

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK FARMASI
NASIONAL SURAKARTA**

SKRIPSI



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh:

TASYA RAMADHINA

J 310 190 111

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

2024

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMK FARMASI NASIONAL SURAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi**

Disusun Oleh:

Tasya Ramadhina

J 310 190 111

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2024

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

TASYA RAMADHINA. J 310 190 111

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMK FARMASI NASIONAL SURAKARTA**

Pendahuluan: Siklus menstruasi merupakan waktu periode menstruasi yang berulang setiap bulannya, dihitung dari awal terjadi menstruasi hingga datang periode menstruasi selanjutnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi yakni status gizi. Status gizi berlebihan meningkatkan produksi hormon estrogen sehingga dapat memperpanjang siklus menstruasi, dan status gizi yang kurang akan menyebabkan siklus menstruasi menjadi pendek.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Farmasi Nasional Surakarta.

Metode: Menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan rancangan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian yakni siswi SMK Farmasi Nasional Surakarta kelas XI dengan rentang usia 14 hingga 17 tahun dengan jumlah populasi 108 siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Perhitungan sampel menggunakan rumus analitik korelatif ordinal- nominal sejumlah 65 siswi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Data keteraturan siklus menstruasi diperoleh menggunakan kuesioner yang berisi lama waktu menstruasi dan panjang siklus menstruasi selama 3 bulan terakhir. Kemudian data status gizi diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan yang diolah menggunakan *software WHO Anthro plus* dan dikategorikan berdasarkan indikator Permenkes no 2 tahun 2020 dengan indeks IMT/U anak usia 5 hingga 18 tahun, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dengan bantuan SPSS versi 25.

Hasil: Status gizi dari siswi diantaranya 3,08% siswi dengan status gizi *underweight* dan 12,31% *overweight* serta 43,08% responden memiliki siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan hasil uji *Chi Square* diperoleh *p value* = 0,230.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Farmasi Nasional Surakarta. Disarankan bagi sekolah untuk meningkatkan informasi gizi dan menstruasi sebagai upaya preventif gangguan menstruasi.

Kata kunci: Remaja, Siklus Menstruasi, Status Gizi

**NUTRITION STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

TASYA RAMADHINA. J 310 190 111

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT WOMEN AT NATIONAL VOCATIONAL HIGH SCHOOL OF PHARMACY SURAKARTA

Introduction: The menstrual cycle is the time when the menstrual period repeats every month, calculated from the start of menstruation until the next menstrual period arrives. One factor that influences the regularity of the menstrual cycle is nutritional status. Excessive nutritional status increases the production of the hormone estrogen so that it can lengthen the menstrual cycle, and insufficient nutritional status will cause the menstrual cycle to be short.

Objective: This study aimed to analyze the correlation between nutritional status and the menstrual cycle in young women at the Surakarta National Pharmacy Vocational School.

Methods: This study applied an analytical observational research design with a cross sectional approach. The research population was female students of the Surakarta National Pharmacy Vocational School class XI with an age range of 14 to 17 years with a total of 108 female students who met the inclusion and exclusion criteria. The sample calculation used the ordinal-nominal correlative analytical formula of 65 female students with a sampling technique using the simple random sampling method. Data on menstrual cycle regularity were obtained using a questionnaire containing the length of menstruation and the length of the menstrual cycle during the last 3 months. Then nutritional status data was obtained from height and weight measurements which were processed using WHO Anthro plus software and categorized based on the indicators of Minister of Health Regulation No. 2 of 2020 with the BMI/U index for children aged 5 to 18 years, then analyzed using the Chi Square test with the help of SPSS version 25.

Result: The research results showed that 3,08% of female students had an *underweight* nutritional status, 12,31% overweight, and 43,08% respondents had abnormal menstrual cycle. Based on the result from Chi Square test, p value = 0,230

Conclusion: There was no correlation between nutritional status and the menstrual cycle in young women at the National Vocational High School of Pharmacy Surakarta.

Keywords : *Adolescence, Menstrual Cycle, Nutritional Status*

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi atau lembaga tinggi manapun dan juga tidak terdapat karya maupun pendapat yang ditulis atau diterbitkan oranglain, kecuali disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan mempertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 8 Desember 2023

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tasya R.' with a stylized flourish.

Tasya Ramadhina

J 310 190 111

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Farmasi Nasional Surakarta

Nama Mahasiswa : Tasya Ramadhina

NIM : J 310 190 111

Telah disetujui untuk diuji di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada Tanggal 30
Desember 2023

Surakarta, 8 Desember 2023

Menyetujui,

Pembimbing


Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si

NIP. 1974 9517 200501 2007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di SMK
Farmasi Nasional Surakarta

Oleh :

TASYA RAMADHINA
J 310 190 111

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 30 Desember 2023 dan
telah diperbaiki sesuai masukan serta dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Pembimbing,

Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si

Dewan Penguji :

1. Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si
2. Dyah Intan Puspitasari, M.Nutr
3. Listyani Hidayati, M.Kes

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi

Pramudya Kurnia, STP., M.Agr.
NIK/NIDN : 959/06-1901-7801

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Umi Budi Ratayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIK/NIDN : 750/0620117301

MOTTO

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

“Cukuplah bagi kami Allah sebagai penolong dan Dia adalah sebaik-baik pelindung”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah WT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Farmasi Nasional Surakarta” dengan lancar dan baik. Skripsi ini, penulis persembahkan kepada:

1. Keluarga yang selalu mendukung dan memotivasi saya untuk menyelesaikan hingga akhir.
2. Ibu Susi Dyah Puspowati, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing serta memandu saya dalam setiap proses pengerjaan skripsi ini.
3. Keluarga besar SMK Farmasi Nasional Surakarta, yang telah membantu kelancaran dalam penelitian hingga akhir

RIWAYAT HIDUP

Nama : Tasya Ramadhina

Tempat, Tanggal Lahir : Klaten, 15 Desember 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Badegan RT 01/RW 04, Jonggrangan, Klaten
Utara, Klaten

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK ABA Botokan Klaten tahun 2007
2. Lulus SD N 4 Bareng Lor Klaten tahun 2013
3. Lulus SMP N 1 Klaten tahun 2016
4. Lulus SMK Farmasi Nasional Surakarta tahun 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Farmasi Nasional Surakarta”. Penulisan skripsi ini tidak lepas atas partisipasi serta banyak bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu perkenankan untuk penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S Fis., M Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Bapak Pramudya Kurnia, STP. M.Agr selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Ibu Susi Dyah Puspowati, M Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk bimbingan, masukan, ilmu serta arahan yang membantu dalam menyusun proposal penelitian.
5. Seluruh dosen serta staff Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
6. Pihak SMK Farmasi Nasional Surakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Bapak, ibu, serta segenap keluarga besar yang telah memberi dukungan doa dan semangat untuk penulis
8. Teman teman satu kelompok penelitian yang telah memberi semangat, bekerjasama dengan baik, dan saling menguatkan satu sama lain dalam proses pengerjaan proposal ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan banyak semangat serta doa dalam pengerjaan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang telah disusun ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan serta kritikan membangun untuk skripsi ini agar lebih baik lagi. Akhir kata dari penulis, penulis berharap Allah SWT membalas semua amal baik dari seluruh pihak. Aamiin.

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja.....	7
1. Pengertian Remaja.....	7

2. Fase pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	7
3. Pubertas pada Remaja.....	12
B. Status Gizi Remaja	13
1. Pengertian Status Gizi	13
2. Metode Penilaian Status Gizi	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	17
C. Siklus Menstruasi	19
1. Pengertian Menstruasi	19
2. Pola Menstruasi	20
3. Fase Siklus Menstruasi.....	20
4. Gangguan Siklus Menstruasi	22
5. Faktor yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi	24
D. Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi	25
E. Kerangka Teori.....	28
F. Kerangka Konsep	29
G. Hipotesis	29
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Kode Etik Penelitian.....	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Jenis Variabel Penelitian	34
F. Definisi Operasional.....	35
G. Prosedur Penelitian	36

1. Perizinan	36
2. Pembuatan Instrumen Penelitian	36
3. Pengumpulan Data.....	37
4. Diagram Penelitian	41
H. Pengolahan Data.....	42
I. Analisis Data	43
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	46
G. Internalisasi Nilai Keislaman	59
BAB V.....	61
KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. KESIMPULAN	61
B. SARAN	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pengklasifikasian Status Gizi Berdasarkan Permenkes No 2 tahun 2020	16
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian Proposal	31
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	35
Tabel 3. 3 Coding Variabel	42
Tabel 4. 1 Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia	46
Tabel 4. 2 Distribusi Usia Menarche Responden.....	47
Tabel 4. 3 Tingkat Status Gizi Responden.....	49
Tabel 4. 4 Lama Hari Menstruasi Responden.....	51
Tabel 4. 5 Panjang Siklus Menstruasi Responden	52
Tabel 4. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Lama Hari dan Panjang Siklus Menstruasi	54
Tabel 4. 7 Distribusi Responden Berdasarkan Keteraturan Siklus Menstruasi.....	55
Tabel 4. 8 Analisis Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Responden.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3. 1 Diagram Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden	67
Lampiran 2. Kuesioner Penyaring Responden	68
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian	69
Lampiran 4. Master Data Penelitian	71
Lampiran 5. Frequency Table	74
Lampiran 6. Hasil Penelitian	75
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	76