

ABSTRAK

Juliana Sri Rezeki Sinaga

Menstruasi adalah proses pematangan fungsi fisiologi pada remaja, yang merupakan peristiwa perdarahan uterus normal. Siklus menstruasi teratur mungkin terjadi setiap 21 sampai 35 hari. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk diantaranya asupan lemak dan tingkat stres. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan anantara asupan lemak dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 107 Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel merupakan siswi SMAN 107 Jakarta dengan jumlah 77 responden usia 16-18 tahun. Berdasarkan uji statistik *chi-square*, diperoleh hasil *p-value* = 0,01 ($p < 0,05$) dengan nilai OR (95% CI) 3,409 untuk hubungan asupan lemak dengan siklus menstruasi. Dan diperoleh hasil *p-value* = 0,008 ($p < 0,05$) dengan nilai OR (95% CI) sebesar 3,738 untuk hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi. Kesimpulan dari penelitian ini, adanya hubungan yang bermakna antara asupan lemak dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 107 Jakarta.

Kata Kunci : Asupan Lemak, Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

Juliana Sri Rezeki Sinaga

Menstrual is a physiologic maturation process in adolescents, which is a normal uterine bleeding. Regular menstrual cycle might occur every 21 to 35 days. Menstrual cycle affect by several factors, including fat intake and stress levels. This study aims to determine the correlation between fat intake and stress levels with menstrual cycle in students of Vocational High School 107 Jakarta. This study used quantitative cross sectional approach. Samples are selected using simple random sampling technique. The samples were students in Vocational High School 107 Jakarta with 77 amount of respondents aged 16-18 years old. Based on chi-square statistical test, the results obtained with p-value = 0,01 ($p < 0,05$) with OR (95% CI) is 3,409 for correlation between fat intake and menstrual cycle. And the result obtained with p-value = 0,008, with OR (95% CI) 3,738 for correlation between stress levels and menstrual cycle. The conclusion of this study, there is significant correlation between fat intake and stress levels with menstrual cycle in students of Vocational High School 107 Jakarta.

Keyword : Fat Intake, Stress Levels, Menstrual Cycle, Adolescent