

## Description of The Level Knowledge of Adolescent Girls Onpremenstrual Preparation and Menstrual Cycle in SMPN 006 Jambi City

Darin Aini Avian Putri<sup>1</sup>, Arnati Wulansari<sup>2</sup>, Iin Indrawati<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Lebak Bandung, Kota Jambi,

<sup>2</sup>Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas kedokteran dan ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

Email: [dariinaini10@gmail.com](mailto:dariinaini10@gmail.com)

### ABSTRACT

*Adolescent girls who are included in the early adolescent category are individuals who are susceptible to menstrual disorders. One of the disorders that often occurs is an abnormal menstrual cycle. An abnormal menstrual cycle can be caused by unfulfilled nutritional needs. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of adolescent girls regarding nutritional readiness in the period before menstruation and the menstrual cycle at SMPN 006 Jambi City. This type of research is quantitative research with a descriptive analytical design, data collection was carried out by interviewing and distributing questionnaires. Univariate data analysis to see the frequency distribution of the variables studied. The population was 652 adolescents. and determined a sample of 96 female students. The results of the study showed that 67.7% of respondents had inadequate knowledge and 61.5% of respondents had normal menstrual cycles. In this study, it can be concluded that the majority or 65 or 65 out of 96 adolescent girls at SMPN 006 Jambi City have poor knowledge regarding nutritional preparation in the period before menstruation and the majority or 59 out of 96 adolescent girls at SMPN 006 Jambi City have normal menstrual cycles. It is expected that female adolescents at SMPN 006 Kota Jambi will be more interested and learn more about the menstrual cycle, nutritional preparation before further menstruation, iron tablets and anemia.*

*Keywords: Knowledge, Nutritional Preparation, and Menstrual Cycle*

### ABSTRAK

Remaja putri yang masuk kedalam kategori remaja tahap awal merupakan individu yang rentan terkena gangguan menstruasi. Salah satu gangguan yang sering terjadi adalah tidak normalnya siklus menstruasi. Tidak normalnya siklus menstruasi bisa disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan gizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri mengenai persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi dan siklus menstruasi di SMPN 006 Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik, pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan membagikan kuesioner. Analisa data secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari variable yang diteliti. Populasi berjumlah 652 remaja. dan ditetapkan sampel sebanyak 96 orang siswi. Hasil penelitian diperoleh sebanyak 67,7% responden memiliki pengetahuan yang kurang dan sebanyak 61,5% responden memiliki siklus menstruasi normal. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas atau sebanyak 65 dari 96 remaja putri SMPN 006 Kota Jambi memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai pengetahuan persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi dan mayoritas atau sebanyak 59 dari 96 remaja putri SMPN 006 Kota Jambi memiliki siklus menstruasi yang normal. Diharapkan kepada remaja putri di SMPN 006 Kota Jambi agar dapat lebih tertarik dan mempelajari lebih dalam lagi mengenai siklus menstruasi, persiapan gizi sebelum menstruasi, tablet tambah darah dan anemia.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Persiapan Gizi, dan Siklus Menstruasi

## Pendahuluan

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. (Subekti, 2020). Batasan usia remaja dapat dibagi menjadi

3 kelompok, yaitu usia 12–15 tahun termasuk masa remaja awal, usia 15–18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan usia 18–21 tahun termasuk masa remaja akhir (Chaplin, 2019).

Dimasa remaja inilah remaja mengalami masa pubertas dan pematangan seksual. Remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan besar akan tetapi juga terjadi perubahan-perubahan didalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Remaja perempuan mengalami menstruasi sebagai tanda bahwa organ reproduksi sudah berfungsi matang (Gustina, 2019).

Menstruasi merupakan perdarahan secara priodik dan berkala dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi umumnya terjadi dengan interval setiap bulan selama periode produksi, kecuali selama kehamilan dan menyusui. Siklus menstruasi normal biasanya terjadi dalam kurun waktu 21–35 hari. Meskipun menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, hal ini menjadi masalah utama dalam masyarakat jika terjadi gangguan menstruasi. (Darmiati, 2022).

Gangguan yang sering terjadi antara lain siklus menstruasi tidak teratur, gangguan volume menstruasi baik perdarahan yang lama maupun abnormal, gangguan nyeri atau dismenore, atau sindroma pramenstruasi. Penyebab

gangguan menstruasi dapat dikarenakan biologik dan kelainan patologik (Astuti & Noranita, 2016).

Siklus menstruasi yang memendek atau lebih sering dapat menyebabkan wanita mengalami un-ovulasi karena sel telur yang tidak matang sehingga sulit dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang dapat menandakan sel telur jarang diproduksi atau dapat menyebabkan gangguan kesuburan. Selain gangguan kesuburan terdapat juga dampak lain dari ketidakaturan siklus menstruasi, yaitu tubuh akan kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia dan osteoporosis dini.

Jika tidak ditangani, akan mempengaruhi kualitas hidup karena menyebabkan ketidaknyamanan dalam beraktivitas dan dapat menjadi masalah serius (Rohan et al. 2019).

Ketidaknormalannya siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa hal salah satunya adalah tidak terpenuhinya gizi bagi individu. Menurut Islamy dan Farida (2019) Gangguan hormonal, pemenuhan gizi, status gizi, tinggi rendahnya IMT (Indeks Massa Tubuh), dan tingkat stress adalah faktor-faktor yang mengakibatkan timbulnya gangguan siklus menstruasi.

Penelitian Santi dan Pribadi (2018) menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi dengan prevalensi terbesar yaitu Oligomenorea (siklus >35 hari) sebesar 48,53%, Polimenorea (siklus Menstruasi < 21 hari) sebesar 32,35%, disusul dengan Amenorea (tidak menstruasi dalam kurun waktu 3 kali siklus) sebesar 19,12%. Gangguan siklus menstruasi ini biasanya sering terjadi pada remaja awal, hal ini dikarenakan masih belum stabilnya kadar hormone estrogen dan progesterone sehingga dapat mengganggu pola normal siklus menstruasi.

Laporan WHO (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Siklus menstruasi pada remaja sering tidak teratur terutama pada saat setelah menarche (menstruasi pertama) sekitar 80% remaja putri mengalami gangguan siklus haid yakni terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri mengalami menstruasi lebih cepat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun.

Saat menstruasi diperlukan peningkatan kebutuhan zat gizi terutama pada saat fase luteal terjadi. Pertumbuhan pada fungsi organ tubuh dan gangguan fungsi reproduksi dapat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi. Persiapan gizi pada remaja putri perlu dijalankan dengan cara mengonsumsi makanan seimbang yang dibutuhkan pada saat menstruasi dan sebelum menstruasi (Astuti & Noranita, 2016).

Pengetahuan persiapan gizi meliputi pengetahuan mengenai penerapan pola hidup sehat melalui pemenuhan gizi seimbang. Pemenuhan gizi seimbang merupakan upaya

yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal. Pengetahuan persiapan dalam pemenuhan zat-zat gizi seimbang dan sesuai kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kurangnya pengetahuan persiapan gizi dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi pada remaja salah satunya anemia dan tidak teraturnya siklus menstruasi. Hal ini dikarenakan semakin baik pengetahuan persiapan gizi seseorang maka akan baik pula seseorang tersebut dalam memenuhi gizi seimbang sehingga mencegah dirinya dari masalah gizi (Kemenkes, 2022).

Anemia merupakan suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Remaja putri adalah kelompok yang paling rentan terkena anemia dikarenakan siklus menstruasi pada setiap bulannya (Dinkes Koja, 2022).

Data Riset Kesehatan (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan 32% pada anak usia 15-24 tahun (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data anemia yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Jambi 2022 didapatkan hasil sebanyak 134 orang remaja putri berusia <18 tahun mengalami anemia di Kota Jambi (Dinkes Koja, 2022).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Pendidikan Kota Jambi tahun 2023 mengenai jumlah siswa dan siswi di SMP kota jambi maka didapatkanlah hasil bahwa SMPN 006 Kota Jambi merupakan SMP dengan jumlah siswa dan siswi terbanyak di Kota Jambi, yaitu sebanyak 627 orang siswa dan 652 orang siswi (Disdik, Kota, 2024). Dari kondisi ini maka peneliti tertarik melakukan penelitian di SMPN 006 Kota Jambi.

Berdasarkan hasil penelitian Santi dan Pribadi (2018) yang menyatakan bahwa remaja awal rentan terkena gangguan siklus menstruasi yang disebabkan belum stabilnya hormone estrogen dan progesteron serta data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi yang melampirkan bahwa ada sebanyak 134 remaja putri berusia <18 tahun mengalami anemia maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan subjek anak SMP. Hal ini dikarenakan anak SMP merupakan remaja awal dengan rentang umur 12-15 tahun dan termasuk dalam kategori data Dinas Kesehatan Kota Jambi yaitu <18 tahun.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik yaitu suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran suatu objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya. Dimana penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri mengenai persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi dan siklus menstruasi di SMPN 006 Kota Jambi.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 April 2024 di SMPN 006 Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII, VIII dan IX di SMPN 006 Kota Jambi Tahun 2024 dengan jumlah 652 siswi. Yaitu sebanyak 198 siswi kelas VII, 221 siswi kelas VIII dan 23 siswi kelas IX. Pengambilan sampel dengan teknik *Propotional Random Sampling* dengan jumlah sampel sebesar 96 remaja putri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisioner Pengetahuan Persiapan Gizi Pada Periode Sebelum Menstruasi terdiri dari 20 pertanyaan dengan total butir penilaian 100. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa univariat.

## Hasil Dan Pembahasan

### Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik responden remaja putri di SMPN 006 Kota Jambi pada April 2024 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responde

Karakteristik	N	(%)
Umur :		
Tahun	15	15,63
Tahun	32	33,33
tahun	35	36,46
tahun	13	13,53
Tahun	1	1,04
Kelas : VII VIII IX		
	29	30,2
	33	34,3
	34	35,5
Total	96	100

Berdasarkan tabel 1. diatas memperlihatkan bahwa dari 96 responden, proporsi rentang usia

responden terbanyak adalah 14 tahun yaitu sebanyak 35 orang (36,46%).

*Gambaran Tingkat Pengetahuan Persiapan Gizi Pada Periode Sebelum Mensruasi*

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan remaja putri SMPN 006 Kota Jambi mengenai persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi pada April 2024 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Persiapan Gizi Pada Periode Sebelum Menstruasi

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik	4	4,2
Cukup	27	28,1
Kurang Baik	65	67,7
Total	96	100

Grafik Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan remaja putri SMPN 006 Kota Jambi mengenai persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi pada April 2024 dapat dilihat pada gambar berikut :

*Persiapan Gizi Pada Periode Sebelum Menstruasi*

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan persiapan gizi remaja putri SMPN 006 Kota Jambi mengenai persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi pada April 2024 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Persiapan Gizi Berdasarkan Umur

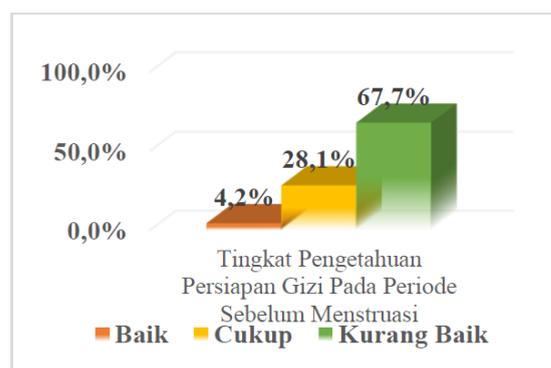
Umur	Pengetahuan			Total
	Kurang	Cukup	Baik	
12 Tahun	11	4	0	15
13 Tahun	22	9	1	32
14 Tahun	25	8	2	35
15 Tahun	7	5	1	13
16 tahun	0	1	0	1
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>96</b>

Berdasarkan tabel 2. dan gambar 1. menunjukkan bahwa dari 96 responden, proporsi pengetahuan terbanyak (67,7%) berada pada kategori kurang baik dengan nilai di bawah 55. Data tabel 3. diatas memperlihatkan bahwa responden pada rentang umur 14 tahun adalah responden yang paling banyak masuk kedalam

kategori pengetahuan kurang baik dengan total 25 orang. Responden pada rentang usia 12 tahun dan 16 tahun tidak ada satupun yang masuk kedalam kategori pengetahuan baik.

Artinya mayoritas responden dalam memiliki pengetahuan mengenai persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi masih belum memuaskan atau masih dalam kategori kurang baik (rendah) dan tentunya akan berdampak terhadap siklus menstruasi responden karena semakin baik pengetahuan persiapan gizi responden maka akan baik pula responden memilih jenis makanan

*Tingkat Pengetahuan Persiapan Gizi Pada Periode Sebelum Menstruasi*



Gambar 1 Grafik Distribusi Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang akan dikonsumsi dan semakin baik pula responden mengatur pola hidup sehingga dapat menjaga status gizi tetap optimal. Status gizi, pengaturan pola makan, penerapan gizi seimbang merupakan salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi (Fitria dan Nursyarofah 2023).

Kurangnya pengetahuan persiapan gizi responden tersebut diduga karena minimnya pemahaman, informasi terkait persiapan gizi. Penyebab lainnya adalah karena kurangnya kesadaran dan ketertarikan responden untuk mengetahui informasi maupun mempelajari seputar persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi. Ketidaktertarikan untuk mengetahui ataupun mempelajari suatu hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor contohnya adalah faktor cara pembelajaran dan faktor lingkungan.

Menurut Edgar Dale (1996), pembelajaran lebih mengutamakan keaktifan peran serta siswa dalam berinteraksi dengan situasi belajarnya melalui panca inderanya baik melalui

penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan sampai pada modus berbuat yaitu 'katakan dan lakukan'. Hasil belajar seseorang diperoleh melalui pengalaman langsung (konkret), melalui kenyataan yang ada di lingkungan kehidupan seseorang, kemudian melalui benda tiruan, sampai kepada lambang verbal (abstrak). Pengalaman langsung akan memberikan informasi dan gagasan yang terkandung dalam pengalaman tersebut dikarenakan melibatkan indera penglihatan, pendengaran, perasaan, penciuman, dan peraba.

Kemudian teori sistem ekologi Bronfenbrenner (1977) berpendapat bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh serangkaian sistem lingkungan yang saling berhubungan, mulai dari lingkungan sekitar (misalnya keluarga ataupun sekolah) hingga struktur masyarakat luas (misalnya budaya).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fadila (2023), mengenai pengetahuan gizi seimbang pada remaja SMPN 9 Kota Jambi dengan hasil mayoritas responden (73,9%) memiliki pengetahuan yang kurang baik. Fadila (2023) mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan gizi pada remaja SMPN 9 Kota Jambi ini disebabkan karena kurangnya kesadaran serta keingintahuan remaja mengenai gizi itu sendiri dan adapun sarana penunjang untuk pengetahuan gizi seperti buku di perpustakaan dan poster di mading belum tersedia.

Selanjutnya penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fitria (2022), yang menyatakan sebagian besar siswa (53,5%) memiliki pengetahuan dengan kategori kurang baik. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Ghosh et al., 2022), yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa (54,4%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Penelitian lain menunjukkan hanya 24% siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang termasuk dalam kategori baik (Winarni & Pranoto, 2019). Penelitian lain menemukan hasil berbeda bahwa sudah banyak siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik seperti pada penelitian Veronika (2021), sebesar 81% dan penelitian Damayanti dan Yunita (2018), sebesar 86,1%.

#### Gambaran Siklus Menstruasi

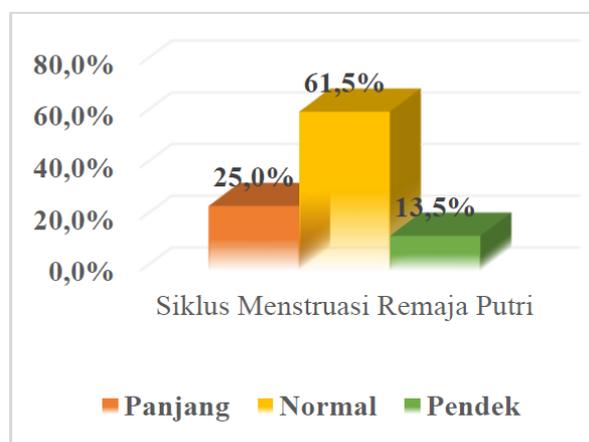
Distribusi frekuensi siklus menstruasi remaja putri SMPN 006 Kota Jambi pada April 2024, dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 5. Distribusi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMPN 006 Kota Jambi

Siklus Menstruasi	N	%
Panjang	24	25
Normal	59	61,5
Pendek	13	13,5
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Kemudian untuk grafik distribusi frekuensi siklus menstruasi remaja putri SMPN 006 Kota Jambi pada April 2024, dapat dilihat pada gambar berikut :pendek, yang artinya sebanyak 38,5% atau sebanyak 37 dari 96 responden memiliki siklus menstruasi tidak normal.

Data pada Tabel 6. diatas memperlihatkan bahwa siklus menstruasi pendek dominan dialami oleh responden dengan umur 14 tahun yaitu sebanyak 5 Siklus Menstruasi Remaja Putri



Gambar 2 Siklus Menstruasi Remaja Putri SMPN 006 Kota Jambi

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan remaja putri SMPN 006 Kota Jambi mengenai persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi pada April 2024 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMPN 006 Kota Jambi Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Siklus Menstruasi			Total
	Siklus Pendek	Normal	Siklus Panjang	
12	1	11	3	15
13	4	17	11	32
14	5	24	6	35
15	3	6	4	13
16	0	1	0	1
Total	13	59	24	96

Data pada Tabel 5. diatas memperlihatkan bahwa dari 96 responden terdapat 59 responden yang memiliki siklus menstruasi normal, artinya mayoritas (61,5%) responden memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu siklus menstruasi dengan rentang waktu 21-35 hari. Data diatas juga memperlihatkan sebanyak 25% responden memiliki siklus menstruasi Panjang dan sebanyak 13,5% responden memiliki siklus menstruasi dari 13 responden yang memiliki siklus menstruasi pendek. Siklus menstruasi normal dominan dialami responden dengan umur 14 tahun yaitu sebanyak 24 dari 59 responden yang memiliki siklus menstruasi normal dan disusul oleh responden dengan umur 13 tahun yaitu sebanyak 17 dari 59 responden. siklus menstruasi panjang mayoritas dialami oleh responden pada umur 13 tahun yaitu sebanyak 11 dari 24 responden yang memiliki siklus menstruasi Panjang. Normal atau tidaknya siklus menstruasi pastinya dipengaruhi oleh beberapa hal, baik tingkat pengetahuan gizi, status gizi, asupan makan, pola hidup, pola konsumsi, tingkat stress maupun keseimbangan hormone didalam tubuh (Amini 2022).

Gangguan menstruasi biasanya sering terjadi pada fase remaja awal, hal ini dikarenakan masih belum stabilnya kadar hormone estrogen dan progesterone sehingga dapat mengganggu pola normal menstruasi. Selain itu kurangnya pengetahuan gizi juga merupakan salah satu faktor penyebab gangguan menstruasi, semakin baik pengetahuan persiapan gizi responden maka akan baik pula responden memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi dan semakin baik pula responden mengatur pola hidup sehingga dapat menjaga status gizi tetap optimal. Jika pengetahuan gizi responden kurang baik maka akan ada kemungkinan responden keliru dalam memilih jenis makanan yang nantinya akan

mengacu kepada tidak terjaganya pola konsumsi, berat badan ideal maupun status gizi optimal sehingga mempengaruhi siklus menstruasi (Santi dan Pribadi 2018). Menurut teori HBM kemungkinan individu akan melakukan Tindakan pencegahan tergantung secara langsung pada hasil dari dua keyakinan atau penilaian kesehatan (health belief) yaitu ancaman yang dirasakan dari sakit atau luka (perceived threat of injury or illness) dan pertimbangan tentang keuntungan dan kerugian (benefits and cost) (Irnawati dan Rahmawati 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andriani (2018), mengenai gambaran siklus menstruasi, dimana mayoritas responden (53,2%) memiliki siklus menstruasi yang normal. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (yana aurora), yang memiliki hasil mayoritas (86,07%) responden dengan siklus menstruasi yang normal. Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian (tombokan) yang menyatakan bahwa sebesar 94,12% responden memiliki siklus menstruasi normal. Penelitian lain yang memiliki hasil berbeda bahwa siklus menstruasi remaja masih dominan tidak normal seperti pada penelitian (sitoayu) , sebesar 68,7% remaja memiliki siklus menstruasi tidak normal.

Pada penelitian ini mayoritas (67,7%) atau 65 dari 96 remaja putri di SMPN 006 Kota Jambi masih memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai persiapan gizi sebelum menstruasi akan tetapi mayoritas (61,5%) dari mereka memiliki siklus menstruasi yang normal. Kurangnya pengetahuan mereka mengenai persiapan gizi sebelum menstruasi ini dikarenakan minimnya ketertarikan mereka untuk mempelajari dan minimnya edukasi mengenai gizi, menstruasi maupun konsumsi tablet tambah darah yang mereka dapatkan dari sekolah maupun puskesmas setempat. Pihak sekolah mengaku para siswi hanya mendapatkan edukasi setahun sekali atau bahkan 2 tahun sekali mengenai menstruasi, tablet tambah darah, dan lainnya dari Puskesmas setempat dan walaupun mendapatkan edukasi dari Puskesmas, edukasi tersebut hanya diberikan kepada karyawan ataupun guru guru yang berkerja disana dimana nantinya salah satu guru (penanggungjawab UKS) yang akan menyampaikan edukasi tersebut ke siswi di SMPN 006 Kota Jambi normal. Namun penanggungjawab UKS menyatakan bahwa

edukasi biasanya hanya diberikan kepada siswa/siswi yang mengikuti Ekstrakurikuler PMR saja.

Tentunya cara tersebut kurang efisien sehingga mempengaruhi pengetahuan para siswi mengenai Kesehatan terutama mengenai gizi, menstruasi, anemia dan tablet tambah darah. Mengingat masih minimnya pengetahuan mereka, maka dari itu penulis berharap kepada pihak sekolah dan Puskesmas untuk lebih memperhatikan dan lebih sering memberikan edukasi mengenai Gizi, tablet tambah darah, dan anemia kepada siswi di SMPN 006 Kota Jambi ini. Penulis juga berharap kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel edukasi mengenai tablet tambah darah, pengetahuan gizi dan anemia

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan yakni sebanyak 67,7% atau 65 dari 96 responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik mengenai persiapan gizi pada periode sebelum menstruasi dan sebanyak 61,5% atau 59 dari 96 responden memiliki siklus menstruasi normal.

Diharapkan kepada dinas kesehatan Kota Jambi untuk melakukan program kesehatan seperti pendidikan Kesehatan untuk remaja, pemberian rutin tablet tambah darah, serta melakukan pencegahan dan penanggulangan masalah gizi dan gangguan siklus menstruasi bagi remaja putri di Kota Jambi

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak sekolah SMPN 006 Kota Jambi atas kesempatan yang diberikan untuk dapat melakukan penelitian disana.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Y. (2018). Gambaran Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 5 Kota Jambi. April, 2018. [http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/I\\_Made\\_Gede\\_Suryawan.pdf](http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/I_Made_Gede_Suryawan.pdf)
- Astuti, E. P., & Noranita, L. (2016). Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(1), 5864

<http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/170116020106-9> Prevalensi Kejadian Menstruasi.pdf

- Bronfenbrenner. (1977). Lima Sistem Ekologi. *SimplyPsychology*.
- Chaplin. (2019). Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8, 2.
- Dale, E. (1996). The Cone Of Learning : Sebuah Kerucut Pengalaman (hal. Artikel). <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pekalongan/baca-artikel/16219/The-Cone-Of-Learning-Sebuah-Kerucut-Pengalaman-oleh-Edgar-Dale.html>
- Damayanti, A. Y., Fathimah, & Yunita, S.(2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang. *Darussalam Nutrition Journal*, 2(November), 1–5.
- Darmiati. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Masa Pandemi Pada Siswi SMK Negeri 1 Makassar Tahun 2022 Darmiati Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 6(September), 29–34.
- Dinkes, Kota, J. (2022). Laporan Kegiatan Kesehatan Remaja Tingkat Kabupaten / Kota Kab / Kota Tahun Triwulan : Jambi : IV.
- Disdik, Kota, J. (2024). Data Smp Negeri Swasta Se-Kota Jambi Tahun Ajaran 2023 / 2024. 1.
- Fadila, R. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi di SMP Negeri 9 Kota Jambi. *Repository.Stikba.ac.id*.
- Fitria. (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>

- Fitria, F., Ningtyas, L. N., & Nursyarofah, N. (2023). Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.1.20-26>
- Ghosh, S., Kabir, M. R., Alam, M. R., Chowdhury, A. I., & Al Mamun, M.A. (2022). Balanced diet related knowledge, attitude and practices (KAP) among adolescent school girls in Noakhali district, Bangladesh: a cross sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(5), 319–325. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0106>
- Gustina, D. (2019). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 147. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3375>
- Hasdianah Hasan Rohan, Apin Setyowati, Erma Herdyana, Siti Komariyah, E.A. (2019). *Buku Kesehatan Reproduksi : Pengenalan Penyakit Menular Reproduksi dan Pencegahan*. IntiMedia.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Kemenkes. (2022). *Rencana Strategis Jambi, Dinas Kesehatan Provinsi 2021 - 2026*. 08, 168.
- Raudlotu Zulfa Amini. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi Terhadap Terjadinya Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas 11 di SMA Mejatan Kabupaten Madiun (Nomor 8.5.2017). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Jambi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 500. <http://anyflip.com/cjsr/qctv>
- 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.
- Subekti. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165.
- WHO. (2020). *Jurnal Kesehatan Reproduksi : Jurnal Kesehatan Organ Reproduksi*. 12(1).
- Winarni, P., & Pranoto. (2019). Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(15), 1–8. <https://doi.org/10.35473/jgk.v7i15.8>
- Yuli Irnawati, & Fery Rahmawati. (2022). Implementasi Teori HBM (Health Belief Model) dalam Pencegahan Perilaku Hiv/Aids pada Wanita Usia Subur (WUS). *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 1(01), 13–17. <https://doi.org/10.52299/jpk.v1i01.3>