



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 5207-5219

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Gambaran Nyeri Haid, Usia *Menarche*, Lama Menstruasi Dan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Lia Runia Utami<sup>1✉</sup>, Sucita Triptiwi<sup>2</sup>, Widya Astutik<sup>3</sup>, Risnawati<sup>4</sup>

Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda

Email: [lia.runia67@gmail.com](mailto:lia.runia67@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Masalah nyeri haid menjadi masalah yang sering dihadapi remaja putri dan mengganggu aktivitas sehari-hari, permasalahan yang ditemukan adalah usia menarche yang terlalu dini dengan usia < 12 tahun, lama menstruasi yang tidak normal yaitu lebih dari 7 hari atau kurang dari 3 hari, status gizi yang beresiko karena mengalami obesitas atau terlalu kurus, hal ini menyebabkan remaja putri terus menerus mengalami rasa sakit. Tujuan : Diketahui gambaran nyeri haid, usia menarche, lama menstruasi dan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara. Metode: Penelitian merupakan deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di SMP N 8 Penajam kelas VII, kelas VIII dan Kelas IX yang berusia 13-15 tahun yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 98 orang dengan jumlah sampel 78 responden yang dipilih menggunakan *stratified random sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan analisa univariat. Hasil : Kejadian nyeri haid sebagian besar tidak mengalami nyeri haid sebesar 61,5%. Usia menarche sebagian besar usia menarche normal sebesar 62,8%. Lama menstruasi sebagian besar lama menstruasi normal sebesar 64,1%. Status gizi sebagian besar memiliki status gizi tidak beresiko sebesar 59%. Kesimpulan : remaja putri di SMPN 8 tidak mengalami nyeri haid dengan usia menarche normal, lama menstruasi normal dan status gizi tidak beresiko.

Kata Kunci: *Nyeri haid, Usia Menarche, Lama Menstruasi, Status Gizi, Remaja Usia 13-1*

## Abstract

Menstrual pain is a problem often faced by adolescent girls and interferes with daily activities; the found issues are the age of menarche, which is too early with age <12 years, abnormal menstrual duration, which is more than 7 days or less than 3 days, nutritional status which is at risk due to obesity or being too thin, this causes adolescent girls to continue to experience pain. Purpose: This study aimed to determine the description of menstrual pain, age of menarche, duration of menstruation, and nutritional status in adolescents aged 13-15 years at SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara. Method: This study was descriptive. All 98 female adolescents in grades VII, VIII, and IX at SMP N 8 Penajam who had menstruated were included in the study group. A sample size of 78 respondents was chosen by stratified random sampling. The measuring instrument used a questionnaire. Data analysis used univariate analysis. Results: The incidence of menstrual pain: most did not experience menstrual pain, 61.5%. The age of menarche most of the age of menarche was normal, 62.8%. The duration of menstruation most of the duration of menstruation was normal, 64.1%. Most of them had a nutritional status that was not at risk, 59%. Conclusion: Female adolescents at SMPN 8 did not experience menstrual pain with a normal age of menarche, normal duration of menstruation, and nutritional status that was not at risk.

Keywords : *Menstrual pain, Age of Menarche, Duration of Menstruation, Nutritional Status, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), masa remaja merupakan tahap transisional antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, yang mencakup individu berusia 10 hingga 19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2023 mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia 10 hingga 18 tahun (Kemenkes RI, 2023). Fase ini ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks, termasuk proses pematangan fisik yang berlangsung selama kurang lebih dua tahun dan ditandai, pada perempuan, dengan menarche. Isu kesehatan reproduksi remaja masih menjadi perhatian penting dalam konteks kesehatan masyarakat (Syafriani, 2021).

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dipicu oleh perubahan hormonal secara siklik, yang berperan dalam pembentukan dan peluruhan endometrium. Jika fertilisasi tidak terjadi, lapisan endometrium akan dikeluarkan melalui vagina sebagai darah menstruasi (Ariesthi, Fitri, & Paulus, 2020). Salah satu gangguan yang umum dialami selama menstruasi adalah dismenorea, yaitu nyeri haid yang disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin. Zat ini menstimulasi kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah di endometrium, sehingga mengurangi suplai oksigen dan memicu nyeri (Borrego, 2021).

Prevalensi dismenorea di tingkat global cukup tinggi. WHO (2018) melaporkan bahwa lebih dari 50% perempuan di berbagai negara mengalami nyeri menstruasi. Data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) tahun 2018 menunjukkan prevalensi dismenorea

sebesar 10–15% di Singapura, 35–40% di Malaysia, dan 65% di Thailand. Di Indonesia, prevalensi nyeri haid diperkirakan mencapai 60–70% pada perempuan usia reproduktif (Villasari, 2021)

Berdasarkan data Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Penajam Paser Utara Tahun 2024 jumlah kunjungan pasien nyeri haid di Puskesmas Sebakung Jaya bulan Januari sampai dengan Juni tahun 2024 sebanyak 31 orang, dari 31 orang tersebut sebanyak 17 orang merupakan siswi dari SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara. Sementara data UKS SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara diperoleh data pada bulan Januari sampai Juni 2024 sebanyak 24 siswi melakukan kunjungan ke UKS dengan keluhan nyeri haid (Data SMPN 8 PPU, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dismenore merupakan kondisi yang multifaktorial, dengan sejumlah faktor risiko yang telah teridentifikasi berkontribusi terhadap peningkatan prevalensinya. Faktor-faktor tersebut antara lain meliputi usia menarche yang lebih awal, durasi menstruasi yang panjang, indeks massa tubuh (IMT) yang berada di luar rentang normal, konsumsi makanan cepat saji, lamanya perdarahan saat menstruasi, kebiasaan merokok, status paritas (belum pernah melahirkan), gangguan psikologis seperti kecemasan, serta adanya riwayat dismenore dalam keluarga (Arisani & Wahyuni, 2022). Berbagai faktor ini memiliki implikasi terhadap kualitas hidup remaja, terutama dalam konteks aktivitas akademik. Nyeri menstruasi sering kali menyebabkan gangguan konsentrasi dan penurunan motivasi belajar, sehingga berdampak pada performa akademik.

Usia menarche, yakni usia saat perempuan pertama kali mengalami menstruasi, memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian dismenore. Menarche yang terjadi sebelum usia 12 tahun dapat meningkatkan frekuensi kontraksi uterus karena kadar prostaglandin dalam tubuh cenderung lebih tinggi. Prostaglandin merupakan mediator kimia yang berperan dalam mekanisme nyeri saat menstruasi, dan produksi berlebih dari senyawa ini dapat memperparah intensitas nyeri (Purba et al., 2019).

Durasi menstruasi yang lebih lama juga berkorelasi positif dengan peningkatan intensitas dismenore. Hal ini dikarenakan kontraksi uterus yang berlangsung lebih lama menyebabkan produksi prostaglandin meningkat, yang pada gilirannya menimbulkan rasa nyeri yang lebih hebat. Status gizi, khususnya pada individu dengan berat badan berlebih atau obesitas, turut menjadi determinan penting dalam kejadian dismenore. Jaringan lemak yang berlebihan dalam tubuh dapat merangsang produksi prostaglandin dalam jumlah yang lebih besar, sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri haid (Savitri et al., 2019). Menurut Kusnaningsih (2020), kelebihan berat badan juga berpotensi menyebabkan gangguan sirkulasi darah pada organ reproduksi akibat adanya hiperplasia pembuluh darah yang

tertekan oleh jaringan lemak. Gangguan aliran darah ini dapat memperburuk gejala dismenore yang dialami.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 November 2024 di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara melalui wawancara terhadap 10 orang remaja putri, terdapat 7 orang remaja mengalami nyeri haid dan 3 orang remaja tidak pernah mengalami nyeri haid. Dari 7 orang yang mengalami nyeri haid ditemukan 3 remaja mendapatkan haid pertama pada usia 10 tahun, 4 remaja mengalami menstruasi lebih dari 7 hari dan 3 orang remaja dengan IMT : 17,1. Sedangkan dari 7 orang yang mengalami nyeri haid tersebut ada 5 orang yang mengatakan tidak dapat konsentrasi saat belajar dan 2 orang mengatakan sampai tidak hadir kesekolah dikarenakan nyeri haid yang dirasakan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Gambaran nyeri haid, usia *menarche*, lama menstruasi dan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara"

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *deskriptif* yaitu yang memberikan gambaran tentang variabel penelitian secara jelas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMP , 8 Penajam kelas VII, kelas VIII dan Kelas IX yang berusia 13-15 tahun sebanyak 98 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random Sampling*, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 78 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis univariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Gambaran kejadian nyeri haid pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan peneliti, maka dapat disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Kejadian Nyeri Haid pada Remaja Usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Kejadian Nyeri haid	Frekuensi	Persentase (%)
Ya Nyeri Haid	30	38,5
Tidak Nyeri Haid	48	61,5
Jumlah	78	100

*Sumber : Data Primer, 2025*

Berdasarkan tabel 4.1. diatas menunjukkan bahwa hasil dari 78 responden sebagian besar siswi tidak merasakan nyeri haid yakni sebanyak 48 orang (61,5%) dan yang merasakan nyeri haid sebanyak 30 orang (38,5%).

Gambaran usia menarche pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan peneliti, maka dapat disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Menarche pada Remaja Usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Menarche</i> Dini	29	37,2
<i>Menarche</i> Normal	49	62,8
Jumlah	78	100

*Sumber : Data Primer, 2025*

Berdasarkan tabel 4.2. diatas menunjukkan bahwa hasil dari 78 responden sebagian besar siswi yang mengalami menarche normal yakni sebanyak 49 orang (64,1%) dan 29 orang (35,9%) mengalami menarche dini.

Gambaran lama menstruasi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan peneliti, maka dapat disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi pada Remaja Usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Normal	28	35,9
Normal	50	64,1
Jumlah	78	100

*Sumber : Data Primer, 2025*

Berdasarkan tabel 4.3. diatas menunjukkan bahwa hasil dari 78 responden sebagian besar siswi memiliki lama menstruasi yang normal yakni sebanyak 50 orang (64,1%) dan 28 orang (35,9%) memiliki lama menstruasi tidak normal.

Gambaran status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan peneliti, maka dapat disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Beresiko	32	41,0
Tidak Beresiko	46	59,0
Jumlah	78	100

*Sumber : Data Primer, 2025*

Tabel 4.4. diatas diperoleh hasil dari 78 responden sebagian besar siswi memiliki status gizi tidak beresiko yakni sebanyak 46 orang (59%) dan 32 orang (41%) memiliki status gizi beresiko.

## Pembahasan

Kejadian nyeri haid pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara.

Berdasarkan hasil penelitian ini, angka kejadian nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 8 Penajam Pasar Utara sebesar 37,2%, yang menjelaskan bahwa remaja putri masih mengalami masalah nyeri menstruasi. Kram menstruasi disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi otot rahim yang parah dan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel otot rahim, yang menyebabkan rasa sakit (Nuraini et al., 2021).

Dismenorea adalah nyeri yang terjadi selama beberapa hari selama menstruasi dan merupakan salah satu masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh wanita (Perry &

Potter, 2021). Dampak dismenorea pada remaja putri mencakup gangguan kenyamanan, penurunan aktivitas, gangguan pola tidur, hilangnya nafsu makan, gangguan hubungan interpersonal, dan kesulitan dalam berkonsentrasi baik pada pekerjaan maupun kegiatan belajar di sekolah. Nyeri tersebut juga memengaruhi kondisi emosional remaja yang mengalaminya selama menstruasi, membatasi aktivitas harian mereka, terutama aktivitas belajar (Meinika, 2021).

Salama & Zaitoun (2022) menjelaskan bahwa dismenorea adalah suatu kondisi normal yang terjadi selama menstruasi. Kram menstruasi disebabkan oleh kontraksi otot yang kuat untuk mengeluarkan lapisan dinding rahim yang tidak lagi diperlukan. Dismenorea primer dipicu oleh prostaglandin, yaitu bahan kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel endometrium. Prostaglandin ini merangsang kontraksi otot dinding rahim, dan semakin tinggi kadar prostaglandin, semakin intens kontraksi yang terjadi, yang menyebabkan rasa nyeri yang lebih kuat. Pada hari pertama menstruasi, kadar prostaglandin biasanya sangat tinggi, sementara pada hari-hari berikutnya, lapisan dinding rahim mulai terlepas, dan kadar prostaglandin cenderung menurun. Penurunan kadar prostaglandin ini akan mengurangi rasa sakit dan nyeri yang dirasakan selama menstruasi.

Wiknjosastro (2021) menjelaskan bahwa terdapat faktor pemicu nyeri haid yaitu, endometrium menghasilkan hormon prostaglandin yang menyebabkan pergerakan otot-otot polos dan jumlah darah haid yang banyak (sangat banyak). Beberapa remaja putri di SMPN 8 Penajam Pasar Utara tidak dapat masuk sekolah dan mengikuti pelajaran karena menstruasi.

Hal ini sejalan dengan temuan studi yang dilakukan oleh Dewi dkk. (2023) yang menemukan bahwa 40,4 persen remaja perempuan di Desa Demakan, Kabupaten Sukoharjo mengalami nyeri menstruasi. Begitu pula dengan penelitian Anurogo & Wulandari (2021) yang melakukan penelitian pada remaja putri di Kecamatan Pekanbaru, Pulusi, Lima dengan 208 responden, menemukan bahwa 100 (48,1%) responden mengalami kram menstruasi ringan, 72 (34,6%) mengalami kram menstruasi sedang, dan 36 (17,3%) mengalami kram menstruasi berat.

Nyeri menstruasi yang dirasakan responden dapat disebabkan oleh gerakan kontraksi dan relaksasi otot-otot rahim yang intens selama menstruasi. Besarnya nyeri haid yang dirasakan oleh responden tergantung dari faktor pendukung lain seperti stressor, penyakit, dan hormon, serta faktor psikologis juga dapat mempengaruhi nyeri haid, nyeri saat haid merupakan akibat dari otot perut yang terus menerus berkontraksi untuk mengeluarkan darah, kontraksi yang terus menerus ini dapat menyebabkan otot-otot tersebut tegang. Ketegangan tidak hanya terjadi pada otot perut, tetapi juga pada otot-otot pendukung

lainnya yang terdapat di punggung bawah, punggung bawah, panggul, paha, dan betis (Napu et al., 2023).

Menurut peneliti, kejadian kram menstruasi pada remaja putri dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan menyebabkan mereka ketinggalan pelajaran di sekolah, dan ada juga yang tidak dapat berkonsentrasi di kelas karena rasa nyeri yang dirasakan, oleh karena itu pencegahan sangat penting untuk mengurangi rasa nyeri tersebut agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Gambaran usia menarche pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara.

Berdasarkan temuan penelitian ini, usia menarche pada remaja perempuan di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara sebanyak 62,8 persen mengalami menarche normal, yaitu usia 12 tahun ke atas, dan 37,2 persen mengalami menarche dini, yaitu usia di bawah 12 tahun.

Menurut BKKBN (2021), menarche yang terjadi sebelum usia 12 tahun dikategorikan sebagai menarche dini, sementara menarche yang berlangsung pada usia 12 tahun ke atas dianggap sebagai menarche normal. Variasi usia terjadinya menarche dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah aspek biologis seperti status gizi. Asupan nutrisi yang optimal dianggap sebagai komponen penting dalam menunjang kesehatan secara keseluruhan. Onset pubertas diperkirakan dipengaruhi oleh pencapaian berat badan minimum, proporsi jaringan adiposa terhadap massa tubuh tanpa lemak, serta kematangan tulang. Kondisi seperti malnutrisi, berat badan yang rendah, atau pembatasan diet yang ekstrem dapat berkontribusi pada keterlambatan awal pubertas maupun perlambatan proses perkembangannya.

Penelitian ini menemukan bahwa dari 29 remaja perempuan yang mengalami menarche dini, delapan orang mengalami menarche pada usia 9 tahun, 16 orang pada usia 10 tahun, dan lima orang pada usia 11 tahun. Sosilowati & Anisa (2021) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menarche merupakan salah satu peristiwa penting yang dialami oleh remaja perempuan. Usia menarche sangat bervariasi. Sebuah penelitian yang dilakukan di Inggris pada 1166 remaja perempuan berusia 12 hingga 16 tahun menemukan bahwa usia menarche adalah 12 tahun 11 bulan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yenny Aulya (2021) yang menunjukkan distribusi frekuensi usia menarche pada siswi di SMP Negeri 109 Jakarta tahun 2021, dimana didapatkan hasil 31,7% atau 38 responden termasuk dalam kategori usia menarche kurang

dari 12 tahun, 55% atau 66 responden termasuk dalam kategori usia menarche 13 tahun, dan 13,3% atau 16 responden termasuk dalam kategori usia menarche di atas 13 tahun.

Menurut Sarwono (2021), menarche biasanya terjadi antara usia 11-15 tahun, namun rata-rata terjadi pada usia 12,5 tahun, meskipun ada kecenderungan usia menarche bergeser ke usia yang lebih muda. Di Indonesia, usia menarche rata-rata adalah 13 tahun, dengan menarche paling cepat terjadi pada usia 9 tahun dan menarche terlambat terjadi pada usia 20 tahun.

Menurut McAnany (2023), usia menarche berhubungan dengan status gizi keluarga dan status sosial ekonomi, sedangkan penelitian Baga & Kulkarni (2020) menemukan bahwa usia menarche juga berhubungan dengan aktivitas fisik. Selain itu, penelitian Brown (2020) menemukan adanya hubungan antara paparan media massa seperti televisi, radio, dan majalah dengan tingkat pubertas remaja, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap usia menarche yang lebih awal pada remaja perempuan.

Gambaran lama menstruasi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa 50 atau 64,1% remaja putri di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara memiliki periode menstruasi yang normal dengan periode menstruasi berkisar antara 3-7 hari, dan 28 atau 35,9% memiliki periode menstruasi yang tidak normal dengan periode menstruasi kurang dari 3 hari dan lebih dari 7 hari. Temuan ini konsisten dengan temuan Nancy H. Kojo (2020) yang menemukan bahwa berdasarkan periode menstruasi, 35 (87,5%) dari responden memiliki periode menstruasi kurang dari 7 hari dan 5 (12,5%) memiliki periode menstruasi lebih dari 7 hari. Periode menstruasi adalah periode dari menstruasi pertama hingga akhir periode menstruasi, biasanya 3-7 hari, dengan rata-rata keluarnya darah sebanyak 50ml (kisaran 20-80ml) dan penggantian pembalut sebanyak 2-5 kali per hari (Adriana, 2020).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dari 28 remaja perempuan yang mengalami gangguan periode menstruasi, 18 orang mengalami menstruasi kurang dari 3 hari dan 10 orang mengalami menstruasi 7 hari atau lebih. Sarwono (2021) menjelaskan gangguan periode menstruasi yaitu hipermenorea dan hipomenorea. Hipermenorea adalah ketika perdarahan menstruasi lebih banyak dari biasanya atau lebih lama dari biasanya (lebih dari 8 hari). Kondisi ini biasanya terjadi ketika rahim lebih lebar dari biasanya karena gangguan kontraksi rahim, polip endometrium saat menstruasi, dll., sedangkan hipomenorea adalah ketika perdarahan menstruasi lebih pendek atau lebih sedikit dari

biasanya (berlangsung kurang dari 3 hari) karena kondisi tubuh pasien, gangguan endokrin, dll.

Peneliti percaya bahwa banyak orang tua yang masih belum memahami gangguan menstruasi seperti siklus menstruasi yang pendek atau panjang, mengingat masa remaja masih merupakan masa menstruasi yang tidak teratur, di mana menstruasi dapat menjadi pendek atau panjang, dan banyak orang tua yang menganggap gangguan menstruasi sebagai hal yang normal.

Gambaran status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara

Penelitian ini mengungkapkan bahwa status gizi remaja putri di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara menunjukkan bahwa 46 remaja (59%) memiliki status gizi yang tidak berisiko (dengan IMT normal antara  $18,5 \text{ kg/m}^2$  -  $24,9 \text{ kg/m}^2$ ), sementara 32 remaja (41%) berisiko (dengan IMT kurang dari  $18,5 \text{ kg/m}^2$ ). Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian Syafriani (2021), yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota, yaitu 52 dari 80 siswa (65%), memiliki status gizi normal.

Status gizi mengacu pada keseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh untuk mendukung fungsi biologis, termasuk pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, dan pemeliharaan kesehatan (Siregar, 2019). Pada wanita, penting untuk menjaga status gizi yang baik dengan mengonsumsi makanan seimbang, terutama selama fase luteal menstruasi, di mana kebutuhan nutrisi meningkat. Wanita dengan status gizi buruk berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi, yang terkait dengan masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi. Namun, gangguan serupa juga ditemukan pada wanita dengan obesitas. Obesitas berhubungan dengan jumlah jaringan adiposa yang berlebih, yang berfungsi tidak hanya sebagai penyimpanan lemak, tetapi juga sebagai kelenjar endokrin yang menghasilkan hormon, termasuk hormon reproduksi. Perubahan dalam sirkulasi hormon reproduksi ini dapat berkaitan dengan kelebihan lemak tubuh, obesitas perut, disfungsi ovulasi, dan hiperandrogenisme (Kanah, 2020).

Penelitian ini juga mencatat bahwa di antara 32 remaja dengan status gizi berisiko, 24 mengalami kekurangan berat badan dan 8 mengalami kelebihan berat badan. Fitria et al. (2020) mengidentifikasi gaya hidup sebagai faktor utama penyebab obesitas, di mana tingginya paparan terhadap iklan makanan cepat saji di media mendorong remaja untuk mengikuti pola makan tersebut. Konsumsi berlebihan makanan cepat saji dapat menyebabkan obesitas, sedangkan status gizi buruk seringkali disebabkan oleh kebiasaan makan yang buruk dan pola makan yang tidak tepat, yang menyebabkan kekurangan asupan nutrisi yang memadai pada remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, remaja yang tidak memperhatikan pola makannya mempengaruhi status gizinya, dan banyak remaja putri yang mengalami berat badan kurang karena tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi, hal ini biasa terjadi di tempat-tempat yang saat ini perkembangan jamannya semakin modern, dan makanan cepat saji menjadi pilihan remaja untuk memenuhi kebutuhannya.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara sebagian besar tidak mengalami nyeri haid.
2. Remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara sebagian besar mendapatkan usia menarche normal.
3. Remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara sebagian besar mendapatkan lama menstruasi normal.
4. Remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara sebagian besar memiliki status gizi tidak beresiko.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariesthi, A., Fitri, L. M., & Paulus, L. (2020). *Pengaruh dismenore terhadap aktivitas harian remaja putri*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Remaja.
- Arisani, G. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Kadar Hemoglobin dan Paparan Asap Rokok dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.21070/mid.v5i1.2213>
- Bagga & Kulkarni. (2020). Age at Menarche and Secular Trend in Maharashtriann (Indian) Girls. *Acta Biologica Szegediensis (e-Journal)* 44.
- Borrego, A. (2021). *Understanding menstrual cramps and prostaglandin pathways*. *Reproductive Biology Journal*, 11(1), 25–33.
- BKKBN. (2021). *Dismenore pada Remaja dan Mahasiswa*. [ceria.bkkbn.go.id](http://ceria.bkkbn.go.id)
- Brown, L. (2020). *Media exposure and early puberty: An analysis of adolescent girls*. *Journal of Youth and Media*, 6(1), 32–45.
- Dewi, A. P., Hapsari, A., Ekawati, R., & Wardani, H. E. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir FIK di Universitas Negeri Malang*. 5(12), 1251–1264. <https://doi.org/10.17977/um062v5i122023p1251-1264>

- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Kemendes RI. (2023). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2023 tentang Pelayanan Kesehatan Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1247>
- Meinika, H. (2021). *Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender Nyeri haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2021*.
- Mc Anarney, E. R. (2023). *Adolescent health and development*. *Pediatrics & Adolescent Medicine*, 12(4), 201–208.
- Napu, L. afriani, Yusrah Taqiyah, & Wa Ode Sri Asnaniar. (2023). Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 33–39. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735>
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S. And Fitriany, E. (2021) 'Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stress dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman', *Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 3, Pp, 1-8.
- Perry & Potter. (2021). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. *Jakarta : EGC*.
- Purba et al. (2019). *Penanganan Dismenore Di Sma Negeri 7 Manado*. 2.
- Salamah, & Zaitun. (2022). Hubungan IMT dan Riwayat Keluarga dengan Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Mutiara Barat Kabupaten Pidie Tahun 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1627–1632.
- Sarwono, S. W. (2021). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Savitri dkk. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Siregar, R. (2019). *Buku ajar gizi kuliner dasar*. EGC.
- Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2021). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Dismenore Primer Pada Siswi MTS Maarif Nu Al Hidayah Banyumas. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(8), 8–14.

- Syafriani S. Aprilla & Zurrahmi Z (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32-37.
- Villasari (2021). Fisiologi Menstruasi. Strada Press.
- WHO. (2018). *Dysmenorrhea: A public health concern*. World Health Organization.
- WHO. (2022). *Adolescent health and development*. Geneva: World Health Organization.
- Wiknjosastro, H. (2021). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yenny, A. (2021). *Usia Menarche dan Faktor yang Mempengaruhinya pada Remaja*. J