

# **GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI BERDASARKAN STATUS GIZI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA PERIODE AGUSTUS – NOVEMBER 2015**

oleh:

Jessica Nadia Dinda<sup>1</sup>

## **ABSTRACT**

*Adolescence is a time of transition from childhood to adulthood, that's marked a change in the physical, psychological and psychosocial. In girls, puberty is marked by onset of menarche. The menstrual cycle is regulated by steroid hormones which are all derived from cholesterol. Many factors play a role in regularity of menstrual cycle which include hormonal changes, genetics, and Body Mass Index (BMI). Adolescent girls needed a good nutritional status in helping the growth, including menstrual cycle regularity. Women who have less or more nutritional intake can cause reproductive dysfunction and impact in menstrual disturbances.*

*The aim of the the research is to find out the prevalence of menstrual cycle in young women at Faculty of Medicine Tarumanagara University, Jakarta. Design research is descriptive survey with cross sectional. The results of this research based on BMI are from 97 respondents, 16 respondents (16,5%) were underweight, 70 respondents (72,2%) were normal, and 11 respondents (11,3%) were obese. Among 77 respondents (79,4%) with regular menstrual cycle, 11 respondents (11,3%) were underweight, 57 (58,8%) respondents were normal, and 9 respondents (9,3%) were overweight. No respondent was found with irregular menstrual cycle.*

Key words: *Menstrual Cycle, Body Mass Index (BMI)*

## **ABSTRAK**

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Hal ini ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Remaja putri khususnya mengalami pubertas yang ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarche*). Berbagai hormon yang mengatur siklus menstruasi setiap bulannya berasal dari kolesterol. Banyak faktor yang berperan dalam siklus menstruasi, salah satunya adalah perubahan hormonal, genetik, dan status gizi. Untuk itu pada perempuan yang sudah mengalami menstruasi dibutuhkan gizi yang baik dalam membantu pertumbuhan, termasuk keteraturan siklus menstruasi. Asupan yang kurang maupun berlebih dapat berdampak pada berbagai gangguan menstruasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta. Desain penelitian yang dipakai adalah deskriptif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Hasil pengolahan data dari 97 sampel, didapatkan jumlah responden yang mempunyai status gizi kurus sebanyak 16 orang (16,5%), status gizi normal sebanyak 70 responden (72,2%), dan status gizi gemuk sebanyak 11 responden (11,3%). Sebanyak 77 responden (79,4%) mengalami keteraturan menstruasi, dimana 11 responden (11,3%) dengan status gizi kurus, 57 responden (58,8%) dengan status gizi normal, dan 9 responden (9,3%) dengan status gizi gemuk. Tidak didapatkan responden yang mengalami ketidakteraturan menstruasi.

Kata-kata kunci: Siklus Menstruasi, Status Gizi