.com

Abstrak

Pola siklus menstruasi adalah pola yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan pola diet pada remaja dengan siklus menstruasi di lingkungan STIKes Senior Medan. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah rancangan korelasi dengan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 72 responden dengan menggunakan analisis univariat dan bivariate. Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik Non Probability Sampling dengan menggunakan Accidental Sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan Stres sejumlah 38 responden (52.8%), pola diet tidak sehat sejumlah 37 responden sejumlah (51.7%), siklus menstruasi tidak normal sejumlah 38 responden (52.8%). Ada hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi hasil uji statistik chi square yang di lakukan diperoleh angka signifikan atau nilai p (value=0,005) jauh lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05. Ada hubungan antara pola diet dengan siklus menstruasi hasil uji statistik chi square yang di lakukan diperoleh angka signifikan atau nilai p (value=0,001) jauh lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05.

Kata Kunci: Stres; Pola Diet; Siklus Menstruasi

Abstract

Menstrual cycle pattern is a pattern that describes the distance between the first day of menstruation and the first day of the next menstruation. This study aims to determine the relationship between stress levels and dietary patterns in adolescents with menstrual cycles in the Medan Senior Health College environment. The type of research conducted in this study is a correlation design with a descriptive analytical design with a cross-sectional approach with a sample of 72 respondents using univariate and bivariate analysis. In this study, the author used a sampling technique using a Non-Probability Sampling technique using Accidental Sampling. The results of this study showed that 38 respondents (52.8%) experienced stress, 37 respondents (51.7%), and 38 respondents (52.8%) experienced an abnormal menstrual cycle. There is a relationship between stress levels and menstrual cycles. The results of the chi-square statistical test obtained a significant number or p value (value = 0.005) which is much lower than the significant standard of 0.05. There is a relationship between dietary patterns and the menstrual cycle. The results of the chi-square statistical test obtained a significant number or p-value (value = 0.001) which is much lower than the significant standard of 0.05.

Keywords: Stress; Diet; Menstrual Cycle

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.130

Rekomendasi mensitasi :

Lumbantobing.P., Santri P.YV., Zega.F., & Lubis.DH., 2025. Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Diet Pada Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di Lingkungan STIKes Senior Medan. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 5 (1): Halaman. 70-76

PENDAHULUAN

Pola siklus menstruasi adalah pola yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Pola siklus menstruasi dikatakan normal jika tidak kurang dari 21 hari dan tidak melebihi 35 hari. Pola siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, tingkat stress, obat-obatan dan alat kontrasepsi dalam rahim, kehamilan dan gangguan kehamilan, serta kelainan genetik (Winkjosastro H, 2011).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor) (Isnaeni, 2010). Stres merangsang HPA (hypothalamus-pituitary-adrenal cortex) aksis, sehingga dihasilkan hormone kortisol menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormone reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur (Nasution, 2010).

Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan. Masa remaja sering kali merupakan masa pertama kalinya orang-orang mempertimbangkan untuk mengikuti diet dalam rangka mengubah bentuk tubuh mereka. Diet ketat biasanya menghilangkan makanan-makanan tertentu misalnya karbohidrat. Hal ini tidak sehat bagi remaja yang sedang

tumbuh dan memerlukan berbagai jenis makanan (Weekes, 2008).

World Health Organization (WHO) 2015 menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%) serta masalah kegemukan (0,5%) (Angrainy R, dkk 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2017 menyatakan bahwa perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta pada usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang mempunyai masalah siklus tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 51% (Anjarsari & Sari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian penelitian yang dilakukan oleh Pretiynda, dkk (2022) mengenai "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara" didapatkan bahwa, dapat disimpulkan bahwa kejadian tingkat stres di SMA Negeri 1 Kuta Utara cukup tinggi, dan angka kejadian siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kuta Utara cenderung tidak teratur dan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara menunjukkan bahwa hasil uji analisis fisher exact test didapatkan hasil p value.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila (2015), mengenai “Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun” didapatkan bahwa Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 132 responden diperoleh bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi teratur berjumlah 72 Orang (54,5%) dan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur berjumlah 60 orang (45,5%). Diperoleh pula 4 orang (40%) merasa tidak merasa lemah, letih dan lesu serta tidak mempunyai masalah dengan konsentrasi dimana 3 orang (30%) dengan pola makan yang tidak baik dan pola menstruasi yang baik sedangkan 1 orang (10%) yang lain mempunyai pola makan yang tidak baik dan pola menstruasi yang tidak baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di MTs Ma'Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang diperoleh 10 remaja putri. Saat dilakukan wawancara dengan menggunakan pertanyaan tertutup kepada 10 orang remaja putri didapatkan 6 orang (60%) merasa mudah lemah, letih dan lesu serta susah berkonsentrasi di mana 4 orang (40%) dengan pola makan yang baik dan pola menstruasi yang tidak baik, sedangkan 2 orang (20%) yang lain mempunyai pola makan yang tidak baik dan pola menstruasi yang baik.

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Konsumsi Fast Food dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada siswi di SMAN 12 Bekasi” dapat disimpulkan persentase konsumsi fast food di kategori sering banyak 63,6 %. Sedangkan pada kategori jarang sebanyak 36,4%. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dan siklus menstruasi pada siswi dengan p-value 0.003 dan OR yang di dapat yaitu 5.0 yang

berarti siswi SMAN 12 Kota Bekasi dengan konsumsi fast food sering beresiko 5 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak normal disbanding dengan siklus menstruasi normal.

Hasil survei yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa perempuan yang tinggal di lingkungan asrama STIKes Senior Medan terdapat sebanyak 6 orang yang mengalami stress, 8 orang pola diet yang tidak sehat dan 8 orang mengalami gangguan haid. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Diet Pada Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di Lingkungan STIKes Senior Medan Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan cross sectional merupakan jenis penelitian mencari hubungan antara variabel bebas (tingkat stres dan pola diet) dengan variabel tergantung (siklus menstruasi) dengan melakukan pengukuran sesaat. Pendekatan ini dapat menggambarkan hubungan tingkat stres dan pola diet pada remaja dengan siklus menstruasi di lingkungan STIKes Senior Medan.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Lingkungan STIKes Senior Medan. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Februari sampai dengan Mei Tahun 2025 dengan jumlah populasi sebanyak 72 orang dengan pengambilan sampel secara accidental sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari suatu

jawaban responden terhadap variabel berdasarkan masalah penelitian yang dituangkan dalam bentuk frekuensi. Maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Tingkat Stres		
Tidak Stres	34	47,5
Stres	38	52,8
Pola Diet		
Sehat	35	48,3
Tidak Sehat	37	51,7
Siklus Menstruasi		

Normal	34	47,2
Tidak Normal	38	52,8
Jumlah	72	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres yaitu sebanyak 38 orang (52,8%), mayoritas responden menjalani pola diet yang tidak sehat yaitu sebanyak 37 orang (51,7%), dan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 38 orang (52,8%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja di Lingkungan STIKes Senior Medan Tahun 2025

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Jumlah		<i>p value</i>
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Stres	22	30,56	12	16,67	34	47,23	0,005 (1.489-10.596)
Stres	12	16,67	26	36,10	38	52,77	
Jumlah	34	47,23	38	52,77	72	100	

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan dari 72 responden, bahwa responden yang tidak mengalami stres memiliki siklus menstruasi normal sejumlah 22 responden (30.56%), dan siklus menstruasi tidak normal sejumlah 12 responden (16.67%). Responden yang mengalami stres memiliki siklus menstruasi normal sejumlah 12 responden (16.67%), dan siklus menstruasi tidak normal sejumlah 26 responden (36.10%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-Square, diperoleh nilai p-value= 0,005, yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Tabel 3. Hubungan Pola Diet Dengan Siklus Menstruasi Remaja di Lingkungan STIKes Senior Medan Tahun 2025

Hasil nilai OR diketahui bahwa responden yang mengalami stres lebih beresiko sekurang kurangnya 1.489 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan paling besar lebih beresiko sebesar 10.596 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Maka H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti dapat ditarik kesimpulan ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di stikes Senior Medan Tahun 2025.

Pola Diet	Siklus Menstruasi				Jumlah		<i>p value</i>
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Sehat	24	33,33	12	16,67	34	50	0,001 (1.901-14.220)
Tidak Sehat	10	13,89	26	36,11	38	50	
Jumlah	34	47,22	38	52,78	72	100	

dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 31- 45 tahun sebanyak 128 orang (40,4%), Sedangkan mayoritas jenis kelamin responden yang berobat di klinik andhika adalah perempuan dengan jumlah sebanyak 214 orang (67,5%), kemudian mayoritas responden yang berobat di klinik memiliki pekerjaan ibu rumah tangga yaitu sebanyak 126 orang (39,7%). Pada jenjang pendidikan mayoritas responden ada pada jenjang pendidikan SMA dengan jumlah sebanyak 196 responden (61,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Pelayanan Medis

Pelayanan medis	f	%
Baik	243	76,7
Kurang	74	23,3
Total	317	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui distribusi frekuensi Kualitas Pelayanan Medis dari 317 responden dengan mayoritas Baik berjumlah 243 orang (76.7%).

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil jumlah responden yang memiliki pola makan sehat mengalami siklus menstruasi normal sejumlah 24 responden (33.33%), dan siklus menstruasi tidak normal sejumlah 12 responden (16.67%). responden yang memiliki pola makan tidak sehat mengalami siklus menstruasi normal sejumlah 10 responden (13.89%), dan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Citra Merek

Citra Merek	f	%
Baik	250	78.9%
Kurang	67	21.1%
Total	317	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui distribusi frekuensi Citra Merek dari 317 responden dengan mayoritas Baik berjumlah 250 orang (78.9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keputusan Memilih

Keputusan Memilih	f	%
Baik	254	80,1
Kurang	63	19,9
Total	317	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui distribusi frekuensi Keputusan Pasien Memilih Layanan Kesehatan di Klinik Pratama Andhika dari 317 responden dengan mayoritas memilih Iya berjumlah 254 orang (80.1%).

siklus menstruasi tidak normal sejumlah 26 responden (36.11%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-Square, diperoleh nilai p-value= 0,001, yang berarti ada hubungan antara pola diet dengan siklus menstruasi.

Hasil nilai OR diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan tidak sehat lebih beresiko sekurang kurangnya

1.901 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan paling besar lebih beresiko sebesar 14.220 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti dapat ditarik kesimpulan ada hubungan antara pola diet dengan siklus menstruasi pada remaja di stikes Senior Medan Tahun 2025.

SIMPULAN

1. Sebagian besar tingkat stres responden adalah Stres sejumlah 38 responden (52.8%), dan responden yang tidak mengalami stres sejumlah 34 responden (47.5%).
2. Sebagian besar responden memiliki pola diet tidak sehat sejumlah 37 responden sejumlah (51.7%), dan responden yang memiliki pola diet sehat sejumlah 35 responden (48.3%).
3. Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak normal sejumlah 38 responden (52.8%), dan responden yang memiliki siklus menstruasi teratur sejumlah 34 responden (47.2%).
4. Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di STIKes Senior Medan Tahun 2023 dengan hasil uji statistic chi square yang di lakukan diperoleh angka signifikan atau nilai p (value=0,005) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05. Hasil nilai OR diketahui bahwa responden yang mengalami stres lebih beresiko sekurang kurangnya 1.489 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan paling besar lebih beresiko sebesar 10.596 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti dapat ditarik kesimpulan ada hubungan antara pola diet dengan siklus menstruasi pada remaja di STIKes Senior Medan Tahun 2025.
5. Ada hubungan antara pola diet dengan siklus menstruasi pada remaja di STIKes Senior Medan Tahun 2023 dengan hasil uji statistic chi square yang di lakukan diperoleh angka signifikan atau nilai p (value=0,001) jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05. Hasil nilai OR diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan tidak sehat lebih beresiko sekurang kurangnya 1.901 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan paling besar lebih beresiko sebesar 14.220 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti dapat ditarik kesimpulan ada hubungan antara pola diet dengan siklus menstruasi pada remaja di STIKes Senior Medan Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pustaka Rineka Cipta
- Drs. Djoko Pekik Irianto, M.Kes. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*.
- Hapsari, M.D. (2014). *Blak-blakan Gangguan payudara dan menstruasi*. Jakarta: Trasiinfomedia
- Hotima, A. (2016). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Mitrajaya
- Isnaeni DN. (2010). *Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta (skripsi)*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Jones, (2012). Permasalahan kesehatan wanita. Jakarta: EGC. Kinton dan Caserani. 2000. Pengertian Menu.
- Kusmiran, Eni. 2022. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran, S. (2014). Kesehatan reproduksi Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Mardalena, Ida. 2021. Dasar-Dasar Ilmu Gizi konsep dan penerapan pada Asuhan Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Masturoh. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta Selatan: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Nasution IS. (2010). Hubungan stres dengan siklus menstruasi yang tidak normal pada mahasiswa Fakultas Kedokteran USU angkatan 2007 (skripsi). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Pretynda, P. R., dkk (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara
- Priyoto. 2014. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati Atikah. 2009. Gizi dan Kesehatan untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahma, B (2021) Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. Jurnal Health Sains 2(4)
- Sediaoetomo, A.D. (2002). Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi di Indonesia. Jakarta: penerbit Dian Rakyat.
- Sugiyono. 2021. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Pustaka Alfabeta
- Utami, B. N., dkk (2015). Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. Jurnal Keperawatan Soedirman, 10(2), 67-75.
- Verawaty, S.N. (2011). Merawat dan menjaga kesehatan seksual wanita. Bandung. Grafindo
- Weekes, C. (2008). Mengatasi stres, diterjemahkan oleh Soemanto. B. N., Jakarta: Penerbit Arcan.
- Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VI (WKNPG VI). 1998. Angka kecukupan gizi (AKG) untuk remaja dan dewasa.
- Wiknjosastro H. Ilmu kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011.
- Yudita, N. A., dkk (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas, 6(2), 299-304.