



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 8 Nomor 2, 2025
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/03/2025
 Reviewed : 08/04/2025
 Accepted : 10/04/2025
 Published : 24/04/2025

M. Rachmat Kasmad¹

HUBUNGAN KONSUMSI JAJANAN DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWA GIZI FIKK UNM

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi jajanan dan status gizi dengan siklus menstruasi pada Mahasiswa Gizi FIKK UNM. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang. Desain penelitian menggunakan survei analitik dengan pendekatan cross-sectional, yang menekankan pengukuran data observasional untuk variabel independen dan dependen pada satu waktu tertentu. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner yang terdiri dari dua kuesioner konsumsi jajanan dengan FFQ dan satu kuesioner siklus menstruasi. Berdasarkan hasil uji chi-square, hubungan antara konsumsi jajanan dan siklus menstruasi diperoleh dengan nilai $P=0,581$ yang lebih besar dari nilai $P=0,05$. Hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi diperoleh dengan nilai $P=0,167$ yang lebih besar dari nilai $P=0,05$. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan dan status gizi dengan siklus menstruasi pada Mahasiswa Gizi FIKK UNM.

Kata Kunci: Jajanan, Status Gizi, dan Siklus Menstruasi.

Abstract

This study aims to determine the relationship between snack consumption and nutritional status with the menstrual cycle in Nutrition Students of FIKK UNM. The sample used in this study was 50 people. The research design used an analytical survey with a cross-sectional approach, which emphasized the measurement of observational data for independent and dependent variables at a certain time. The research data were obtained through a questionnaire consisting of two snack consumption questionnaires with FFQ and one menstrual cycle questionnaire. Based on the results of the chi-square test, the relationship between snack consumption and the menstrual cycle was obtained with a value of $P = 0.581$ which is greater than the value of $P = 0.05$. The relationship between nutritional status and the menstrual cycle was obtained with a value of $P = 0.167$ which is greater than the value of $P = 0.05$. The conclusion in this study is that there is no significant relationship between snack consumption and nutritional status with the menstrual cycle in Nutrition Students of FIKK UNM.

Keywords: Snacks, Nutritional Status, and Menstrual Cycle.

PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata latin yang berarti “tumbuh” atau menjadi tumbuh dewasa, sehingga memiliki arti yang lebih luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Karmila & Septiani, 2019), batas usia remaja yaitu 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Hal ini membuat remaja mengalami berbagai macam perubahan pola hidup seperti sikap dalam memilih makanan yang dikonsumsi, kebiasaan jajan, menstruasi, serta perhatian terhadap penampilan fisik gambaran tubuh (*body image*) pada remaja putri (Suha & Rosyada, 2022). Menurut Keputusan Menteri Kesehatan RI nomor 942/MENKES/SK/VII/2003, makanan jajanan merupakan makanan dan minuman yang diolah pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar
 email: m.rachmat.k@unm.ac.id

sebagai makanan siap makan untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/restoran, dan hotel (Kemenkes, 2003).

Kebiasaan konsumsi jajanan merupakan kebiasaan membeli makanan di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah berupa makanan ringan maupun minuman ringan (Nuryani & Rahmawati, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh Almoraie *et al.* (2021) terjadi peningkatan kebiasaan konsumsi jajanan pada remaja di Amerika Serikat selama 4 dekade terakhir. Asupan jajan remaja menyumbang 20% dari total energi harian (Almoraie *et al.*, 2021). Asupan makan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber tenaga, serta memberi ketahanan tubuh dalam menghadapi serangan penyakit. Pola asupan makan menjadi salah satu indikator penting untuk melihat tercukupinya kebutuhan gizi (Tomasoa *et al.*, 2021). Terdapat hubungan antara asupan makan (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dengan status gizi anak sekolah. Asupan makan anak dengan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang tinggi mempengaruhi status gizi anak, menjadi gizi lebih. Berdasarkan hasil yang didapat anak yang memiliki status gizi lebih, banyak mengonsumsi lemak dan karbohidrat yang tinggi dilihat dari hasil *food recall* banyak mengonsumsi jajanan seperti makanan gorengan, es krim, dan makanan cepat saji lainnya. Konsumsi makanan yang berlebihan atau jarang tidak hanya berdampak buruk bagi kesehatan, tetapi juga dapat berdampak pada siklus menstruasi (Tambunan & Siregar, 2024).

Siklus Menstruasi adalah rangkaian peristiwa menstruasi yang terjadi mulai saat menstruasi dimulai hingga saat dimulainya periode berikutnya. Masa paling rentan seseorang mengalami gangguan menstruasi adalah saat tahun pertama mengalami menstruasi. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar 75% remaja putri mengalami gangguan menstruasi. Remaja sering mengalami periode menstruasi yang *irregular*, terutama terjadi di tahun pertama setelah *menarche*. 80% remaja putri merasakan keterlambatan menstruasi satu hingga dua minggu, sedangkan 7% mengalami menstruasi lebih dini karena belum terjadi ovulasi (Novita, 2019). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan menstruasi (Riskesdas, 2018). Pada siswi remaja di YPPS Bandung menunjukkan tingginya prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebesar 93,2% pada remaja putri berusia 10-19 tahun (Miraturrofi'ah, 2020). Gangguan menstruasi yang sangat sering terjadi ialah tertundanya menstruasi, tidak teraturnya siklus menstruasi, area tubuh mengalami nyeri, dan pendarahan di luar kewajaran (Santi & Pribadi, 2018). Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh status gizi, pola makan atau minum yang tidak sehat, kesehatan, kondisi tubuh hormonal yang tidak seimbang. Penelitian terdahulu yang dilakukan pada remaja putri tingkat III di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung menunjukkan bahwa status gizi memberi pengaruh pada siklus menstruasi, sekitar 88,9% remaja putri dengan status gizi tidak normal mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Islami & Farida, 2019). Siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi jajanan (*junk food*) karena kandungan asam lemak yang tinggi serta rendahnya *mikronutrien* dalam *junk food* (Manurung *et al.*, 2021).

Adanya gangguan menstruasi merupakan suatu hal yang dapat membahayakan bagi wanita. Tidak adanya ovulasi (*anulovatoir*) pada siklus menstruasi bisa ditandai dengan menstruasi yang tidak teratur (Novita, 2019). Ovulasi yang tidak terjadi pada siklus menstruasi menandakan wanita tersebut mandul (cenderung sulit punya anak) (Suparji, 2018). Berdasarkan hasil observasi awal melalui wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa FIKK UNM terdapat beberapa siswi yang siklus menstruasinya tidak teratur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui hubungan konsumsi jajanan dan status gizi dengan siklus menstruasi mahasiswa FIKK UNM.

METODE

Desain penelitian menggunakan *survey analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* yaitu penelitian yang menekankan waktu pengukuran observasi data variabel *independen* dan variabel *dependen* hanya satu kali pada satu saat. Besarnya jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 mahasiswa FIKK UNM. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu kuesioner FFQ (Food Frequency Quesionaire) dan kuesioner siklus menstruasi. Uji statistic yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
17 tahun	22	44.0
18 tahun	9	18.0
19 tahun	19	38.0
Total	50	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil terkait karakteristik responden yang meliputi usia. Pada karakteristik usia, diketahui bahwa sebanyak 22 responden (44%) berumur 17 tahun, 9 responden (18%) berumur 18 tahun, dan 19 responden (38%) berumur 19 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Jajanan

Konsumsi Jajanan	n	%
Jarang	21	42.0
Sering	29	58.0
Total	50	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 diatas, hasil yang di dapat sebanyak 29 responden (58%) sering mengkonsumsi jajanan dan 21 responden (42%) jarang mengkonsumsi jajanan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi baik	43	86,0
Gizi buruk	1	2,0
Gizi kurang	2	4,0
Gizi lebih	4	8,0
Total	50	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 perhitungan status gizi didapatkan bahwa sebanyak 43 responden (86%) memiliki status gizi baik, 1 responden (2%) memiliki status gizi

buruk, 2 responden (4%) memiliki status gizi kurang, dan 4 responden (8%) memiliki status gizi lebih.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	n	%
Teratur	19	38.0
Tidak Teratur	31	62.0
Total	50	100.0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa data siklus menstruasi paling banyak adalah tidak teratur yaitu sebanyak 19 responden (38%) dari total 50 responden. Selain itu, responden yang mengalami siklus menstruasi normal/teratur yaitu sebanyak 19 responden (38%).

Tabel 5. Analisis Hubungan Konsumsi Jajanan terhadap Siklus Menstruasi

Kebiasaan Jajan	Siklus Menstruasi						P- Value
	Teratur		Tidak teratur		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Jarang	10	47,6	11	52,4	21	100	0,581
Sering	9	31.1	20	68.9	29	100	
Total	19	38	31	62	50	100	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 5 hasil analisis hubungan konsumsi jajanan dengan siklus menstruasi diperoleh 21 responden memiliki kebiasaan jajan jarang yang diantaranya 10 responden (47,6%) memiliki kebiasaan jajan jarang dengan siklus menstruasi teratur dan 11 responden (52,4%) memiliki kebiasaan jajan jarang dengan siklus menstruasi tidak teratur. Sedangkan 29 responden memiliki kebiasaan jajan sering yang diantaranya 9 responden (31,1%) memiliki kebiasaan jajan sering dengan siklus menstruasi teratur dan 20 responden (68,9%) memiliki kebiasaan konsumsi jajan sering dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik *Chi-Square* di dapatkan nilai $p=0,581$ yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan dengan siklus menstruasi mahasiswa FIKK UNM.

Tabel 6. Analisis Hubungan Status Gizi terhadap Siklus Menstruasi

Status Gizi	Siklus Menstruasi						P- Value
	Teratur		Tidak teratur		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Gizi buruk	0	0,0	1	100	1	100	0,167
Gizi kurang	0	0,0	2	100	2	100	
Gizi baik	18	41,8	25	58,2	43	100	
Gizi lebih	1	25.0	3	75.0	4	100	
Total	19	38.0	31	62.0	50	100	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 6 hasil analisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi diperoleh 1 responden (100%) memiliki status gizi buruk dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, 3 responden (100%) memiliki status kurang dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, 43 responden memiliki status gizi baik yang diantaranya 18 responden (41,8%) memiliki status gizi baik dengan siklus menstruasi teratur dan 25 responden (58,2%) memiliki status gizi baik dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, 4 responden memiliki status gizi lebih yang diantaranya 1 responden (25,0%) memiliki status gizi lebih dengan siklus menstruasi yang teratur dan 3 responden (75,0%) memiliki status gizi lebih dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik *Chi-Square* di dapatkan nilai $p=0,167$ yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi mahasiswa FIKK UNM.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang ditunjukkan pada penelitian ini karakteristik responden meliputi usia, berat badan, dan tinggi badan. Masa peralihan atau transisi ini, remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara psikis maupun fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja merupakan ciri utama dari proses biologis yang terjadi pada masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisik secara cepat, yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Perubahan fisik yang terjadi termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan agar mampu melaksanakan fungsi reproduksi (Mutia, 2022).

Konsumsi Jajanan

Jajanan merupakan makanan yang banyak mengandung lemak, garam, gula, dan kalori yang tinggi tetapi rendah akan gizi dan serat yang jika dikonsumsi secara terus menerus dan dalam jumlah banyak akan berdampak buruk bagi kesehatan (Tanjung et al., 2022). Berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan SPSS tentang kebiasaan konsumsi jajanan menunjukkan bahwa dapat sebanyak 29 responden (58%) sering mengonsumsi jajanan dan 21 responden (42%) jarang mengonsumsi jajanan.

Jajanan dikalangan remaja banyak digemari karena praktis dan penyajiannya yang cepat serta mudah di dapatkan. Hal ini sejalan dengan teori Daulay (2020) yang menyatakan bahwa *fast food* disukai karena kepraktisannya dari waktu dan rasanya dengan harga yang terjangkau. Selain itu, tren gaya hidup yang mengarah pada zaman modern dapat mempengaruhi konsumsi jajanan menjadi lebih tinggi. Disadari atau tidak, perkembangan zaman akan mengubah gaya hidup (*lifestyle*), pola hidup (*lifestyle*) dan kebutuhan (*needs*) (Daulay et al., 2020).

Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Harjatmo et al., 2018). Mayoritas status gizi didapatkan bahwa sebanyak 43 responden (86%) memiliki status gizi baik, 1 responden (2%) memiliki status gizi buruk, 2 responden (4%) memiliki status gizi kurang, dan 4 responden (8%) memiliki status gizi lebih. Status gizi pada penelitian ini diketahui melalui pengukuran antropometri yaitu berat dan tinggi badan sehingga dapat diketahui IMT (Indeks Massa Tubuh) menurut umur sesuai dengan ketentuan Kemenkes RI, 2020 pada tabel *z-score*. Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terbagi menjadi 2 faktor yaitu, faktor secara langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi antara lain, asupan makanan, penyakit infeksi, dan aktivitas fisik. Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi antara lain, pengetahuan gizi, lingkungan, teman sebaya, keluarga, dan media massa (Karmila & Septiani, 2019).

Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel 4.4, diketahui bahwa mayoritas responden yang mengalami data siklus menstruasi paling banyak adalah tidak teratur yaitu sebanyak 19 responden (38%) dari total 50 responden. Selain itu, responden yang mengalami siklus menstruasi normal/teratur yaitu sebanyak 19 responden (38%).

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulai menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang teratur yaitu dengan rentang siklus menstruasi berada pada 21-35 hari dan lama haid berada pada interval 3-7 hari. Terdapat beberapa penyebab gangguan siklus menstruasi diantaranya fungsi hormon, stress, kelenjar tiroid dan gormone prolaktik (Proverawati, 2016).

Hubungan Konsumsi Jajanan dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FIKK UNM

Ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan karena kebiasaan jajan atau makan diluar rumah. Mengonsumsi jajanan seperti *fast food* yang terlalu sering berdampak negatif pada tubuh remaja putri dan akan menimbulkan penyakit. Hal ini karena kandungan gizi yang minim, bahkan mengandung lemak yang tinggi karena seringnya penggunaan minyak yang dipakai berulang kali selama proses penggorengan sehingga tidak higienis, lemak yang terdapat pada *fast food* berdampak pada metabolisme progesteron selama fase luteal yang mengganggu siklus menstruasi (Lestari *et al.*, 2019). Dalam penelitian ini dilakukan analisis menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu konsumsi jajanan terhadap siklus menstruasi. Hasil uji *Chi-Square* tersebut menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,543 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan dengan siklus menstruasi mahasiswa FIKK UNM.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Prodi Sarjana Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2023, hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0.386 yang berarti tidak ada hubungan kebiasaan makan *junk food* dengan siklus menstruasi (Suryaalamshah *et al.*, 2023). Penelitian serupa juga dilakukan pada Siswi SMAN 13 Luwu Tahun 2023, hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* sebesar 0.660 artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu (Rowa *et al.*, 2023). Menurut asumsi peneliti konsumsi jajanan dengan siklus menstruasi, ini sangat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan siswi ataupun remaja tentang kandungan jajanan. Kebiasaan jajan yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan remaja putri. Apabila terjadi penimbunan lemak sehingga dapat mengakibatkan salah satunya adalah obesitas sehingga aktivitas fisik tubuh akan terganggu. Zat-zat yang terkandung dalam jajanan dapat menekan fungsi salah satu kebutuhan yang baik dalam tubuh misalnya protein yang apabila jumlahnya dalam tubuh rendah maka enzim yang dihasilkan akan berkurang untuk aktivitas tubuh lainnya.

Jajanan adalah makanan yang mempunyai nilai gizi rendah. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting, yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, terutama bagi yang masih dalam pertumbuhan. Keadaan gizi remaja dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik termasuk siklus menstruasi. Kebiasaan remaja putri untuk makan tidak teratur juga berpengaruh, misalnya tidak sarapan, mengonsumsi jajanan, dan diet yang tidak terkendali (Lili, 2018).

Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa FIKK UNM

Status gizi adalah suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk

metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan. Pada tahap ini dilakukan analisis menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu status gizi terhadap siklus menstruasi. Hasil uji *Chi-Square* tersebut menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar 0,167 diketahui tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi mahasiswa FIKK UNM.

Disamping itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan pada siswi SMAN 1 Mori Atas, dan menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi, dengan nilai *p value* sebesar 0.241 (Revi et al., 2023). Penelitian serupa juga dilakukan pada siswi SMAN 13 Luwu, yang menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,333 artinya tidak terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi (Rowa et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti, ditemukan tidak adanya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada penelitian yang telah penulis lakukan, hal ini disebabkan karena status gizi responden di mahasiswa FIKK UNM sebagian besar memiliki status gizi baik. Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yang terjadi pada remaja putri, dimana remaja putri yang memiliki status gizi obesitas maupun gizi lebih maka siklus menstruasinya semakin tidak teratur. Sebaliknya, remaja putri yang memiliki status gizi yang baik maka siklus menstruasinya akan teratur. Ketidakteraturan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja putri juga bisa disebabkan oleh beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu; berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, dan pola konsumsi. Pada remaja putri perlu mempertahankan status gizi yang baik karena sangat dibutuhkan pada saat menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini, terutama mahasiswa Gizi dan rekan dosen FIKK UNM.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan pada penelitian ini bahwa Tidak ada hubungan konsumsi jajanan dan status gizi dengan siklus menstruasi mahasiswa FIKK UNM.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspar, H. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ' Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 55–60.
- Bemj, B. E. J., & Batam, D. S. (2024). *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*. 7, 325–334.
- Damayanti, A. Y. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan status gizi remaja di pondok pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 143. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.4850>
- Fatmawati, I. and Wahyudi, T. C. (2021) 'Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1).
- Hamumeha, F. R. R., Djajanti, C. W., & Kurniawaty, Y. (2018). Aktivitas Fisik Dalam Kaitannya Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(1), 27–32.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2018). *Penilaian Status Gizi*. 2018 ed. Jakarta Selatan: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412.

- Islamy, A. & Farida. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13–18.
- Kemenkes RI. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Miraturrofiah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja, *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 5(2), 31–42.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Revi, M., Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 123–131. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.219>
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Laporan nasional riskesdas 2018*.
- Sangadji, A. (2021). Hubungan Perilaku dan Pengetahuan Ibu dalam Penerapan PHBS dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 3-5 Tahun di Puskesmas Kaluku Bodoa Kota Makassar. *Skripsi*
- Santi, D. R. & Pribadi, E. T. (2018). Kondisi gangguan menstruasi pada pasien yang berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel, *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 14–21.
- Setyawati, I., Utami, K., Soekmawaty, D., Ariendha, R., & Husniyati, S. (2022). *ANALISIS SITUASI Kualitas generasi penerus bangsa sangat ditentukan oleh remaja perempuan yang berperan sebagai calon ibu . Kematangan fisik dan psikologis remaja perempuan sangat mempengaruhi kesiapan perempuan menjadi seorang ibu di dalam sebuah keluarga*. 2(1), 135–141.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Widyastuti, R. A., & Rosidi, A. (2018). Indeks Massa Tubuh Menurut Umur sebagai Indikator
- Wowor, P., Engkeng, S., & Kalesaran, A. F. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pelajar Di Sekolah Dasar Negeri 16 Dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(2), 91–98.