

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP MATARAM KASIHAN

Nazihah¹, Afi Lutfiyati²

Email : Nazihahjiha7@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Menstruasi merupakan proses alami seorang wanita yakni pengelupasan atau pengangkatan lapisan rahim yang keluar melalui vagina. Perdarahan dapat terjadi sewaktu-waktu, dengan jeda antar haid disebut satu siklus haid. Ketidakteraturan siklus haid diakibatkan oleh banyak faktor, salah satunya yaitu faktor pola makan. Pola makan adalah sebuah bentuk dalam mengupayakan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi diatur dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, menjamin kecukupan gizi, dan mencegah atau mempercepat berkembangnya penyakit.

Tujuan: Diketahui hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan.

Metode: Penelitian ini dilakukan di SMP Mataram Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan dari mulai bulan Februari sampai dengan Oktober 2024. Penelitian ini merupakan jenis data kuantitatif, desain *prospective cohort study* dengan *time period approach*. Kohort prospektif merupakan penelitian yang melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling* dengan jumlah 43 responden. Alat ukur menggunakan kuesioner pola makan dan siklus menstruasi. Analisis menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil: Mayoritas pola makan yang dikonsumsi remaja pada kategori sebanyak tidak sehat 23 responden (53,5%), siklus menstruasi pada kategori tidak normal sebanyak 22 responden (51,2%) dengan nilai *p-value* 0,327 ($>0,05$).

Kesimpulan: Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan.

Kata kunci: Remaja, Pola makan, Siklus menstruasi

¹ Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen S1 Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE ASSOCIATION BETWEEN DIET AND MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENTS AT SMP MATARAM KASIHAN

Nazihah¹, Afi Lutfiyati²

Email : Nazihahjiha7@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstruation is a woman's natural process of exfoliation or removal of the uterine lining that comes out through the vagina. Bleeding can occur at any time, with a pause between periods called a menstrual cycle. Menstrual cycle irregularities are caused by many factors, one of which is dietary factors. Diet is a form of seeking the type and amount of food consumed arranged with the aim of maintaining health, ensuring nutritional adequacy, and preventing or accelerating the development of disease.

Objective: The association between diet and menstrual cycle in adolescents at SMP Mataram Kasihan is known.

Methods: This research was conducted at SMP Mataram Kasihan, Bantul Regency, Yogyakarta. This research was conducted from February to October 2024. This research is a type of quantitative data, prospective cohort study design with a time period approach. Prospective cohort is a study that looks at the relationship between the independent variable and the dependent variable. The sampling technique used quota sampling technique with a total of 43 respondents. The measuring instrument used a questionnaire of diet and menstrual cycle. Analysis using Chi-square test.

Results: The majority of diets consumed by adolescents in the category as much as unhealthy 23 respondents (53.5%), the menstrual cycle in the abnormal category as many as 22 respondents (51.2%) with a p-value of 0.327 (>0.05).

Conclusion: There is no significant association between diet and menstrual cycle among adolescents at SMP Mataram Kasihan.

Keywords: Adolescents, Diet, Menstrual cycle

³ S1 Nursing Student of General Achmad Yani University, Yogyakarta

⁴ S1 Lecturer in Nursing, General Achmad Yani University, Yogyakarta