

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI DI SMA KRISTEN SETIA BUDI MALANG  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**BOUKA JALLI**

**2018610018**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI  
MALANG  
2022**

## RINGKASAN

Remaja putri mengalami pertumbuhan organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dapat terjadi yang disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah status gizi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Kristen Setia Budi Malang. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi usia 17 – 20 tahun di SMA Kristen Setia Budi sebanyak 60 (data November 2022). Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dan diperoleh 53 orang dari kriteria inklusi. Instrumen penelitian untuk variabel status gizi menggunakan pengukur Indek Massa Tubuh (IMT), sedangkan siklus menstruasi menggunakan kuesioner. Analisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan status gizi sebagian besar dikategorikan normal yaitu sebanyak 32 orang (60,4%), siklus menstruasi sebagian besar dikategorikan teratur yaitu sebanyak 28 orang (52,8%), dan hasil pengujian hipotesis didapatkan nilai signifikan 0,001 ( $\alpha \leq 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Kristen Setia Budi Malang. Diharapkan pada remaja putri pada umumnya untuk dapat memperhatikan pola hidup sehat yang baik dan benar, remaja yang dikategorikan status gizi normal dapat menjaga status gizi tetap normal, meningkatkan status gizi bagi remaja putri yang *underweight*, dan yang *overweight* dapat melakukan diet gizi seimbang supaya kembali menjadi normal.

***Kata Kunci: IMT, Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Status Gizi.***

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja sebagai masa keadaan yang disebut dengan transisi yang awalnya kanak-kanak berpindah menjadi dewasa dengan berciri adanya fisik yang terjadi perubahan akan fisik dan psikisnya dan juga psikososialnya yang nantinya terkait batas akan usianya yang terbilang remaja dengan usia dua belas sampai dengan dua puluh empat tahun (Dieny, 2014). Remaja dengan ciri keberadaan akan fisik yang mengalami perubahan beserta organ yang mengalami pertumbuhan dengan reproduksi akan organnya untuk kematangan akan organ dari seksualnya. Perubahan yang terdapat pada sistem dari suatu reproduksi termasuk kemunculannya akan tanda dari primernya akan seks dan juga haid yang dapat dialami pada pertama kalinya (menarche), kemunculan akan tanda yang terbilang sekunder yang terdapat pada manusia yang berjenis kelamin perempuan terjadinya pelebaran akan pinggul dan rahim yang tumbuh dan juga termasuk vagina beserta pada bagian kemaluan terdapat pertumbuhan rambut dan juga pada bagian ketiak dan pembesaran yang terjadi pada bagian payudara.

Perdarahan yang terjadi setiap bulannya atau secara periodik yang asalnya dari uterus dengan pengawalan dari empat belas hari dalam hal ini setelah terjadinya ovulasi dengan cara berkala akibatnya yang terbilang terlepasnya akan lapisannya endometrium dari uterus disebut menstruasi (Bobak, 2004 dalam Sukarni dan Wahyu, 2013). Menstruasi yang terjadi secara siklus sebagai tanda akan klinis dari fungsi dari reproduksi akan wanita. Keberadaan akan siklus yang terbilang panjang

dalam hal menstruasi yang telah diketahui dari prediktor terkait kesehatannya dalam hal ini kanker yang terjadi pada payudara dan juga faktor dari risikonya yang kardiovaskuler. Siklus dari sebuah menstruasi dapat diberi pengertian bahwa pendeknya siklus mulai dari kurang lebih dua puluh lima hari dan kenormalan akan waktu dua puluh enam hari sampai tiga puluh empat hari dan panjangnya kurang lebih yaitu tiga puluh lima hari. Menstruasi dalam hal siklus yang dialami oleh kaum perempuan memiliki perbedaan dan pada umumnya terjadi di hari kelima belas sampai empat puluh lima hari dengan rata-rata dua puluh delapan hari dan dalam hal ini harinya sekitar dua sampai delapan hari dengan rata-rata empat sampai enam hari yang ditandainya dengan keberadaan darah yang telah keluar dengan jumlah enam puluh sampai delapan puluh ml per siklusnya. Status akan gizi yang terbilang kurang dengan kata lain underweight dapat terjadi akan kekurangan yang terbilang berat dari badan yang tidak memiliki akan kecukupan dari selnya terkait lemak yang memberikan manfaat untuk melakukan produksi akan estrogen yang nantinya akan dibutuhkan oleh ovulasinya dan juga menstruasinya sehingga memberikan akibat dari siklus akan menstruasi yang tidak dapat teratur (Evan, 2011). Faktornya yang terdapat dalam hal ini sebab terjadinya akan siklus yang terganggu pada menstruasi sebagai hormonal yang mengalami gangguan dan gizi dalam hal status yang terbilang tinggi dan rendah pada keterkaitannya dalam hal indeks massa tubuh dan juga stress serta usia termasuk penyakit dalam hal metabolik contohnya diabetes melitus dan obatan dari jenis kontrasepsi yang dipakainya dan konsumsi akan alkohol dan juga aktivitas akan fisik dan juga tumor

yang terdapat pada ovariumnya serta terjadi akan kelainan dari sistem pada bagian saraf pusat yang disebut dengan hipotalamus dalam hal hipofisis (Sunarsih, 2017).

Status akan gizi sebagai keadaan akan tubuh yaitu akibat dari konsumsinya minuman dan juga zat gizi yang dilakukan pembedaan termasuk buruk akan gizi yang terbilang kurang baik dan juga mengalami kelebihan (Jasmani, Rekreasi dan Olahraga, 2018). Masa dari sebuah tubuh ataupun disebut dengan indeks massa tubuh telah menjadi sebuah konsep yang disarankan untuk dimanfaatkan dalam melakukan pengukuran dan penentuan akan status dari gizi (kurus dan normal dan juga lebih. Status gizi normal berada diatas kisaran 18,50-24,99, kurus berada diatas kisaran 17-18,49 sedangkan status gizi lebih berada diatas kisaran 25. Adapun angka dengan status yang terdapat pada penduduk akan remaja dan kategori dewasa lebih dari delapan belas tahun sesuai pengkategorian indeks massa tubuh yang terdapat di provinsi berdasarkan data dari Riskesdas tahun dua ribu tiga belas yang dilakukan pengutipan oleh profil kesehatan indonesia (2014) dengan angka akan penduduknya yang berkategori BB normal berjumlah 66,68 persen kategori kurus berjumlah 11,09 persen dan kategori berat badan berlebih berjumlah 11,48 persen dan yang berkategori obesitas 14,76 persen. Terdapat dampak akan status gizi terhadap menstruasi yakni jika tubuhnya alami gizi yang kurang atau lebih akan berdampak pada fungsi akan hipotalamus mengalami penurunan dan nantinya tidak melakukan akan pemberian rangsangan untuk hipofisia yang bagian depan dalam hal interior dan untuk memberikan hasil follicle stimulating hormone dan juga luteinizing hormone. FSH memiliki fungsi memberikan rangsangan akan pertumbuhan dengan angka tiga sampai tiga puluh folikelnya yang setiap folikel

terdapat kandungan akan sel telur, namun nantinya hanya satu folikel yang berhasil tumbuh dan yang lainnya terjadi hancur. LH memiliki fungsinya dalam matangnya akan sel telur ataupun ovulasinya yang dalam hal ini peluruhan menstruasi terjadi karena tidak terjadinya pembuahan dan produksi FSH dan juga LH mengalami gangguan akan siklusnya dalam hal menstruasi juga terjadi gangguan (Francin, 2004 dalam Anggraini, 2012). Siklus dari menstruasi yang dialami remaja dalam hal gizi yang terbilang kurang yang terdapat pada tubuh khususnya perempuan dapat memberikan pengaruh akan seksual yang terbilang matang dan terjadi proses akan pertumbuhan dan juga fungsi dari organ yang terdapat pada tubuh dan memberikan penyebab terganggunya akan fungsi dari reproduksi yang dialami oleh perempuan (Felicia, 2015).

Sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya di lokasi penelitian yaitu SMA Kristen Setia Budi yang beralamat di jalan pisang kipas nomor 53, jatimulyo pada kecamatan lowokwaru di kota Malang provinsi Jawa Timur, dilakukan pada 25 November 2021 dengan hasil yaitu terdapat 7 orang dari 10 orang siswa berkategori gizi kurang dan terdapat 5 orang alami siklus menstruasi yang terbilang tidak teratur.

Sesuai permasalahan yang sudah dijelaskan telah menjadi alasan penelitian ini dilakukan berjudul “Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA KRISTEN SETIA BUDI MALANG”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diambil rumusan masalah apakah ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Kristen Setia Budi Malang?

## **1.3 Tujuan.**

### **1.3.1 Tujuan umum.**

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Kristen Setia Budi Malang.

### **1.3.2 Tujuan khusus.**

- a. Untuk mengetahui status gizi pada remaja putri di SMA Kristen Setia Budi Malang.
- b. Untuk mengetahui siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Kristen Setia Budi Malang.
- c. Untuk mengidentifikasi status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Kristen Setia Budi Malang.

## **1.4 Manfaat penelitian.**

### **1) Manfaat teoritis.**

Dijadikan landasan untuk kebutuhan akademik dalam hal penambahan akan ilmu di bidang keperawatan yang berdampak pada keterkaitan antara status gizi dengan menstruasi dalam hal siklus yang dialami oleh remaja yang berjenis kelamin perempuan.

## **2) Manfaat praktis.**

### **a) Bagi pendidikan keperawatan.**

Hasil dari penelitian tersebut diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi yang berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan untuk civitas akademik terkhususnya di bidang atau jurusan keperawatan.

### **b) Bagi peneliti.**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan bagi peneliti tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Kristen Setia Budi Malang.

### **c) Bagi remaja.**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memotivasi remaja penelitian untuk lebih memahami pentingnya status gizi dalam kesehatan reproduksi dan memacu diri untuk berusaha meningkatkan status gizi yang lebih baik sehingga ketidakaturan pada siklus menstruasi dapat dihindari

### **d) Bagi penelitian keperawatan.**

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan agar dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain nanti yang akan meneliti terkait topic ini.

### **e) Bagi tempat penelitian.**

Sebagai acuan atau masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan kepada remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- [kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Adnyani. 2012. *Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMA PGRI 4 Denpasar*.
- Ali, M & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- Amperaningsih, Yuliati., dan Fathia, Nurul. 2018. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SAI Betik* 14(2):194-199.
- Anggraeni, Adisty C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta
- Anindita, P., Darwin, E. & Afriwardi. Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J. Kesehat. Andalas* 5, 522–527 (2016). Available from <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/570/460>. Diakses tanggal 20 oktober 2019.
- Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta : Jakarta.
- Arisman, (2007). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Aspar, H. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ‘Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 47-52.
- Bobak, I.M., Jensen, M.D., & Lowdermilk, D.L. (2004). *Buku Ajar: Keperawatan Maternitas Edisi 4* (Maria A. Wijayarini & Peter I. Anugerah, Penerjemah). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Christianti DF, Khomsan A. 2012. Asupan Gizi dan Status Gizi pada Remaja Putri yang Sudah dan Belum Menstruasi. *Jurnal Gizi dan Pangan*; 7(3): 135-142
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Dya, Nurul Maulid., dan Adiningsih, Sri. 2019. Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition* 3(4):310-314. <https://ejournal.unair.ac.id/AMNT/article/view/15065>.
- Evan, (2011). *Faktor-faktor Ketidakteraturan Siklus Menstruasi*. Jakarta. Salemba Medika.
- Felicia et al., (2015). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1). Retrieved from <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6694> [Accessed 21 April 2020]
- Hendrik. (2006). *Problema Haid: Tinjauan Sariat Islam Dan Medis*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Kebidanan dan Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Laila, N. 2016. *Buku Pintar Menstruasi*. Bukubiru. Jogjakarta
- Llewellyn-Jones, Derek (2002). *Dasar-dasar obsteri dan gynekologi*. Edisi 6. Jakarta: Hipokrates
- Maedy, Farhah Salsabila., Permatasari, Tria Astika Endah., dan Sugiati, Sugiati. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science* 3(1):1-10. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MJNF/article/view/11856>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita R. 2018. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Research Study*; 172-181.
- Nursalam. (2013) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika : Jakarta.
- Oktaviana F. 2017. *Pengaruh Menstruasi Terhadap Performa Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Lampung Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung: Bandar Lampung*.
- Paath, Erna F. Dkk. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC

- Patil, M.S., Angadi, M.M., (2013). Menstrual Pattern Among Adolescent Girls In Rural Area Of Bijapur. *Al Ameen J Med Sci* 6(1):17-20.
- Prathita, Y. A., Syahredi, S., & Lipoeto, N. I. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 104-109.
- Proverawati, A dan S. Misaroh. 2016. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Edisi Kedua. Nuha Medika. Yogyakarta
- Purwoastuti, E dan E. Walyani. 2015. Panduan Materi Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Sibagariang. 2013. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. TIM. Jakarta
- Kumalasari, I dan Iwan. 2013. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulistiyorini, A., Rahmawati, W.C., Paramita F., Widiawati, P., Asadullah, A.R., Faqikha, H.A., Ayu, C.K., Putriningdyah, Q., Leilina, A.N., Nuradela, N., dan Chairunnisa, W. 2021. *Latihan Fisik Low Impact & Gizi Seimbang untuk Remaja*. Jakarta: Gramedia.
- Sunarsih. (2017). Hubungan Status Gizi dan Aktifitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 190–195. <http://ejournalmalahayati.ac.id/>
- Supriasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tarigan, Robinson. 2010. *Ekonomi Regional: Teori dan Aplikasi*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Tingubun, S. (2017). Hubungan antara Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(2), 99-103.
- Wolfenden, Elizabeth, M. (2010) *Causes of Irregular Menstrual Bleeding*.
- Women's health U.S. Department of Health and Human Services. Menstruation and the menstrual cycle fact sheet. Washington. 2014.