

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita yang berhubungan dengan fertilitas. Status gizi yang tidak normal dengan asupan zat gizi kurang atau lebih, dan meningkatnya aktivitas fisik merupakan beberapa faktor risiko yang mempengaruhi menstruasi.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan antara status gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan pola menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman.

Metodologi: Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan 43 mahasiswi dipilih secara random sampling. Status gizi diukur dengan IMT. Asupan zat gizi diperoleh melalui *recall* 24 jam 2 hari tidak berturut-turut. Aktivitas Fisik diukur dengan *International Physical Activity Questionnaire Adolescent* (IPAQ). Pola menstruasi diperoleh melalui kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Sebanyak 76,7% mahasiswi memiliki pola menstruasi normal. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan pola menstruasi ($p < 0,05$). Tidak ada hubungan antara status gizi, asupan energi, asupan lemak, asupan karbohidrat, dan aktivitas fisik dengan pola menstruasi ($p > 0,05$).

Kesimpulan : Asupan protein berhubungan dengan pola menstruasi.

Kata Kunci : Mahasiswi, Pola menstruasi, Status gizi, Asupan zat gizi, Aktivitas fisik..

ABSTRACT

Background: Process menstruation can potential reproductive disorders related fertility. Abnormal nutritional status with nutrients intake more or less, and increasing physical activity are some risk factors that affect menstruation.

Objective: To determine association between nutritional status, nutrients intake, and physical activity with menstrual patterns female students at Faculty Science of Health Jenderal Soedirman University.

Methods: This study used Cross sectional design at 43 female students selected by simple random sampling. Nutritional status was obtained from BMI. Nutrients intake were obtained from recall 24 hours 2 days not consecutive. Physical activity were measured by International Physical Activity Questionnaire Adolescent (IPAQ). Menstrual patterns were assessed by questionnaire. Bivariate analysis used *Chi-Square* test.

Results: There were 74,6% female students suffered normal menstrual patterns. There was correlation between protein intake with menstrual patterns ($p < 0,05$), There were no correlation between nutritional status, energy intake, fat intake, carbohydrate intake, and physical activity with menstrual patterns ($p > 0,05$).

Conclusion : Protein intake associated with menstrual patterns

Keywords : Female students, Menstrual patterns, Nutritional status, Nutrients intake, Physical activity.

