

ABSTRAK

Siklus menstruasi yang tidak teratur adalah suatu penyimpangan dari siklus yang normal. Gangguan siklus menstruasi yang berkepanjangan dapat mengakibatkan meningkatnya risiko penurunan fertilitas pada wanita usia subur. Banyak remaja putri di Pondok Pesantren Qomaruddin yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, baik itu polimenorea (siklus menstruasi memendek), dan oligomenorea (siklus menstruasi memanjang). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Qomaruddin Bungah Gresik.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA di Pondok Pesantren Qomaruddin Bungah Gresik yang sudah mengalami menstruasi sebesar 131 responden. Besar sampel adalah 101 remaja putri di Pondok Pesantren Qomaruddin Bungah Gresik yang telah memenuhi kriteria inklusi. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi, variabel dependen adalah siklus menstruasi. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi. Analisa data menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden (35,6%) memiliki status gizi malnutrisi, hampir setengahnya (47,5%) memiliki status gizi normal, dan sebagian besar (73,3%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* pada tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$, didapatkan nilai $p = 0,000$ yang artinya ada hubungan antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Qomaruddin Bungah Gresik.

Simpulan dari penelitian ini adalah status gizi dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Upaya yang dapat dilakukan perawat adalah dengan memberikan *health education* kepada remaja untuk selalu memperhatikan asupan gizi dengan cara mengubah pola makan menjadi lebih teratur untuk meminimalisir ketidakteraturan siklus menstruasi.

Kata kunci: Status Gizi, Siklus Menstruasi, Remaja Putri.