

## **HUBUNGAN STATUS GIZI AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SMAN 112 JAKARTA**

Wardatul Abadiyah<sup>1</sup>, Almira Nuraelah<sup>1</sup>

*Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid Jakarta*

**ABSTRAK :** Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering terjadi pada remaja putri dengan angka kejadian cukup tinggi hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Gangguan menstruasi yang terjadi antara lain siklus menstruasi tidak teratur, nyeri pada area tubuh, tertundanya menstruasi dan jumlah darah yang keluar di luar kewajaran saat menstruasi. Peneliti ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap kejadian gangguan siklus menstruasi remaja putri di SMA 112 Jakarta. Penelitian ini analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Responden penelitian ini berjumlah 87 responden yang didapat dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil uji statistik menggunakan uji *spearman rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi dismenorea ( $p\text{-value}=0.000$ ), dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi hipermenorea ( $p\text{-value}=0.003$ ), polimenorea ( $p\text{-value}=0.024$ ), dismenorea ( $p\text{-value}=0.000$ ) dan PMS ( $p\text{-value}=0.005$ ). Sementara itu tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian gangguan siklus menstruasi. Status gizi dan aktivitas fisik remaja putri di SMAN 112 Jakarta menunjukkan terdapat hubungan signifikan terhadap gangguan siklus menstruasi sedangkan kualitas tidur tidak terdapat hubungan signifikan terhadap gangguan menstruasi  
**Kata kunci:** Aktivitas fisik, gangguan siklus menstruasi, kualitas tidur, remaja putri, status gizi.

**ABSTRACT :** *Menstrual disorders are a problem that often occurs in young women with a high incidence rate which can affect a woman's quality of life. Menstrual disorders that occur include irregular menstrual cycles, pain in the body area, delayed menstruation and abnormal amounts of blood coming out during menstruation. This researcher aims to analyze the relationship between nutritional status, physical activity and sleep quality on the incidence of menstrual cycle disorders in young women at SMA 112 Jakarta. This research is observational analytic with cross-sectional design. Respondents in this study amounted to 87 respondents obtained by using purposive sampling technique. Statistical test results using the Spearman rank test showed that there was a relationship between nutritional status and dysmenorrhea menstrual cycle disorders ( $p\text{-value}=0.000$ ), and there was a relationship between physical activity and hypermenorrhea ( $p\text{-value}=0.003$ ), polymenorrhea ( $p\text{-value}=0.024$ ), dysmenorrhea ( $p\text{-value}=0.000$ ) and PMS menstrual cycle disorders ( $p\text{-value}=0.005$ ). Meanwhile, there is no significant relationship between sleep quality and the incidence of menstrual cycle disorders. The nutritional status and physical activity of young women at SMAN 112 Jakarta showed a significant relationship to menstrual cycle disorders, while sleep quality did not have a significant relationship to menstrual disorders.  
**Keyword:** Menstrual cycle disorders, nutritional status, physical activity, sleep quality, young women*