

ABSTRAK

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Sekitar 70-90% remaja putri di Indonesia mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, presentase menstruasi tidak teratur di DIY mencapai 15,8%. Ketidakteraturan siklus menstruasi salah satunya disebabkan oleh faktor gizi. Status gizi adalah keadaan keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Remaja yang status gizi *underweight* maupun *overweight* mempengaruhi metabolisme lemak, sehingga terjadi gangguan metabolisme dan mempengaruhi produksi hormon estrogen yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

Desain penelitian ini menggunakan metode *case control*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan dan penggunaan data primer, analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan alfa 0,05.

Dari hasil penelitian menunjukkan 90 responden, 45 responden yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur berstatus gizi *overweight* sebanyak 32 (71%) remaja, sedangkan 45 responden dengan siklus menstruasi teratur mayoritas memiliki status gizi normal yaitu 23 (51,11%) remaja. Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan hasil uji *chi square* $p\text{-value} = 0,001$. Responden yang memiliki status gizi *overweight* beresiko 27,2 kali mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan responden yang mengalami status gizi normal (CI 95%=6,640-111,901). Sedangkan responden yang memiliki status gizi *underweight* beresiko 5,8 kali mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan responden yang memiliki status gizi normal (CI 95%=1,372-25,355).

Kata Kunci: Remaja, Status Gizi, dan Siklus Menstruasi.

ABSTRACT

The menstrual cycle is the distance between the start date of the last menstruation and the beginning of the next menstruation. About 70-90% of young women in Indonesia are experiencing irregularities menstrual cycle, the number of menstrual cycle in DIY reach 15,8%. One of the menstrual cycle irregularities caused factors is nutrient status. Nutrient status is a state of balance between income and outcome of foods consumption and nutrient using. Nutrient status of adolescents who are underweight or overweight affects the metabolism of fat, so makes the disruption of metabolism and affected the production of the hormone estrogen which causes the menstrual cycle becomes irregular. This research aims to know the relationship between nutrient status and the menstrual cycle.

This research using case control design. The population of this research is the female adolescents of Islamic boarding school Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Sampling techniques using simple random sampling. Data collection using primary data and data analysis using chi-square test with alpha 0,05.

The result showed that from 90 respondents there are 45 respondents who have an irregular menstrual cycle with overweight nutrient status reached 32 teens (71%), while 45 respondents with a regular menstrual cycle have a normal status of nutrient (51,11%). So, there is a relationship between nutrient status and menstrual cycle, with the chi square test result p-value = 0,001. Respondents who have the status of nutrition overweight are riskier 27.2 times than respondents with normal nutrient status (CI 95% =6,640-111,901). Respondents who have the status of underweight malnutrition are riskier 5.8 times than respondents with normal nutrient status (CI 95% = 1,372-25,355).

Keywords: Adolescents, Menstrual Cycle, Nutrient Status.