

Status Gizi (IMT dan LILA) terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri

Oleh:

Mayang Sari (221520100018),

Yanik Purwanti

Progam Studi Kebidanan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, Tahun 2026



Pendahuluan

Remaja usia 10–19 tahun mengalami pertumbuhan dan pematangan sistem reproduksi. Keteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu indikator kesehatan reproduksi remaja putri. Gangguan siklus menstruasi masih menjadi masalah **secara global, dengan lebih dari 75% perempuan dilaporkan mengalami masalah pada siklus menstruasi**. Di Indonesia gangguan siklus menstruasi mencapai **31,6% pada usia 10–29 tahun**. Riskesdas 2018 mencatat **13,7% perempuan usia 10–49 tahun mengalami siklus tidak teratur**, dengan prevalensi **13,3% di Jawa Timur** dan penelitian pada remaja putri di Sidoarjo menunjukkan **37,7% mengalami siklus menstruasi tidak teratur**.

Keteraturan siklus menstruasi dipengaruhi berbagai faktor, terutama **status gizi**. SKI 2023 mencatat kurang gizi pada remaja usia 13–18 tahun sebesar 7,3–18% dan kelebihan gizi 12–16,2%. Prevalensi KEK pada remaja putri usia 15–19 tahun mencapai 41,9%, meningkat dari 36,6% pada Riskesdas 2018. Kondisi gizi tersebut dapat memengaruhi keteraturan menstruasi melalui regulasi hormon reproduksi. Status gizi dapat dinilai melalui **IMT dan LILA**, tetapi penelitian sebelumnya umumnya menggunakan salah satu indikator secara terpisah.

Hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi masih beragam, sementara penelitian yang menganalisis **IMT dan LILA secara bersamaan** masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui **hubungan status gizi (IMT dan LILA) terhadap keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo**.

Rumusan Masalah

1

Apakah terdapat hubungan antara status gizi berdasarkan IMT dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri?

2

Apakah terdapat hubungan antara status gizi berdasarkan LILA dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri?

Metode Penelitian

Jenis Penelitian	Kuantitatif analitik
Desain Penelitian	Observasional dengan pendekatan cross sectional
Populasi Penelitian	Seluruh siswi kelas XI (Tahfidz, Boarding, Coding, dan Internasional) yang telah menstruasi di SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo
Sampel Penelitian	Total sampling, 61 responden
Tempat dan Waktu	SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo, Pengambilan data pada bulan Mei 2026
Instrumen Penelitian	• Kuesioner siklus menstruasi • Timbangan berat badan • Alat ukur tinggi badan • Pita ukur LILA
Analisis Data	• Univariat: distribusi frekuensi • Bivariat: Chi-Square

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
14 tahun	1	1,6
16 tahun	17	27,9
17 tahun	38	62,3
18 tahun	4	6,6
19 tahun	1	1,6
Jumlah	61	100,0



Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 38 responden (62,3%). Sementara itu, kelompok usia 14 tahun dan 19 tahun masing-masing hanya terdiri atas 1 responden (1,6%).

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Variabel Penelitian pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo

Variabel	n	%
Status Gizi (IMT)		
Normal (18,5–22,9 kg/m ²)	22	36,1
Tidak normal (kurus + BB lebih/obesitas)	39	63,9
Status Gizi (LILA)		
Normal ($\geq 23,5$ cm)	41	67,2
Risiko KEK ($< 23,5$ cm)	20	32,8
Keteraturan Siklus Menstruasi		
Teratur (21–35 hari)	26	42,6
Tidak teratur (< 21 atau > 35 hari)	35	57,4



Berdasarkan hasil penelitian, status gizi berdasarkan IMT didominasi kategori tidak normal sebanyak **39 responden (63,9%)**. Berdasarkan LILA, mayoritas responden memiliki LILA normal sebanyak **41 responden (67,2%)**, sementara pada keteraturan siklus menstruasi, sebagian besar responden mengalami siklus **tidak teratur sebanyak 35 responden (57,4%)**.

Tabel 3. Analisis Status Gizi (Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LILA)) terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri

Variabel	Siklus Menstruasi				Total		p-value
	Teratur		Tidak Teratur				
	n	%	n	%	n	%	
IMT							
Normal	14	63,6	8	36,4	22	100,0	0,013
Tidak normal	12	30,8	27	69,2	39	100,0	
LILA							
Normal	18	43,9	23	56,1	41	100,0	0,772
Tidak normal	8	40,0	12	60,0	20	100,0	



Berdasarkan hasil analisis, status gizi berdasarkan IMT, responden dengan IMT normal lebih banyak mengalami siklus teratur (**63,6%**), sedangkan IMT tidak normal lebih banyak mengalami siklus tidak teratur (**69,2%**), dengan **p = 0,013**, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan. Sementara itu, pada LILA, baik kategori normal maupun tidak normal lebih banyak mengalami siklus tidak teratur, dengan **p = 0,772**, sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara LILA dan keteraturan siklus menstruasi.

Pembahasan

- Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa **57,4% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur**, menunjukkan bahwa gangguan siklus masih cukup banyak ditemukan pada remaja putri.
- **Status gizi berdasarkan IMT berhubungan signifikan** dengan keteraturan siklus menstruasi (**$p=0,013$**). Keseimbangan energi dan komposisi tubuh dapat memengaruhi regulasi hormon reproduksi dan proses ovulasi, sehingga status gizi yang tidak seimbang berpotensi menyebabkan gangguan siklus menstruasi.
- Sementara itu, **LILA tidak menunjukkan hubungan signifikan** dengan keteraturan siklus menstruasi (**$p=0,772$**). Hal ini dapat terjadi karena LILA lebih berfungsi sebagai indikator skrining risiko KEK dan tidak secara langsung menggambarkan keseimbangan hormonal. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa **keteraturan siklus menstruasi bersifat multifaktorial, dengan IMT menjadi indikator yang menunjukkan hubungan dalam penelitian ini.**

Temuan Penting Penelitian

- Sebanyak 63,9% responden memiliki IMT tidak normal.
- Sebanyak 57,4% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur.
- Ditemukan perbedaan hasil antara indikator IMT dan LILA dalam kaitannya dengan siklus menstruasi.
- IMT menunjukkan hasil bermakna, sedangkan LILA tidak menunjukkan hasil bermakna.
- Hasil ini menunjukkan bahwa pemilihan indikator status gizi penting dalam menilai kondisi kesehatan reproduksi remaja.

Manfaat Penelitian

Praktis

Menambah wawasan dan kajian ilmiah tentang hubungan status gizi (IMT dan LILA), dan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Teoritis

Memberikan edukasi kepada remaja putri tentang pentingnya menjaga status gizi untuk keteraturan menstruasi, menjadi bahan informasi bagi orang tua dan sekolah, serta dasar bagi tenaga kesehatan dalam menyusun program promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja.

Referensi

- [1] Rahmawati and D. A. V. Ghasya, "Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya," *Jurnal Dunia Pendidikan*, vol. 4, no. 3, 2024.
- [2] World Health Organisation, "Adolescent and Young Adult Health WHO," *WHO fact sheet*, 2022.
- [3] A. T. A. Dewi, A. I. Susanti, F. R. Rinawan, S. Gondodiputro, and N. Martini, "Knowledge and Attitudes towards Premarital Screening among Adolescents: A study in a University Setting," *Althea Medical Journal*, vol. 9, no. 2, 2022, doi: 10.15850/amj.v9n2.2502.
- [4] M. A. Ilham, N. Islamy, S. Hamidi, and R. D. P. Sari, "Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja : Literature Review," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 5, no. 1, 2023.
- [5] I. Khumairoh, "Hubungan Asupan Makan dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Atlet Remaja Putri di SMA Negeri Olahraga (SMANOR) Sidoarjo Jawa Timur dan dan SMA Negeri 1 Sewon," Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2024.
- [6] N. K. A. R. N. Sapitri, A. Mardiah, A. A. B. Azhar, and I. A. M. Mahayani, "Usia Menarche, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Status Gizi, Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 2 Mataram," *Action Research Literate*, vol. 8, no. 1, 2024, doi: 10.46799/ar.v8i1.204.
- [7] Kemenkes BKKP, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023.
- [8] Haryani, Z. Thoyibah, and S. Hardiani, "Hubungan Antara Usia Menarche dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di Madrasah Aliyah An-Najah Kabupaten Lombok Barat," *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, vol. 11, no. 1, 2025, doi: 10.47506/g09p4a97.
- [9] W. P. R. Saputri and S. M. Sari, "Hubungan Status Gizi dengan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021-2022," *Junior Medical Journal*, vol. 3, no. 2, 2024.
- [10] W. Setyaningsih, "Usia Menarche dan Pola Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri," *Malang Journal of Midwifery*, vol. 1, no. 1, 2022.

