

## ABSTRAK

Siklus menstruasi yang tidak teratur pada remaja putri merupakan suatu tanda adanya gangguan siklus menstruasi. Salah satu faktor terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu masalah status gizi. Status gizi dapat dilihat menggunakan beberapa indikator antropometri berupa persentase lemak tubuh dan lingkaran lengan atas (LILA). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara persentase lemak tubuh dan LILA dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Telkom Sidoarjo.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebesar 73 siswi berdasarkan teknik *Stratified Random Sampling*. Pengambilan data terkait persentase lemak tubuh menggunakan alat *Mi Body Composition Scale 2*, terkait lingkaran lengan atas (LILA) menggunakan pita LILA dan terkait siklus menstruasi menggunakan kuesioner siklus menstruasi 3 bulan terakhir. Analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil menunjukkan bahwa responden memiliki rata-rata persentase lemak tubuh sebesar 26,6%, LILA sebesar 23,6 cm dan siklus menstruasi selama 34 hari. Berdasarkan uji hubungan antara persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi didapatkan *p-value* 0,000 dan *r-value* -0,865, serta antara LILA dengan siklus menstruasi didapatkan *p-value* 0,000 dan *r-value* -0,916. Semakin tinggi persentase lemak tubuh, maka semakin pendek siklus menstruasi. Semakin kecil LILA, maka semakin panjang siklus menstruasi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh dan LILA dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Telkom Sidoarjo. Remaja putri diharapkan untuk menjaga status gizinya agar tetap normal dengan cara rutin berolahraga serta menerapkan pola makan dan pola hidup yang sehat guna mempertahankan keteraturan siklus menstruasinya, sehingga dapat meminimalisir risiko infertilitas di masa yang akan datang.

**Kata Kunci** : persentase lemak tubuh, lingkaran lengan atas (LILA), siklus menstruasi, remaja putri