

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, ASUPAN NUTRISI, DAN
STATUS GIZI DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PEREMPUAN
DI SMK N 6 PADANG**

TESIS



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2026**

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES, ASUPAN NUTRISI, DAN STATUS GIZI DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PEREMPUAN

CUT NABILLA NAIFA SYAHIRA WIBAWA
2320332014

Remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk dimulainya menstruasi sebagai tanda kematangan reproduksi. Gangguan siklus menstruasi sering dialami remaja dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat stres, asupan nutrisi, serta status gizi. Ketidakseimbangan hormon akibat stres maupun gizi yang tidak adekuat dapat mengganggu keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres, asupan nutrisi, dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja perempuan di SMK N 6 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan analitik *observasional* dengan menggunakan desain pendekatan *cross-sectional* di lakukan pada remaja perempuan SMKN 6 Padang dari Juni-Oktober 2025 terhadap 278 siswa menggunakan teknik *proporsionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner, wawancara dan pengukuran antropometri, dan dianalisis dengan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden sebagian besar berusia 16 tahun (53,2%) dan usia menarche dominasi pada usia 12 tahun (43,2%). Analisis univariat sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat stres ringan, asupan nutrisi kurang, dan status gizi gemuk. Analisis bivariat adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres ($p\text{-value } 0,000$; $p < 0,005$) dan status gizi ($p\text{-value } 0,007$; $p < 0,005$) dengan gangguan siklus menstruasi dan tidak ada hubungan yang bermakna asupan nutrisi ($p\text{-value } 0,179$; $p > 0,005$) dengan gangguan siklus menstruasi.

Kesimpulan penelitian adalah tingkat stres dan status gizi merupakan faktor paling berhubungan dengan terjadinya gangguan siklus menstruasi pada remaja perempuan di SMK N 6 Padang dibandingkan asupan nutrisi pada remaja.

Kata kunci : Stres, Asupan Nutrisi, Status Gizi, Gangguan Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL, NUTRITIONAL INTAKE, AND NUTRITIONAL STATUS WITH MENSTRUAL CYCLE DISORDERS AMONG FEMALE ADOLESCENTS

CUT NABILLA NAIFA SYAHIRA WIBAWA
2320332014

Adolescent represents a critical transitional stage characterized by biological, psychological, and social changes, including the onset of menstruation as an indicator of reproductive maturity. Menstrual cycle disorders are common among adolescents and may be influenced by several factors such as stress level, nutritional intake, and nutritional status. This study aimed to examine the association between stress levels, nutritional intake, and nutritional status with menstrual cycle disorders among female adolescents at SMK N 6 Padang.

A quantitative analytic observational study with a cross-sectional design was conducted among 278 female students selected through proportionate stratified random sampling. Data were collected using structured questionnaires, interviews, and anthropometric measurements, and analyzed using the Chi-square test.

The results showed that most respondents were 16 years old (53.2%), and menarche predominantly occurring at the age of 12 years old (43.2%). The majority had mild stress levels, inadequate nutritional intake, and overweight nutritional status. Bivariate analysis revealed significant associations between stress level ($p = 0.000$; $p < 0.005$) and nutritional status ($p = 0.007$; $p < 0.005$) with menstrual cycle disorders, whereas nutritional intake ($p = 0.179$; $p > 0.005$) showed no significant relationship.

The conclusion of the study is that stress levels and nutritional status are the factors most closely related to menstrual cycle disorders in adolescent girls at SMK N 6 Padang, compared to nutritional intake in adolescents.

Keywords : Stress, Nutritional Intake, Nutritional Status, Menstrual Cycle Disorders, Adolescents