

KARAKTERISTIK STATUS GIZI, STRES, KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA KOTA TERNATE

Zaify Diva Marhani Marzy¹, Nur Upik En Masrika², Jasmawati³

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun

²Departemen Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun

³Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi adalah pendarahan dari rahim yang terjadi secara berkala dan siklus. Prevalensi gangguan siklus menstruasi menurut World Health Organization tahun 2020 pada wanita sekitar 45%. Data di Indonesia menunjukkan bahwa wanita usia 10-19 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7% per tahun. Kesehatan reproduksi wanita dipengaruhi oleh banyak faktor yang berpotensi menimbulkan gangguan seperti status gizi, stres, dan konsumsi makanan cepat saji.

Tujuan: Mengetahui karakteristik status gizi, stres, dan konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi pada remaja di Kota Ternate.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan secara *cross sectional*, penelitian dilakukan di SMA Negeri 1, SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 8 Kota Ternate pada Januari 2024. Sampel penelitian sebesar 594 sampel dengan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data melalui pengukuran status gizi dan pengisian kuesioner.

Hasil: Dari 594 sampel, mayoritas memiliki berat badan normal (49,8%), lingkaran pinggang normal (84,5%), tingkat stres sedang (74,7%), konsumsi *junk food* pada kategori tidak sering (66,3), serta siklus menstruasi teratur (55,1%).

Kesimpulan: Karakteristik remaja kota Ternate mayoritas memiliki status gizi dan lingkaran pinggang normal, tingkat stres sedang, tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi teratur.

Kata Kunci: Konsumsi Makanan Cepat Saji, Siklus Menstruasi, Status Gizi, Stres, Ternate.

CHARACTERISTICS OF NUTRITIONAL STATUS, STRESS, FAST FOOD CONSUMPTION, AND MENSTRUAL CYCLE IN TERNATE CITY ADOLESCENTS

Zaify Diva Marhani Marzy¹, Nur Upik En Masrika², Jasmawati³

¹*Medicine Department, Faculty of Medicine, Khairun University*

²*Department of Biomedical Sciences, Faculty of Medicine, Khairun University*

³*Department of Nutritional Sciences, Faculty of Medicine, Khairun University*

ABSTRACT

Background: Menstruation is bleeding from the uterus that occurs periodically and cyclically. The prevalence of menstrual cycle disorders according to the World Health Organization in 2020 in women is around 45%. Data in Indonesia shows that women aged 10-19 years who experience irregular menstruation are 13.7% per year. Women's reproductive health is influenced by many factors that have the potential to cause disorders such as nutritional status, stress, and consumption of fast food.

Objective: To identify the characteristics of nutritional status, stress, and fast food consumption with menstrual cycle in adolescents in Ternate City.

Methods: This study used a descriptive research design with a cross sectional approach, the research was conducted at SMA Negeri 1, SMA Negeri 2 and SMA Negeri 8 Ternate City in January 2024. The research sample amounted to 594 samples with cluster random sampling technique. Data collection through measurement of nutritional status and filling out questionnaires.

Results: Of the 594 samples, the majority had normal body weight (49.8%), normal waist circumference (84.5%), moderate stress level (74.7%), junk food consumption in the infrequent category (66.3), and regular menstrual cycle (55.1%).

Conclusion: The characteristics of Ternate city adolescents are that the majority have normal nutritional status and waist circumference, moderate stress levels, do not often consume fast food and regular menstrual cycles.

Keywords: Fast Food Consumption, Menstrual Cycle, Nutritional Status, Stress, Ternate.