

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Dwi Ayu Apriliyanti

S1 Keperawatan, Ngudia Husada Madura

Email: dwiapriyanti48@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi yang tidak teratur merupakan proses tidak seimbang hormon pada sistem reproduksi wanita dimana antara hormon estrogen dan progesteron harus dalam komposisi yang sesuai. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi adalah pola makan dan status gizi. Pola makan diyakini membawa pengaruh pada siklus menstruasi dan status gizi sangat mempengaruhi status pertumbuhan dan perkembangan, sehingga status gizi perlu diperhatikan. Remaja adalah kelompok potensial untuk melihat pertumbuhan yang cepat dan pematangan yang meminta ekstra nutrisi dan makanan kaya energi.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan siklus menstruasi. **Metode:** pencarian artikel menggunakan PubMed, Pro-quest, google scholar dan GARUDA untuk menemukan artikel yang sesuai dengan kriteria kemudian dilakukan review, dengan memasukkan kata kunci “status gizi”, “pola makan”, dan “siklus menstruasi” dan ditemukan sebanyak 10 artikel. **Hasil:** dari 2 jurnal menunjukkan adanya hubungan bahwa pola makan, konsumsi makanan cepat saji, diet dan melewatkan makan berhubungan dengan siklus menstruasi, begitu juga ditemukan 7 jurnal yang menunjukkan bahwa menstruasi normal lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai status gizi normal. sebaliknya siklus menstruasi tidak normal lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai status gizi lebih dan kurang. **Diskusi:** pola makan yang tidak baik akan mempengaruhi fungsi hipotalamus dalam memberikan rangsangan kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan FSH dan LH apabila produksi hormon tersebut terganggu maka siklus menstruasi juga akan terganggu. Status gizi mempengaruhi keseimbangan hormon estrogen dan progesteron, pada wanita dengan gizi lebih produksi hormon progesteron menurun, sedangkan pada wanita kurus produksi hormon estrogen lebih sedikit, dimana dapat mempengaruhi siklus menstruasi. **Kesimpulan:** terdapat hubungan pola makan dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: pola makan, status gizi dan siklus menstruasi