

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan asupan (protein, lemak, zat besi, kalsium) dan tingkat stress dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA PGRI 1 kota Bekasi

Yuliani Tri Utami

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78272&lokasi=lokal>

Abstrak

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim yang terjadi dalam waktu tertentu. Siklus menstruasi sangat penting dalam sistem reproduksi wanita karena akan mempengaruhi suatu rangkaian perubahan, akan tetapi banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi sehingga akan berdampak pada kesehatan. Gangguan siklus menstruasi dalam jangka panjang dapat menyebabkan infertilitas, anovulasi jangka panjang, gangguan endokrin dan merokok. Asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan tingkat stress merupakan faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan (protein, lemak, zat besi, kalsium) dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA PGRI 1 Kota Bekasi. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 101 responden dengan teknik Purposive Sampling. Asupan protein, lemak, zat besi dan kalsium diperoleh dengan menggunakan metode food recall 2 x 24 Jam. Kuesioner dan wawancara yang digunakan adalah siklus menstruasi dan tingkat stress DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Analisis yang dilakukan menggunakan uji statistik Chi-Square. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang normal, asupan makro (protein, lemak) yang normal, asupan mikro (zat besi, kalsium) yang kurang dan tingkat stress yang sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan (protein, lemak, zat besi, kalsium) dan tingkat stress dengan siklus menstruasi ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa gangguan siklus menstruasi dapat dikurangi apabila asupan zat gizi yang dikonsumsi mencukupi kebutuhan remaja putri dengan dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung sumber dari (protein, lemak, zat besi, lemak) dan diharapkan untuk memperhatikan tingkat stress untuk pengelolaan diri.