

HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
REMAJA PUTRI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH KAUMAN KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2016

NURUL HIDAYAH – 25010112140371

(2016 - Skripsi)

Status gizi dan asupan zat gizi yang kurang atau lebih serta aktivitas fisik yang berat akan mempengaruhi fungsi reproduksi yang berdampak pada terjadinya gangguan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi menunjukkan adanya masalah ovulasi atau risiko terjadi penyakit lainnya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan status gizi, asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang yang sudah mengalami menstruasi sejumlah 130 orang dan sampel yang dipilih secara simple random sampling sejumlah 108 orang. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat (uji chi square). Hasil analisis menunjukkan sebanyak 50% responden memiliki status gizi normal, 69,4% responden memiliki tingkat konsumsi protein kurang, 81,5% responden memiliki tingkat konsumsi lemak kurang, 74,1% responden memiliki tingkat konsumsi energi kurang, 88,9% responden memiliki tingkat konsumsi kalsium kurang, 84,3% responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan dan 60,2% responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dan asupan zat gizi dengan siklus menstruasi ($p < 0,05$). Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($p > 0,05$). Ada hubungan asupan zat gizi dengan aktivitas fisik ($p < 0,05$).

Kata Kunci: siklus menstruasi, status gizi, asupan zat gizi, aktivitas fisik