

ABSTRAK

Penerapan pola hidup sehat sebagai investasi bagi remaja perempuan dalam menjaga kesehatan reproduksinya khususnya pada siklus menstruasi. Salah satunya dengan menjaga kebiasaan pola makan yang baik, melakukan aktivitas fisik yang teratur, dan proses pengendalian tingkat stress pada diri. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan pola hidup dengan siklus menstruasi pada siswi.

Metode penelitian ini menggunakan analitik cross sectional. Populasi pada penelitian ini yaitu 90 siswi kelas XI SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya, dengan sampel sejumlah 73 responden. Pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Dan pengambilan data menggunakan instrumen kuesioner dan data sekunder. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi pearson.

Penelitian dari 73 responden didapatkan hasil, terdapat hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi dengan hasil $\rho = 0,016$ ($0,016 \leq 0,05$), juga terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi dengan hasil $\rho = 0,000$ ($0,000 \leq 0,05$), dan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi dengan hasil $\rho = 0,935$ ($0,935 \geq 0,05$).

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi sedangkan tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Remaja perlu memperhatikan pola makan dan aktifitas fisik karena dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Kata kunci : Pola;Hidup;Siklus;Menstruasi