

ABSTRAK

TAHIRAH SAKINATUN NISA

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI (Studi Observasional pada Siswi SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2025)

Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi yang mencerminkan kesehatan reproduksi. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat berdampak pada gangguan kesehatan dan kesuburan. Status gizi merupakan salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 119 siswi kelas XI yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi berdasarkan IMT/U *z-score*, kuesioner siklus menstruasi dan durasi tidur, serta *food recall* 3×24 jam untuk menilai tingkat kecukupan energi dan lemak. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Pearson Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p=0,001$) serta antara durasi tidur dengan siklus menstruasi ($p<0,001$). Namun, tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dan lemak dengan siklus menstruasi. Disimpulkan bahwa status gizi dan durasi tidur berperan terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci: durasi tidur, remaja putri, siklus menstruasi, status gizi

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2026**

ABSTRACT

TAHIRAH SAKINATUN NISA

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT FEMALES (Observational Study on Female Students of SMA Negeri 10 Tasikmalaya in 2025)

Puberty in adolescent girls is characterized by the onset of menstruation, which reflects reproductive health. Abnormal menstrual cycles may lead to various health and fertility problems. Nutritional status is considered an important factor influencing menstrual regularity. This study aimed to examine the relationship between nutritional status and menstrual cycle among adolescent girls at SMA Negeri 10 Tasikmalaya in 2025. This research employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 119 eleventh-grade female students were selected using proportional random sampling. Data were collected through anthropometric measurements to determine nutritional status based on BMI-for-age z-scores, questionnaires on menstrual cycle and sleep duration, and 3×24-hour food recall to assess energy and fat adequacy levels. Data were analyzed using the Pearson Chi-Square test. The results showed a significant relationship between nutritional status and menstrual cycle ($p=0.001$), as well as between sleep duration and menstrual cycle ($p<0.001$). However, no significant association was found between energy and fat adequacy levels and menstrual cycle. In conclusion, nutritional status and sleep duration play an important role in menstrual cycle regularity among adolescent girls.

Keywords: *adolescent girls, menstrual cycle, nutritional status, sleep duration*