

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi menjadi sebuah aspek paling rentan dalam fisiologis tubuh manusia khususnya bagi remaja putri. Terdapat beberapa indikator yang dapat menggambarkan kondisi Kesehatan reproduksi, salah satunya adalah pola menstruasi. Beberapa faktor tersebut diantaranya adalah abnormalitas status gizi yang berdampak pada hormon reproduksi utamanya dalam pengaturan siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri di SMPN 29 Kota Surabaya.

Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan *cross sectional*. Besar sampel penelitian sejumlah 121 remaja putri SMPN 29 Kota Surabaya secara *simple random sampling*. Perhitungan status gizi didapatkan melalui rasio berat badan dan tinggi badan sehingga didapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara statistik *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berstatus gizi normal 68 orang (56%). Hampir seluruh remaja putri memiliki siklus menstruasi tidak normal sejumlah 93 orang (77%). Uji *Chi Square* menghasilkan *p-value* 0,530 ($p > 0,05$), sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri.

Maka dapat disimpulkan bahwa status gizi remaja putri tidak berhubungan dengan pola menstruasi di SMPN 29 Kota Surabaya. Terdapat beberapa faktor eksternal yang dapat berpengaruh pada kondisi tersebut diantaranya stres, aktivitas fisik, pola tidur, dan faktor hormonal. Maka diperlukan penarapan pola hidup sehat dan status gizi yang baik dalam mengoptimalkan Kesehatan reproduksi.

Kata kunci: Status Gizi, Pola Menstruasi, Remaja Putri.

ABSTRACT

Reproductive health is a highly vulnerable aspect of human physiology, particularly for adolescent girls. Various indicators reflect reproductive health status, one of which is menstrual patterns. Factors influencing this include nutritional status abnormalities, which affect reproductive hormones—specifically those regulating the menstrual cycle. This study aims to determine the relationship between nutritional status and menstrual patterns among adolescent girls at SMPN 29 Surabaya.

This research design is an observational analytical study with a cross-sectional approach. The sample size of the study was 121 female adolescents from SMPN 29 Surabaya, selected through simple random sampling. Nutritional status was calculated using the weight-to-height ratio to get the Body Mass Index (BMI) value. The research instrument used a questionnaire. The data were analyzed using the Chi-Square statistical method.

The research results showed that most teenage girls have normal nutritional status, with 68 girls (56%). Almost all teenage girls had irregular menstrual cycles, totaling 93 girls (77%). The Chi-Square test resulted in a p -value of 0.530 ($p > 0.05$), so there is no significant relationship between nutritional status and menstrual patterns in teenage girls.

It can be concluded that the nutritional status of teenage girls is not related to menstrual patterns at SMPN 29 Surabaya. There are several external factors that can influence this condition, including stress, physical activity, sleep patterns, and hormonal factors. Therefore, it is important to adopt a healthy lifestyle and maintain good nutritional status to optimize reproductive health.

Keywords: *nutritional status, menstrual patterns, adolescent girls.*