

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI SMA N COLOMADU**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

IKA NOVITASARI

J 310 141 022

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH SURAKARTA**

2016

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI SMA N COLOMADU**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

IKA NOVITASARI

J 310 141 022

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH SURAKARTA**

2016

ABSTRACT

IKA NOVITASARI. J 310 141 022

THE RELATIONSHIP OF FAT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS TO THE MENSTRUAL CYCLE AMONG FEMALE STUDENTS THE COLOMADU STATE HIGH SCHOOL

Introduction: The nutrient intake and nutritional status can affect the menstrual cycle, imbalance nutrient intake and nutritional status will affect the growth and function of organs which leads to disruption of reproductive function and disturb the menstrual cycle.

Objective: To determine the relationship of fat intake and nutritional status to the menstrual cycle among female students The Colomadu State High School.

Research Methods: This research is observational study with cross-sectional design. Total subjects were 61 female students, who were selected through systemic proportional random sampling of all female students in class XI who had qualification of inclusion and exlution criterias. Nutrient intake (fat) data were obtained using from SQ-FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionaires), nutritional status data were obtained by measuring the weight and height which then determine the z-score of BMI for age, while menstrual cycle data were obtained from the questionnaire. Data were analyzed using Pearson Product Moment test.

Results: A total of 32 (52.5%) of the subjects experienced abnormal menstrual cycles. Most subjects have high levels of fat intake more than the RDA is 25 (41.0%). A total of 49 subjects, (80.3%) had good nutritional status. Statistic test showed that there is a relationship of fat intake to menstrual cycle ($p=0.012$; $r=0.312$) and nutritional status to menstrual cycle ($p=0.028$; $r=0.281$).

Conclusion: There is relationship of fat intake and nutritional status to the menstrual cycle among adolescent female students The Colomadu State High School.

Keywords : fat intake, nutritional status, menstrual cycle

Bibliography : 48: 2001-2014

ABSTRAK

IKA NOVITASARI. J 310 141 022

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA SISWI SMA N COLOMADU

Pendahuluan : Asupan zat gizi dan status gizi dapat mempengaruhi siklus menstruasi, asupan zat gizi dan status gizi yang kurang atau lebih akan berpengaruh pada pertumbuhan fungsi organ tubuh dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi yang berdampak pada terjadinya gangguan siklus menstruasi.

Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMA N Colomadu.

Metode Penelitian : Rancangan penelitian *cross-sectional*. Jumlah sampel 61 siswi dipilih secara *proportional random sampling* dari seluruh siswi kelas XI yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data asupan zat gizi (lemak) diperoleh dari wawancara menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency*) semi kuantitatif, data status gizi diperoleh dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung z-skor IMT menurut umur, sedangkan data siklus menstruasi diperoleh dari pengisian lama siklus menstruasi selama satu siklus dengan kalender. Data dianalisis dengan korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil : Sebanyak 32 subyek (52,5%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Sebagian besar subyek memiliki tingkat asupan lemak lebih dari AKG yaitu 25 subyek (41,0%). Sebanyak 49 subyek (80,3%) memiliki status gizi baik. Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan asupan lemak dengan siklus menstruasi ($p=0.012$; $r=0.312$). Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi ($p=0.028$; $r=0.281$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara asupan lemak dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMA N Colomadu.

Kata Kunci : asupan lemak, status gizi, siklus menstruasi

Kepustakaan : 48 : 2001 - 2014

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI SMA N COLOMADU**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

IKA NOVITASARI

J 310 141 022

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, 22 Maret 2016

Peneliti



Ika Novitasari

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Lemak dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA N Colomadu
Nama Mahasiswa : Ika Novitasari
Nomor Induk Siswa : J 310 141 022

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Surakarta, 22 Maret 2016

Menyetujui

Pembimbing I



Ririn Yuliati, S.Si.T., M.Si
NIP : 196706261991032001

Pembimbing II



Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gizi
NIDN : 0615078801

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D
NIK/NIDN : 744 / 06-2312-7301

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Lemak dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA N Colomadu
Nama Mahasiswa : Ika Novitasari
Nomor Induk Siswa : J 310 141 022

Surakarta, 22 Maret 2016

Penguji I : Ririn Yuliati, S.Si.T., M.Si ()

Penguji II : dr. Listiana DS., M.Si ()

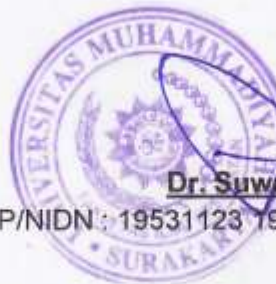
Penguji III : Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.Sc ()

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN : 19531123 198303 1002/00-2311-5301

MOTTO

Yakin, Ikhlas, Sungguh-sungguh, Tawakal

Memulai dengan penuh keyakinan

Menjalankan dengan penuh keikhlasan

Menyelesaikan dengan penuh kesungguhan dan bertawakal

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٧﴾
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٨﴾

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu sudah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap. (QS

Al Insyirah : 6-8)

Bersabar, Berusaha, Bersyukur

Bersabar dalam berusaha mencapai suatu hal

Berusaha dengan tekun dan pantang menyerah

Bersyukur atas apa yang telah diperoleh

﴿١٥٨﴾ إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِن شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوِ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَن يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ ﴿١٥٨﴾

Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

(QS Al Baqarah : 158)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Yang Utama dari Segalanya...

Sujud serta Syukur kepada Allah SWT...

Alhamdulillahirobbil'alamin, Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan kesabaran. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan..

- Kupersembahkan karya sederhana ini kepada yang sangat kukasihi dan kusayangi.. Terima kasih kepada Ayah dan Ibu yang telah menjadi motivasi, inspirasi dan tiada henti memberikan doa, dukungan, dan cinta kasih.
- Terima kasih kupersembahkan untuk dosen-dosen pembimbingku yang selalu sabar dan tidak pernah lelah memberikanku bimbingan dan arahan.
- Terima kasih kuucapkan untuk sahabat-sahabatku yang senantiasa menjadi penyemangat. Tak ada tempat terbaik untuk berbagi keceriaan dan berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik.
- Terima kasih juga kuucapkan untuk teman sejawat, saudara seperjuangan gizi transfer 2014 yang telah memberikan dukungan, berbagi dan melewati setiap suka dan duka bersama selama kuliah.

Satu cita telah ku gapai, namun...
Itu bukan akhir dari perjalanan, melainkan...
Awal dari suatu perjuangan

RIWAYAT HIDUP

Nama : Ika Novitasari

Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 6 November 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Sumurrejo RT 04 RW 03 Kecamatan
Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK RA Radhatul Atfal Tahun 1998
2. Lulus SD Negeri 2 Sumurgunung 2004
3. Lulus SMP Negeri 3 Ungaran 2007
4. Lulus SMA Negeri 1 Ungaran 2010
5. Lulus Diploma III Gizi Poltekkes
Kemenkes Semarang 2013

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarokatuh.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Hubungan Asupan Lemak Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA N Colomadu".

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ririn Yulianti, S.Si.T., M.Si selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
4. Ibu Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gizi, selaku selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Ibu, ayah, dan saudara-saudaraku yang selalu memberikan dukungan, materi, cinta dan kasih sayang kepada penulis.

7. Teman-teman seperjuangan Program Transfer S1 Ilmu Gizi angkatan 2014, terima kasih atas motivasi, kerja sama, dan kebersamaannya.
8. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung menyelesaikan penyusunan skripsi.

Semoga amal baik yang telah diberikan senantiasa mendapatkan Ridho Allah SWT. Demikian pula penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 22 Maret 2016

Penulis

Ika Novitasari

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ABSTRAK.....	iv
HALAMAN JUDUL DALAM.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	viii
MOTTO.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Penelusuran Pustaka.....	8
1. Remaja.....	8
2. Gizi Remaja.....	9
a. Obesitas.....	9
b. <i>Eating Disorder</i>	9
c. <i>Anoreksia Nervosa</i>	10
e. <i>Bulimia</i>	10
3. Asupan Lemak.....	10
4. Status Gizi.....	12
a. Pengertian Status Gizi.....	12
b. Penilaian Status Gizi.....	13
c. Indeks Antropometri.....	16
5. Menstruasi.....	17
a. Pengertian Menstruasi.....	17
b. Siklus Menstruasi.....	18
c. Gangguan Siklus Menstruasi.....	20
d. Faktor-faktor Siklus Menstruasi.....	22
e. Fase Menstruasi.....	25
6. Hubungan Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi.....	27
7. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi.....	29

8. Internalisasi Nilai Islam	31
B. Kerangka Teori.....	34
C. Kerangka Konsep.....	35
D. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. Jenis dan Rancangan penelitian.....	36
B. Subjek Penelitian.....	36
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Variabel Penelitian	39
F. Definisi Operasional Variabel	40
G. Cara Pengumpulan Data	40
H. Langkah-langkah Penelitian	41
I. Pengolahan Data.....	43
J. Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum SMA N Colomadu	46
B. Karakteristik Subjek Penelitian	47
C. Karakteristik Subjek berdasarkan Variabel Penelitian	49
D. Siklus Menstruasi.....	49
E. Asupan Lemak	50
F. Status Gizi	51
G. Hasil Analisis Bivariat.....	52
1. Hubungan Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi.....	52
2. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi.....	56
H. Penerapan Siklus Menstruasi Menurut Islam.....	60
I. Keterbatasan Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Asupan Lemak Dibandingkan dengan AKG.....	11
2. Kategori IMT/U	16
3. Waktu Penelitian	36
4. Perhitungan Jumlah Sampel pada Setiap Kelas	39
5. Definisi Operasional Variabel	40
6. Kategori Asupan Lemak	43
7. Kategori Status Gizi	43
8. Kategori Siklus Menstruasi	43
9. Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Umur	47
10. Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Umur Menarche	48
11. Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Variabel Penelitian.....	49
12. Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Siklus Menstruasi.....	50
13. Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Asupan Lemak	50
14. Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Status Gizi.....	51
15. Hubungan Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi	52
16. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	34
2. Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian
2. Formulir Kuesioner Penelitian Pengumpulan Data
3. Formulir *Food Frequency* (FFQ) Semi Kuantitatif
4. Kuesioner Siklus Menstruasi
5. Master Data
6. Hasil Uji Statistik
7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
8. Surat Perijinan