



Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang

Erniyanti Kaka^{1*}, Dwi Soelistiyoningsih², Ervin Rufaindah³

^{1,2,3*} Program Studi Pendidikan Ners Stikes Widyagama Husada Malang

Alamat: Kampus A Jalan Sudimoro nomor 16 Mojolangu, Kecamatan Lowokwaru

Corresponding: erniyantikaka3@gmail.com

Abstract. Menstrual disorders are identified as one of the main health problems faced by the adolescent population in Indonesia. On a global scale, the World Health Organization (WHO) noted that 75% of adolescent girls experience menstrual disorders, with approximately 80% of them experiencing menstrual cycle irregularities in the first year after menarche. To determine the relationship between nutritional status and menstrual cycles in female students of STIKES Widyagama Husada Malang. This study used a quantitative method with a correlational analytical design through a cross-sectional approach. The number of samples was determined using the Rule of Thumb formula according to Suharsimi Arikunto by taking 15% of the population so that 41 respondents were obtained. Data analysis was carried out using the Chi-Square (χ^2) test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results of the Chi-Square test obtained a Chi-Square value with a significance value (p -value) = 0.001 < 0.05, so it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means there is a significant relationship between nutritional status and menstrual cycles in female students at Widyagama Husada Health College, Malang. The results showed that female students with abnormal nutritional status, both undernourished and overnourished, tended to experience irregular menstrual cycles compared to those with normal nutritional status. Most female students at Widyagama Husada Health College, Malang, had normal nutritional status, but there were still female students with undernourished and overnourished status who tended to experience menstrual cycle disorders, particularly oligomenorrhea.

Keywords: Nutritional status, menstrual cycle, menstrual disorders

Abstrak. Gangguan menstruasi teridentifikasi sebagai salah satu permasalahan kesehatan utama yang dihadapi oleh populasi remaja di Indonesia. Pada skala global, *Organisasi Kesehatan Dunia* (WHO) mencatat bahwa 75% remaja putri mengalami gangguan menstruasi, dengan sekitar 80% di antaranya mengalami ketidakteraturan siklus haid pada tahun pertama pasca menarche. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional melalui pendekatan cross sectional. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Rule of Thumb menurut Suharsimi Arikunto dengan pengambilan 15% dari populasi sehingga diperoleh sebanyak 41 responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square (χ^2) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai Chi-Square dengan nilai signifikansi (p -value) = 0,001 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi dengan status gizi tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki status gizi normal. Sebagian besar mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan mahasiswi dengan status gizi kurang dan lebih yang cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi, terutama oligomenore.

Kata kunci: Status gizi, siklus menstruasi, gangguan menstruasi

1. LATAR BELAKANG

Gangguan menstruasi teridentifikasi sebagai salah satu permasalahan kesehatan utama yang dihadapi oleh populasi remaja di Indonesia. Pada skala global, *Organisasi Kesehatan Dunia* (WHO) mencatat bahwa 75% remaja putri mengalami gangguan menstruasi, dengan sekitar 80% di antaranya mengalami ketidakteraturan siklus haid pada tahun pertama pasca menarche Widya *et al.*, (2024). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun (2018), prevalensi menstruasi tidak teratur pada remaja putri di Indonesia tercatat sebesar 11,7% Kemenkes RI, (2018). Temuan

empiris lainnya mengindikasikan tingginya prevalensi gangguan menstruasi pada remaja, contohnya ditemukan pada 24,4% perempuan di wilayah Sulawesi Tengah (Revi *et al.*, 2023)

Temuan lapangan mencatat prevalensi sebesar 62,5% pada remaja putri di Kabupaten Cianjur Qomarasari & Mufidaturrosida, (2022), serta 13,3% pada wanita di Jawa Timur. Selain itu, studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan mengidentifikasi bahwa 70% santri mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering terjadi dan menuntut perhatian yang lebih serius (Purnasari & Illiyya, 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas tahun (2018) prevalensi remaja Indonesia berusia 16-18 tahun dengan status gizi sangat kurus mencapai 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4,0% di Provinsi Jawa Tengah. Temuan dari studi kasus awal Phinta (2024) menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan status gizi baik mengalami menstruasi teratur sebanyak 33,3%, sedangkan remaja perempuan dengan status gizi tidak baik mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 53,33% (Phinta, 2024).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Desember 2025 di Kampus STIKES Widyagama Husada Malang terhadap beberapa mahasiswi, diperoleh bahwa sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Selain itu, ditemukan adanya variasi status gizi, mulai dari kurus, normal, hingga overweight. Beberapa mahasiswi dengan status gizi tidak normal cenderung mengalami keterlambatan menstruasi atau siklus yang tidak teratur. Faktor lain yang ditemukan meliputi pola makan yang tidak seimbang, aktivitas fisik, serta stres akademik yang dapat memengaruhi kondisi tersebut.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena secara khusus mengkaji hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di lingkungan STIKES Widyagama Husada Malang, yang masih terbatas dilakukan pada populasi tersebut. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti berdasarkan hasil penelitian langsung mengenai pentingnya menjaga status gizi yang optimal guna mendukung keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Desain penelitian analitik koralasi dengan pendekatan *cross sectional*. Desain analitik koralasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada responden. Dalam penelitian ini, variabel independen adalah status gizi, sedangkan variabel dependen adalah siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan. Pendekatan *cross sectional* digunakan karena pengukuran variabel dilakukan dalam waktu yang bersamaan pada satu periode pengamatan sehingga lebih efisien dari segi waktu dan biaya. Penelitian dilaksanakan pada

bulan April 2026 di Kampus STIKES Widyagama Husada Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang sebanyak 274 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Rule of Thumb menurut Suharsimi Arikunto dengan pengambilan 15% dari populasi sehingga diperoleh sebanyak 41 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu peneliti sebagai instrumen utama dengan alat ukur berupa Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengukur status gizi dan lembar checklist untuk menilai siklus menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan proporsi variabel penelitian seperti status gizi, siklus menstruasi, serta karakteristik responden. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi menggunakan uji Chi-Square (χ^2) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
18 tahun	3	8
19 tahun	17	44
20 tahun	10	26
21 tahun	6	15
22 tahun	1	2
23 tahun	2	5
Semester		
Semester 2	20	51
Semester 4	10	26
Semester 6	9	23
Lama Menstruasi		
< 3 hari	4	10
3–7 hari	29	75
> 7 hari	6	15
Keluhan Menstruasi		
Ada keluhan	33	85
Tidak ada keluhan	6	15

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun sebanyak 17 orang (44%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 10 orang (26%), usia 21 tahun sebanyak 6 orang (15%), usia 18 tahun sebanyak 3 orang (8%), usia 23 tahun sebanyak 2 orang (5%), dan usia 22 tahun sebanyak 1 orang

(2%). Berdasarkan tingkat semester, sebagian besar responden berada pada semester 2 sebanyak 20 orang (51%), sedangkan responden pada semester 4 sebanyak 10 orang (26%), dan semester 6 sebanyak 9 orang (23%). Berdasarkan lama menstruasi, sebagian besar responden mengalami menstruasi selama 3–7 hari sebanyak 29 orang (75%), sedangkan responden yang mengalami menstruasi lebih dari 7 hari sebanyak 6 orang (15%), dan yang mengalami menstruasi kurang dari 3 hari sebanyak 4 orang (10%). Berdasarkan keluhan menstruasi, sebagian besar responden mengalami keluhan menstruasi sebanyak 33 orang (85%), sedangkan responden yang tidak mengalami keluhan menstruasi sebanyak 6 orang (15%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 19 tahun, berada pada semester 2, memiliki lama menstruasi 3–7 hari, dan mengalami keluhan selama menstruasi.

2) Distribusi Frekuensi Status Gizi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswi
STIKES Widyagama Husada Malang

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Kurang	14	36%
Normal	18	46%
Lebih	7	18%
Jumlah	39	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 18 orang (46%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki status gizi lebih sebanyak 7 orang (18%).

Tabel 3. Distribusi Siklus Menstruasi Mahasiswi STIKES
Widyagama Husada Malang

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Polimenore	8	20%
Normal	14	36%
Oligomenore	17	44%
Jumlah	39	100%

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami oligomenore sebanyak 17 orang (44%), sedangkan sebagian kecil responden mengalami polimenore sebanyak 8 orang (20%).

3) Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Stikes
Widyagama Husada Malang

Status Gizi	SIKLUS MENSTRUASI				p-value
	Polimenore	Normal	Oligomenore	Total	
Kurang	5	0	9	14	0,001
Normal	1	14	3	18	
Lebih	2	0	5	7	
Obesitas I	0	0	0	0	
	8	14	17	39	

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa dari 8 responden yang mengalami polimenore, mayoritas memiliki status gizi kurang sebanyak 5 responden. Dari 14 responden dengan siklus menstruasi normal, mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 14 responden. Sementara itu, dari 17 responden yang mengalami oligomenore, mayoritas memiliki status gizi kurang sebanyak 9 responden. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai Chi-Square dengan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) = $0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi dengan status gizi tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki status gizi normal.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 18 responden (46%), sedangkan responden dengan status gizi kurang sebanyak 14 responden (36%) dan status gizi lebih sebanyak 7 responden (18%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki status gizi yang baik, namun masih terdapat responden dengan status gizi tidak normal baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang akan memiliki status gizi yang baik, apabila asupan gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh, berat badan dan tinggi badannya juga seimbang. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dalam makanan dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi atau IMT kurang, sebaliknya orang yang memiliki asupan gizi yang berlebih akan mengalami IMT lebih bahkan Obesitas. Jadi status gizi merupakan gambaran individu bagaimana mengontrol pola makan hariannya. Menurut Putra dan Apsari (2021), Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk remaja yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien (Putra dan Apsari 2021)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami

oligomenore sebanyak 17 responden (44%), sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 14 responden (36%) dan polimenore sebanyak 8 responden (20%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi.

Faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi adalah status gizi. Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.6 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan responden dengan status gizi kurang dan status gizi lebih lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal, terutama oligomenore. Menurut peneliti, status gizi sangat berpengaruh terhadap keseimbangan hormon reproduksi dalam tubuh. Mahasiswi dengan status gizi normal cenderung memiliki keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang lebih baik sehingga proses ovulasi dan menstruasi dapat berlangsung secara teratur. Sebaliknya, status gizi yang tidak normal dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Selain status gizi, faktor lain yang dapat memengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Aktivitas akademik yang padat seperti tugas kuliah, ujian, praktik akademik, dan kurangnya waktu istirahat dapat menyebabkan mahasiswi mengalami stres. Kondisi stres dapat meningkatkan hormon kortisol yang dapat mengganggu kerja hormon reproduksi sehingga proses menstruasi menjadi tidak teratur. Stres yang berlangsung dalam waktu lama dapat menyebabkan keterlambatan menstruasi maupun perubahan jarak siklus menstruasi. Faktor berikutnya adalah pola hidup dan aktivitas fisik. Mahasiswi sering memiliki pola hidup yang kurang sehat seperti tidur larut malam, kurang olahraga, konsumsi makanan cepat saji, dan pola makan yang tidak teratur. Kebiasaan tersebut dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan keseimbangan hormon reproduksi. Aktivitas fisik yang terlalu berat maupun terlalu rendah juga dapat memengaruhi produksi hormon estrogen dan progesteron sehingga siklus menstruasi menjadi tidak normal (Revi *et al.*, 2023).

Tingginya kejadian oligomenore pada mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang dapat dipengaruhi oleh kondisi status gizi yang tidak normal, aktivitas akademik yang padat, pola hidup yang kurang sehat, serta stres yang dialami responden. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswi untuk menjaga pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik yang cukup, mengelola stres, serta menjaga pola istirahat agar siklus menstruasi tetap normal dan kesehatan reproduksi dapat terjaga dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal sebagian besar mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 14 responden. Sementara itu,

responden dengan status gizi kurang dan status gizi lebih lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal, terutama oligomenore. Dari 17 responden yang mengalami oligomenore, sebagian besar memiliki status gizi kurang sebanyak 9 responden. Selain itu, dari 8 responden yang mengalami polimenore, mayoritas juga memiliki status gizi kurang sebanyak 5 responden. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan hormon reproduksi yang berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. Mahasiswi dengan status gizi normal cenderung memiliki keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang baik sehingga proses ovulasi dan menstruasi berlangsung secara normal. Sebaliknya, mahasiswi dengan status gizi kurang maupun status gizi lebih lebih berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon reproduksi dalam tubuh.

Pada responden dengan status gizi kurang, tubuh mengalami kekurangan asupan energi dan cadangan lemak sehingga dapat mengganggu produksi hormon gonadotropin yang berfungsi dalam proses ovulasi. Penurunan produksi hormon tersebut dapat menyebabkan proses pematangan sel telur menjadi terganggu sehingga siklus menstruasi menjadi lebih panjang atau terjadi oligomenore. Selain itu, kekurangan zat gizi tertentu seperti protein, zat besi, dan lemak juga dapat memengaruhi fungsi hormon reproduksi pada wanita (Revi *et al.*, 2023). Sementara itu, pada responden dengan status gizi lebih terjadi peningkatan jumlah jaringan lemak tubuh yang dapat memengaruhi produksi hormon estrogen secara berlebihan. Ketidakseimbangan hormon tersebut dapat mengganggu proses ovulasi sehingga menstruasi menjadi tidak teratur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa status gizi yang tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, sama-sama dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi.

4) KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan mahasiswi dengan status gizi kurang dan lebih yang cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi, terutama oligomenore. Hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga status gizi berperan terhadap keteraturan siklus menstruasi. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta

menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, tingkat stres, pola tidur, dan faktor hormonal agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Armayanti, L. Y., Suryani, N., & Putri, N. M. A. (2021). Faktor Dan Upaya Pencegahan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 85–94.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ayu, I. G. A. P. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Pustaka Baru Press.
- Dullah, S. (2020). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Penerbit Andi.
- Fitrianti. (2023). Karakteristik Perkembangan Remaja Menurut Hurlock. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(1), 23–31.
- Hr, P. R., Zzhudain, M. A., & Bustang, B. (2025). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Gizi Angkatan 2023 Universitas Negeri Makassar. 11(1), 37–42.
- Hoffman, D. J. (2022). Nutritional Disparities And Socioeconomic Status. *Annual Review Of Nutrition*, 42, 295–318.
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan*. Komisi Etik Penelitian Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri.
- Indrasari, D., & Sutikno. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 12(2), 85–94.
- Jasmani, S. P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2025). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi (Studi Pada Siswi Kelas X Dan Xi Di Sma Negeri 1 Lumajang) Maylani Putri Bintari *, Faridhanurhayati Issn : 2338-798x. 375–378.
- Mustika, D., & Mega, A. (2021). Tahapan Perkembangan Remaja Dan Permasalahannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 45–53.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Organization, W. H. (2021). *Adolescent Health*. World Health Organization.
- Organization, W. H. (2023). *Global Health Statistics 2023: Monitoring Health For The Sdgs*. World Health Organization.
- Pratama, R., & Sari, D. P. (2021). Tahap Perkembangan Remaja Dan Tugas Perkembangannya. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(2), 65–73.
- Purnasari, G., & Illiyya, L. (2023). Hubungan Antara Status Gizi, Asupan Protein Dan Zat Besi Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science*, 4(1), 56–64. <https://doi.org/10.24853/Mjnf.4.1.56-64>
- Putra, I. G. N. E., & Apsari, N. C. (2021). Perkembangan Remaja Dan Permasalahannya. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 20(1), 1–12.
- Prathita, Y. A., & Lipoeto, N. I. (2017). Artikel Penelitian Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 6(1), 104–109.
- Puspita, W., Saputri, R., & Sari, S. M. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Dan Lama

Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021 — 2022 Relationship Between Nutritional Status And Menstrual Cycle And Duration Yarsi University Faculty Of Medicine Students Class Of 2021 — 2022. 3(2), 188–201.

- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>
- Revi, M., Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika*, 8(1), 123–130.
- Reva Adrevi Az Zahra, Diyanah Kumalasari, R. Y. T. (2025). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja *Jurnal Kebidanan, Vol 07 No.2 September 2025.* 07(2), 1–14. <https://doi.org/10.30651/sinar.v7i2.26061>
- Rudi. (2024). Penilaian Status Gizi Berdasarkan Antropometri Dan Riwayat Diet. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(1), 10–18.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. Mcgraw-Hill Education.
- Septalina, D. (2019). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak Dan Remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(2), 101–109.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi. (2021). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 67–75.
- Sukumar, N. (2020). *Menstrual Health And Disorders*. Jaypee Brothers Medical Publishers.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Egc.
- Villasari, A. (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pustaka Baru Press.
- Wanggy, D. M., & Ulfiana, E. (2022). The Relationship Between Nutritional Value , Diet , Physical Activities , And Stress With Menstrual Cycle Disorders. *Indonesian Journal Of Midwifery (Ijm)*, 5(September), 90–101. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Wesselink, A. K., Rothman, K. J., Hatch, E. E., & Wise, L. A. (2021). Age And Fecundability In A North American Preconception Cohort Study. *American Journal Of Obstetrics And Gynecology*, 224(2), 192.E1-192.E10.
- Windi Lusiyani, B. R. (2025). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri 1 , 2 Program Studi SI Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.* <https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.515>
- World Health Organization. (2023). *Obesity And Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Who. (2017). *Responding To Children And Adolescents Who Have Been Sexually Abused. Who Clinical Guidelines*.
- Zierle-Ghosh, A. (2023). Physiology, Body Mass Index. In *Statpearls*. National Center For Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/Nbk53545>