

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA ATLET BELA DIRI REMAJA PUTRI DI PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR RAGUNAN JAKARTA

Ratu Rosaline MP

Abstrak

Gangguan siklus menstruasi merupakan suatu kondisi dimana siklus menstruasi tidak berjalan normal yaitu adanya ketidakteraturan siklus menstruasi. Permasalahan ini terjadi hampir 20 kali lebih sering pada atlet putri. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi diantaranya adanya penyimpangan perilaku makan, kurangnya ketersediaan energi, penurunan berat badan, aktivitas fisik yang berlebihan, berat badan berlebih, dan faktor stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi terhadap siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri di Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Ragunan Jakarta. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain *Cross Sectional*. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet bela diri putri di PPLP Ragunan Jakarta yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan metode pengambilan sampel *non probability sampling* dengan teknik *sampling* total. Hasil analisis dengan uji statistik *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara asupan energi dengan siklus menstruasi ($p=0,023$), terdapat hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dengan siklus menstruasi ($p=0,004$), terdapat hubungan bermakna antara asupan lemak dengan siklus menstruasi ($p=0,001$), dan tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan protein dengan siklus menstruasi ($p=0,510$).

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi, Remaja Putri, Siklus Menstruasi

CORRELATION BETWEEN NUTRITION INTAKE WITH MENSTRUAL CYCLE ON TEENAGE WOMAN MARTIAL ART ATHLETES IN PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR RAGUNAN JAKARTA

Ratu Rosaline MP

Abstract

Menstrual cycle disorder is a term of condition where the menstruation cycle doesn't work normally, which is caused by the irregular cycle of menstruation. This issue is 20 times higher appeared on women athletes. The factors that can triggered the menstrual cycle disorder are the deviation of eating habits, lack of energy supplies, weight losses, and stress factors. This research is dedicated to find out the correlations and connections between nutrition intake with menstrual cycle on teenage woman martial art athletes in Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Ragunan Jakarta. This kind of research is observational analytics with Cross Sectional design. The sample of this research is including all of the teenage woman martial art athletes in PPLP Ragunan Jakarta, which has been qualifying the inclusion and conclusion criteria with *non probability sampling* and *total sampling technique*. Analysis results with the *Chi Square* statistic tests showed that there's a meaningful correlation between energy intake with menstrual cycle ($p = 0,023$), there's a meaningful correlation between carbohydrate intake with menstrual cycle ($p = 0,004$), there's a meaningful correlation between fat intake with menstrual cycle ($p = 0,001$), and there's no correlation between protein intake with menstrual cycle ($p = 0,510$).

Keywords: *Nutrition Intake, Teenage Woman, Menstrual Cycle.*