

ABSTRAK

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Indah Putri Mardiningrum

Dwie Soelistyorini, SST, M.Kes

Masa remaja merupakan suatu masa yang terjadi diantara masa anak-anak dan masa dewasa atau biasa disebut masa pubertas. Menstruasi pertama kali atau *menarche* pada remaja perempuan merupakan salah satu tanda pubertas pada perempuan. Banyak faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satu faktornya yaitu status gizi. Remaja merupakan kelompok yang paling mudah mengalami kelainan gizi bila kekurangan bahan makanan, pola makan yang salah, atau akibat pengaruh lingkungan. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Masalah gizi pada remaja putri dapat menjadi penyebab beberapa masalah kesehatan reproduksi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Literature Review*. Pencarian jurnal yang digunakan dalam penelitian menggunakan *database Google Scholar* menggunakan kata kunci yaitu hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri dan kemudian dianalisis. Jurnal yang dipilih dengan tahun terbit 2015 – 2019.

Sebanyak 5 jurnal penelitian yang terpilih digunakan dalam penulisan *literature review*, semua jurnal menunjukkan hasil yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Mayoritas responden memiliki status gizi normal. 2) Mayoritas responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dengan memiliki status gizi yang tidak normal juga (baik kurang gizi maupun kelebihan gizi), dan 3) Terdapat hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci : status gizi, siklus menstruasi, remaja putri