

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 74 JAKARTA

PUTRI ZAHRO SABILA

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76598&lokasi=lokal>

Abstrak

Masalah yang umumnya sering ditemukan pada remaja putri salah satunya adalah mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Penyebab siklus menstruasi tidak teratur bisa terjadi karena status gizi, konsumsi makanan, stres, konsumsi obat hormonal serta pola tidur buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi, pola makan dan pola tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 74 Jakarta. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional dengan teknik Simple Random Sampling. Sampel penelitian yaitu sebanyak 87 orang. Data status gizi diambil dengan melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan yang memiliki nilai akurasi 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoice yang memiliki nilai akurasi 0,1 cm, serta melakukan wawancara menggunakan kuesioner siklus menstruasi, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk pola tidur dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk pola makan. Data yang diperoleh kemudian dilakukan uji statistik menggunakan uji chi square dengan taraf nyata 5%. Hasil yang didapat pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (p -value=0,002) dan pola makan (p -value=0,004) dengan siklus menstruasi. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan siklus menstruasi (p -value=0,033). Remaja perlu memperhatikan pola makannya dengan mengurangi konsumsi jajanan yang mengandung lemak tinggi dan perbanyak mengonsumsi sayur dan buah agar pola makan tetap baik dan status gizi tetap normal. Hal ini dikarenakan siklus menstruasi sangat mudah dipengaruhi oleh suasana kehidupannya, seperti aktivitas yang cukup berat, stress, pola makan tidak baik serta status gizi kurang maupun berlebih.