

ABSTRAK

**Noermadani, Dilla. 2020. *Gambaran Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi. Tugas Akhir. Program Diploma 3. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.*
Pempimbing: Dadang Rosmana, DCN., M.Kes**

Gangguan menstruasi adalah menstruasi yang tidak normal dalam hal panjang siklus, lama dan jumlah perdarahan menstruasi. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan menstruasi adalah status gizi dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran status gizi, aktivitas fisik dan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* dengan jumlah sampel 82 orang mahasiswi yang dipilih secara *proportional sampling*. Pengumpulan data meliputi data umum, antropometri, aktivitas fisik, gangguan menstruasi. Data umum diperoleh melalui kuesioner penelitian. Data antropometri diperoleh melalui pengukuran antropometri. Data aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Data gangguan menstruasi berupa sindrom premenstruasi diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) dan siklus menstruasi melalui wawancara menggunakan kuesioner siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan yang mengalami gangguan menstruasi sebesar 63,4%, status gizi normal sebesar 58,5%, aktivitas fisik sedang sebesar 76,8%. Status gizi gemuk dengan gangguan menstruasi sebesar 73,3% dan aktivitas fisik rendah dengan gangguan menstruasi sebesar 78,9%. Untuk menghindari gangguan menstruasi disarankan agar menjaga status gizi tetap normal dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Kata kunci : Status gizi, Aktivitas fisik, Gangguan menstruasi