

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA

(Studi pada Mahasiswi Prodi Kebidanan di STIKES Muhammadiyah Kudus)

Ria Sukmawati¹ Wulandari Meikawati¹ Indri Astuti Purwanti¹
¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Latar belakang: Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (menarche). Pada remaja putri dibutuhkan status gizi yang baik dan tingkat stres yang ringan dalam membantu pertumbuhan remaja termasuk keteraturan siklus menstruasi. Remaja putri yang mengalami asupan gizi kurang atau lebih dapat menyebabkan gangguan fungsi reproduksi dan mengalami stres yang berat maka bisa berdampak pada gangguan menstruasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di STIKES Muhammadiyah Kudus. **Metode :** Desain penelitian yaitu kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, dengan menggunakan uji *Chi Square*. Populasi sebanyak 38 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 38 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner untuk, timbangan dan alat pengukur tinggi badan. **Hasil :** Status gizi mahasiswi sebagian besar menunjukkan kurus 65,8%, sebagian mengalami stres berat 50,0% dan sebagian besar mengalami gangguan siklus menstruasi 63,2%. Mahasiswi dengan status gizi kurus yang mengalami siklus menstruasi tidak normal 80,0% dan yang stres sedang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal 87,5%. **Simpulan:** Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja dengan *p-value* 0,003 dan ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada responden dengan *p-value* 0,004, karena stress ini diakibatkan dari masalah pribadi dan perubahan jadwal kuliah yang mendadak yang mengharuskan mahasiswi berangkat ke kampus dengan jarak yang jauh antara rumah ke kampus. **kata kunci:** remaja putri, status gizi, stres, siklus menstruasi.

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood marked by physical, psychological and psychosocial changes. In adolescent girls, puberty is characterized by the onset of menstruation (menarche). In adolescent girls need good nutritional status and mild stress levels in assisting the growth of adolescents including the regularity of the menstrual cycle. In adolescent who experience less or more nutritional intake can cause reproductive function disorder and experience severe stress then it can have an impact on menstrual disorders. The purpose of the study to determine the relationship between nutritional status and stress with menstrual cycle disorders in adolescents in STIKES Muhammadiyah Kudus. **Methods:** The research design is quantitative with cross sectional design, using Chi Square test. The population of 38 respondents by using purposive sampling technique as much as 38 responden. Instruments used for questionnaires for weights, scales and height gauges. The nutritional status of coeds mostly showed a skinny 65.8%, some had severe stress 50.0% and most experienced menstrual cycle disorders 63.2%. Student with nutritional status who experience abnormal menstrual cycle is not normal 80,0% and that stress is experiencing abnormal menstruation cycle 87,5%. **Conclusion:** There is a significant correlation between nutritional status with menstrual cycle in adolescent with *p-value* 0,003 and there is relation between stress with menstrual cycle on respondent with *p-value* 0,004, because this stress is caused by personal problems and sudden changes in college schedules that require students to go to campus with a great distance between the homes of the campus. **Keywords:** young women, nutritional status, stress, menstrual cycle.