

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN POLA SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK MADYA DEPOK TAHUN 2024

Diva Annisa Muhayati

Abstrak

Siklus menstruasi pada perempuan merupakan sebuah fenomena biologis kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik, pola makan. Gangguan menstruasi yang sering muncul adalah hipermenorea, hipomenorea, polimenorea, oligomenorea, dan amenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Madya Depok dengan populasi berjumlah 350 siswi. Jumlah sampel sebanyak 102 siswi, menggunakan teknik *purposive sample*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pola siklus menstruasi, lalu variabel independen, yaitu tingkat stres, aktivitas fisik, diet, dan pengetahuan. Hasil uji univariat menunjukkan pola siklus menstruasi <21 hari (55,9%), tingkat stres sedang (31,4%), aktivitas fisik sedang dan berat (34,3%), dan diet (43,1%), serta pengetahuan rendah (58,8%). Terdapat hubungan antara tingkat stres ($p=0,029$) dan aktivitas fisik ($p=0,031$), serta tidak ada hubungan antara diet ($p=0,653$) dan pengetahuan ($p=0,587$) dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri. Variabel yang paling berhubungan adalah variabel tingkat stres sedang dengan persentase 31,4%. Diharapkan semakin banyak siswi yang melakukan mengontrol stres dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Faktor, pola siklus menstruasi, remaja putri.

FACTORS ASSOCIATED WITH MENSTRUAL CYCLE PATTERNS IN ADOLESCENT GIRLS AT SMK MADYA DEPOK IN 2024

Diva Annisa Muhayati

Abstract

The menstrual cycle in women is a complex biological phenomenon that is influenced by various factors, including physical activity and diet. Menstrual disorders that often appear are hypermenorrhoea, polymenorrhoea, oligomenorrhoea and amenorrhoea. This study aims to determine factors related to menstrual cycle patterns in adolescent girls. This research uses quantitative research with a cross-sectional approach. This research was conducted at SMK Madya Depok with a population of 350 female students. The total sample was 102 female students, using a purposive sampling technique. The dependent variable in this research is the menstrual cycle pattern, then the independent variables, namely stress level, physical activity, diet and knowledge. Univariate test results showed a menstrual cycle pattern <21 days (55.9%), moderate stress level (31.4%), moderate and heavy physical activity (34.3%), and diet (43.1%), as well as knowledge low (58.8%). There is a relationship between stress levels ($p=0.029$) and physical activity ($p=0.031$), and there is no relationship between diet ($p=0.653$) and knowledge ($p=0.587$) with menstrual cycle patterns in adolescent girls. The variable that is most related is the moderate stress level variable with a percentage of 31.4%. It is hoped that more and more female students will control stress and physical activity.

Keywords: Factors, menstrual cycle patterns, adolescent girls.