

**HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KETERATURAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMK FARMASI
AS - SHIFA**

PEBRIANI DWI PUTRI

211FI01025

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Siklus menstruasi adalah indikator fungsi reproduksi wanita yang dipengaruhi oleh status gizi, yang bergantung pada asupan makanan dan penyakit infeksi. Status gizi yang buruk dapat mengganggu siklus menstruasi dan menandakan masalah kesehatan reproduksi atau hormonal, seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi SMK Farmasi As – Shifa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu cross sectional dengan pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Sampel penelitian ini terdiri dari siswi SMK Farmasi As - Shifa yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan yaitu berjumlah 90 responden. Hasil penelitian ini yaitu status gizi pada remaja di SMK Farmasi As – Shifa berada pada status gizi yang normal yaitu sebesar 49 siswa (54,4%). Keteraturan siklus menstruasi pada remaja di SMK Farmasi As – Shifa berada pada siklus menstruasi yang teratur yaitu terdapat 47 responden (52,2%). Sedangkan hubungan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja di SMK Farmasi As – Shifa terdapat hubungan yaitu dengan nilai p value adalah $0,00 < 0,05$. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan remaja di SMK Farmasi As – Shifa supaya dapat menjaga berat badan yang mana banyak dari siswa memiliki kategori Underweight sebanyak 32,2%, dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang seperti menghindari makan junkfood juga mencukupkan makan 3 kali sehari yaitu sarapan, makan siang dan makan malam dengan setiap makan mencakup karbohidrat kompleks, protein, sayuran dan buah-buahan, melakukan olahraga secara teratur, dan memperhatikan bila terdapat perubahan pada haid yang dialami.

Kata Kunci: IMT, Siklus Menstruasi, Status Gizi,

Daftar Pustaka: Buku 12 (2013-2016)

Jurnal 29 (2013-2022)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND
MENSTRUAL CYCLE REGULARITY IN AS – SHIFA PHARMACY
VOCATIONAL SCHOOL STUDENT**

PEBRIANI DWI PUTRI

211FI01025

DIII Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences

Bhakti Kencana University

ABSTRACT

The menstrual cycle is an indicator of female reproductive function influenced by nutritional status, which depends on dietary intake and infectious diseases. Poor nutritional status can disrupt the menstrual cycle and indicate reproductive or hormonal health issues, such as polycystic ovary syndrome (PCOS). This study aims to examine the relationship between nutritional status and menstrual cycle regularity among students of SMK Farmasi As-Shifa. The research method used is a cross-sectional study with total sampling. The sample consists of 90 respondents from SMK Farmasi As-Shifa who met the established inclusion criteria. The results show that the nutritional status of adolescents at SMK Farmasi As-Shifa is predominantly normal, with 49 students (54.4%) having a normal nutritional status. Menstrual cycle regularity among these adolescents is mostly regular, with 47 respondents (52.2%) experiencing regular cycles. There is a significant relationship between nutritional status and menstrual cycle regularity among the students, with a p-value of $0.00 < 0.05$. These findings are expected to raise awareness among SMK Farmasi As-Shifa students about the importance of maintaining a healthy weight, especially since 32.2% of students fall into the underweight category. To achieve this, students are encouraged to consume a balanced diet, avoiding junk food, and ensuring they eat three balanced meals a day—breakfast, lunch, and dinner—that include complex carbohydrates, proteins, vegetables, and fruits. Regular exercise and monitoring for any changes in their menstrual cycle are also recommended.

Keywords: BMI, Menstrual Cycle, Nutritional Status,

Bibliography: Book 12 (2013-2016)

Journal 29 (2013-2022)