

ABSTRAK

Terkait siklus menstruasi remaja putri, kualitas gizi merupakan salah satu aspek yang dapat memengaruhi keteraturannya. Temuan penelitian ini dapat membuka jalan bagi penyelidikan lebih lanjut mengenai bagaimana variabel hormonal, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan stres memengaruhi siklus menstruasi remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara menstruasi dan kebiasaan makan pada siswi kelas 10 di SMAN 8 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain survei analitik cross-sectional. Sebanyak tujuh puluh dua responden dipilih secara acak untuk penelitian ini. Status gizi ditetapkan sebagai variabel independen, sedangkan siklus menstruasi ditetapkan sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran IMT dan penggunaan kuesioner siklus menstruasi. Terdapat dua sel (mencakup 25,0% dari total) yang memiliki nilai harapan (expected value) kurang dari 5, sehingga uji Chi-Square tidak memenuhi syarat untuk digunakan. Oleh karena itu, uji Fisher's Exact digunakan untuk menganalisis data tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi cukup, siswi dengan status gizi kurang atau obesitas lebih cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan uji Fisher's Exact, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan siklus menstruasi pada siswi kelas 10 di SMAN 8 Surabaya, dengan nilai p sebesar 0,000 (lebih kecil dari $\alpha = 0,05$).

Kata kunci: status gizi, siklus menstruasi, remaja putri

ABSTRACT

Regarding the menstrual cycles of adolescent girls, nutritional quality is a factor that Regarding the menstrual cycles of adolescent girls, nutritional quality is one aspect that can influence regularity. The findings of this study may pave the way for further investigation into how hormonal variables, physical activity, sleep habits, and stress affect the menstrual cycles of adolescent girls. This study aimed to determine whether a relationship exists between menstruation and dietary habits among 10th-grade female students at SMAN 8 Surabaya.

The study employed a cross-sectional analytic survey design. Seventy-two respondents were randomly selected for the study. Nutritional status was designated as the independent variable, while the menstrual cycle was designated as the dependent variable. Data collection was conducted through BMI measurements and the use of a menstrual cycle questionnaire. Two cells (comprising 25.0% of the total) had expected values of less than 5; consequently, the Chi-Square test did not meet the requirements for use. Therefore, Fisher's Exact test was used to analyze the data.

The results indicated that, compared to those with adequate nutritional status, female students with undernutrition or obesity were more likely to have irregular menstrual cycles. Based on Fisher's Exact test, a significant relationship was found between nutritional status and menstrual cycles among 10th-grade female students at SMAN 8 Surabaya, with a p-value of 0.000 (less than $\alpha = 0.05$).

Keywords: nutritional status, menstrual cycle, adolescent girls