

UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANAN

Karya Tulis Ilmiah, November 2025

Widia Turrohmah

**Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada
Remaja Putri Di SMA ‘Aisyiyah Palembang Tahun 2025**

(xii-88 halaman, 8 tabel, 2 bagan, 8 lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang: Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat memengaruhi aktivitas belajar, kesejahteraan fisik, serta kondisi psikologis. Berbagai faktor seperti usia menarche, indeks massa tubuh (IMT), dan kualitas tidur diduga berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. **Tujuan:** Diketuinya faktor-faktor yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA ‘Aisyiyah 01 Palembang Tahun 2025, meliputi usia *menarche*, IMT, dan pola hidup (kualitas tidur). **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 30 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal (70%), usia *menarche* normal (76,7%), IMT kategori normal (56,7%), dan kualitas tidur baik (70%). Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* ($p=0,250$), IMT ($p=0,274$), dan kualitas tidur ($p=0,794$) dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara usia *menarche*, indeks massa tubuh, dan kualitas tidur dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA ‘Aisyiyah 01 Palembang Tahun 2025. **Saran:** Remaja putri menjaga pola hidup sehat dan memantau siklus menstruasi. Penelitian selanjutnya perlu menambah variabel dan memperluas sampel agar hasil lebih mendalam.

Kata Kunci: Siklus menstruasi, Usia *Menarche*, Indeks Massa Tubuh, Kualitas Tidur, Remaja Putri.

Daftar Pustaka : 2020-2024

**UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANAN**

Scientific Paper, December 2025

Widia Turrohmah

**Factors that influence menstrual cycle irregularities in female adolescents at
Aisyiyah 1 High School, Palembang in 2025**

(xii-88 pages, 8 tables, 2 charts, 8 appendices)

ABSTRACT

Background: Menstrual cycle irregularity is a reproductive health problem frequently experienced by adolescent girls and can affect their learning activities, physical well-being, and psychological condition. Various factors such as age of menarche, body mass index (BMI), and sleep quality are thought to influence menstrual cycle regularity. **Objective:** To determine the factors influencing menstrual cycle irregularity in adolescent girls at SMA 'Aisyiyah 01 Palembang in 2025, including age of menarche, BMI, and lifestyle (sleep quality). **Method:** This study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 30 adolescent girls who had experienced menstruation. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the chi-square test. **Results:** The results showed that the majority of respondents had a normal menstrual cycle (70%), a normal age of menarche (76.7%), a normal BMI (56.7%), and good sleep quality (70%). Statistical tests showed no significant association between age at menarche ($p=0.250$), BMI ($p=0.274$), and sleep quality ($p=0.794$) with menstrual cycle irregularities. **Conclusion:** There is no association between age at menarche, body mass index, and sleep quality with menstrual cycle irregularities in adolescent girls at SMA 'Aisyiyah 01 Palembang in 2025. **Recommendation:** Adolescent girls are advised to maintain a healthy lifestyle and monitor their menstrual cycles. Future research needs to add variables and expand the sample for more in-depth results. in 2025.

Keywords: Menstrual Cycle Irregularity, Age t Menarche, Body Mass Index, Sleep Quality, Adolescent Girls.

Bibliography : 2020-2024