

HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI DESA LUBUK SOTING

ANDRIA¹, RAHMI FITRIA², RIKA HERAWATI³, SURAIDAH⁴

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian; Pasir Pengaraian, Riau^{1,2,3,4}
Email : andria@upp.ac.id¹, rahmifitria@upp.ac.id², rikaherawatinasution@gmail.com³,
idah17290@gmail.com⁴

Abstract: *An unbalanced nutritional status, either too low or too high, risks disrupting the balance of reproductive hormones such as estrogen and progesterone, which can ultimately lead to menstrual cycle irregularities. This study aims to determine the effect of BMI on the menstrual cycle in adolescent girls in Lubuk Soting Village. This study used an analytical design with a cross-sectional approach. The sampling technique was total sampling (saturated sample), meaning that the entire population that met the criteria was included as a sample, with a total of 30 respondents. Data collection was carried out through questionnaires and direct measurements of weight and height. Data analysis was carried out using univariate and bivariate methods. In the bivariate analysis stage, an independent t-test was used. The results showed that the majority of respondents (60%) had an abnormal BMI and 66.7% experienced irregular menstrual cycles. Based on the results of the independent t-test, a p-value of 0.003 was obtained, indicating a significant difference between BMI and menstrual cycle regularity. This means that BMI has a significant influence on menstrual cycle conditions in adolescents. Based on these results, it can be concluded that maintaining BMI within the normal range is very important to support menstrual cycle regularity. Teenagers are advised to adopt a balanced diet and engage in regular physical activity as part of efforts to maintain reproductive health.*

Keywords: *Body Mass Index (BMI), Menstrual Cycle, Adolescents*

Abstrak: *Status gizi yang tidak seimbang, baik terlalu rendah maupun terlalu tinggi, berisiko mengganggu keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh IMT terhadap siklus menstruasi pada remaja perempuan di Desa Lubuk Soting. Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling (sampel jenuh), yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria diikutkan sebagai sampel, dengan jumlah sebanyak 30 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan pengukuran langsung berat serta tinggi badan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Pada tahap analisis bivariat, digunakan uji t-independent. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (60%) memiliki IMT tidak normal dan 66,7% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan hasil uji t-independent diperoleh nilai p = 0,003 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara IMT terhadap keteraturan siklus menstruasi. Artinya, IMT memiliki pengaruh nyata terhadap kondisi siklus menstruasi pada remaja. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa menjaga IMT dalam rentang normal sangat penting untuk mendukung keteraturan siklus menstruasi. Remaja disarankan untuk menerapkan pola makan seimbang dan rutin melakukan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi.*

Kata Kunci : *Indeks Massa Tubuh, Siklus Menstruasi, Remaja*

A. Pendahuluan

Menstruasi adalah satu tanda feminitas bagi seorang perempuan. Menstruasi adalah proses keluarnya darah secara alami yang terjadi karena lapisan dinding rahim luruh akibat tidak terjadinya pembuahan. Adanya produksi hormon estrogen dan kematangan sel telur

menyebabkan terjadinya menstruasi. Masa reproduksi wanita ditandai dengan menstruasi mulai dari pertama menstruasi hingga menopause.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), di Indonesia usia menstruasi rata-ratanya adalah 13 tahun dan rentang usia menstruasi antara 9-20 tahun. Menstruasi merupakan pendarahan secara berkala dan berulang. Hal tersebut disebabkan pelepasan (deskamsasi) endometrium akibat hormon ovarium yang mengalami perubahan kadar hormon pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai pada hari ke-14 setelah ovulasi. Menstruasi adalah proses alami yang umumnya dialami oleh perempuan, namun apabila terjadi gangguan dalam siklus tersebut, dapat menimbulkan permasalahan bagi mereka.

Siklus menstruasi merupakan pertanda klinis fungsi reproduksi wanita. Beberapa hal dapat memengaruhi siklus menstruasi, salah satunya adalah kadar lemak dalam tubuh. Banyaknya lemak dalam tubuh dapat menyebabkan memperpanjang siklus menstruasi. Menstruasi merupakan proses kompleks yang melibatkan beberapa hormon, organ seksual, dan system saraf. Hormon memiliki pengaruh penting dalam menstruasi, jika hormon tidak seimbang maka siklus akan terganggu

Faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi antara lain berat badan dengan tinggi rendahnya IMT, aktifitas fisik, stress, paparan lingkungan dan kondisi kerja serta adanya gangguan endokrin seperti diabetes, hipotiroid, serta hipertiroid.(Zumaristy, Masulili, and Nisa 2023)

Siklus normal dan teratur mengindikasikan adanya perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik. Gangguan siklus menstruasi kerap dialami oleh remaja dan dipicu oleh berbagai penyebab, antara lain aspek psikologis, gangguan hormonal, faktor keturunan, kelainan organ tubuh, serta kondisi gizi. Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara memprediksi jumlah kadar lemak dalam tubuh yang mempengaruhi proses pembentukan hormon estrogen dan penyebab gangguan menstruasi hormon estrogen. IMT yang tinggi atau rendah dapat menyebabkan siklus menstruasi diantaranya tidak adanya menstruasi, nyeri saat menstruasi serta tidak teratur.

Hasil survei awal yang dilakukan terhadap 5 remaja perempuan di Desa Lubuk Soting menunjukkan bahwa sebanyak 3 orang mengalami gangguan siklus menstruasi, sementara 2 orang lainnya memiliki siklus menstruasi yang normal. Berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), diketahui bahwa terdapat remaja dengan berat badan berlebih, berat badan normal, serta berat badan kurang. Selain itu, sebagian remaja diketahui aktif melakukan kegiatan seperti organisasi dan olahraga ringan (misalnya jogging), sedangkan sebagian lainnya tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Penelitian yang dilakukan oleh (Simbolon 2021) terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan lama siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pradini and Asnindari 2020) hasil penelitian dari 9 literature terseleksi disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada remaja Putri.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan “Indeks Massa Tubuh dengan Lama Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S-1 Kebidanan angkatan 2021 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian”.

B.Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini mencari adanya hubungan antara variabel independen indeks massa tubuh dengan variabel dependen lama siklus menstruasi. Penelitian dilakukan di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai. Penelitian dilakukan pada bulan Juni sampai selesai.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai sebanyak 30 orang remaja perempuan. Sampel penelitian adalah keseluruhan populasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*.

Variabel penelitian terdiri dari dua yaitu variabel independent atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah Indeks Masa Tubuh remaja perempuan di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai. Sedangkan variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah lama siklus menstruasi remaja perempuan di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai.

Data primer dalam penelitian ini adalah berat badan dan tinggi badan untuk memperoleh indeks massa tubuh dan data lama siklus menstruasi yang diperoleh dari pengisian kuesioner. Data sekunder diperoleh dari sumber yang telah ada yaitu bagian akademik Fakultas Kedokteran Universitas Pasir Pengaraian berupa jumlah dan nama remaja perempuan di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai.

Instrumen penelitian terdiri dari kuisisioner. Variabel yang digunakan dalam analisis univariat bersifat ordinal dan menghasilkan persentase untuk masing-masing variabel. Adapun variabel yang di analisis adalah hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi. Hasil distribusi frekuensi dari setiap variabel yang di teliti, sedangkan pada analisis bivariat Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *T- dependent*.

C.Pembahasan dan Analisa Hasil

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai.

a.Analisis Univariat

a.Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai

No	Usia	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	15-17 tahun	11	36,7
2	18-20 tahun	13	43,3
3	21 tahun	4	13,3
	Total	30	100,0

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1 bahwa responden berusia antara 15-17 tahun dengan jumlah 11 responden (36,7%), rentang usia 18 -20 tahun masing masing dengan jumlah 13 sesponden (43,3%) dan rentang usia 21 tahun sebanyak 4 responden (13,3%).

b.Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai

No	Lama Menstruasi	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Normal	14	46,7
2	Tidak Normal	16	53,3
	Total	30	100,0

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 bahwa sebanyak 16 responden (53,3%) mengalami lama menstruasi tidak normal (> 7 hari) dan 14 responden (46,7%) mengalami lama menstruasi dengan normal (3-7 hari).

c.Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Normal	10	33,3
2	Tidak Normal	20	66,7
	Total	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3 bahwa data yang diperoleh menunjukkan sebanyak 40% responden mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari, sementara 26,7% mengalami siklus lebih dari 35 hari. Sebesar 33,3% responden lainnya mengalami siklus menstruasi yang masuk dalam kategori normal, yakni berlangsung antara 21 sampai 35 hari. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir dua pertiga responden mengalami ketidakaturan siklus menstruasi.

d.Karakteristik responden Berdasarkan Pola Makan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai

No	Pola Makan	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Sehat	11	36.7
2	Tidak Sehat	19	63.3
	Total	30	100

Sumber: Data primer, 2025

Merujuk pada Tabel 4, terdapat 11 responden (36,7%) yang memiliki pola makan sehat, sedangkan 19 responden (63,3%) diketahui memiliki pola makan yang tidak sehat. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung mengadopsi pola makan yang kurang bergizi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka.

e.Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai

No	IMT	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Normal	12	40,0
2	Tidak Normal	18	60,0
	Total	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa 40% responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, sedangkan 60% tergolong tidak normal (baik *underweight* maupun *overweight*/obesitas).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi dengan uji T-Independent dengan derajat kemaknaan nilai alpha 5% (0,05).

Tabel 6 Rerata Indeks Massa Tubuh (IMT) Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja di Desa Lubuk Soting, Kecamatan Tambusai

Variabel	Mean	SD	SE	P Value
IMT Terhadap Siklus Menstruasi	2,618	0,516	0,159	0,003

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap siklus menstruasi pada responden. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 30 responden, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 2,618, dengan simpangan baku (SD) sebesar 0,516.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai p-value sebesar 0,003. Karena nilai p tersebut lebih kecil dari batas signifikansi ($\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan siklus menstruasi.

Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa variasi dalam IMT dapat berdampak pada keteraturan siklus menstruasi. IMT yang terlalu rendah (kurus) maupun terlalu tinggi (obesitas) berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan hormon, yang selanjutnya berdampak pada ketidakaturan siklus menstruasi.

Pembahasan

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan siklus menstruasi menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,003, $< 0,05$. Indeks Masa Tubuh Remaja di Desa Lubuk Soting Kecamatan Tambusai menunjukkan bahwa sebanyak 60% tergolong tidak normal (baik *underweight* maupun *overweight*/obesitas). Menurut peneliti, individu yang mengalami asupan nutrisi tidak mencukupi cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuhnya secara optimal, sehingga berisiko mengalami malnutrisi dan memiliki indeks massa tubuh yang rendah.

Komposisi tubuh dapat ditentukan berdasarkan berat badan dan tinggi badan, yang dihitung menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT), juga dikenal sebagai *Indeks Quetelet*. IMT dihitung dengan membandingkan berat badan (BB) terhadap tinggi badan (TB). Indeks Massa Tubuh (IMT) di Indonesia diklasifikasikan dalam empat kelompok, yaitu kurus (*underweight*), normal, gemuk (*overweight*), dan obesitas (Putra, Y and Amalia 2018).

Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi semata, tetapi juga melibatkan berbagai faktor pendukung lainnya seperti usia, volume perdarahan, dan pola makan. Faktor-faktor ini memiliki peran yang saling berkaitan dalam menjaga keseimbangan hormon reproduksi, yang pada akhirnya memengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Indeks Masa Tubuh (IMT) dipengaruhi oleh faktor lainnya salah satunya adalah usia. Berdasarkan dari hasil penelitian mayoritas remaja rentang usia 18-20 tahun dengan jumlah 13 responden (40,3%). Hal ini mengungkapkan bahwa usia tersebut memiliki terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji, rendah gizi atau bahkan melakukan diet yang

tidak sehat sehingga dapat menyebabkan penurunan berat badan pada remaja tersebut.

Usia menjadi faktor penting yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Pada masa remaja, terutama dalam beberapa tahun pertama setelah menarche (menstruasi pertama), siklus menstruasi cenderung tidak teratur karena sistem hormonal masih dalam proses penyesuaian. Pada periode ini, tubuh sedang beradaptasi untuk mengatur kadar hormon estrogen dan progesteron yang diperlukan untuk memulai ovulasi yang stabil. Akibatnya, siklus menstruasi remaja sering kali lebih panjang atau pendek, bahkan dapat disertai dengan perdarahan yang tidak teratur.

Pola makan yang seimbang dan bergizi menjadi faktor utama dalam menjaga status gizi yang berperan terhadap keteraturan siklus menstruasi. Asupan kalori yang terlalu rendah atau pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan defisit energi, yang pada akhirnya memicu gangguan produksi hormon reproduksi. Wanita dengan pola makan yang tidak mencukupi, terutama yang rendah lemak, protein, dan mikronutrien penting seperti zat besi, asam folat, dan vitamin D, berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi. Kekurangan nutrisi ini dapat mengganggu produksi hormon estrogen dan progesteron, yang mengakibatkan siklus menjadi tidak teratur atau bahkan berhenti.

Sebaliknya, pola makan yang berlebihan, terutama yang kaya akan lemak dan karbohidrat, dapat menyebabkan obesitas yang berkaitan erat dengan gangguan hormon reproduksi. Konsumsi kalori berlebih meningkatkan penyimpanan lemak tubuh, yang berperan sebagai sumber produksi estrogen tambahan. Kadar estrogen yang berlebihan ini dapat mengganggu keseimbangan hormon, yang mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur dan meningkatkan risiko gangguan ovulasi.

Pola makan yang sehat dan status gizi yang seimbang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk keseimbangan hormon dan fungsi reproduksi wanita. Salah satu indikator status gizi adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yang digunakan untuk menilai apakah seseorang memiliki berat badan yang ideal, kurang, atau berlebih. Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan rendah serat, dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan IMT yang tinggi. Sebaliknya, pola makan yang terlalu rendah kalori atau tidak mencukupi kebutuhan tubuh dapat menurunkan IMT secara drastis, sehingga tubuh berada dalam kondisi gizi buruk.

Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berada di luar batas normal, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak pada keteraturan siklus menstruasi. Pada individu dengan IMT rendah, tubuh kekurangan lemak yang dibutuhkan untuk memproduksi hormon estrogen. Hal ini dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi, bahkan hingga tidak menstruasi sama sekali (amenore). Sementara itu, pada individu dengan IMT tinggi atau obesitas, kadar lemak tubuh yang berlebihan justru dapat memicu produksi estrogen secara berlebihan, yang juga berdampak pada ketidakaturan siklus haid dan gangguan ovulasi.

Oleh karena itu, mempertahankan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang sangatlah penting untuk menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) tetap ideal serta mendukung keteraturan siklus menstruasi. Asupan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral harus dipenuhi setiap hari agar fungsi hormon reproduksi berjalan dengan baik.

Volume perdarahan selama menstruasi juga merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan reproduksi. Perdarahan yang terlalu sedikit (hipomenorea) atau terlalu banyak (menoragia) dapat menjadi tanda adanya gangguan hormon yang dipengaruhi oleh IMT. Wanita dengan IMT yang rendah cenderung mengalami hipomenorea atau bahkan amenore (tidak mengalami menstruasi). Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya cadangan lemak tubuh, yang berdampak pada penurunan kadar leptin, hormon yang berperan dalam mengatur pelepasan gonadotropin-releasing hormone (GnRH) di hipotalamus. Penurunan GnRH mengganggu produksi hormon estrogen dan progesteron, yang pada akhirnya menghambat ovulasi dan menyebabkan menstruasi terhenti.

Di sisi lain, wanita dengan IMT tinggi atau obesitas berisiko mengalami menoragia,

yaitu perdarahan yang berlebihan dan berlangsung lebih lama dari siklus normal. Kelebihan jaringan lemak pada wanita obesitas meningkatkan produksi estrogen perifer yang dihasilkan dari jaringan adiposa. Kadar estrogen yang tinggi ini dapat menyebabkan penebalan dinding rahim (endometrium), sehingga saat menstruasi terjadi, lapisan dinding rahim yang luruh lebih tebal dan menyebabkan perdarahan yang lebih banyak. Kondisi ini juga dapat mengganggu keseimbangan hormon progesteron, yang bertanggung jawab mengatur durasi dan intensitas perdarahan.

Faktor-faktor ini bekerja secara sinergis dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Usia menentukan kestabilan produksi hormon, volume perdarahan mencerminkan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron, sementara pola makan memengaruhi status gizi yang mendukung proses ovulasi dan menstruasi yang sehat. Ketika salah satu faktor ini terganggu, keseimbangan hormonal dalam tubuh menjadi tidak stabil, yang berdampak langsung pada keteraturan siklus menstruasi.

Menjaga IMT dalam kisaran normal, disertai dengan pola makan yang sehat dan gaya hidup aktif, menjadi langkah penting untuk mendukung siklus menstruasi yang teratur. Dengan demikian, pemantauan IMT, asupan gizi yang seimbang, serta perhatian terhadap perubahan siklus menstruasi sesuai usia, dapat membantu menjaga kesehatan reproduksi wanita secara optimal.

Widiyanto dkk. (2020). menyatakan bahwa kekurangan gizi dan pola makan yang tidak seimbang tidak hanya berdampak signifikan terhadap pertumbuhan dan fungsi organ, tetapi juga memengaruhi kemampuan reproduksi. Salah satu akibat dari kondisi ini adalah terganggunya keteraturan siklus menstruasi. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat berdampak besar terhadap status gizi dan kondisi kesehatan, serta berpotensi menimbulkan berbagai gangguan, baik akibat kekurangan maupun kelebihan zat gizi (Widiyanto, AL., Lieskusumalstuti 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Gilbert dkk (2022) yang mana Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana memiliki indeks massa tubuh yang normal sebanyak 61 orang (54%). Dari keseluruhan 133 responden, sebanyak 25 mahasiswi (22,1%) memiliki indeks massa tubuh yang dikategorikan kurus, sedangkan 27 mahasiswi (23,9%) termasuk dalam kategori gemuk. Indeks massa tubuh ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, pengeluaran energi, proses metabolisme, serta kondisi hormonal.

Indeks massa tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam maupun luar diri individu. Faktor internal mencakup faktor keturunan, kebiasaan makan, dan keberadaan infeksi dalam tubuh. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi pertanian, ekonomi, budaya sosial, serta tingkat pengetahuan tentang gizi. Di samping itu, terdapat beragam aspek lain yang juga berperan dalam menentukan status gizi, termasuk perkembangan teknologi yang kini menjadi salah satu faktor penting dalam memengaruhi status gizi pada remaja.

Peneliti berpendapat bahwa usia, kebiasaan makan, jumlah perdarahan, serta gaya hidup saling berkaitan dan bersama-sama memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Pada masa remaja, terutama usia 18–20 tahun, kecenderungan mengonsumsi makanan tidak sehat atau melakukan diet ekstrem turut mempengaruhi kestabilan hormon reproduksi. Pola makan yang rendah kalori dan miskin mikronutrien penting seperti zat besi, kalsium, dan vitamin D, diduga kuat menjadi penyebab gangguan ovulasi serta gangguan menstruasi seperti amenore dan hipomenorea.

Asumsi penelitian ini bahwa menjaga IMT dalam kisaran normal melalui pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, dan edukasi gizi yang tepat sangat penting untuk mendukung siklus menstruasi yang sehat dan teratur. Perhatian terhadap faktor-faktor internal seperti hormon dan genetik, serta faktor eksternal seperti sosial budaya dan

teknologi, dianggap sebagai elemen penting dalam upaya menjaga status gizi dan kesehatan reproduksi remaja.

D.Penutup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan pengaruh yang signifikan antara IMT terhadap siklus menstruasi, dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan status gizi (dilihat dari IMT) berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Diharapkan remaja bisa menjaga IMT dalam kategori normal melalui pola makan bergizi seimbang dan olahraga teratur. Remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga medis untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Daftar Pustaka

- Pradini, S, and L N Asnindari. 2020. "Literature Review Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri."
- Putra, Y, W., and S.R. Amalia. 2018. "Index Masa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri SMP Negeri 1 Sumberlawang." *GATER Jurnal Kesehatan* XV (1): 105–15.
- Simbolon, Purnama. 2021. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung." *Kesehatan*.
- Widiyalnto, AL., Lieskusumalstuti, AL.D Salb'ngaltun. 2020. "Hubungaln Indeks Malssal Tubuh Dengaln Dismenoreal." *Journall of Heallth Researlch* 3 (2): 131–41.
- Zumaristy, Nisrinah Kholda, Nashwa Andrita Masulili, and Hoirun Nisa. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Wilayah Jabodetabek Tahun 2022." *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 14 (2): 220–30. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i2.608>.