

ABSTRAK

IRMA DEWI LESTARI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN LEMAK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI (STUDI OBSERVASIONAL PADA SISWI KELAS XI SMK BINA PUTERA NUSANTARA KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2022)**

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur. Kurangnya asupan gizi dapat mempengaruhi gangguan menstruasi, maka akan membaik bila asupan zat gizinya baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan status gizi dan asupan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 75 siswi kelas XI SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2022 diambil sebagai sampel dengan teknik *purposive sampling* dari total populasi 91 siswi. Tinggi badan diukur dengan *microtoice* dan berat badan diukur menggunakan timbangan digital. Data asupan lemak diperoleh menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* satu bulan terakhir. Hasil analisis data dengan uji *chi square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi dengan *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) pada siswi SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2022.

**Kata kunci:** asupan lemak, siklus menstruasi, status gizi

**ABSTRACT**

**IRMA DEWI LESTARI**

***THE RELATIONSHIP OF BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND FAT INTAKE WITH MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT FEMALE (OBSERVATIONAL STUDY AT XI GRADE STUDENTS OF SMK BINA PUTERA NUSANTARA TASIKMALAYA IN 2022)***

*Adolescent girls are an age group that is prone to experiencing menstrual disorders such as irregular menstrual cycles. Lack of nutritional intake can affect menstrual disorders, so it improves if the intake of nutrients is good. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional status and fat intake with the menstrual cycle in female adolescents. This study used an analytic observational method with a cross sectional design. The research sample consisted of 75 class XI students at Bina Putera Nusantara Vocational School, Tasikmalaya City in 2022, taken as a sample using a purposive sampling technique from a total population of 91 female students. Height was measured using a microtoise and weight was measured using a digital scale. Fat intake data was obtained using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) for the past month. The results of data analysis using the chi square test showed that there was a significant relationship between nutritional status and the menstrual cycle with a p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) and there was a significant relationship between fat intake and the menstrual cycle with a p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) for female students at SMK Bina Putera Nusantara Tasikmalaya in 2022.*

**Keywords:** *fat intake, menstrual cycle, nutritional status*