



**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN MINERAL (*Kalsium, Besi, Seng*) DAN
STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SMA PGRI 1 BEKASI
TAHUN 2017**

SKRIPSI

**LINTANG YUNARITA PUJIYONO
1310714010**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2017**



**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN MINERAL (*Kalsium, Besi, Seng*) DAN
STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SMA PGRI 1 BEKASI
TAHUN 2017**

SKRIPSI
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

LINTANG YUNARITA PUJIYONO
1310714010

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2017

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Lintang Yunarita Pujiyono

NRP : 1310714010

Tanggal : 10 Juli 2017

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Lintang Yunarita Pujiyono)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lintang Yunarita Pujiyono
NRP : 1310714010
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Tingkat Asupan Mineral (*Kalsium, Besi, Seng*) dan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA PGRI 1 Bekasi Tahun 2017

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 10 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Lintang Yunarita Pujiyono)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Lintang Yunarita Pujiyono

NRP : 1310714010

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Asupan Mineral (*Kalsium, Besi, Seng*) dan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA PGRI 1 Bekasi Tahun 2017

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Widayani Wahyuningtyas, SE, MM

Ketua Penguji



Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si

Penguji I




Desak Nyoman Sithi, S.Kp. MARS
Dekan



Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM

Penguji II (pembimbing)



Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 16 Juni 2017

HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN MINERAL (*KALSIUM, BESI, SENG*) DAN STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA PGRI 1 BEKASI

LINTANG YUNARITA PUJIYONO

Abstrak

Latar Belakang: Menstruasi merupakan proses tumbuh kembang pada wanita. Sejalan dengan perkembangan fisiknya yang pesat, terjadi perubahan hormon dalam tubuh disertai beberapa masalah kesehatan. Beberapa faktor diduga memiliki peran dalam terjadinya masalah dalam siklus menstruasi seperti status gizi dan asupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat asupan mineral (*kalsium, besi, seng*) dan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 74 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan berat badan, *microtoise*, *food recall 3 days x 24 hours* dan kuesioner. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 44 sampel (59.5%), sebagian besar sampel memiliki asupan mineral kalsium, besi dan seng yang kurang dengan masing – masing sebanyak 55 sampel (74.3%), 57 sampel (77%) dan 66 sampel (89.2%), sebagian besar sampel memiliki status gizi normal sebanyak 49 sampel (66.2%). Adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Adanya hubungan antara tingkat asupan kalsium, besi dan seng dengan siklus menstruasi. **Kesimpulan:** Ada hubungan tingkat asupan mineral (*kalsium, besi, seng*) dan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA PGRI 1 Bekasi.

Kata Kunci : Asupan Mineral, Status Gizi, Siklus Menstruasi, Remaja

CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF MINERAL INTAKE (*CALCIUM, IRON, ZINC*) AND NUTRITIONAL STATUS OF THE MENSTRUAL CYCLE OF ADOLESCENT IN SMA PGRI 1 BEKASI

LINTANG YUNARITA PUJIYONO

Abstract

Background: Menstruation is a process of growth and development in women. In line with its rapid physical development, hormonal changes occur in the body along with some health problems. Several factors are thought to have a role in the occurrence of problems in menstrual cycles such as nutritional status and intake. This study aims to determine correlation between the level of mineral intake (calcium, iron, zinc) and nutritional status of the menstrual cycle in adolescent girls. **Methods:** The design of this study was cross sectional. The number of research subjects were 74 samples. Instruments used in this study are weighing scales, microtoise, food recall 3 days x 24 hours and questionnaires. **Results:** The results showed that samples with irregular menstrual cycles were 44 samples (59.5%), most of the samples had less calcium, iron and zinc intake with 55 samples (74.3%), 57 samples (77 %) And 66 samples (89.2%), most samples had normal nutritional status of 49 samples (66.2%). There was correlation between nutritional status with menstrual cycle. There were correlation between calcium intake, iron and zinc levels with menstrual cycle. **Conclusion:** There were correlation between the level of mineral intake (calcium, iron, zinc) and nutritional status to menstrual cycle in adolescent girls in SMA PGRI 1 Bekasi.

Keyword: Mineral intake, Nutritional Status, Menstrual Cycle, Adolescent

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, sehingga skripsi yang berjudul Hubungan Tingkat Asupan Mineral (*Kalsium, Besi, Seng*) dan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA PGRI 1 Bekasi berhasil diselesaikan. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan April hingga Juni tahun 2017. Terima kasih penulis ucapkan kepada ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM selaku dosen pembimbing 1 dan ibu Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing 2 yang telah banyak memberikan saran yang bermanfaat. Serta ibu Widayani Wahyuningtyas, SE, MM selaku penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji skripsi ini. Disamping itu penulis juga ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua, kakak dan adik yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terimakasih kepada Hegar Pangersa, S.E dan Awalia Lestari serta teman-teman lainnya yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Semoga dengan tersusunnya laporan penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Kritik dan saran penulis harapkan untuk kesempurnaan laporan penelitian ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi.

Jakarta, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penelitian.....	5
I.3 Rumusan Masalah.....	6
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
I.5 Hipotesis.....	7
I.6 Ruang Lingkup.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Remaja.....	8
II.2 Siklus Menstruasi.....	12
II.3 Ketidakteraturan Siklus Menstruasi.....	14
II.4 Penyebab Ketidakteraturan Siklus Menstruasi.....	16
II.5 Hubungan Siklus Menstruasi dengan Siklus Menstruasi.....	25
II.6 Hubungan Asupan Mineral (<i>Kalsium, Besi, Seng</i>) dengan Siklus Menstruasi.....	27
II.7 Kerangka Teori.....	29
II.8 Kerangka Konsep.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
III.1 Waktu dan Tempat.....	31
III.2 Desain Penelitian.....	31
III.3 Populasi dan Sampel.....	31
III.4 Etika Penelitian.....	33
III.5 Instrumen Penelitian.....	33
III.6 Teknik Pengumpulan Data.....	33
III.7 Teknik Pengolahan Data.....	35
III.8 Uji Validitas dan Reabilitas.....	36
III.9 Analisis Data.....	37
III.10 Definisi Operasional.....	39

BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
IV.2	Analisis Univariat.....	43
IV.3	Analisis Bivariat.....	50
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V	PENUTUP	
V.1	Kesimpulan.....	60
V.2	Saran.....	61
	DAFTAR PUSTAKA.....	62
	RIWAYAT HIDUP	
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	AKG 2013 Kebutuhan Mineral Remaja Putri.....	12
Tabel 2	Kategori dan Amabang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut UmurAnak Usia 5 – 18 Tahun.....	24
Tabel 3	Hasil Uji Validitas Kuisisioner.....	36
Tabel 4	Reability Statistic.....	37
Tabel 5	Definisi Operasional.....	39
Table 6	Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia Remaja Putri di SMA PGRI 1 Bekasi.....	44
Tabel 7	Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> Remaja Putri di SMA PGRI 1 Bekasi.....	45
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Menurut Status Gizi Remaja Putri di SMA PGRI 1 Bekasi.....	46
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Menurut Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA PGRI 1 Bekasi.....	47
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Menurut Rata – Rata Asupan Mineral (<i>Kalsium, Besi, Seng</i>) Pada Remaja Putri di SMA PGRI 1 Bekasi.....	48
Tabel 11	Hubungan antara Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi.....	50
Tabel 12	Hubungan antara Asupan Kalsium Terhadap Siklus Menstruasi.....	53
Tabel 13	Hubungan antara Asupan Besi Terhadap Siklus Menstruasi....	54
Tabel 14	Hubungan antara Asupan Seng Terhadap Siklus Menstruasi...	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Siklus Menstruasi.....	14
Gambar 2	Kerangka Teori.....	30
Gambar 3	Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Etnical Clearance
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 4	Surat Keterangan Pengambilan Data Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Sampel
Lampiran 6	Kuisisioner Penelitian
Lampiran 7	Output Analisis Univariat dan Bivariat
Lampiran 8	Berita Acara