Abstract

Menstruation is an important process for women's reproductive health, but many adolescent girls often experience menstrual disorders influenced by stress and nutritional status. This study aims to determine the relationship between stress levels and nutritional status and menstrual cycles in adolescent girls at SMAN 1 Suwawa Timur. The study used a quantitative approach with a cross-sectional design, involving 87 respondents as the population and a total sampling technique. Data collected included menstrual cycle duration, nutritional status, and stress levels. Menstrual cycles were measured using a questionnaire, stress was measured using the DASS instrument, and nutritional status was measured using anthropometric methods. The independent variables were stress levels and nutritional status, while the dependent variable was the menstrual cycle. Univariate and bivariate analyses were conducted using the chi-square test. The results showed that of the 87 respondents, 48 (55.2%) experienced stress, 53 (60.9%) had abnormal nutritional status, and 52 (59.8%) experienced irregular menstrual cycles. Chi-square test results indicated a significant correlation between stress levels and nutritional status and menstrual cycle occurrence. There was a relationship between stress levels and nutritional status and menstrual cycle occurrence at SMAN 1 Suwawa Timur.

Keywords: *menstrual cycle, adolescent girls, stress levels, nutritional status*

Abstrak

Menstruasi merupakan proses penting bagi kesehatan reproduksi perempuan, namun banyak remaja putri sering mengalami gangguan menstruasi yang dipengaruhi oleh stres dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan status gizi terhadap terjadinya siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur. Penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 87 responden sebagai populasi dan sampel melalui teknik total sampling. Data yang dikumpulkan mencakup durasi siklus menstruasi, status gizi, dan tingkat stress. Siklus menstruasi diukur melalui kuisioner, stres diukur dengan instrumen DASS, sedangkan status gizi diukur menggunakan metode antropometri. Variabel independent adalah tingkat stres dan status gizi sedangkan variabel dependen yaitu siklus menstruasi. Dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 87 responden, sebanyak 48 responden atau 55,2% mengalami stres, 53 responden atau 60,9% memiliki status gizi yang tidak normal, dan 52 siswi atau 59,8% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil Uji chi-square menunjukkan adanya korelasi signifikan antara tingkat stres dan status gizi dengan terjadinya siklus menstruasi. Ada hubungan antara tingkat stres dan status gizi terhadap terjadinya siklus menstruasi di SMAN 1 Suwawa Timur.

Kata kunci : *siklus menstruasi, remaja putri, tingkat stres, status gizi*