

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, KADAR HEMOGLOBIN DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI SISWI SMAN 8 TANGERANG

Balqish Salsabilla¹ | Universitas Sahid, Jakarta

ABSTRAK : Menstruasi adalah fenomena fisiologis normal bagi perempuan yang menunjukkan kemampuannya untuk bereproduksi. Gangguan menstruasi sering terjadi di kalangan remaja perempuan dikarenakan mereka terkait dengan proses perkembangan pubertas wanita. Status Gizi yang kurang baik dapat memengaruhi kurangnya kadar hemoglobin dimana kedua hal ini dapat memengaruhi menstruasi pada perempuan. Kualitas tidur yang kurang baik juga dapat meningkatkan stress memengaruhi hormon yang berperan dalam siklus menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, kadar hemoglobin dan kualitas tidur remaja perempuan terhadap siklus menstruasi yang tidak teratur di SMAN 8 Tangerang. Desain penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, populasi yaitu semua remaja perempuan yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel penelitian ini

77 responden yang didapat dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner siklus menstruasi, kualitas tidur, dan lembar observasi hasil pengukuran berat badan, tinggi badan dan kadar hb yang dilakukan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* pada tingkat kemaknaan 95% ($p < 0.05$). *P-value* hubungan antara kadar hemoglobin dan siklus menstruasi $p = 0.633$, antara status gizi dan siklus menstruasi $p = 0.240$ dan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi $p = 0.297$. Dengan demikian bahwa tidak terdapat hubungan antara kadar hemoglobin, status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 8 Tangerang.

Kata Kunci : Kadar Hemoglobin, Kualitas Tidur , Siklus Menstruasi, Status Gizi

ABSTRACT : *Menstruation is a normal physiological phenomenon for women which shows their ability to reproduce. Menstrual disorders are common among adolescent girls because they are closely related to the processes involved in the development of female puberty. Poor nutritional status can affect the lack of hemoglobin levels, both of which can affect menstruation in women. Poor sleep quality can also increase stress affecting hormones that play a role in the menstrual cycle. Therefore, this study aims to determine the relationship between nutritional status, hemoglobin levels and sleep quality of adolescent girls with irregular menstrual cycles at SMAN 8 Tangerang. The study used a cross-sectional design, the population was all female adolescents who met the inclusion criteria. The sample of this study was 77 respondents who were obtained by using purposive sampling technique. The instruments used were menstrual cycle questionnaires, sleep quality, and observation sheets for measuring weight, height and hemoglobin levels. The results of statistical tests using the Chi Square test at a significance level of 95% ($p < 0.05$). *P-value* of the relationship between hemoglobin levels and menstrual cycle $p = 0.633$, between nutritional status and menstrual cycle $p = 0.240$ and between sleep quality and menstrual cycle $p = 0.297$. Thus, there is no relationship between hemoglobin levels, nutritional status and sleep quality with the menstrual cycle in adolescent girls at SMAN 8 Tangerang.*

Keywords : Hemoglobin Level, Sleep Quality, Nutritional Status, Menstrual Cycle