

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2025**

ABSTRAK

MUTIA NURFADILLAH

**HUBUNGAN STATUS GIZI
DAN TINGKAT STRES PSIKOLOGIS TERHADAP
GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI
KELAS 11 SMK NEGERI 2 TASIKMALAYA 2025**

Masa remaja merupakan fase transisi yang disertai berbagai perubahan pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Ketidakseimbangan gizi dan tekanan psikologis dapat berdampak pada sistem hormonal yang berperan penting dalam mengatur keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan tingkat stres psikologis dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 80 siswi, dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan bermakna antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi, siswi dengan status gizi normal memiliki risiko 4,917 kali lebih besar mengalami siklus menstruasi normal dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi tidak normal ($p\text{-value} = 0,028$ ($p\text{-value} < 0,05$), $OR=4,917$, $CI: 95\% 1,258-19,214$), serta terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres psikologis dengan gangguan siklus menstruasi, tingkat stres psikologis memiliki efek protektif yaitu dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi ($p\text{-value}= 0,018$ ($p\text{-value} < 0,05$), $OR = 0,137$, $CI, 95\% 0,030-0,631$). Remaja dengan status gizi tidak normal dan stres sedang cenderung lebih berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi. Peningkatan kesadaran remaja terhadap gaya hidup sehat dan keterampilan manajemen stres penting dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Status Gizi, Stres Psikologis

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2025**

ABSTRACT

MUTIA NURFADILLAH

***THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND
PSYCHOLOGICAL STRESS LEVELS ON MENSTRUAL CYCLE
DISORDERS IN TEENAGE GIRLS (AN OBSERVATIONAL STUDY ON
GRADE XI STUDENTS OF SMK NEGERI 2 TASIKMALAYA)***

Adolescence is a transitional phase characterized by various biological, psychological, and social changes. Nutritional imbalance and psychological stress can affect the hormonal system, which plays a crucial role in regulating menstrual cycle regularity. This study aimed to analyze the relationship between nutritional status and psychological stress levels with menstrual cycle disorders among adolescent girls. A cross-sectional design was employed with a total of 80 students selected using proportional random sampling. Bivariate analysis was conducted using the Chi-Square test. The results showed a significant association between nutritional status and menstrual cycle disorders. Students with normal nutritional status were 4.917 times more likely to have a regular menstrual cycle compared to those with abnormal nutritional status (p-value = 0.028 (p-value <0,05), OR = 4.917, 95% CI: 1.258–19.214). Furthermore, there was a significant association between psychological stress levels and menstrual cycle disorders, indicating that psychological stress had a protective effect by reducing the risk of menstrual cycle disorders (p-value = 0.018 (p-value <0,05), OR = 0.137, 95% CI: 0.030–0.631). Adolescents with abnormal nutritional status and moderate stress levels tended to be more at risk of experiencing menstrual cycle disorders. Increasing adolescent awareness of healthy lifestyles and stress management skills is essential to maintain reproductive health.

Keywords: Adolescent Girls, Menstrual Cycle, Nutritional Status, Psychological Stress