

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PSIK FK UNSRAT MANADO

Felicia
Esther Hutagaol
Rina Kundre

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: Felifelicia1881@yahoo.co.id

Abstract: Adolescence is a time of transition from childhood to adulthood is marked a change in the physical, psychological and psychosocial. In girls, puberty is marked by the onset of menstruation (menarche). In adolescent girls needed a good nutritional status in helping the growth of adolescents including menstrual cycle regularity. Young women who have less or more nutritional intake can cause reproductive dysfunction and impact on menstrual disorders. The aim of research to determine the relationship of nutritional status with menstrual cycle in young women at PSIK FK UNSRAT Manado. Design research is an analytic survey with cross sectional, population that all young women who met the inclusion criteria. This research sample 67 respondents obtained by using purposive sampling technique. The instrument using questionnaire menstrual cycle and observation sheet measurement results of weight and height were performed. The results of the statistical test using Chi Square test at 95% significance level ($\alpha \leq 0.05$), then the p value = 0.000. This means that the value of $p < \alpha$ (0.05). Thus that there is a significant relationship between nutritional status and the menstrual cycle in young girls at PSIK FK UNSRAT Manado. Advice for young women to better maintain nutritional status and maintain their reproductive health so that they become a regular menstrual cycle.

Keywords: Nutritional status, menstrual cycles, young women.

Abstrak: Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (menarche). Pada remaja putri dibutuhkan status gizi yang baik dalam membantu pertumbuhan remaja termasuk keteraturan siklus menstruasi. Remaja putri yang mengalami asupan gizi kurang atau lebih dapat menyebabkan gangguan fungsi reproduksi dan berdampak pada gangguan menstruasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. Desain penelitian yaitu survei analitik dengan rancangan *cross sectional*, populasi yaitu semua remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel penelitian ini 67 responden yang didapat dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner siklus menstruasi dan lembar obeservasi hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$), maka didapatkan nilai $p = 0,000$. Ini berarti bahwa nilai $p < \alpha$ (0,05). Dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. Saran untuk remaja putri agar lebih menjaga status gizi dan memelihara kesehatan reproduksi mereka agar siklus menstruasi mereka menjadi teratur.

Kata kunci: Status Gizi, Siklus Menstruasi, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa

transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Dieny, 2014).

Pada masa remaja, mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa pubertas (Atikah, 2009 dalam Adnyani, 2013).

Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (menarche). Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004 dalam Sukarni & Wahyu, 2013).

Cakir M *et al* pada tahun 2007, di dalam penelitiannya menemukan 31,2% remaja di Turki mengalami ketidakteraturan pola menstruasi. Perbedaan panjangnya pola menstruasi antar wanita biasanya disebabkan karena tidak seimbangannya hormon estrogen, progesteron, LH dan FSH karena suatu penyakit, status gizi maupun stress. (Devirahma, 2012).

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. (Almatsier, 2010). Hampir 50% remaja tidak sarapan setiap paginya. Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja (89%) yang meyakini kalau sarapan memang penting. Namun mereka yang sarapan secara teratur hanya 60% (Daniel, 1997 dalam Devirahma, 2012).

Disisi lain kesenangan untuk mengkonsumsi makanan-makanan siap saji (*junk food*) sudah menjadi trend di kalangan remaja. Padahal belum tentu makanan siap saji memiliki kandungan gizi yang cukup untuk kebutuhan tubuh. Remaja yang sering mengkonsumsi makanan siap saji (*junk food*) akan sering mengalami kelebihan berat badan (Tim Penulis Poltekes Depkes Jakarta 1, 2010 dalam Adnyani, 2013).

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi kurus pada remaja umur

16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4 persen (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Sulut termasuk dalam lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk.

Data yang diperoleh di bagian kemahasiswaan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi, jumlah remaja semester I, III, dan V berjumlah 300 orang, dengan 247 orang remaja putri dan 53 orang remaja putra. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan 15 remaja putri, ditemukan bahwa sekitar 10 orang mengalami gangguan dalam siklus menstruasi, diantaranya 4 orang memiliki status gizi lebih, 3 orang memiliki status gizi kurang dan 3 orang memiliki status gizi normal. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah jenis desain survey analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di PSIK FK UNSRAT Manado. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 08 – 17 Desember 2014. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah remaja putri yaitu 247 remaja.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 67 responden.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswi semester I, III, dan V yang bersedia menjadi responden, berusia 16-19 tahun, berbadan sehat dan sudah mendapat menstruasi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu tidak hadir saat

pengumpulan data dan mempunyai penyakit tertentu.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner siklus menstruasi dan lembar observasi hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara: membuat surat izin penelitian di bagian

Umur	N	%
17 tahun	5	7,5
18 tahun	31	46,3
19 tahun	31	46,3
Jumlah	67	100

akademik Program Studi Ilmu Keperawatan dan ditujukan dibagian kemahasiswaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Setelah mendapat izin dari bagian kemahasiswaan, mahasiswi yang memenuhi kriteria (calon responden) dijelaskan mengenai maksud dan tujuan penelitian dengan menunjukkan lembar *informed consent*, memberikan waktu untuk membacanya dan bila setuju diberikan lembar persetujuan menjadi responden untuk ditanda tangani, melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan dan kemudian mengisi hasil pengukuran pada lembar observasi. Setelah itu responden mengisi kuesioner mengenai siklus menstruasi dengan lengkap dan sesuai. Setelah selesai pengisian, lembaran kuesioner di kumpulkan dan di cek kembali kelengkapan data-data. Terakhir, peneliti mengolah/menganalisa data yang telah terkumpul.

Data yang sudah terkumpul diolah dengan cara sistem komputer dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Setelah itu diolah menggunakan sistem komputerisasi, tahapan-tahapan tersebut yaitu *editing, cleaning, coding* dan *tabulating*.

Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis univariat yang bertujuan

untuk untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, meliputi karakteristik responden, status gizi dan siklus menstruasi. Analisis bivariat yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga atau berkorelasi. Dilakukan uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan 95% (α 0,05).

Dalam melakukan penelitian, peneliti memperhatikan masalah-masalah etika penelitian yang meliputi: *informed consent, anonimity, confidentiality*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado

Sumber : data primer Desember 2014

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Menarche Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado

Umur Menarche	N	%
10 tahun	1	1,5
11 tahun	2	3,0
12 tahun	29	43,3
13 tahun	18	26,9
14 tahun	10	14,9
15 tahun	3	4,5
16 tahun	4	6,0
Jumlah	67	100,0

Sumber : data primer Desember 2014

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado

Status Gizi	N	%
Kurus	27	40,3
Normal	29	43,3
Gemuk	11	16,4
Jumlah	67	100,0

Sumber : data primer Desember 2014

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado

Siklus Menstruasi	N	%
Teratur	34	50,7
Tidak Teratur	33	49,3
Jumlah	67	100,0

Sumber : data primer Desember 2014

Analisis Bivariat

Tabel 5. Distribusi hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Total		P
	Teratur		Tidak Teratur		n	%	
	N	%	N	%			
Kurus	9	33,3	18	66,7	27	100	*0,000
Normal	23	79,3	6	20,7	29	100	
Gemuk	2	18,2	9	81,8	11	100	
Jumlah	34	50,7	33	49,3	67	100	

Sumber : Data Primer Desember 2014

Status Gizi:

Berdasarkan distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado menunjukkan bahwa dari 67 responden, responden terbanyak ada pada status gizi normal dengan 29 responden (43,3%) dan yang paling sedikit berada pada status gizi gemuk dengan jumlah responden yaitu 11 responden (16,4%).

Gizi kaum remaja yang dicermikan oleh pola makannya akan sangat menentukan apakah mereka bisa mencapai pertumbuhan fisik yang optimal sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya. Pertumbuhan fisik kaum remaja akan sangat ditentukan oleh asupan kalori dan protein. Dengan mengkonsumsi kalori dan protein secara cukup maka pertumbuhan

badan yang menyangkut penambahan berat badan dan tinggi badan akan dapat dicapai dengan baik (Dieny, 2014).

Menurut Marmi (2013), ada berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja, yaitu kebiasaan makan yang buruk, pemahaman mengenai gizi yang keliru oleh remaja dimana tubuh yang langsing menjadi idaman bagi remaja putri sehingga mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Selain itu, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu yang menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi, dan promosi yang berlebihan melalui media massa, usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru sehingga dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja sehingga tertarik untuk membelinya tanpa tahu kandungan gizi yang terkandung di dalamnya. Serta masuknya produk-produk makanan siap saji (*fast food*) yang menjadi trend di kehidupan modern remaja saat ini menyebabkan remaja tidak lagi memperhatikan asupan gizi mereka.

Siklus Menstruasi:

Berdasarkan distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado menunjukkan bahwa dari 67 responden, sebagian besar responden yaitu 34 responden (50,7%) mengalami siklus menstruasi teratur.

Menstruasi (haid) adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari rahim disertai pengeluaran (deskuamasi) endometrium (Nugroho, 2012). Siklus menstruasi merupakan jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikut yang berlangsung dengan pola tertentu setiap bulan. Siklus menstruasi dikatakan teratur apabila berlangsung selama 21-35 hari, dan dikatakan tidak teratur apabila berlangsung <21 hari atau >35 hari.

Menurut Dieny (2014), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, diantaranya genetik, ras, usia, penyakit, pertumbuhan alat reproduksi,

hormon, obat-obatan kontrasepsi, stress, merokok, konsumsi alkohol, status gizi kurang atau lebih, asupan zat gizi, dan aktifitas fisik.

Menurut Wolfenden (2010) dalam Adnyani (2013), faktor yang paling berpengaruh dalam regularitas siklus menstruasi adalah ketidakseimbangan hormon. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan pengaturan hormon terganggu, beberapa diantaranya stres, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup dan berat badan.

Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi:

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PSIK FK UNSRAT Manado menunjukkan bahwa dari 67 responden, ada 9 responden (33,3%) yang memiliki status gizi kurus dengan siklus menstruasi teratur, 6 responden (20,7%) yang memiliki status gizi normal dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan 2 responden (18,2%) yang memiliki status gizi gemuk dengan siklus menstruasi teratur.

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil yaitu $p = 0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado.

Penelitian ini didukung oleh Eni Purwanti (2003) dalam Adnyani (2013) dan juga penelitian yang dilakukan oleh Dahliansyah (2003) dalam Adnyani (2013), disebutkan bahwa ada hubungan antara lemak tubuh dengan siklus menstruasi. Salah satu hormon yang berperan dalam proses menstruasi adalah estrogen. Estrogen ini disintesis di ovarium, di adrenal, plasenta, testis, jaringan lemak dan susunan saraf pusat. Menurut analisis penyebab lebih panjangnya siklus menstruasi diakibatkan jumlah estrogen yang meningkat dalam darah akibat meningkatnya jumlah lemak tubuh. Kadar estrogen yang tinggi akan memberikan feed back negatif terhadap sekresi GnRh.

Seorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*). Dimana FSH ini berfungsi merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel yang masing-masing mengandung 1 sel telur. Tetapi hanya 1 folikel yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Sedangkan LH (*luteinizing hormone*) berfungsi dalam pematangan sel telur atau ovulasi (fase sekresi) yang nantinya jika tidak dibuahi akan mengalami peluruhan (menstruasi), sehingga apabila produksi FSH dan LH terganggu maka siklus menstruasi juga akan terganggu. Berhubungan dengan menstruasi, secara khusus jumlah wanita anovulasi akan meningkat apabila berat badannya mengalami perubahan (meningkat atau menurun) (Francin, 2004, dalam Anggarini, 2012).

Hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa apabila remaja memiliki asupan gizi yang baik dengan stabilitas emosi yang baik disertai gaya hidup dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

SIMPULAN

Sebagian besar responden remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado memiliki status gizi normal dan siklus menstruasi teratur. Ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado.

DAFTAR PUSTAKA

Adnyani, NKW. (2013). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA PGRI 4 Denpasar*. (<http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6126/4617>).

- Diakses tanggal 15 September 2014, pukul 07.14 Wita).
- Agustina, K. P. (2011). *Siklus Menstruasi*. (<http://queenastar.blogspot.in/2011/07/siklus-menstruasi.html>). Diakses tanggal 22 September 2014, pukul 14.25 Wita).
- Almatzier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2011). *Kajian Profil Penduduk Remaja - Bkkbn*. ([http://www.bkkbn.go.id/litbang/pusdu/Hasil%20Penelitian/Karakteristik%20Demografis/2011/Kajian%20Profil%20Penduduk%20Remaja%20\(10%20-%2024%20tahun\).pdf](http://www.bkkbn.go.id/litbang/pusdu/Hasil%20Penelitian/Karakteristik%20Demografis/2011/Kajian%20Profil%20Penduduk%20Remaja%20(10%20-%2024%20tahun).pdf)). Diakses tanggal 22 September 2014, pukul 14.02 Wita).
- Bobak, I.M., Jensen, M.D., & Lowdermilk, D.L. (2004). *Buku Ajar: Keperawatan Maternitas Edisi 4* (Maria A. Wijayarini & Peter I. Anugerah, Penerjemah). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dedi, A. (2012). *Penanganan Penyimpangan Perilaku Seksual Pada Remaja Tunalaras Yang Berperilaku Agresif Di Lingkungan Asrama SLB E Prayuwana Yogyakarta*. (<http://eprints.uny.ac.id/7679/3/bab%202%20-%2005103241021.pdf>). Diakses tanggal 22 September 2014, tanggal 08.13 Wita).
- Devirahma. (2012). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Perubahan Siklus Menstruasi Di SMK YPKK 2 Sleman tahun 2012*. (<https://www.scribd.com/doc/89515301/BAB-I-Revisi-1>). Diakses tanggal 22 September 2014, pukul 13.59 Wita).
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dien, N. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Poliklinik Hipertensi dan Nefrologi BLU RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou Manado*. Perpustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unuversitas Sam Ratulangi Manado.
- Gibney, J. M., Margetts, M. B., & Kearney, M. J. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hidayat, A. A. A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah* (Ed. 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mia. (2012). *Hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Pulau Besar Kabupaten Bangka Selatan*. (<https://www.scribd.com/doc/81013966/bab-1-2-dan-3>). Diakses tanggal 15 September 2014, pukul 10.28 Wita).
- Nasir, A., Muhith, A., & Ideputri, M. E. (2011). *Buku Ajar: Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nasution, N. S. S. (2011). *Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri di Lingkungan X Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung Tahun 2011*. (<http://respiratory.usu.ac.id/bitstream/123456789/27168/chapter%20I.pdf>). Diakses tanggal 22 September 2014, pukul 13.59 Wita).
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2012). *Obsgyn: Obstetri dan Ginekologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratiwi, A. (2011). *Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Siswa SMA Negeri 1 Mojolaban*. (<http://eprints.uns.ac.id/15420/1/229360102201212301.pdf>). Diakses tanggal 03 Januari 2015, pukul 09.15 Wita).

- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, Vol. 1, E/4* (Yasmin Asih, dkk, Penerjemah). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Proverawati, A., & Asfuah, S. (2009). *Buku Ajar: Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- PSIK FK UNSRAT. (2013). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal dan Skripsi*.
- Rahayu, A. D. (2012). *Hubungan Status Gizi Remaja Putri Dengan Siklus Menstruasi Di MTs Darun Najah Gading Dusun Sumber kenanga Jatirejo Mojokerto*. (<http://www.kampusmajapahit.ac.id/wp-content/uploads/2012/05/hospital-vol-4-no-2.pdf>. Diakses tanggal 03 Januari 2015, pukul 08.30 Wita)
- Rakhmawati, A. (2012). *Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Pada Wanita Dewasa Muda*. (Core.kmi.open.ac.uk/download/pdf/11736803.pdf. Diakses tanggal 15 September 2014, pukul 07.14 Wita).
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Hasil RISKESDAS 2013 – Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. (<http://depkes.go.id/downloads/riskesdas2013/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>. Diakses tanggal 23 September 2014, pukul 07.30 Wita).
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sukarni & Wahyu. (2013). *Buku Ajar: Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Supariasa, N. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- T.A., Sifra. (2013). *Hubungan Malnutrisi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Di Kawasan Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Sumompo*. (ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/3241/2785. Diakses tanggal 13 Oktober 2014, pukul 18.04 Wita).
- Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas. (2014). *Menstruasi*. (<http://id.m.wikipedia.org/wiki/Menstruasi>. Diakses tanggal 22 September 2014, pukul 14.10 Wita).
- Wiknjosatno, H. (2009). *Ilmu Kandungan (Ed.2, Cet. 7)*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Zuiatna, D. (2011). *Perubahan Pola Haid Saat Ujian Pada Mahasiswa Tingkat III Akbid Dr. Rusdi Medan Tahun 2011*. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27264/4/Chapter%20II.pdf>. Diakses tanggal 13 Oktober 2014, pukul 06.09 Wita).