

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, LEMAK, TINGKAT STRES AKADEMIK, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL - HIDAYAH DEPOK

Kadek Ayu Dessyana

Abstrak

Gangguan menstruasi masih menjadi salah satu masalah yang sering ditemukan, di Indonesia sendiri prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri sebesar 11,7%. Gangguan siklus menstruasi pada remaja bisa terjadi karena beberapa faktor seperti asupan zat gizi yang tidak seimbang, Tingkat stress akademik yang dialami remaja, dan kualitas tidur. Apabila gangguan siklus menstruasi tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan seperti peningkatan resiko berbagai penyakit kanker rahim, *fracture* tulang dan infertilitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan asupan protein, lemak, Tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified Random sampling* dengan jumlah sampel 104 responden. Data dalam penelitian ini diperoleh dari pengisian kuesioner dan wawancara. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *chi square*. Hasil uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein ($p\text{-value} = 0,026$), dan asupan lemak ($p\text{-value} = 0,029$) dengan siklus menstruasi. Sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah Tingkat stres akademik ($p\text{-value} = 0,491$) dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,5$). Saran responden diharapkan lebih memperhatikan kembali asupan makanan sesuai dengan gizi seimbang.

Kata Kunci: Asupan Lemak, Asupan Protein, Gangguan Siklus Menstruasi, Kualitas tidur, Tingkat Stres Akademik

THE RELATIONSHIP OF PROTEIN DAN FAT INTAKE, LEVEL OF ACADEMIC STRESS, DAN QUALITY OF SLEEP TO ADOLESCENTS' MESTRUAL CYCLE AT AL-HIDAYAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL DEPOK

Kadek Ayu Dessyana

Abstract

Menstrual disorders are still a frequent problem, in Indonesia the prevalence of menstrual cycle disorders in young women is 11.7%. Disruption of the menstrual cycle in adolescents can occur due to several factors such as unbalanced intake of nutrients, levels of academic stress experienced by adolescents, dan quality of sleep. If menstrual cycle disorders are not hdanled properly, these conditions can affect health-related quality of life such as an increased risk of various uterine cancer, bone fractures, dan infertility. The purpose of this study was to analyze the relationship between intake of protein dan fat, level of academic stress, dan quality of sleep with the menstrual cycle in young women at Al-Hidayah Islamic Boarding School. This research is a quantitative study using a cross sectional study design. The sampling technique was stratified Random sampling with a total sample of 104 respondents. The data in this study were obtained from completing questionnaires dan interviews. Bivariate analysis was performed using the chi square test. The results of the chi square test showed that there was a significant relationship between protein intake (p -value = 0.026) dan fat intake (p -value = 0.029) to the menstrual cycle. Meanwhile, the unrelated variables were levels of academic stress (p -value = 0.0491) dan quality of sleep (p -value = 0.5). Suggestion: Respondents are expected to pay more attention to food intake according to balanced nutrition.

Keywords: *Fat Intake, Menstrual Cycle Disorder, Levels of Academic Stress, Protein Intake, Quality of Sleep*