

INTISARI

HUBUNGAN TOTAL ASUPAN KALORI, ASUPAN LEMAK, DAN PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA ATLET REMAJA PUTRI KKO KABUPATEN SLEMAN

Jihan Meutia Sahbrina¹, Mirza Hapsari², Rahadyana Muslichah²

Latar belakang: Atlet remaja putri merupakan kelompok yang berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon reproduksi. Ketidakseimbangan tersebut dapat dipicu oleh asupan gizi yang tidak sesuai, terutama kalori dan lemak, serta persentase lemak tubuh yang tidak ideal. Gangguan siklus menstruasi pada atlet dapat berdampak negatif terhadap performa atletik dan kesehatan reproduksi dalam jangka panjang.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara total asupan kalori, asupan lemak, dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada atlet remaja putri di Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kabupaten Sleman.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan data sekunder dari 49 atlet remaja putri. Data asupan kalori dan lemak dikumpulkan melalui *food record* 3x24 jam, persentase lemak tubuh diukur menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), dan siklus menstruasi dinilai melalui kuesioner. Analisis hubungan antar variabel dilakukan dengan uji *Chi-square*.

Hasil: Subjek penelitian memiliki rata-rata asupan kalori sebesar 1347,14 kkal, rata-rata asupan lemak sebesar 57,99 gram, dan rata-rata persentase lemak tubuh sebesar 25,68%. Sebagian besar subjek termasuk dalam kategori asupan kalori kurang (95,3%) dan kategori asupan lemak kurang (62,8%). Mayoritas subjek penelitian memiliki persentase lemak tubuh normal (95,3%) dan siklus menstruasi normal (79,1%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara total asupan kalori, asupan lemak, dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi ($p>0,05$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara total asupan kalori, asupan lemak, dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada atlet remaja putri KKO Kabupaten Sleman.

Kata Kunci: Asupan kalori, asupan lemak, persentase lemak tubuh, gangguan siklus menstruasi, atlet remaja putri.

¹ Program Studi S1 Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

² Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN TOTAL CALORIE INTAKE, FAT INTAKE, AND BODY FAT PERCENTAGE WITH MENSTRUAL CYCLE IN SLEMAN DISTRICT KKO FEMALE TEENAGE ATHLETES

Jihan Meutia Sahbrina¹, Mirza Hapsari², Rahadyana Muslichah²

Background: Female adolescent athletes are at a higher risk for menstrual cycle disorders due to imbalances in reproductive hormones. These imbalances can be mediated by inadequate nutritional intake, particularly of calories and fats, as well as suboptimal body fat percentage. Menstrual irregularity in athletes may have detrimental effects on athletic performance and reproductive health in the long term.

Objective: To analyze the relationship between total calorie intake, fat intake, and body fat percentage with the menstrual cycle in female adolescent athletes in the Special Sports Class (KKO) of Sleman Regency.

Method: This study used a cross-sectional design with secondary data from 49 female adolescent athletes. Caloric and fat intakes were assessed using a 3x24-hour food record, while body fat percentage and menstrual cycle was measured using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) and question number 3.2. about the menstrual function of The Low Energy Availability in Females Questionnaire (LEAF-Q), respectively. Relationship analysis between variables was conducted using the Chi-square test.

Results: The study subjects had an average calorie intake of 1,347.14 kcal, an average fat intake of 57.99 grams, and an average body fat percentage of 25.68%. Most subjects fell into the categories of inadequate calorie intake (95.3%) and inadequate fat intake (62.8%). The majority of participants had a normal body fat percentage (95.3%) and a normal menstrual cycle (79.1%). Statistical analysis showed no significant relationship between total calorie intake, fat intake, and body fat percentage with the menstrual cycle ($p > 0.05$).

Conclusion: There is no significant relationship between total calorie intake, fat intake, and body fat percentage with the menstrual cycle in female adolescent athletes of the Special Sports Class (KKO) in Sleman Regency.

Keywords: Calorie intake, fat intake, body fat percentage, menstrual irregularity, female adolescent athletes.

¹ Program Studi S1 Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

² Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada