

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Status Gizi, Tingkat Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp Negeri 28 Jakarta Tahun 2017.

Fiki Amalia

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=73914&lokasi=lokal>

Abstrak

Siklus menstruasi disebut juga siklus ovarium dan normalnya berlangsung sekitar 28 hari dengan rentang 21 hingga 35 hari selama usia subur (kecuali ketika hamil). Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu status gizi, tingkat stres, aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan populasi yang akan diteliti adalah seluruh siswi kelas VIII di SMP Negeri 28 Jakarta Pusat yaitu berjumlah 122 siswi yang sudah menstruasi kurang lebih selama satu tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh yaitu dengan jumlah 122 siswi. Data yang dikumpulkan berupa lama siklus menstruasi, status gizi (IMT/U), tingkat stres, dan aktivitas fisik. Dengan cara pengisian kuesioner mandiri, wawancara, pengukur antropometri untuk berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (pvalue 0,000), tingkat stres (pvalue 0,016) dan tingkat aktivitas fisik (pvalue 0,000) dengan siklus menstruasi. Diharapkan guru BK (Bimbingan Konseling) dapat memberikan edukasi tentang pengetahuan gizi dan memberikan bimbingan konseling kepada para siswi yang mempunyai masalah dengan stres. Serta kebijakan sekolah standar makanan kantin yang bernutrisi dan bergizi seimbang.