



**HUBUNGAN STATUS GIZI, KUALITAS TIDUR DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI DI SMAN 98 JAKARTA**

**SKRIPSI**

**ANGGI AYUNI MOULINDA**

**1810714040**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2022**



**HUBUNGAN STATUS GIZI, KUALITAS TIDUR DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI DI SMAN 98 JAKARTA**

**SKRIPSI**

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

**ANGGI AYUNI MOULINDA**

**1810714040**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Anggi Ayuni Moulinda

NIM : 1810714040

Tanggal : 6 Juli 2022

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

Jakarta, 6 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Anggi Ayuni Moulinda)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKSI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Anggi Ayuni Moulinda  
NIM : 1810714040  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta”**.

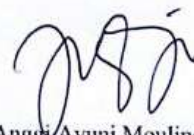
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 6 Juli 2022

Yang menyatakan,




(Anggi Ayuni Moulinda)


## PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :


Nama : Anggi Ayuni Moulinda  
NIM : 1810714040  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktvitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta


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

  
M. Delsan Anwar, S.Gz, M.Kes  
Ketua Penguji

  
Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM  
Penguji II

  
Iin Fatmawati, S.Gz., MPH  
Dosen Pembimbing

  
Hestya Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan FKIP UPN Veteran Jakarta

  
Dr. Nur Intania Softanita, S.Ikom., MKM  
Kepala Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Juli 2022



# HUBUNGAN STATUS GIZI, KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 98 JAKARTA

Anggi Ayuni Moulinda

## Abstrak

Gangguan menstruasi merupakan hal sering terjadi pada remaja putri. Gangguan yang terjadi diantaranya tertundanya menstruasi, siklus menstruasi tidak teratur, nyeri pada area tubuh, dan perdarahan di luar kewajaran saat menstruasi. Menurut WHO sebesar 75% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini ialah menganalisis hubungan status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain study *cross-sectional* dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *stratified random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 100 responden. Hasil analisis univariat menunjukkan prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta sebesar 41%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (*p-value* = 0,018) dan aktivitas fisik (*p-value* 0,003) dengan siklus menstruasi, sedangkan tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur (*p-value* = 0,136) dengan siklus menstruasi. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik pada siklus menstruasi serta tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci** :: Remaja Putri, Status Gizi, Kualitas tidur, Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi

# **RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS, SLEEP QUALITY AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 98 JAKARTA**

**Anggi Ayuni Molinda**

## **Abstract**

Menstrual disorders are common in adolescents girl. Disorders that occur include delayed menstruation, irregular menstrual cycles, pain in body areas, and abnormal bleeding during menstruation. According to WHO, 75% of adolescent girls experience menstrual cycle disorders. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional status, sleep quality and physical activity with the menstrual cycle in adolescent girls at SMAN 98 Jakarta. This research is a quantitative study using a cross-sectional study design with the sampling technique used is stratified random sampling and obtained a sample of 100 respondents. The results of the univariate analysis showed the prevalence of menstrual cycle disorders in adolescent girls at SMAN 98 Jakarta was 41%. The results of the chi-square test showed that there was a significant relationship between nutritional status (p-value = 0.018) and physical activity (p-value 0.003) with the menstrual cycle, while there was no significant relationship between sleep quality (p-value = 0.136) and the menstrual cycle. menstruation. The conclusion obtained in this study is that there is a significant relationship between nutritional status and physical activity in the menstrual cycle and there is no significant relationship between sleep quality and the menstrual cycle.

**Keywords** : Adolescent Girls, Nutritional Status, Sleep Quality, Physical Activity, Menstrual Cycle

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta”. Terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Iin Fatmawati S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis. Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S,Gz., RD., MKM dan Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes selaku dosen penguji pada sidang skripsi yang telah meluangkan waktu, memberi saran dan motivasi kepada penulis. Terima kasih kepada seluruh Dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu yang telah diberikan.

Terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Umar dan Alm. Ibu Syahriani serta Reza selaku adik yang tak henti – hentinya memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta bimbingan kepada penulis hingga saat ini. Terima kasih kepada Sigit Prihatmoko atas segala bantuan, doa, selalu menjadi tempat keluh kesah penulis serta selalu memberikan semangat selama penulis mengerjakan proposal ini. Terima kasih kepada Keluarga Apriliyanti (Rayya, Bilqis, Thania, Vina, Putri, dan Rania) atas segala dukungan dan doa. Terima kasih kepada Ayuni Ristanti selalu mendukung, memotivasi, mendampingi selama penyusunan proposal. Terima kasih kepada Pororo (Alfi, Amelia, Febri, dan Maul) atas segala dukungan dan motivasi. Terima kasih kepada seluruh teman gizi angkatan 2018.

Jakarta, 6 Juli 2022

Penulis

Anggi Ayuni Moulinda



## 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 .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja .....	6
II.2 Menstruasi.....	8
II.3 Gangguan Siklus Menstruasi .....	10
II.4 Status Gizi.....	12
II.5 Kualitas Tidur .....	15
II.6 Aktivitas Fisik.....	16
II.7 Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi.....	17
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu .....	19
II.9 Kerangka Teori .....	23
II.10 Kerangka Konsep .....	23
II.11 Hipotesis .....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
III.2 Desain Penelitian .....	25
III.3 Populasi dan Sampel.....	25
III.4 Pengumpulan Data.....	27
III.5 Etika Penelitian.....	31
III.6 Definisi Operasional .....	32
III.7 Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	37
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37

IV.2 Analisis Univariat .....	38
IV.3 Analisis Bivariat .....	41
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	48
BAB V PENUTUP.....	49
V.1 Kesimpulan.....	49
V.2 Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	51
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	14
Tabel 2 Matriks Penelitian .....	19
Tabel 3 Definisi Operasional .....	32
Tabel 4 Analisis Univariat .....	38
Tabel 5 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi .....	42
Tabel 6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi .....	44
Tabel 7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2 Kerangka Konsep .....	23
Gambar 3 Prosedur Pengambilan Data .....	30
Gambar 4 Alur Penelitian.....	30
Gambar 5 Peta Lokasi Penelitian .....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Surat Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 3 Kartu Monitor Bimbingan Skripsi
- Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 8 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin