**THE EFFECT OF DIET AND STRESS LEVEL IN WOMEN OF CHILDBEARING AGE
ON THE MENSTRUAL CYCLE AT SMK PERGURUAN RAKYAT 2 EAST JAKARTA**Ni Putu Savitri Sinta Dewi^{1*}, Rahayu Khairiyah²¹⁻²STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi : savitriputu187@gmail.com

Disubmit: 05 Juli 2023

Diterima: 15 Juli 2023

Diterbitkan: 28 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10829>**ABSTRACT**

In addition to diet there are several factors that play a role in menstrual disorders, namely (1) psychological factors, such as life pressure, stress, anxiety, physical and psychological fatigue, (2) hormonal disorders, namely abnormalities in the hormones estrogen and progesterone and prostaglandins, (3) excess prolactin hormones, increasing these hormones will automatically reduce the hormones estrogen and progesterone hormones, (4) significant weight gain or loss, (5) nutritional status (underweight if BMI 27.0) will affect the work of the system to improve, balance, and decrease hormones, (6) organic disorders such as inflammation, tumors, trauma and so on (Mamnu'ah, 2018). To determine whether there is an influence of diet stress levels in women of childbearing age on the menstrual cycle at SMK Perguruan Rakyat 2 in East Jakarta in 2023. The research method used is cumulative with data collection techniques, namely questionnaires or questionnaires. This study consisted of 3 variables, namely the first diet (free variable X1), the second stress level (free variable X2), and the third menstrual cycle (dependent variable). From the results of bivariate analysis using paried T Test the effect of diet on women of childbearing age on the menstrual cycle at SMK Perguruan Rakyat 2 obtained p value (0.000) < alpha value (0.05). From the results of bivariate analysis using paried T Test, the effect of stress levels in women of childbearing age on the menstrual cycle obtained p.Value (0.000) < alpha value (0.05). The results showed that there was a significant influence between diet and stress levels in women of childbearing age on the menstrual cycle at SMK Perguruan Rakyat 2 in East Jakarta

Keywords: *Psychological Factors, Hormonal Disorders, Organic Disorders***ABSTRAK**

Selain pola makan ada beberapa faktor yang berperan dalam gangguan menstruasi yaitu (1) faktor psikologis, seperti adanya tekanan hidup, stres, kecemasan, kelelahan fisik maupun psikis, (2) gangguan hormonal yaitu ketidaknormalan hormon estrogen maupun progesteron serta prostaglandin, (3) hormon prolaktin berlebih, meningkatnya hormon ini otomatis akan menurunkan hormon estrogen dan hormon progesteron, (4) naiknya atau turunnya berat badan secara signifikan, (5) status gizi (*underweight* jika IMT 27,0) akan berpengaruh pada kerja sistem peningkatan, keseimbangan, serta penurunan hormon, (6) kelainan organik seperti radang, tumor, trauma dan lain sebagainya (Mamnu'ah, 2018). Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pola

makan tingkat stres pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2 di Jakarta Timur Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu kuesioner atau angket. Penelitian ini terdiri dari 3 variabel yaitu pertama pola makan (variabel bebas X1), kedua tingkat stres (variabel bebas X2), dan yang ketiga siklus menstruasi (variabel terikat). Dari hasil analisa bivariat menggunakan *paired T Test* pengaruh pola makan pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2 didapat nilai p valuenya (0,000) < nilai alpha (0,05). Dari hasil analisa bivariat menggunakan *paired T Test* pengaruh tingkat stres pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi didapat nilai p. Valuenya (0,000) < nilai alpha (0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna (*significant*) antara pola makan dan tingkat stres pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2 di Jakarta Timur.

Kata Kunci: Faktor Psikologis, Gangguan Hormonal, Kelainan Organic

PENDAHULUAN

Data WHO 2018 menyebutkan bahwa 80% anak perempuan di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Sejalan dengan Data Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018) dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur serta sebanyak 14,9% di perkotaan Indonesia mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Sedangkan menurut data Dinas Kesehatan Kota Jakarta Timur pada tahun 2014 menunjukkan bahwa 46% siswi memiliki masalah kesehatan reproduksi, yaitu siklus yaitu siklus menstruasi tidak teratur, nyeri saat haid, keputihan, gatal disekitar kemaluan, serta kecemasan.

Selain pola makan ada beberapa faktor yang berperan dalam gangguan menstruasi yaitu (1) faktor psikologis, seperti adanya tekanan hidup, stres, kecemasan, kelelahan fisik maupun psikis, (2) gangguan hormonal yaitu ketidaknormalan hormon estrogen maupun progesteron serta prostaglandin, (3) hormon prolaktin berlebih, meningkatnya hormon ini otomatis akan menurunkan hormon estrogen dan hormon progesteron,

(4) naiknya atau turunnya berat badan secara signifikan, (5) status gizi (*underweight* jika IMT 27,0) akan berpengaruh pada kerja sistem peningkatan, keseimbangan, serta penurunan hormon, (6) kelainan organik seperti radang, tumor, trauma dan lain sebagainya (Mamnu'ah, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Bekasi terkhususnya di SMK Perguruan Rakyat 2 didapatkan hampir rata-rata remaja wanita mengalami kecemasan dalam menghadapi siklus menstruasi. Dari 50 responden terdapat 27 (54%) remaja wanita mengalami kecemasan berat, 15 (30%) remaja wanita mengalami kecemasan sedang, 4 (8%) remaja wanita mengalami kecemasan ringan, 4 (8%) remaja wanita tidak mengalami cemas. Dilihat dari data di atas maka menunjukkan tingginya remaja wanita yang mengalami kecemasan dalam menghadapi siklus menstruasi.

Berdasarkan pemaparan materi di atas terbukti bahwa masih tingginya kasus kecemasan dalam menghadapi siklus menstruasi, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul

“Pengaruh Pola Makan Dan Tingkat Stres Pada Remaja Terhadap Siklus Menstruasi Di SMK Perguruan Rakyat 2”

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Perguruan Rakyat 2 dengan hasil dari 50 responden terdapat 27 (54%) remaja wanita mengalami kecemasan berat, 15 (30%) remaja wanita mengalami kecemasan sedang, 4 (8%) remaja wanita mengalami kecemasan ringan, 4 (8%) remaja wanita tidak mengalami cemas. Dilihat dari data di atas maka menunjukkan tingginya remaja wanita yang mengalami kecemasan dalam menghadapi siklus menstruasi. Masih tingginya angka kecemasan remaja dalam menghadapi siklus menstruasi yaitu 54% maka peneliti merumuskan masalah yaitu “Bagaimanakah pengaruh pola makan dan tingkat stres pada remaja terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2 Bekasi, Jawa Barat Tahun 2023 ?”.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Pola Makan definisi

Pola makan didefinisikan sebagai perilaku sadar, kolektif, dan berulang seseorang untuk mengonsumsi makanan sebagai respons dari pengaruh sosial dan budaya (Rivera *et al*, 2020). Pola makan sehat adalah mengonsumsi makronutrien dengan proporsi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi dan fisiologis.

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau kelompok individu untuk memilih makanan dan mengonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis,

budaya serta sosial. Pola makan juga didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan (Sulistiyoningsih, 2019). diawali dengan membaca doa makan serta makan dengan makan menggunakan tangan kanan (Depkes RI, 2008).

a. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan merupakan salah satu pengetahuan, yang dipelajari agar dapat dengan bijak memilih bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

b. Lingkungan

Dalam lingkungan juga dapat mempengaruhi pola makan suatu individu, jika pada suatu lingkungan memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat seperti makanan siap saji maka suatu individu akan terparuh oleh kebiasaan tersebut.

Konsep Stress

Definisi

Stres adalah sebuah respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia untuk beradaptasi serta mengatur baik tekanan yang berasal dari dalam maupun dari luar diri stres bekerja dengan cara merangsang *hypothalamus-pituitary-adrena cortex* aksis, sehingga menghasilkan hormon kortisol yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal salah satunya hormon reproduksi sehingga terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur (Yudita *et al*, 2017).

Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stress

Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi stres menurut Arikunto(2013), yaitu :

a. Lingkungan

- b. Kognitif
- c. Kepribadian
- d. Sosial-Budaya

Konsep Menstruasi

Definisi

Menstruasi merupakan suatu perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh perempuan secara berkala dan dipengaruhi hormon reproduksi. Pada manusia hal ini dapat terjadi setiap bulan antara usia pubertas sampai menopause (Fitria, 2016). Menstruasi merupakan proses luruhnya dinding rahim bagian dalam (*endometrium*) yang keluar bersamaan dengan darah dari vagina.

Siklus menstruasi pada wanita berbeda-beda namun rata-rata berkisar 28 hari. Siklus menstruasi terdiri dari 4 fase yaitu :

- a) Fase menstruasi
Fase ini terjadi ketika ovum tidak dibuahi oleh sperma, sehingga korpus luteum menghentikan produksi hormon estrogen dan progesteron. Turunya kedua kadar hormon tersebut yang menyebabkan luruhnya ovum dari endometrium sehingga terjadilah perdarahan. Fase menstruasi berlangsung sekitar 4-7 hari.
- b) Fase folikuler / proliferasi
Fase ini terjadi pada hari pertamasebelum kadar LH meningkat dan terjadi peristiwa ovulasi. Disebut fase folikuler karena terjadi pertumbuhan folikel didalam ovarium.
- c) Fase ovulasi / ovulatoir
Pada fase ini ovarium membentuk korpus luteum dari sisa-sisa folikel de Graff yang sudah mengeluarkan sel telur pada saat terjadinya ovulasi. Pada fase ini terjadi peningkatan hormon progesteron, yang diikuti oleh

penurunan kadar hormon FSH, estrogen, dan LH.

- d) Fase luteal
Pada fase ini jika tidak terjadi konsepsi maka korpus luteum spontan akan regresi dan masuk ke siklus menstruasi berikutnya.

Tujuan Penelitian

Apakah ada pengaruh pola makan dan tingkat stres pada remaja putri terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2 Bekasi, Jawa Barat Tahun 2023

Pertanyaan Penelitian

Bagaimanakah pengaruh pola makan dan tingkat stres pada remaja terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2 Bekasi, Jawa Barat Tahun 2023 ?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Perguruan Rakyat 2 Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu kuisisioner atau *angket*. Penelitian ini terdiri dari dua variabel. Pertama, pengaruh pola makan dan tingkat stres dan siklus menstruasi sebagai variabel terikatnya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMK Perguruan Rakyat 2 Bekasi yang aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar yang terdiri dari. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu metode sampling dimana peneliti memilih sampel berdasarkan penentuan penelitian tentang sampel yang akan dipilih, total sampel dan kelompok remaja putri XII sejumlah 30 responden. Kriteria inklusi Para siswi SMK perguruan rakyat 2 yang aktif, Para siswi yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi Para siswi yang tidak masuk sekolah,

Para siswi yang mengundurkan diri menjadsi responden, Para siswi yang tidak mengisi kuisisioner secara lengkap. Teknik Analisa data meliputi Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Analisa univariat menjelaskan karakteristik masing-masing tabel yang mencakup karakteristik responden. Analisa Bivariat pada penelitian ini digunakan Untuk menentukan apakah terjadi hubungan yang bermakna antara variabel bebas dan variabel terikat maka menggunakan

p value yang dibandingkan dengan teknik kesalahan yang ditentukan terlebih dahulu yaitu 5 % atau 0,05. Apabila p value < 0.05 maka H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan yang bermakna (signifikan) secara statistic antara variabel bebas dan variabel terikat. Apabila p value ≥ 0.05 maka H_0 tidak dapat ditolak (H_0 diterima), yang artinya tidak ada hubungan yang (no signifikan) antara variabel bebas dengan variabel terikat.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Karakteristik Berdasarkan Frekuensi Pola Makan

Tabel 1. Pola Makan Wanita Usia Subur di SMK Perguruan Rakyat 2

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Sehat	21	70,0
Tidak Sehat	9	30,0
Total	30	100

Berdasarkan hasil data penelitian yang dilakukan didapatkan data pola makan wanita usia subur di SMK Perguruan rakyat 2 dari 30 responden terbanyak pada

responden dengan pola makan yang sehat dengan 21 responden (70,0%), dan responden dengan pola makan tidak sehat sebanyak 9 responden (30,0%).

Tabel 2. Tingkat Stres pada Wanita Usia Subur

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	17	56,6
Sedang	2	6,7
berat	11	36,7
Total	30	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan hasil tingkat stress pada wanita usia subur di SMK perguruan 2 dari 30 responden terbanyak pada pasien tingkat

stress normal yaitu sebanyak 17 responden (56,6%), tingkat stress sedang sebanyak 2 responden (6,7%), dan tingkat stress berat sebanyak 11

Tabel 3. Uji Paired T Test pengaruh pola makan pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK perguruan 2

Variabel	Mean	N	T-Tabel	T-Hitung	P-Value
Pola Makan	1,14	30	0,462	23,854	0,000
Tingkat Stres	29,5				

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan *paired T-test* dengan jumlah sampel 30 responden (N=30) didapatkan data bahwa T-Hitung (23,854) > T-tabel (0,462)

dan nilai p.Valuenya (0,000) < nilai alpha (0,05) yang berarti ada pengaruh antara tingkat stress pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK perguruan 2.

Tabel 4. Uji Paired T Test pengaruh tingkat stress pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK perguruan 2

Variabel	Mean	N	T-Tabel	T-Hitung	P-Value
Pretest	1,03	30	0,329	17,200	0,000
Posttest	1,97				

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan *paired T-test* dengan jumlah sampel 30 responden (N30) didapatkan data bahwa T-Hitung (17,200) > T-tabel (0,329) dan nilai p.Valuenya (0,000)

< nilai alpha (0,05) yang berarti ada pengaruh antara pola makan pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan 2 tahun 2023.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Analisa Univariat Pola Makan

Berdasarkan Tabel 1 pada bab 5, dapat diketahui bahwa pola makan dalam kehidupan sehari-hari siswi di SMK Perguruan Rakyat 2 pola makan sehat dengan 21 responden (70,0%), dan responden dengan pola makan tidak sehat sebanyak 9 responden (30,0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Batubara, 2021) yang meneliti "Hubungan Pola Makan Perempuan Usia Subur Terhadap Siklus Menstruasi di Kecamatan Medan Perjuangan". Berdasarkan uji statistik dengan uji chi-square mendapatkan nilai p value =0,004 dengan artinya terdapat hubungan

bermakna antara pola makan dengan siklus menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desy Qomarasari dan Ana Mufidaturrosida (2022) didapatkan hasil wanita usia subur mengalami pola makan baik sebanyak 27 responden (67,5%), tidak baik sebanyak 13 responden (32,5%). Menurut peneliti pola makan merupakan cara seorang dalam mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu menyembuhkan penyakit dengan cara mengatur jumlah dan jenis makanan.

Menurut teori ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun

gizi kurang. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat. Dan asupan makanan pada masa remaja sebaiknya mengandung jumlah zat-zat gizi yang lebih tinggi daripada sebelumnya. Sebagai contoh remaja putri membutuhkan makanan dengan kandungan zat besi yang tinggi terlebih bagi remaja yang mengalami menstruasi setiap bulan Sayogo (2018).

Peneliti berasumsi bahwa pola makan sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh begitu pula pada sistem reproduksi wanita. Semakin baik pola makan seseorang maka akan pula kesehatannya. Apalagi di era modern ini pada remaja lebih suka mengkonsumsi makanan siap saji karena menurut mereka lebih praktis dan lebih enak, sehingga jika dikonsumsi terus menerus akan menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh.

Melihat fakta dilapangan yang terjadi masih banyak remaja yang kurang peduli terhadap kesehatan reproduksi kewanitaanya dengan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat, sehingga harus diberi edukasi mengenai pola makan sehat dan cara menerapkan di kehidupan sehari-hari, sehingga memiliki informasi serta wawasan yang luas mengenai pola makan yang sehat.

a. Tingkat Stres

Berdasarkan tabel 5.2 pada bab 5, hasil penelitian menunjukkan hasil tingkat stress pada wanita usia subur di SMK perguruan 2 dari 30 responden terbanyak pada pasien tingkat stress normal yaitu sebanyak 17 responden (56,6%), tingkat stress sedang sebanyak 2 responden (6,7%), dan tingkat stress berat sebanyak 11 responden (36,7%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Rika Sarfika (2018) menyatakan bahwa mayoritas responden mahasiswi keperawatan mengalami tingkat stress normal sebanyak 102 responden (83,6%). Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian ACH Fauzi (2021) menyatakan hampir setengah mahasiswi keperawatan STIKes Husada Madura mengalami tingkat stress normal sebanyak 15 rdspnden (37,5%).

Sesuai dengan teori, persepsi maupun pengalaman individu terhadap perubahan besar dapat menimbulkan stress. Stimulasi yang mengawali. Mencetuskan perubahan dapat disebut juga dengan *stressor*. Secara umum dapat diklasifikasikan sebagai internal dan eksternal. *Stressor internal* berasal dari dalam diri seseorang (misalnya ancaman atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah). *Stressor eksternal* berasal dari luar diri seseorang (seperti perubahan dalam lingkungan, perubahan peran keluarga, atau tekanan dari pasangan) (Potter & Perry, 2005 dalam Nathalia, 2019).

Menurut peneliti tingkat stress yang dialami oleh para remaja Tingkat stress ini terjadi pada siswi-siswi di SMK Perguruan Rakyat 2 karena adanya keadaan emosi yang kurang stabil ini dapat dipengaruhi oleh beberapa macam *stressor*, seperti *stressor internal* yang dialami remaja wanita yaitu emosi yang tidak stabil dan *stressor eksternal* yaitu ada konflik dengan teman, *bullying* dari orang-orang sekitar, dll. Semakin tinggi (banyak) stresor yang dialami seseorang makan akan semakin tinggi juga resiko stress yang terjadi.

Saran dari peneliti para remaja wanita saat mengalami stres harus dapat mengontrol emosi yang datang dengan cara meluangkan waktu untuk diri sendiri serta istirahat yang cukup serta tidak terpengaruh pada hal-hal negatif yang terlintas difikiran.

b. Pengaruh Pola Makan Pada Wanita Usia Subur Terhadap Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil analisa tabel 5.3 pada bab 5 berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan *paired T-test* dengan jumlah sampel 30 responden (N=30) didapatkan data bahwa T-Hitung (23,854) > T-tabel (0,462) dan nilai p valuenya (0,000) < nilai alpha (0,05) yang berarti ada pengaruh antara pola makan pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK perguruan rakyat 2.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lubis, 2019) bahwa adanya korelasi antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi dimana dari 64 responden (95,5%) yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 17 responden (25,4%) dan yang tidak teratur sebanyak 47 responden (70,1%). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* yakni 3 responden (4,5%) memiliki siklus menstruasi yang teratur. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya informasi para remaja mengenai pola makan yang sehat.

Menurut teori pola makan pun dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Pola makan yang tidak baik atau teratur dapat juga mempengaruhi ketidak

teraturan siklus menstruasi karena kebanyakan kaum remaja dalam menjalankan diet sementara pada periode yang tubuh sangat membutuhkan nutrisi yang tinggi (Aprilia & Oktaviani, 2017).

Siklus menstruasi juga dapat terganggu akibat pola makan yang tidak sehat yaitu apabila pola makan yang tidak baik maka akan menyebabkan seseorang akan menjadi gemuk atau malah sebaliknya menjadi kurus, kelebihan lemak di dalam tubuh akan meningkatkan kadar hormon estrogen yang memicu indung telur untuk berhenti melepaskan sel telur. Dan bila jumlah lemak lebih sedikit maka kadar estrogen yang dihasilkan tidak cukup untuk membangun dinding rahim yang nantinya akan meluruh sebagai darah menstruasi. Tingginya simpanan lemak akan menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi dengan akumulasi kadar estrogen dalam tubuh sehingga apabila asupan karbohidrat, protein maupun lemak terpenuhi dan sesuai dengan kebutuhan maka siklus menstruasi akan normal (Batubara, 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa sekolah merupakan salah satu tempat dan kesempatan para siswi untuk mengonsumsi makanan secara bebas. Hal ini disebabkan para siswi jauh dari pengawasan orang tua untuk pemilihan makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Banyak dan beragamnya jenis makanan yang ada di sekolah yang enak tetapi kurang sehat seperti gorengan, makanan yang mengandung kadar garam terlalu tinggi, makanan yang

pedas. Sehingga para siswi kurang memerhatikan pola makan yang sehat bagi dirinya.

Mengingat kurangnya tingkat informasi dan kesadaran para remaja akan pola makan yang sehat yang sesuai bagi tubuhnya makan para orang tua dirumah harus lebih memperhatikan makanan atau minuman apa saja yang masuk kedalam tubuh anaknya dan para guru harus lebih memeberi edukasi mengenai pola makan sehat serta cara menerapkannya.

c. Pengaruh Tingkat Stres Pada Wanita Usia Subur Terhadap Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil analisa tabel 5.4 pada bab 5 Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan *paired T-test* dengan jumlah sampel 30 responden (N30) didapatkan data bahwa $T\text{-Hitung} (17,200) > T\text{-tabel} (0,329)$ dan nilai $p\text{-Valuenya} (0,000) < \text{nilai alpha} (0,05)$ yang berarti ada pengaruh antara tingkat stres pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan 2 tahun 2023.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khasanah, Yuliani & Wedhaningrum, 2019) yang meneliti “Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Stikes Duta Gama Klaten”. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai signifikan 0,000 yang berarti $p < (0,05)$, sehingga ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi.

Penelitian ini juga berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vetri Nathalia, 2019 yang

menyatakan bahwa stres yang banyak yaitu stres tingkat ringan dengan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Responden mengatakan saat stres badan akan terasa letih dan kurang bersemangat, terkadang juga mengalami gangguan pada sistem pencernaan. Wanita yang mengalami gangguan psikis berat seperti stres berat atau depresi, biasanya akan mengalami gangguan hormonal siklus menstruasi, jika semakin tinggi stres yang dialami seorang wanita maka akan berdampak pada siklus menstruasi.

Secara teori tingkat stres memiliki pengaruh dengan terganggunya siklus menstruasi pada wanita. Stres pada seseorang akan memicu pelapsan hormon kortisol dalam tubuh, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem di dalam tubuh seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh serta sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang dialami. Stres yang terjadi dapat mempengaruhi kerja hormon kortisol yang diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari. Dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofifis akan mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan menyebabkan terbentuknya sel telur. Bila demikian hormon estrogen dan progesteron tidak akan terbentuk sebagaimana semestinya. Estrogen adalah hormon feminim yang mempengaruhi rangkaian siklus

menstruasi (Carole, 2009 dalam Muniroh 2017).

Peneliti juga berpendapat hal yang sama bahwa tingkat stres yang berat dan tidak dapat terkontrol dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena peneliti sendiri saat mengalami stres siklus menstruasinya dapat mengalami gangguan siklus menstruasi. Menurut peneliti jika seseorang mengalami tingkat stres yang ringan dan tingkat stres sedang tetapi tidak terpengaruh dan dapat mengontrol emosinya tidak akan terpengaruh pada siklus menstruasinya.

Mengingat emosi remaja yang masih belum stabil sehingga bisa saja stres yang ringan dapat menjadi stres berat hingga tidak terkontrol jika tidak mendapat pengawasan dari orang disekitarnya, sehingga lebih baik para remaja wanita mencoba berusaha mengenali diri sendiri dan masalah yang terjadi sehingga sehingga dapat mengontrol emosi dengan baik dengan berbagai hal positif seperti melakukan hobi yang positif serta lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh pola makan dan tingkat stres pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2 di Jakarta Timur Tahun 2023, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Didapatkan pola makan dalam kehidupan sehari-hari siswi di SMA Perguruan Rakyat 2 pola makan sehat dengan 21 responden (70,0%), dan responden dengan pola makan

tidak sehat sebanyak 9 responden (30,0%). Disimpulkan bahwa rata-rata pola makan siswi di SMA Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur Tahun 2023 termasuk dalam kategori sehat.

- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden tingkat stres terbanyak yaitu tingkat stress normal yaitu sebanyak 17 responden (56,6%), tingkat stress sedang sebanyak 2 responden (6,7%), dan tingkat stress berat sebanyak 11 responden (36,7%). Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata para remaja perempuan akan mengalami gangguan menstruasi saat dirinya mengalami stres.
- c. Dari hasil analisa bivariat menggunakan *paried T Test* pengaruh pola makan pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2 didapat nilai p valuenya $(0,000) < \text{nilai alpha } (0,05)$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna (*significant*) mengenai pengaruh pola makan pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2.
- d. Dari hasil analisa bivariat menggunakan *paried T Test* pengaruh tingkat stres pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi didapat nilai p.Valuenya $(0,000) < \text{nilai alpha } (0,05)$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna (*significant*) mengenai pengaruh pola makan pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi di SMK Perguruan Rakyat 2.

Saran

a. Untuk Institusi Pendidikan

Diharapkan mahasiswi lebih memperhatikan pola makannya dengan cara menjalani pola makan yang lebih sehat sesuai dengan kebutuhan tubuh serta menghindari makanan cepat saji, makanan yang tinggi akan lemak dan tinggi garam. Serta mahasiswi juga harus memperhatikan *mental health* agar dapat mengelola stres dengan baik sehingga stres tidak terlalu berlarut-larut.

b. Tempat penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dijadikan pengetahuan tambahan yang bermanfaat bagi guru-guru yang mengajar di sekolah dan khususnya bagi para siswi-siswi mengenai pengaruh pola makan dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi, sehingga para perempuan lebih memperhatikan pola makan dan tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari.

c. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian lebih kompleks dan rinci lagi mengenai pengaruh pola makan dan tingkat stres pada wanita usia subur terhadap siklus menstruasi, serta mengambil jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

Dominan Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Smpn 20 Jakarta. In *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan* (Issue 8).

Endah, F., Chusnul, W. (2016). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I Dan Ii Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo Relationship Between The Level Of Stress To The Menstrual Cycle In Midwifery Students I And Ii Levels Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo. In *Ijms-Indonesian Journal On Medical Science* (Vol. 3, Issue 2).

Fitriana Puteri Zebua, C., Suherry, K., Halijah, S., & Kesehatan Masyarakat Uin Sumatera Utara Medan, F. (N.D.). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature Relationship Of Stress Level With Menstrual Cycle In Adolescents: Literature Study.

Khoiri Oktavia, W., Psikologi, M., Pascasarjana, P., & Ahmad Dahlan, U. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan 08 Agustus*. 142-149. <https://www.researchgate.net>

Islamy, A. (N.D.). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Issue 1).

Nathalia Akademi Keperawatan Nabila, V. (2019). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. Xiii(5).

Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, L., Fauziah, N., Gustina, I. *Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan*.

Dwiyana, P., Mardhatillah, R., Studi Gizi, P., Kesehatan, F., & Thamrin Jakarta, U. M. (2020). Pola Makan Dan Tingkat Stres Sebagai Faktor

- Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. In *Jika* (Vol. 6, Issue 2).
- Rahmasari, P., & Trisiswati, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Yarsi Angkatan 2020/2021 The Relationship Between Stress Level And The Menstrual Cycle In Yarsi Medical Faculty Students Class Of 2020/2021. In *Junior Medical Journal* (Vol. 1, Issue 5).
- Sari, I. N., Alvi, K., Wardani, A., Rahman, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Mesntruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram Info Artikel Abstrak. In *Midwifery Journal | Kebidanan* (Vol. 5, Issue 1).
- Septiani, M., & Rahmi, N. (N.D.). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mtss Darusa'adah Cot Tarom Kabupaten Bireuen The Relationship Of An Interest Rate With Distribution Menstrual In Adolescent Manual In Mtss Darusa'adah Cot Tarom Regency Of Bireuen. In *Journal Of Healthcare Technology And Medicine* (Vol. 8, Issue 2).
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja. In *J Majority* | (Vol. 4).
- Silalahi, V., Katolik Stvincentius Paulo Surabaya, S., & Jambi, J. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir*. 4(2).
- Surury, I., Syafira, D., Kautsa Aliefya, T., Dyah Prastiwi, N. (2022). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt), Pola Makan, Dan Kejadian Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Correlation Among Body Mass Index (Bmi), Diet, And Stress With Menstrual Cycle In Female Students*. 13(02), 200-207.
- Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (N.D.). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Literature Review*.