

## ABSTRAK

**Juniarti, Lia Enjelina. 2019. Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Pola Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren An-Nuriyah Malang. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jurusan Kebidanan. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Pembimbing I : Ardi Panggayuh, S.Kp., M.Kes. Pembimbing II : Ari Kusmiwiyati, S.ST., M.Keb.**

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering dialami wanita dalam masa reproduksi dengan prevalensi terbanyak pada remaja. Apabila tidak ditangani dengan baik, gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kualitas hidup, dan aktivitas sehari-hari. Pola makan dan status gizi merupakan salah satu penyebab gangguan menstruasi, apabila kurang ataupun berlebihan akan mempengaruhi hormon pada proses menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survey analitik dengan rancangan *longitudinal*. Sampel 67 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Metode analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan 100% remaja putri mempunyai pola makan sesuai PUGS, 46,27% mempunyai status gizi normal, dan 53,73% mengalami pola menstruasi tidak teratur. Tidak dapat ditarik kesimpulan adakah hubungan antara pola makan dengan pola mensruasi karena pola makan yang konstan.. Penghitungan uji *chi-square* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  menggunakan SPSS 20 diperoleh nilai *Asymp Sig (2-sided)* 0.000 sehingga  $P_{value} < 0,05$ . Dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji pola makan yang bervariasi, serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pola menstruasi seperti aktivitas fisik, stress, dan lainnya.

**Kata Kunci : Pola Makan, Status Gizi, Pola Menstruasi**

## ABSTRACT

***Juniarti, Lia Enjelina. 2019. The Relationship Between Diet and Nutritional Status with Menstrual Patterns on Young Women in An-Nuriyah Islamic Boarding School Malang. Essay. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jurusan Kebidanan. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Supervisor I: Ardi Panggayuh, S.Kp., M.Kes. Supervisor II: Ari Kusmiwiyati, S.ST., M.Keb.***

*Menstrual disorders are a problem that is often experienced by women during reproduction with the highest prevalence in adolescents. If not handled properly, menstrual disorders can affect the quality of life, and daily activities. Diet and nutritional status is one of the causes of menstrual disorders, if less or too much will affect hormones during the menstrual process. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and nutritional status with menstrual patterns in young women. This type of research is quantitative research with analytical survey research method with design longitudinal. A sample of 67 people based on inclusion and exclusion criteria. Data analysis method used univariate analysis and bivariate analysis using the test Chi-Square. The results showed 100% of female adolescents had a diet according to PUGS, 46.27% had normal nutritional status, and 53.73% had irregular menstrual patterns. It cannot be concluded that there is a relationship between diet and pattern due to constant eating patterns. Calculation of the test chi-square with a significance level of  $\alpha = 0.05$  using SPSS 20 obtained the value of Asymp Sig (2-sided) 0.000 so that  $P_{value} < 0,05$ . It can be concluded that there is a relationship between diet and nutritional status with menstrual patterns in young women. It is expected that further researchers can study varied dietary patterns, as well as other factors that can affect menstrual patterns such as physical activity, stress, and others.*

***Keywords: Diet, Nutritional Status, Menstrual Pattern***