

HUBUNGAN ASUPAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN KECEMASAN DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA

PUR INTISARI-25000118130251
2023-SKRIPSI

Menstruasi merupakan hal alami yang dialami tiap perempuan, namun tidak semua perempuan mengalami siklus menstruasi yang teratur. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya asupan gizi, aktivitas fisik dan kecemasan. Gangguan menstruasi menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh remaja walau sudah menjadi program puskesmas tepatnya pos kesehatan remaja. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel 130 remaja putri di wilayah Puskesmas yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara sesuai pedoman dengan menggunakan kuesioner yang telah baku. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Responden dalam penelitian ini dibatasi remaja putri yang berusia 15-20 tahun. Gangguan menstruasi mendominasi hasil penelitian sebesar 90,8% yang berarti lebih banyak remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi dibanding yang tidak gangguan menstruasi (9,8%). Asupan gizi protein remaja putri masuk pada kategori kurang (79,2%) sama halnya asupan lemak (62,3%) dan karbohidrat (54,6%). Aktivitas fisik sebagian besar responden masuk dalam kategori ringan (86,9) sementara untuk kecemasan masuk dalam kategori sedang (76,2%). Hasil regresi logistik menunjukkan asupan protein, aktivitas fisik dan kecemasan dapat dikatakan memiliki hubungan dengan gangguan menstruasi sementara itu faktor asupan lemak dan karbohidrat tidak menjadi faktor yang berhubungan dengan gangguan menstruasi ($R^2=0,444$). Model yang terbentuk ialah Gangguan menstruasi = $4,289 - 0,085$ asupan protein - $0,003$ aktivitas fisik + $0,204$ kecemasan. Hasil perhitungan estimasi menunjukkan lansia dengan asupan protein kurang, aktivitas fisik ringan dan kecemasan sedang berpeluang 50% untuk mengalami gangguan menstruasi.

Kata kunci : asupan gizi, aktivitas fisik, kecemasan, gangguan menstruasi