

7 Perpustakaan UMSIDA

baru_artikel_yulinda.docx

 15-08-2024

 K3 Agustus 2024

 Perpustakaan

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:2983890788

Submission Date

Aug 15, 2024, 10:20 PM GMT+7

Download Date

Aug 15, 2024, 10:22 PM GMT+7

File Name

baru_artikel_yulinda.docx

File Size

44.2 KB

6 Pages

2,877 Words

17,679 Characters

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 13%  Publications
- 13%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 13%  Publications
- 13%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	
	Universitas Muhammadiyah Sidoarjo	12%
2	Internet	
	journal.stikes-aisyiahbandung.ac.id	2%
3	Internet	
	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	1%
4	Internet	
	www.scribd.com	1%

QUALITATIVE STUDY OF DIET WITH MENTAL DISORDERS

[STUDI KUALITATIF POLA MAKAN DENGAN GANGGUAN HAID]

Yulinda Putri Kinanti¹⁾, Sri Mukhodim Faridah Hanum²⁾

¹⁾ Program Studi SI Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email: srimukhodimfaridahhanum@umsida.ac.id

Abstract. Irregular menstruation is caused by nutritional status and diet. According to the 2018 East Java Basic Health Research, it shows that 24.7% of adolescents aged 13-15 years experience impaired nutritional status, which is described as follows: 1.9% are very thin, 6.8% are thin, 11.2% are fat and 4.8% obese. Meanwhile, the purpose of this study was to determine the eating patterns of adolescents. The qualitative research design was grounded theory. Primary data was obtained from informants. The subjects of this study were 5 female adolescents aged 13-15 years who experienced menstrual disorders. The data collection method was through interviews. The results of the study showed that adolescents ate 3 times a day, liked fast food and in choosing food according to taste, price, taste and attractive appearance. It can be concluded that eating patterns can affect the menstrual cycle. In this study, health workers are expected to provide education or health promotion about nutritious food to adolescents in schools and the surrounding environment.

Keywords- Menstrual disorders, eating patterns

Abstrak. Menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh status gizi dan pola makan. Menurut Riset Kesehatan Dasar Jawa Timur 2018 menunjukkan bahwa remaja usia 13-15 tahun mengalami gangguan status gizi sebanyak 24,7% yang dijabarkan sebagai berikut: 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Sedangkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola makan pada remaja. Desain penelitian kualitatif jenis grounded theory. Data primer didapatkan dari informan. Subjek penelitian ini yaitu 5 orang remaja putri yang mengalami gangguan haid berusia 13-15 tahun. Metode cara pengumpulan data melalui wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja makan 3 kali sehari, menyukai makanan fast food dan dalam pemilihan makanan sesuai dengan selera, harga, rasanya dan penampilan yang menarik. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pola makan dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Pada penelitian ini diharapkan untuk tenaga kesehatan memberikan edukasi atau promosi kesehatan tentang makanan yang bergizi kepada remaja di sekolah maupun lingkungan sekitar.

Kata kunci- Gangguan haid, Pola makan

I. PENDAHULUAN

Semua remaja mengalami menstruasi setiap bulan dengan siklus menstruasi normal yaitu 21 hari sampai 35 hari, durasi waktu menstruasi yaitu 2 sampai 7 hari, menstruasi bagian dari kesehatan reproduksi [1]. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina setiap bulan karena sel telur tidak dibuahi [2]. Hal ini dikarenakan lapisan rahim mengalami penebalan dan adanya sel telur yang mengalami pematangan. Menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh status gizi dan pola makan [3]. Status gizi berperan penting dalam kesehatan reproduksi. Masalah gizi akan mengakibatkan terjadinya anemia pada remaja. Menstruasi juga menyebabkan terjadinya anemia. Pola makan yang tidak teratur disebabkan karena kurangnya nafsu makan dan *body image* pada remaja sehingga mempengaruhi gangguan psikologis dan gangguan menstruasi [4].

Pola makan terdiri dari 3 komponen yaitu jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi seseorang. Pola makan yang sehat harus sesuai dengan pedoman makanan gizi seimbang. Kebiasaan makan merupakan gambaran perilaku seseorang dalam mengatur pola makan sehari-hari [5]. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri yaitu nyeri menstruasi, siklus menstruasi yang tidak teratur dan *premenstrual syndrome* [6]. Menstruasi yang tidak teratur ini mengakibatkan infertile yang mana tidak bisa mempunyai keturunan yang disebabkan karena masalah ovulasi sel telur tidak dapat dibuahi, jika hal ini tidak ditangani dengan baik maka berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi wanita [7].

Menurut Riset Kesehatan Dasar Jawa Timur 2018 menunjukkan bahwa remaja usia 13-15 tahun yang mempunyai masalah pada status gizi sebesar 24,7% yang dijabarkan sebagai berikut: 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas, sedangkan untuk remaja usia 16-18 tahun sebesar 21,6% sebagai berikut: sangat kurus ada 1,4%, kurus ada 6,7%, gemuk ada 9,5% dan 4,0 % obesitas [8]. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Miraturrofi'ah (2020) pada remaja di Ypps Bandung dijelaskan bahwa remaja yang mengalami gangguan menstruasi banyak terjadi pada status gizi lebih terdapat 41 siswi sebesar 97,6%, sedangkan untuk remaja dengan status gizi kurang yaitu sebesar 91,6% [9]. Dari 36 siswi dengan status gizi normal sebesar 83,3%. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh siswi Ypps Bandung yaitu hipermenorea, pada status gizi kurang sebesar 75%, status gizi normal sebesar 41,6% dan status gizi normal 80,9% [9].

Amperaningsih (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa siklus menstruasi berhubungan dengan status gizi yang mana dijelaskan sebagai berikut 31 responden siklus menstruasi teratur dengan status gizi normal mencapai 81,6%, sedangkan 5 responden siklus menstruasi teratur dengan status gizi kurang mencapai 31,2% dan untuk 3 responden siklus menstruasi teratur dengan status gizi lebih mencapai 42,9% [10].

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di desa Sugihwaras mendapatkan 5 remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri yaitu *oligomenorrhea*, *hypermenorrhea* dan *dysmenorrhea*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas dapat dilihat bahwa masih adanya yang mengalami gangguan menstruasi pada remaja di desa Sugihwaras. Jika dibiarkan akan mempengaruhi kesehatan reproduksi pada wanita.

Tidak teraturnya pola makan dapat mempengaruhi teraturnya siklus menstruasi apalagi pada remaja yang sedang menjalani program diet yang terlalu berlebihan [10]. Selain itu banyaknya makanan cepat saji yang berkembang sesuai dengan kemajuan zaman sehingga dapat menarik daya tarik konsumen melalui promosi makanan yang menggugah selera. Hal ini menyebabkan banyaknya pola makan remaja yang belum sesuai dengan anjuran pola makan sehat. Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan remaja yang mengalami gangguan menstruasi.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan *grounded theory*. Metode penelitian menggunakan data primer. Subjek penelitian ini yaitu 5 orang remaja putri yang mengalami gangguan haid berusia 13-15 tahun. Pengumpulan data dilakukan pada bulan januari tahun 2023. Metode cara pengumpulan data melalui wawancara. Tahapan pengumpulan data yang pertama yaitu tahapan pra lapangan dengan pengurusan perizinan penelitian, penentuan informan, dan komunikasi untuk janji temu dengan informan. Langkah selanjutnya tahapan pengumpulan data dengan perkenalan peneliti serta menjelaskan tujuan dari penelitian terhadap informan serta memulai wawancara. Langkah terakhir yaitu tahapan pasca pengumpulan data dengan membuat ringkasan hasil wawancara, membuat transkrip dari semua wawancara, membuat koding, dan membuat matriks hasil wawancara. Penelitian ini proses analisis data dengan reduksi yaitu merangkum dengan memfokuskan hal-hal yang penting, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dari temuan penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Informan

Gambaran mengenai karakteristik remaja putri menjadi informan yang bertujuan untuk mengetahui pola makan remaja putri yang mengalami gangguan haid.

Jenis Informan	Umur (tahun)	Pendidikan sekarang	Status gizi
Pertama	14	SMP	Gizi Kurang

Kedua	15	SMP	Gizi Normal
Ketiga	15	SMP	Gizi Normal
Keempat	15	SMP	Gizi Lebih
Kelima	13	SMP	Gizi Kurang

Tabel 1. Data Karakteristik Informan

Sumber: Data Primer

Menurut tabel 1 menunjukkan informan masih dalam pendidikan SMP. Informan pertama usia 14 tahun dengan status gizi kurang, informan kedua usia 15 tahun dengan status gizi normal, informan ketiga usia 15 tahun dengan status gizi normal, informan keempat usia dengan status gizi lebih. Informan kelima usia 13 tahun dengan status gizi kurang.

Kebiasaan Pola Makan

Pola makan yang sehat terdiri dari frekuensi makanan, porsi makanan, serta jenis makanan. Dalam sehari makan 2- 3 kali. Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan tentang kebiasaan pola makan yaitu sarapan ditemukan tiga *informan* yang jarang sarapan dan dua informan lainnya sering sarapan dengan porsi ada yang satu porsi dan ada juga setengah porsi dalam menu makanan untuk sarapan yaitu nasi dengan lauk pauk dan juga nasi gorengan. Tidak ada yang nyemil setelah sarapan. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan informan lain yang menyatakan :

“*jarang, makan 1 porsi nasi telur sayur tahu tempe, gk nyemil..*” (**informan kedua**)

“*jarang, makan kaya gorengan, nasi, satu porsi gk nyemil..*” (**informan keempat**)

Sedangkan untuk makan siangnya dari kelima *informan* didapatkan menu makan siang juga sama yaitu nasi dengan lauk pauk untuk posinya makannya ketiga informan satu porsi dan kedua informan ½ porsi. Untuk makan malamnya jarang dilakukan, untuk waktunya sekitar jam 18:00 hingga 20:00 wib, menunya sendiri untuk tiga *informan* yaitu nasi dengan lauk pauk sedangkan dua informan lainnya memakan mie pada malam hari. Hal ini sesuai dengan dengan pernyataan informan lain yang menyatakan :

“*makan siang nasi ikan tidak ada sayur satu porsi kalau enak dua porsi. Makan malam biasanya jarang beli di luar kaya nasi goreng makan berat kadang jam 8 satu porsi, setengah porsi..*” (**informan kelima**)

“*makan siang nasi mie, separuh porsi, makan malam satu kali habis magrib porsinya gak mesti..*” (**informan pertama**)

Menyukai Makanan Siap Saji (*Fast Food*)

Produk makanan *fast food* terus berkembang mengikuti pergerakan zaman. Produk siap saji menjadi populer karena pelayanan yang cepat dan harga terjangkau. Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan didapatkan dari kelima informan hanya tiga informan yang menyukai *fast food* sedangkan dua *informan* lainnya tidak terlalu suka *fast food*. Pernyataan ini sesuai dengan pernyataan informan sebagai berikut :

“*gak ..*” (**informan ketiga**)

“*gk terlalu suka.*” (**informan pertama**)

Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Pola Makan.

Kebiasaan pola makan ini dipengaruhi dari lingkungan sekitar, status ekonomi sosial, rasa enak, berharga murah dan tampilan makanan menarik yang meningkatkan daya tarik konsumen. Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan dalam pemilihan makanan dari kelima informan menyukai makanan yang penampilannya menarik, enak, sesuai selera dan juga sesuai mood. Dari segi rasa untuk rasa pedas hanya di sukai oleh empat *informan*, sedangkan untuk rasa asin, gurih dan manis disukai oleh dua *informan*. dari segi penampilan makanan yang disukai kelima *informan* ada bakso, mie ayam, nasi goreng dan seblak. Hal ini juga sejalan dengan dengan pernyataan informan lain yang menyatakan :

“sesuai selera, dari rasa campur pedas manis asin makan suka bakso, penampilan suka nasi goreng..” (*informan ketiga*)

“sesuai selera dan rasanya, suka pedes gurih asin kaya seblak, dari penampilan bakso..” (*informan kedua*)

Sedangkan untuk tekstur makanan dari kelima *informan* menyukai tekstur yang kenyal dan halus ada juga yang menyukai tekstur padat. Harga makanan yang disukai oleh kelima *informan* yaitu harga makanan yang terjangkau. Tipe kombinasi makanan yang di minati oleh kelima *informan* dipilih sesuai selera, penampilan menarik dan rasanya enak seperti nasi lauk pauk, mie ayam, krupuk. Kelima *informan* tidak pernah melakukan diet. Hal ini juga sejalan dengan dengan pernyataan *informan* lain yang menyatakan :

“kenyal dan halus makan mie ayam, harga terjangkau yang dibeli seblak dan es. Makanan Nasi ikan sayur kacang, nasi krupuk, gk diet..” (*informan keempat*)

“halus soalnya gk pegel kunyah, harga sedang pas dikantong, makan seperti biasa dan teh. Tidak diet.” (*informan kelima*)

Sedangkan Saat bersama teman kelima *informan* tersebut memilih makanan sesuai dengan keinginan dan juga selera, makanan yang dikonsumsi jika bersama teman yaitu tidak jauh-jauh dari mie ayam, bakso, seblak dan juga cilok. Pernyataan ini sejalan dengan pernyataan *informan* sebagai berikut :

“sesuai selera yang dibeli mie ayam.” (*informan kedua*)

“yang dibeli mie sesuai keinginan” (*informan pertama*)

PEMBAHASAN

Partisipasi penelitian ini ada 5 remaja putri yang mengalami gangguan haid. Semua partisipan adalah siswa sekolah menengah pertama. Siswa sekolah yang berusia diantara 13-15 tahun. Penelitian ini mengidentifikasi 3 tema yaitu 1) kebiasaan pola makan, 2) menyukai makanan cepat saji (*fast food*) dan 3) faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan.

Kebiasaan Pola Makan

Pola makan terdiri dari 3 komponen yaitu ada porsi, frekuensi dan jenis makanan. Kebiasaan pola makan dapat mempengaruhi status gizi. Dalam memenuhi pola makan sehat dianjurkan makan sehari sebanyak 3 kali [11]. Tidak teraturnya pola makan akan mengganggu status gizi sehingga dapat menghambat terjadinya menstruasi yang disebabkan karena adanya gangguan pada produksi hormone estrogen, progesterone dan *gonadotropin-releasing hormone (GnRH)* [12].

Pada penelitian ini ditemukan kebiasaan pola makan pada *informan* yaitu makan 2-3 kali sehari meliputi sarapan, makan siang dan makan malam dengan porsi makan diantaranya ½ porsi sampai 1 porsi. Rata – rata yang dikonsumsi makanan sehat dan makanan tidak sehat. Tidak ada yang nyemil setelah sarapan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nita Rahmi, Iskandar, Mauliza (2024) menjelaskan 129 responden pola makannya itu memenuhi standar sedangkan 56 responden lainnya tidak memenuhi standar. Pola makan responden yang memiliki status gizi normal memenuhi kebutuhan gizi sehingga menstruasinya teratur [13].

Penelitian lainnya menyatakan hal yang sama yaitu dari penelitian Elisa Ulfiana, Suparmi, Desta Marsahusna (2022) menjelaskan bahwa pola makan itu ada hubungannya dengan status gizi. pola makan sehat atau tidak sehat akan mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang [10].

Menyukai Makanan Siap Saji (*Fast Food*)

Produk makan *fast food* terus berkembang mengikuti pergerakan zaman. Makanan siap saji banyak disukai karena harga yang terjangkau dan mudah didapatkan. Penelitian ini ditemukan hanya tiga *informan* yang menyukai *fast food* sedangkan diantaranya tidak terlalu suka *fast food*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lili Rahmadani Lubis (2018) pada remaja dijelaskan bahwa dari 64 responden sebanyak 95,5% sering mengkonsumsi makanan siap saji sedangkan 47 responden lainnya tidak sering makanan siap saji sehingga didapatkan adanya hubungan pada siklus menstruasi siswi yang mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) [14].

Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan pola Makan.

Faktor yang memengaruhi kebiasaan pola makan ada 2 yaitu faktor dalam dan luar. Faktor luar meliputi status ekonomi sosial dan lingkungan gaya hidup. Sedangkan faktor dalam seperti dari harga, rasa, tampilan makanan, tren makanan, pengaruh teman, bau, tekstur, promosi makanan, jenis makanan, tidak membosankan, citra tubuh, usia dan jenis kelamin, Sehingga mengakibatkan nilai gizi tidak dijadikan sebagai prioritas utama dalam pemilihan makanan [15].

Pada penelitian ini ditemukan informan dalam pemilihan makanan menyukai makanan yang penampilannya menarik, enak, sesuai selera dan juga sesuai mood. Untuk segi rasa untuk rasa pedas, asin, manis yang bertekstur kenyal, halus, padat dengan harga makanan yang terjangkau dan tidak pernah melakukan diet. Makanan yang dikonsumsi yaitu tidak jauh-jauh dari nasi lauk pauk, mie ayam, bakso, seblak. Hal ini searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Evi Luthfiah (2016) memaparkan pola makan mahasiswa dipengaruhi oleh rasa, penampilan makanan, harga, jenis makanan dan juga teman berpengaruh berat terhadap pola makan [16].

VI. SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan dapat ditarik kesimpulan bahwa pola makan dapat mempengaruhi status gizi sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Faktor Makanan yang dikonsumsi oleh remaja paling utama disebabkan oleh ekonomi sosial. Apalagi remaja sangat menyukai makanan yang menarik perhatian dari pada mengutamakan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Pada penelitian ini diharapkan untuk tenaga kesehatan memberikan edukasi atau promosi kesehatan tentang makanan yang bergizi kepada remaja disekolah maupun lingkungan sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada seluruh keluarga maupun teman yang sudah memberikan dukungan sehingga artikel ini dapat diselesaikan.

REFERENSI

- [1] L. Penelitian and D. A. N. Pengabdian, "Jurnal Keperawatan Jurnal Keperawatan," vol. 17, no. 1, pp. 153–164, 2025, [Online]. Available: <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507>
- [2] F. S. Maedy, T. A. E. Permatasari, And S. Sugiati, "Hubungan Status Gizi Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Indonesia," *Muhammadiyah J. Nutr. Food Sci.*, Vol. 3, No. 1, P. 1, 2022, Doi: 10.24853/Mjnf.3.1.1-10.
- [3] S. S. Rowa, Nadimin, H. Mas'ud, And Musdalifah, "Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 13 Luwu," *J. Ilm. Keperawatan (cientific J. Nursing)*, Vol. 9, No. 2, Pp. 311–320, 2023, Doi: 10.33023/Jikep.V9i2.1561.
- [4] Winarsih, "Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan," *Yogyakarta Pustaka Baru*, Vol. 9, Pp. 86–96, 2020, [Online]. Available: <https://Jurnal.Stikes-Alinsyirah.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan/>
- [5] A. Ramadani, "Hubungan Jenis, Jumlah Dan Frekuensi Makan Dengan Pola Buang Air Besar Dan Keluhan Pencernaan Pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan," *Skripsi Univ. Airlangga*, Pp. 1–110, 2017, [Online]. Available: <http://Repository.Unair.Ac.Id>
- [6] R. Novita, "Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Al-Azhar Surabaya," *Amerita Nutr.*, Vol. 2, No. 2, P. 172, 2018, Doi: 10.20473/Amnt.V2i2.2018.172-181.
- [7] N. M. Dya And S. Adiningsih, "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan," *Amerita Nutr.*, Vol. 3, No. 4, P. 310, 2019, Doi: 10.20473/Amnt.V3i4.2019.310-314.
- [8] Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (Badan Litbangkes), "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf," *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. P. 674, 2018.
- [9] M. Miraturrofi'ah, "Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja," *J. Asuhan Ibu Dan Anak*, Vol. 5, No. 2, Pp. 31–42, 2020, Doi: 10.33867/Jaia.V5i2.191.
- [10] W. Desta Marsahusna, E. Ulfiana, And Suparmi, "Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi The Relationship Between Nutritional Value, Diet, Physical Activities, And Stress With Menstrual Cycle Disorders," *Indones. J. Midwifery*, Vol. 5, No. September, Pp. 90–101, 2022, [Online]. Available: <http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm>
- [11] R. Kurniagustina, "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Siswa Kelas V SDN 01 Kalisari Jakarta Timur 2018," *Skripsi, Sekol. Tinggi Ilmu Kesehat. Binawan Jakarta*, No.

- 041411023, Pp. 1–51, 2020, [Online]. Available: <https://Repository.Binawan.Ac.Id/545/>
- [12] M. Palupi, N. Hamidah, E. Anggraeni, And F. Budiman, “Hubungan Pola Konsumsi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Akademi Gizi Karya Husada Kediri,” *Spikesnas Semin. Publ. Ilm. Kesehat. Nas.*, Vol. 1, No. 2, Pp. 311–320, 2022, [Online]. Available: <https://Spikesnas.Khkediri.Ac.Id/Spikesnas/Index.Php/MOO/Article/View/77>
- [13] N. Rahmi, I. Iskandar, And M. Mauliza, “Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Keteraturan Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh,” *Galen. J. Kedokt. Dan Kesehat. Mhs. Malikussaleh*, Vol. 3, No. 2, P. 74, 2024, Doi: 10.29103/Jkkmm.V3i2.11997.
- [14] L. R. Lubis, “Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas Ix Di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan,” *Skripsi*, 2019.
- [15] A. Nathaniel, G. P. Sejati, K. K. Perdana, R. D. P. Lumbantobing, And S. Heryandini, “Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat,” *Indones. Bus. Rev.*, Vol. 1, No. 2, Pp. 186–200, 2018, Doi: 10.21632/Ibr.1.2.186-200.
- [16] E. L. Khairiyah, “Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016,” *SKRIPSI Univ. Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, P. 9, 2016, [Online]. Available: <http://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/34273>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.