

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 11 MAN KOTA SURABAYA

ABSTRAK

Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah status gizi. Remaja yang memiliki status gizi lebih atau obesitas cenderung memiliki lemak yang berlebihan. Kadar esterogen yang berlebihan akan menghambat FSH mencapai puncak dan menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang. Remaja dengan status gizi kurang cenderung menghasilkan esterogen dengan jumlah sedikit karena kadar lemak dalam tubuh lebih sedikit. Kadar esterogen yang rendah akan menyebabkan terjadinya pemendekan siklus menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi remaja dengan siklus menstruasi pada Siswi kelas 11 MAN kota Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian analitik menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang dilakukan di MAN Kota Surabaya dengan besar sampel 67 orang. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan *Propositional Random Sampling*. Data asupan zat gizi makro didapatkan dari hasil wawancara SQ-FFQ 1 bulan terakhir dan hasil dari keteraturan siklus menstruasi menggunakan form kuesioner riwayat siklus menstruasi 3 bulan terakhir. Dari hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro dengan siklus menstruasi tidak memiliki hubungan dengan nilai p untuk tingkat konsumsi energi $0,587 > 0,05$, nilai p untuk tingkat konsumsi protein $1 > 0,05$, nilai p untuk tingkat konsumsi lemak $0,241 > 0,05$ dan nilai p untuk tingkat konsumsi karbohidrat $0,971 < 0,05$. Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan nilai p $0,042 < 0,05$. Pihak sekolah diharapkan bekerja sama dengan puskesmas melakukan edukasi terkait kecukupan zat gizi makro dan peduli status gizi pada remaja.

Kata kunci : *Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Siklus Menstruasi.*

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 11 MAN KOTA SURABAYA

ABSTRACT

The menstrual cycle can be influenced by several factors, one of which is nutritional status. Adolescents who have more nutritional status or are obese tend to have excessive fat. Excessive estrogen levels will prevent FSH from reaching its peak and cause the menstrual cycle to become longer. Adolescents with poor nutritional status tend to produce small amounts of estrogen because the fat content in the body is lower. Low estrogen levels will cause a shortening of the menstrual cycle. The aim of this research is to determine the relationship between macronutrient intake and adolescent nutritional status and the menstrual cycle of grade 11 female students at MAN in the city of Surabaya. This research is an analytical research using a cross sectional research design conducted at MAN Surabaya City with a sample size of 67 people. The sampling method was carried out using Proportional Random Sampling. Macronutrient intake data was obtained from the results of the SQ-FFQ interview in the last 1 month and the results of the regularity of the menstrual cycle using the menstrual cycle history questionnaire form in the last 3 months. From the results of statistical tests using the Spearman Rank Correlation test, it shows that macronutrient intake and the menstrual cycle have no relationship with the p value for energy consumption levels of $0.587 > 0.05$, the p value for protein consumption levels $1 > 0.05$, the p value for level of fat consumption $0.241 > 0.05$ and p value for level of carbohydrate consumption $0.971 < 0.05$. There is a relationship between nutritional status and the menstrual cycle with a p value of $0.042 < 0.05$. Schools are expected to collaborate with community health centers to provide education regarding macronutrient adequacy and care about the nutritional status of adolescents.

Keywords: *Macro Nutrient Intake, Nutritional Status, Menstrual Cycle.*