

ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu cara menjaga kesehatan reproduksi adalah dengan cara menjaga siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak normal akan berdampak ke beberapa kondisi seperti terjadinya infertilitas, *pre menstrual syndrome*, sindrom ovarium polikistik (PCOS), predictor DM dikemudian hari, gangguan metabolisme, gangguan endokrin dan penyakit jantung koroner. Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan status gizi, stres dan Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi tidak normal pada remaja putri di Kelurahan Kampung Nelayan Kecamatan Tungkal Ilir Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

Metode: metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional* (potong lintang). Populasi adalah seluruh remaja putri di Kelurahan Kampung Nelayan sebanyak 841 orang dengan besar sampel minimal sebanyak 122 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *proportional random sampling*. Variabel terikat adalah siklus menstruasi dan variabel bebas adalah status gizi, stres dan Aktivitas fisik. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan pengukuran. Adapun analisis yang digunakan adalah analisis bivariate dengan uji Chi Square.

Hasil: proporsi siklus menstruasi tidak normal pada remaja yakni 41,8%. Didapatkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan $P=0,001$ (PR 2,14 95% CI 1,43 – 3,21). Ada hubungan stres dengan siklus menstruasi dimana $p\text{-value}<0,005$ yakni $P= 0,014$ (PR 1,75 95% CI 1,15 – 2,66). Ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value}<0,05$ yakni $P= 0,041$ (PR 1,61 95% CI 1,07 – 2,41).

Kesimpulan: didapatkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi, stres dan Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri untuk itu perlu pengoptimalan program kesehatan reproduksi bagi remaja putri.

Kata kunci: siklus menstruasi, status gizi, aktivitas fisik, stres