

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, MAGNESIUM, KALSIMUM, DAN BESI, AKTIVITAS FISIK, PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI (STUDI PADA SISWI SMA NEGERI 4 KOTA PEKALONGAN)

DINDA SOFIA TRIANY – 25010114120103

(2018 - Skripsi)

Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada remaja akhir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi, magnesium, kalsium dan besi, aktivitas fisik, persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 343 remaja putri usia 16-18 tahun dan sampel sebanyak 73 remaja putri dengan teknik pengambilan sampel secara proportional random sampling yaitu diambil wakil remaja putri tiap kelas yang bersedia menjadi responden. Analisis data menggunakan Rank Spearman dan Chi-Square. Hasil menunjukkan sebagian remaja putri memiliki siklus menstruasi tidak normal (63,3%), tingkat kecukupan energi defisit berat (47,9%), tingkat kecukupan magnesium cukup (54,8%), tingkat kecukupan kalsium kurang (76,7%), tingkat kecukupan besi kurang (79,5%), aktivitas fisik ringan (78,1%), dan persentase lemak tubuh normal (64,4%). Terdapat hubungan siklus menstruasi dengan tingkat kecukupan energi ( $p=0,043$ ,  $\rho=-0,238$ ), tingkat kecukupan magnesium ( $p=0,049$ ,  $\rho=-0,231$ ), tingkat kecukupan kalsium ( $p=0,031$ ,  $\rho=-0,252$ ), tingkat kecukupan besi ( $p = 0,007$ ,  $\rho=-0,311$ ), dan persentase lemak tubuh ( $p=0,040$ ,  $\rho=-0,242$ ) yang artinya semakin rendah tingkat kecukupan energi, kalsium, magnesium dan besi maka siklus menstruasi menjadi lebih panjang (oligomenore), dan semakin meningkatnya persentase lemak tubuh maka siklus menstruasi menjadi lebih pendek (polimenore). Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ( $p=0,338$ ,  $\rho=-0,114$ ). Disarankan untuk remaja putri agar mengonsumsi makanan tinggi energi seperti nasi uduk, daging sapi, telur. Makanan tinggi kalsium seperti keju, susu, udang dan ikan serta makanan tinggi besi seperti hati ayam, telur dan kacang-kacangan sehingga menjaga asupan gizi dapat menyeimbangkan persentase lemak tubuh agar tetap normal

**Kata Kunci:** Siklus Menstruasi, Energi, Magnesium, Kalsium, Besi, Aktivitas Fisik, Persentase Lemak Tubuh, Remaja Putri