

ABSTRACT

Adolescence is one of the periods where one will experience a significant change be it physical, psychosocial, or biological all of which will greatly impact their lives. During this period, female teenagers will experience puberty, which is marked by the beginning of their menstruation cycle. During this period, female teenagers are vulnerable to menstrual disorders, such as irregular cycle, which could greatly impact their health. Irregular cycles are often influenced by several factors, such as nutritional status, dietary pattern, physical activities, etc. the aim of this research is to analyze the interconnection between dietary patter, physical activities, and nutritional status with female teenagers' menstrual cycles. Subjects to this research will be female students of Khadijah Senior High School Surabaya.

This research uses analytic-observational approach, with cross-sectional design. The population in this research are 10th and 11th grade female students of Khadijah Senior High School Surabaya. The number of samples will be 67 female students, selected by systematic random sampling. Data collected will include the student's height, weight, menstrual cycle, SQ-FFQ, food recall for the last 48 hours, and physical activities. Subjects will also be subjected to a respondent-characteristic questionnaire. The data analysis will us the method of Chi-Square correlation.

Result of the research shows that there is a connection between teenagers' menstrual cycle with their nutritional status IMT/U ($p=0,000$) energy input ($p=0.000$) and protein input ($p=0.000$). There are no present relation between physical activities with menstrual cycle ($p=0.076$).

This research concludes that respondent with abnormal nutritional status has larger likelihood to experience irregular menstrual cycle. Abnormal menstrual cycle tends to be present more on respondent with overwhelming input on energy, protein, fat, and carbohydrate. Respondents are advised to normalize their nutritional status by organizing their dietary pattern with meals containing proper nutritional values, to minimize an irregular or abnormal menstrual cycle.

Keywords : dietary pattern, physical activities, nutritional status, menstrual cycles, female teenager

ABSTRAK

Masa remaja merupakan satu masa dimana akan mengalami perubahan yang signifikan baik secara fisik, psikososial maupun biologis yang dapat berdampak pada aspek kehidupannya. Pada masa ini, remaja mulai mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi pada remaja perempuan. Pada kelompok usia ini rentan mengalami gangguan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, hal ini dapat menimbulkan dampak pada kesehatan remaja perempuan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya status gizi, pola makan, aktivitas fisik, dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi dengan siklus menstruasi siswi SMA Khadijah Surabaya.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan rancang bangun potong lintang (cross sectional). Populasi pada penelitian ini merupakan siswi kelas X dan XI SMA Khadijah Surabaya. Besar sampel penelitian adalah 67 siswi yang diambil dengan *systematic random sampling*. Pengumpulan data meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, wawancara menggunakan kuesioner karakteristik responden, siklus menstruasi, *SQ-FFQ*, *food recall 2x24 jam* dan aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji korelasi *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan status gizi IMT/U ($p=0,000$), asupan energi ($p=0,000$), asupan protein ($p=0,000$), asupan lemak ($p=0,000$), dan asupan karbohidrat dengan siklus menstruasi ($p=0,000$). Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($p=0,076$).

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu responden dengan status gizi yang tidak normal cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan siklus menstruasi yang tidak normal lebih banyak pada responden dengan kecukupan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang lebih. Responden disarankan menormalkan status gizi dengan mengatur pola makan dengan anjuran gizi seimbang untuk meminimalisir terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur.

Kata Kunci : pola makan, aktivitas fisik, status gizi, siklus menstruasi, remaja perempuan