

## ABSTRAK

DAMARIS PRASTYAWATI. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Islam Palangkaraya Kalimantan tengah. Dibimbing oleh DEDE MAHDIYAH dan FADHIYAH NOOR ANISA

**Latar Belakang:** Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulannya pada tubuh seorang perempuan. Angka kejadian gangguan siklus haid pada remaja yang terjadi di dunia, terdapat 75% remaja mengalami gangguan haid karena asupan gizi yang tidak baik. Faktor yang sangat mempengaruhi terjadinya gangguan haid adalah status gizi.

**Tujuan:** Menganalisa hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Islam Nurul Ihsan Palangkaraya Kalimantan Tengah.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan analitik kuantitatif dengan Pendekatan *Cross Sectional*. Populasinya adalah remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SMP Islam Nurul Ihsan Palangkaraya. Sampelnya adalah remaja putri yang mendapatkan siklus menstruasi teratur selama enam bulan berturut-turut dengan berjumlah 52 orang, diambil menggunakan teknik pengambilan purposive sampling dan data analisis menggunakan Uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Hasil:** Pada penelitian ini didapatkan 42,3% responden memiliki Status Gizi Normal, 51,9% responden memiliki Siklus Menstruasi Teratur. Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi ( $p=0,018 < 0,05$ )

**Kesimpulan:** Status Gizi berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada remaja putri. Diharapkan remaja yang mengalami masa pubertas untuk lebih sering mengkonsumsi gizi seimbang seperti sayur, buah, ikan, susu dan makanan pokok seperti nasi.

**Kata Kunci:** Hubungan, Status Gizi, Menstruasi, Remaja

## ABSTRACT

DAMARIS PRASTYAWATI. Relationship of Nutrition Status with Menstrual Cycle in Young Woman at SMP Islam Nurul Ihsan Palangkaraya Kalimantan Tengah. Supervised by DEDE MAHDIYAH and FADHIYAH NOOR ANISA

**Background:** Menstruation is the release of the uterine wall (endometrium) which is accompanied by bleeding and occurs every month on a woman's body. The incidence of menstrual cycle disorders in adolescents that occur in the world, there are 75% of adolescents experience menstrual disorders due to poor nutrition intake. Factors that greatly affect the occurrence of menstrual disorders is the nutritional status.

**Objective:** To analyze the relationship of nutritional status with menstrual cycle in adolescent girls at SMP Islam Nurul Ihsan Palangkaraya Central Kalimantan.

**Method:** This study uses quantitative analytic with Cross Sectional Approach. The population is young women who have experienced menstruation in SMP Islam Nurul Ihsan Palangkaraya. The samples were girls who received regular menstrual cycles for 52 consecutive months consecutively, taken using purposive sampling technique and data analysis using Chi-Square Test with 95% confidence level.

**Results:** In this study found 42.3% of respondents have Normal Nutrition Status, 51.9% of respondents have regular Menstrual Cycle. There is relationship of nutritional status with menstrual cycle ( $p = 0,018 < 0,05$ )

**Conclusion:** Nutritional status is related to the Menstrual Cycle in young women. It is expected that adolescents who experience puberty to more often consume balanced nutrition such as vegetables, fruits, fish, milk and staple foods such as rice.

**Keywords:** Relationship, Nutritional Status, Menstruation, Adolescent

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, karunia dan petunjuk-Nya yang tiada terkira sehingga peneliti dapat merasakan indahnya beriman islam dan menyelesaikan penulisan akhir penelitian dalam bentuk Skripsi.

Setelah mengalami berbagai rintangan, halangan dan cobaan, serta pasang surutnya semangat yang peneliti hadapi, akhirnya telah sampai pada tahapan akhir penyusunan Skripsi yang merupakan salah satu syarat kelulusan untuk mencapai Diploma IV Program Studi Bidan Pendidik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia Banjarmasin.

Pada penyusunan dan penyelesaian Skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, maka dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu RR. Dwi Sogi Sri Redjeki, S.KG., M.Pd selaku Ketua Yayasan Indah Banjarmasin
2. Bapak dr. H.R Soedarto WW, Sp.OG selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banjarmasin.
3. Ibu Adriana Palimbo, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Bidan Pendidik Stikes Sari Mulia Banjarmasin.
4. Ibu Dede Mahdiyah, M.Si selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada peneliti.
5. Ibu Fadhiyah Noor Anisa, S.ST., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak arahan, motivasi dan dukungan kepada peneliti.
6. Ibu Laurensia Yunita, S.ST., M.Kes selaku Penguji Utama yang telah memberikan banyak arahan dan masukan kepada peneliti.

7. Kedua orang tua dan segenap keluarga yang selalu memberikan doa dan pengertian selama peneliti menjalani perkuliahan dan akhirnya bisa sampai menyelesaikan penelitian ini.
8. Para sahabat yang tidak bisa saya sebutkan satu per-satu yang telah memberi dukungan dan motivasi

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penulisan Skripsi ini memiliki banyak kekurangan sehingga dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan. Semoga yang dituangkan dalam bentuk Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan institusi pendidikan.

Banjarmasin, Juli 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
Abstrak .....	v
Abstract .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Remaja.....	8
2. Ciri Perkembangan Remaja Putri .....	9

3. Status Gizi Remaja.....	12
4. Penilaian Status Gizi .....	18
5. Menstruasi.....	20
6. Siklus dan Stadium Menstruasi .....	21
7. Fisiologis Siklus Menstruasi.....	23
8. Gangguan pada Siklus Menstruasi .....	27
9. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi .....	30
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Penentuan Lokasi, Waktu dan Sasaran Penelitian .....	34
1. Lokasi Penelitian .....	34
2. Sasaran Penelitian .....	34
B. Metode Penelitian yang Digunakan.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel.....	35
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	36
1. Variabel Penelitian .....	36
2. Definisi Operasional .....	37
E. Jenis dan Sumber Data.....	38
1. Data Primer .....	38
2. Data Sekunder .....	38
F. Pengumpulan Data .....	38
G. Teknik pengolahan Data .....	39
1. Penyusunan Data.....	39

2. Klasifikasi Data.....	39
3. Pengolahan Data.....	39
H. Analisa Data.....	40
1. Analisa Data Univariat .....	40
2. Analisa data Bivariat.....	40
I. Etika Penelitian .....	41
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	42
2. <i>Annominity</i> (Tanpa Nama).....	42
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	43
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	43
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
2. Lingkungan Sekolah.....	43
3. Bangunan Sekolah .....	43
B. Gambaran Karakteristik Informan.....	45
1. Berdasarkan Berat Badan .....	45
2. Berdasarkan Tinggi Badan .....	47
3. Berdasarkan Menarche .....	47
C. Hasil Penelitian .....	48
1. Analisis Univariat.....	48
2. Analisis Bivariat.....	50
D. Pembahasan.....	51
1. Status Gizi pada Remaja Putri.....	51
2. Siklus Menstruasi pada Remaja Putri .....	54
3. Usia <i>Menarche</i> pada Remaja Putri .....	55
4. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi .....	58
E. Keterbatasan.....	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
1. Kesimpulan .....	61
2. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
KEGIATAN LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	



## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Perbandingan keaslian penelitian dengan penelitian lain.....	6
2.1	Karakteristik perubahan fisik remaja putri.....	9
2.2	Klasifikasi nilai Indeks Masa Tubuh.....	19
2.3	Standart Penilaian Status Gizi Berdasarkan IMT Menurut Umur .	20
3.1	Definisi Operasional .....	37
4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan.....	46
4.3	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tinggi Badan .....	47
4.4	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Menarche .....	48
4.5	Distribusi Frekuensi Status Gizi siswi SMP Islam Nurul Ihsan .....	49
4.6	Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi siswi SMP Islam Nurul Ihsan.....	50
4.7	Tabulasi Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi di SMP Islam Nurul Ihsan Palangkaraya .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Siklus Menstruasi .....	26
2.2 Kerangka Teori.....	32
2.3 Kerangka Konsep.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan
LAMPIRAN 2	Surat Studi Pendahuluan STIKES Sari Mulia Banjarmasin
LAMPIRAN 3	Surat Izin Studi Pendahuluan Dinas Pendidikan Kota Palangkaraya Kalimantan Tengah
LAMPIRAN 4	Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian STIKES Sari Mulia Banjarmasin
LAMPIRAN 5	Surat Izin Penelitian Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, Penelitian dan Pengembangan (BAPPEDA) Provinsi Kalimantan Tengah
LAMPIRAN 6	Surat Izin Penelitian SMP Islam Nurul Ihsan Palangkaraya
LAMPIRAN 7	Permohonan Persetujuan Menjadi Informan
LAMPIRAN 8	Lembar Persetujuan Informan
LAMPIRAN 9	Kuesioner
LAMPIRAN 10	Data Hasil Kuesioner Penelitian Responden
LAMPIRAN 11	Catatan Konsultasi