

**HUBUNGAN POLA ASUPAN MAKRONUTRIEN, AKTIVITAS
FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 24 MEDAN**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

OLEH:

SHALIA PERMATA

0801202276

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN POLA ASUPAN MAKRONUTRIEN, AKTIVITAS
FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 24 MEDAN**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

OLEH:

**SHALIA PERMATA
0801202276**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN POLA ASUPAN MAKRONUTRIEN, AKTIVITAS FISIK
DAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI
24 MEDAN**

SHALIA PERMATA

NIM. 0801202276

ABSTRAK

Latar belakang: Menstruasi terjadi pada periode pertengahan pubertas. Faktor-Faktor yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja perempuan yaitu hormon yang di sebabkan oleh konsumsi pola gizi, status gizi, aktifitas fisik, tingkat stress, obesitas, diet drastis **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan antara pola asupan makronutrien, aktivitas fisik dan status gizi terhadap keteraturan siklus menstruasi. **Metode:** penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja putri di SMPN Negeri 24 Medan dengan Jumlah sampel 82 Orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini pita LILA, lembar karakteristik responden, lembar *IPAQ* dan formulir *SQ-FFQ* yang dilakukan pada bulan Maret - Juni 2024. Analisis data menggunakan jenis analisis univariat dan bivariat. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola asupan protein (p-value 0.027), pola asupan lemak (p-value 0,002), pola asupan karbohidrat (p-value 0,004). Aktifitas fisik (p-value 0,000), dan status gizi berdasarkan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) (p-value 0,000) dengan keteraturan siklus Menstruasi. **Kesimpulan:** pada penelitian ini terdapat hubungan pola asupan makronutrien (protein, lemak, karbohidrat), aktivitas fisik dan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di sekolah menengah pertama negeri 24 Medan.

Kata Kunci: siklus, asupan, aktifitas fisik, LILA, remaja putri

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS WITH MENSTRUAL CYCLE REGULARITY IN ADOLESCENT GIRLS AT PUBLIC JUNIOR HIGH SCHOOL 24 MEDAN

SHALIA PERMATA
NIM. 0801202276

ABSTRACT

Background: Menstruation occurs in the mid-pubertal period. Factors that can affect the regularity of the menstrual cycle in adolescent girls are hormones caused by consumption of nutritional patterns, nutritional status, physical activity, stress levels, obesity, diet extreme. **Research Objective:** To determine the relationship between macronutrient intake patterns, physical activity and nutritional status on menstrual cycle regularity. **Methods:** This study is a quantitative study using a cross sectional design. The population in this study were all adolescent girls at SMPN Negeri 24 Medan with a total sample of 82 people. The instruments used in this study were LILA tape, respondent characteristic sheet, IPAQ sheet and SQ-FFQ form which was conducted in March - June 2024. Data analysis using univariate and bivariate analysis types. **Results:** This study showed a significant relationship between protein intake patterns (p-value 0.027), fat intake patterns (p-value 0.002), carbohydrate intake patterns (p-value 0.004). Physical activity (p-value 0.000), and nutritional status based on the size of the Upper Arm Circumference (LILA) (p-value 0.000) with the regularity of the menstrual cycle. **Conclusion:** in this study there is a relationship between macronutrient intake patterns (protein, fat, carbohydrates), physical activity and nutritional status with the regularity of the menstrual cycle in adolescent girls at junior high school 24 Medan.

Keywords: cycle, intake, physical activity, LILA, adolescent girls

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Shalia Permata

NIM : 0801202276

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Peminatan : Gizi

Tempat / Tanggal Lahir : Medan / 16 Oktober 2002

Judul Skripsi : Hubungan Pola Asupan Makronutrien, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, Agustus 2024



ShaliaPermata
NIM : 0801202276

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul:

**HUBUNGAN POLA ASUPAN MAKRONUTRIEN, AKTIVITAS FISIK
DAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 24
MEDAN**

Oleh:

SHALIA PERMATA

Nim. 0801202276

Telah memenuhi persyaratan dalam Ujian Munaqasyah Skripsi serta dapat disetujui dan disahkan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)

Medan 15 Agustus 2024

Menyetujui,

PEMBIMBING I




Nadva Ulfa Tanjung, S.K.M., M.KM.
NIP:198809132020122012

PEMBIMBING II



Dr. Hj. Nurhanifah, M.A.
NIP. 19750722006042001

**Ketua Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM-UINSU**



Rapotan Hasibuan, S.KM, M.Kes
NIP. 199006062019031016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :


**Hubungan Pola Asupan Makronutrien, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi
Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah
Menengah Pertama Negeri 24 Medan**

Yang disiapkan dan di pertahankan oleh:


SHALIA PERMATA
NIM. 0801202276

Telah diuji dan Dipertahankan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 15 Agustus 2024
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI
Ketua Penguji


Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes
NIP. 197211082023212007

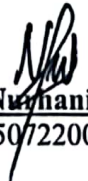
Penguji I


Nadva Ulfa Tanjung, S.K.M., M.KM.
NIP:198809132020122012

Penguji II


Eliska, SKM, M.Kes
NIP.198312042023212023

Penguji Integrasi


Dr. Hj. Nuzhanifa, M.A.
NIP. 19750722006042001

Medan, 15 Agustus 2024 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara


Dekan

Prof. Dr. Mesiono, S.Ag., M.Pd
NIP. 197107272007011031

vii

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP
(CURRICULUM VITAE)**

DATA PRIBADI

Nama : Shalia Permata
Tempat/ Tanggal Lahir : Medan, 16 Oktober 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Alumunium I Gg. Bnagun No. 26, Kel. Tanjung
Mulia, Kec. Medan Deli, Kota Medan , Sumatera Utara
202402
Alamat Email : shaliapermata1603@gmail.com
Telepon : 087813674575

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Lahmuddin
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Almh. Faujiani
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat Lengkap : Jl. Alumunium I Gg. Bnagun No. 26, Kel. Tanjung
Mulia, Kec. Medan Deli, Kota Medan , Sumatera Utara
202402

DATA PENDIDIKAN

SD : SD Negeri 060864
SMP : SMP Negeri 24 Medan
SMK : SMK Swasta Farmasi Apipsu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

KATA PENGANTAR

Puji syukur terhadap Allah SWT. yang mana berkat rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “**Hubungan Pola Asupan Makronutrien, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Medan**”. Penyusunan penelitian skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat menyelesaikan skripsi lebih lanjut dan memperoleh gelar sarjana kesehatan masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penyusunan penelitian skripsi ini tidak akan sesuai tanpa bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu **Prof Dr. Nurhayati, M.Ag.**, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak **Prof. Dr. Mesiono, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak **Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A.**, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu **Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.H.**, selaku Wakil Dekan II Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

5. Bapak **Dr. Irwansyah, M.H.**, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak **Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes.**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu **Fitriani Pramita Gurning, S.K.M., M.Kes.**, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ibu **Nadya Ulfa Tanjung, S.K.M., M.KM.**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, arahan, nasihat, serta saran kepada penulis dalam penyelesaian proposal ini.
9. Ibu **Dr. Hj. Nurhanifah, M.A.**, selaku Dosen Pembimbing Integrasi Keislaman yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
10. Ibu **Eliska, SKM, M.Kes.**, selaku Dosen Penguji II pada sidang skripsi.
11. Ibu **Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes.**, selaku Ketua Penguji pada sidang skripsi
12. Para Dosen dan Staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan pelajaran, bimbingan, dukungan, dan ilmu selama perkuliahan.
13. Ibu **Mariana, S.pd.**, selaku guru di SMP Negeri 24 Medan yang memberikan bantuan, saran dan dukungan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 24 Medan ini.

14. Ibu **Hj. Rohanim S.Pd., M.M**, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 24 Medan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi.
15. Seluruh adik adik kelas 7, 8, dan 9 yang bersedia meluangkan waktunya menjadi responden pada penelitian skripsi ini.
16. Orang Tua tersayang Bapak **Lahmuddin** dan Ibu **Faujiani** yang telah berjuang, memberikan do'a terbaik, serta seluruh dukungannya terhadap penulis dalam setiap langkah menyelesaikan skripsi ini.
17. Para Saudara dan Saudari saya **Abdul Harist, Ahmad Fauzan dan Adinda Shakila** yang telah mendukung, menghibur dan memberi semangat penuh terhadap penulis hingga penelitian skripsi ini selesai.
18. Untuk Teman seperjuangan saya **Zukhaira Hayati, Suci Rahmadani** dan **Adekha Herdiani Br. Butar-Butar** yang selalu bersama menemani dalam suka maupun duka, mendengarkan setiap keluh kesah, dan memberi dukungan penuh kepada penulis hingga penelitian skripsi ini selesai.
19. Teman-teman saya **Fadilla, Dhea, Elyzabet, Dea, Windi dan Fanny** yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, motivasi dan mau meluangkan waktu menemani peneliti hingga penelitian skripsi ini selesai.
20. Seluruh pihak yang belum disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung selama menjalani perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
21. Last But Not Least kepada diri sendiri yang telah mampu melewati semua yang terjadi dan yakin dalam setiap Langkah penyelesaian skripsi ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari skripsi ini, baik dari segi materi maupun teknik penyajiannya karena keterbatasan ilmu pengetahuan dan pengalaman penulis. Maka dari itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan penulis agar skripsi ini menjadi lebih bermanfaat bagi penulis sendiri dan seluruh pihak dikemudian hari.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



Medan, 06 Februari 2024
Penulis



Shalia Permata
NIM. 0801202276

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Menstruasi	7
2.1.1 Definisi Menstruasi	7
2.1.2 Usia Menstruasi	7
2.1.3 Fisiologi Menstruasi	8
2.1.4 Siklus Menstruasi.....	10
2.1.5 Hormon-hormon yang mempengaruhi Menstruasi.....	12
2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi	12
2.2 Makronutrien.....	16
2.2.1 Pola Asupan Karbohidrat Terhadap Siklus Menstruasi.....	20
2.2.2 Pola Asupan Protein Terhadap Siklus Menstruasi.....	21
2.2.3 Pola Asupan Lemak Terhadap Siklus Menstruasi	22
2.3 Konsumsi Makanan	24
2.4 Aktifitas Fisik	25
2.5 Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA).....	29
2.6 Kajian Integrasi Keislaman	31
2.6.1 Status Gizi dan Makanan Bernutrisi	31

2.6.2	Aktivitas Fisik dalam Pandangan Islam.....	36
2.6.3	Menstruasi dalam Pandangan Islam	38
2.6.4	Sikap Dan Prilaku Saat Menstruasi	39
2.7	Kerangka Teori	42
2.8	Kerangka Konsep Penelitian	43
2.9	Hipotesa Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN		45
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	45
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
3.3	Populasi dan Sampel.....	45
3.3.1	Kriteria Sampel.....	46
3.4	Besar Sample	46
3.4	Definisi Operasional.....	47
3.6	Uji Reliabilitas.....	50
3.7	Teknik Pengumpulan Data	51
3.7.1	Jenis Data.....	51
3.7.2	Instrumen Penelitian	51
3.7.2	Pengumpulan Data.....	51
3.8	Pengolahan dan Analisis Data	52
3.8.1	Teknik Pengolahan Data.....	52
3.8.2	Analisis data.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		54
4.1	Hasil Penelitian.....	54
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	54
4.1.2	Analisis Univariat	55
4.1.3	Analisis Bivariat	57
4.2	Pembahasan Penelitian	59
4.2.1	Hubungan Antara Pola Asupan Protein dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.....	59
4.2.2	Hubungan Antara Pola Asupan Lemak dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.....	63

4.2.3 Hubungan Antara Pola Asupan Karbohidrat dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.....	66
4.2.4 Hubungan Antara Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi	69
4.2.5 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.....	73
BAB V PENUTUP.....	80
5.1 Kesimpulan.....	80
5.2 Saran	81
5.2.1 Bagi Orang Tua dan Sekolah	81
5.2.2 Bagi Penelitian Lain.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	89



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air Yang di Anjurkan Pada Remaja Putri.....	22
Tabel 2.2 Nilai Standart LILA Menurut WHO-NHCS	28
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 4.1 Distribusi Responden.....	52
Tabel 4.2 Hubungan Pola Asupan Protein Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 24 Medan.....	54
Tabel 4.3 Hubungan Pola Asupan Lemak Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP N 24 Medan.....	54
Tabel 4.4 Hubungan Pola Asupan Karbohidrat Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP N 24 Medan	55
Tabel 4.5 Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP N 24 Medan	55
Tabel 4.6 Hubungan Ukuran LILA Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP N 24 Medan	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....40

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian.....40



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN