

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIH GIZI**

TUGAS AKHIR

WENY PUTRI HIZARTA

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI
SMAN 1 KAMPAR KIRI HILIR**

xiv + 41 Halaman + 5 Tabel + 3 Gambar + 6 Lampiran

ABSTRAK

Menstruasi merupakan perubahan secara fisiologis perempuan yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Perubahan hormonal pada sistem reproduksi merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan gangguan pada siklus menstruasi. Selain itu, status gizi juga mempengaruhi siklus menstruasi, seseorang dengan status gizi yang baik tentunya akan memberikan percepatan pada metabolisme tubuh dan kesuburan reproduksi tidak akan terganggu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran status gizi dan siklus menstruasi pada siswi SMAN 1 Kampar Kiri Hilir.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah Siswi SMAN 1 Kampar Kiri Hilir yang berjumlah 197 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 66 responden dengan metode *purposive sampling*. Data status gizi diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan dan data siklus menstruasi didapat dari pengisian kuisioner.

Hasil Penelitian didapatkan bahwa mayoritas siswi SMAN 1 Kampar Kiri Hilir memiliki status gizi normal yakni 40 responden (60,6 %) dan 39 responden (59,1%) dominan mengalami siklus menstruasi tidak normal

Kata Kunci : Status Gizi, Gangguan Siklus Menstruasi.

Referensi : 39 (2009-2020)

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF RIAU
PROGRAM DIPLOMA III NUTRITION**

FINAL PROJECT

WENY PUTRI HIZARTA

**OVERVIEW OF NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUAL CYCLE
OF STUDENTS AT SMAN 1 KAMPAR KIRI HILIR**

xiv + 41 Pages + 5 Tables + 3 Pictures + 6 Appendices

ABSTRACT

Menstruation is a physiological change in women that occurs periodically which is influenced by reproductive hormones. Hormonal changes in the reproductive system are one of the factors that cause disturbances in the menstrual cycle. In addition, nutritional status also affects the menstrual cycle, a person with good nutritional status will certainly accelerate the body's metabolism and reproductive fertility will not be disturbed. The purpose of this study was to describe the nutritional status and menstrual cycle of female students of SMAN 1 Kampar Kiri Hilir.

This research is descriptive. The population of this research is students of SMAN 1 Kampar Kiri Hilir, totaling 197 people. The sample of this study amounted to 66 respondents with purposive sampling method. Nutritional status data obtained from measurements of height and weight and menstrual cycle data obtained from filling out questionnaires.

The results showed that the majority of students at SMAN 1 Kampar Kiri Hilir had normal nutritional status, namely 40 respondents (60.6%) and 39 respondents (59.1%) dominantly experiencing abnormal menstrual cycles.

Keywords: nutritional status, menstrual cycle disorder.

Reference: 39 (2009-2020)