

ABSTRAK

Status gizi pada remaja putri berperan penting dalam menentukan kelahiran generasi selanjutnya. Hal ini berhubungan pula dengan pola makan yang diterapkan karena kecukupan asupan zat gizi juga berkaitan erat dengan berbagai macam sistem fisiologis dan psikologis tubuh. Asupan zat gizi akan memberikan dampak terhadap sistem reproduksi, salah satunya adalah siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan pola makan dengan siklus menstruasi remaja putri di SMP Yamassa Surabaya.

Metode yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, populasinya 82 siswi. Sampel sebesar 68 siswi diambil dengan cara metode *probability sampling* dengan jenisnya *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner siklus menstruasi, pengukuran antropometri (berat badan diukur dengan timbangan *digital*, sedangkan tinggi badan diukur dengan *microtoice*), dan lembar *food recall* 3x24 jam. Analisa data menggunakan uji statistik *Rank-Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil korelasi antara status gizi dengan siklus menstruasi sebesar 0.247 sedangkan hasil korelasi antara pola makan dengan siklus menstruasi sebesar 0.334. Hasil uji statistik *Rank-Spearman* tersebut diketahui bahwa yang lebih kuat adalah pola makan dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0.334 (korelasi cukup).

Simpulan yang didapat adalah status gizi dan pola makan sama-sama mempengaruhi siklus menstruasi tetapi yang lebih mempengaruhi adalah pola makan karena mempengaruhi fungsi reproduksi dan berdampak pada siklus menstruasi.

Kata kunci : Status gizi, pola makan, siklus menstruasi