

HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN LEMAK, TINGKAT AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 CIBINONG TAHUN 2024

Resty Widian Puteri

Abstrak

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, diketahui bahwa terdapat 11,7% remaja putri usia 15-19 tahun mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Remaja merupakan fase peralihan seseorang dari anak-anak menuju dewasa dan terjadinya fase pubertas ditandai dengan menstruasi. Siklus menstruasi bersifat fluktuatif yang dapat berubah setiap bulannya disebabkan oleh berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan lemak, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian berjumlah 782 orang dengan sampel penelitian berjumlah 110 orang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Uji statistik menggunakan uji *Chi-square* dengan hasil terdapat hubungan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong (*p value* 0,000) dan tidak terdapat hubungan antara status gizi (*p value* 0,459), tingkat aktivitas fisik (*p value* 0,959), dan tingkat stres (*p value* 0,753) dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi dan tidak terdapat hubungan antara status gizi, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Kata Kunci : Asupan Lemak, Siklus Menstruasi, Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres

RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS, FAT INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, AND STRESS LEVEL WITH MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 2 CIBINONG IN 2024

Resty Widian Puteri

Abstract

Based on data from the 2018 Basic Health Research, it is known that there are 11.7% of adolescent girls aged 15-19 years experiencing irregular menstrual cycles. Adolescence is a phase of a person's transition from childhood to adulthood and the occurrence of puberty is characterized by menstruation. The menstrual cycle is fluctuating which can change every month due to various factors. This study aims to determine the relationship between nutritional status, fat intake, physical activity, and stress levels with menstrual cycles in adolescent girls at SMA Negeri 2 Cibinong. This study is an analytical observational study with a cross-sectional research design. The population in the study amounted to 782 people with a study sample of 110 people selected by stratified random sampling technique. Statistical tests using the Chi-square test with the results of a relationship between fat intake and the menstrual cycle of adolescent girls at SMA Negeri 2 Cibinong (p value 0.000) and there was no relationship between nutritional status (p value 0.459), level of physical activity (p value 0.959), and stress level (p value 0.753) with the menstrual cycle of adolescent girls at SMA Negeri 2 Cibinong. It can be concluded that there is a relationship between fat intake and menstrual cycle and there is no relationship between nutritional status, physical activity level, and stress level with the menstrual cycle.

Keywords : Fat Intake, Menstrual Cycle, Nutritional Status, Physical Activity Level and Stress Level