

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN KONSUMSI GULA TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN, KESEHATAN MASYARAKAT, DAN KEPERAWATAN UNIVERSITAS GADJAH MADA

Nadiva Nurul Hanifah¹, Aviria Ermamilia², Prima Dhewi Ratrikaningtyas³

INTISARI

Latar Belakang : Mahasiswa merupakan individu yang sedang melaksanakan pendidikan di perguruan tinggi. Pada tahap ini digolongkan masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. Pada remaja putri sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*). Siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain status gizi, umur, faktor aktivitas, tingkat stress, asupan makan, penyakit, dan pengaruh rokok. Asupan makanan manis yang tinggi dapat menyebabkan indeks massa tubuh meningkat dan gangguan siklus menstruasi

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan status gizi dan konsumsi gula dengan siklus menstruasi pada mahasiswa FK-KMK UGM.

Metode : Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*. Subjek penelitian merupakan mahasiswa FK-KMK UGM yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang dipilih dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan besar sampel 72 orang. Adapun uji statistik yang digunakan adalah *chi square test*.

Hasil : Analisis deskriptif menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki status gizi berdasarkan IMT normal (54,5%), status gizi berdasarkan persen lemak normal (83,1%), konsumsi gula berlebih (55,8%) dengan rata-rata konsumsi 51,16 gram, dan siklus menstruasi teratur (88,3%). Berdasarkan hasil analisis statistik, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p>0,05$) dan konsumsi gula dengan siklus menstruasi ($p>0,05$) pada mahasiswa FK-KMK UGM.

Kesimpulan : Pada penelitian ini, tidak ada hubungan antara status gizi dan konsumsi gula dengan siklus menstruasi mahasiswa FK-KMK UGM

Kata Kunci : status gizi, konsumsi gula, siklus menstruasi, mahasiswa

¹Mahasiswa Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

²Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

³Departemen Biostatistika, Epidemiologi, dan Kesehatan Populasi FK-KMK UGM

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND SUGAR CONSUMPTION ON THE MENSTRUAL CYCLE OF FACULTY OF MEDICINE, PUBLIC HEALTH AND NURSING STUDENTS, GADJAH MADA UNIVERSITY

Nadiva Nurul Hanifah¹, Aviria Ermamilia², Prima Dhewi Ratrikaningtyas³

ABSTRACT

Background: Students are individuals who are currently undertaking education at tertiary institutions. This stage is classified as late adolescence to early adulthood. In adolescent girls, a sign of maturity of the reproductive organs is marked by the arrival of the first menstruation (menarche). The menstrual cycle is influenced by several factors, including nutritional status, age, activity factors, stress levels, food intake, disease, and the influence of smoking. High intake of sweet foods can cause increased body mass index and menstrual cycle disorders.

Objective: To determine the relationship between nutritional status and sugar consumption with the menstrual cycle in FK-KMK UGM students.

Method: The design of this research is cross-sectional. The research subjects were FK-KMK UGM students who met the inclusion and exclusion criteria selected using a proportionate stratified random sampling technique with a sample size of 72 people. The statistical test used is the chi square test.

Results: Descriptive analysis shows that the majority of students have nutritional status based on normal BMI (54.5%), nutritional status based on normal fat percentage (83.1%), excessive sugar consumption (55.8%) with an average consumption of 51.16 grams, and regular menstrual cycle (88.3%). Based on the results of statistical analysis, no significant relationship was found between nutritional status and the menstrual cycle ($p > 0.05$) and sugar consumption and the menstrual cycle ($p > 0.05$) for FK-KMK UGM students.

Conclusion: In this study, there was no relationship between nutritional status and sugar consumption and the menstrual cycle of FK-KMK UGM students

Keywords: nutritional status, sugar consumption, menstrual cycle, female students

¹Student of Health Nutrition FK-KMK UGM

²Department of Health Nutrition, FK-KMK UGM

³Department of Biostatistics, Epidemiology and Population Health, FK-KMK UGM