



**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, LEMAK, TINGKAT STRES
AKADEMIK, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN AL-HIDAYAH DEPOK**

SKRIPSI

KADEK AYU DESSYANA

1910714081

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, LEMAK, TINGKAT STRES
AKADEMIK, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN AL-HIDAYAH DEPOK**

SKRIPSI

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

KADEK AYU DESSYANA

1910714081

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Kadek Ayu Dessyana

NRP : 1910714081

Tanggal : 28 Juni 2023

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

Jakarta, 28 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Kadek Ayu Dessyana)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Kadek Ayu Dessyana
NRP : 1910714081
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 Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Asupan Protein, Lemak, Tingkat Stres Akademik, dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.”

Berserta 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 : 28 juni 2023

Yang menyatakan,




(Kadec Ayu Dessyana)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:


Nama : Kadek Ayu Dessyana
NRP : 1910714081
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Protein, Lemak, Tingkat Stres Akademik, dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al – Hidayah Depok.


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.



Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM

Ketua Penguji


Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si
Penguji I


Iin Fatmawati, S.Gz., MPH
Penguji II (Pembimbing)


Desmawati, SKp, M.Kep, Sp.Mat, PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta


Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom, MKM
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 28 Juni 2023

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, LEMAK, TINGKAT STRES AKADEMIK, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL - HIDAYAH DEPOK

Kadek Ayu Dessyana

Abstrak

Gangguan menstruasi masih menjadi salah satu masalah yang sering ditemukan, di Indonesia sendiri prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri sebesar 11,7%. Gangguan siklus menstruasi pada remaja bisa terjadi karena beberapa faktor seperti asupan zat gizi yang tidak seimbang, Tingkat stress akademik yang dialami remaja, dan kualitas tidur. Apabila gangguan siklus menstruasi tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan seperti peningkatan resiko berbagai penyakit kanker rahim, *fracture* tulang dan infertilitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan asupan protein, lemak, Tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified Random sampling* dengan jumlah sampel 104 responden. Data dalam penelitian ini diperoleh dari pengisian kuesioner dan wawancara. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *chi square*. Hasil uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein (*p-value* = 0,026), dan asupan lemak (*p-value* = 0,029) dengan siklus menstruasi. Sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah Tingkat stres akademik (*p-value* = 0,0491) dan kualitas tidur (*p-value* = 0,5). Saran responden diharapkan lebih memperhatikan kembali asupan makanan sesuai dengan gizi seimbang.

Kata Kunci: Asupan Lemak, Asupan Protein, Gangguan Siklus Menstruasi, Kualitas tidur, Tingkat Stres Akademik

THE RELATIONSHIP OF PROTEIN DAN FAT INTAKE, LEVEL OF ACADEMIC STRESS, DAN QUALITY OF SLEEP TO ADOLESCENTS' MESTRUAL CYCLE AT AL-HIDAYAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL DEPOK

Kadek Ayu Dessyana

Abstract

Menstrual disorders are still a frequent problem, in Indonesia the prevalence of menstrual cycle disorders in young women is 11.7%. Disruption of the menstrual cycle in adolescents can occur due to several factors such as unbalanced intake of nutrients, levels of academic stress experienced by adolescents, dan quality of sleep. If menstrual cycle disorders are not hdanled properly, these conditions can affect health-related quality of life such as an increased risk of various uterine cancer, bone fractures, dan infertility. The purpose of this study was to analyze the relationship between intake of protein dan fat, level of academic stress, dan quality of sleep with the menstrual cycle in young women at Al-Hidayah Islamic Boarding School. This research is a quantitative study using a cross sectional study design. The sampling technique was stratified Random sampling with a total sample of 104 respondents. The data in this study were obtained from completing questionnaires dan interviews. Bivariate analysis was performed using the chi square test. The results of the chi square test showed that there was a significant relationship between protein intake (p -value = 0.026) dan fat intake (p -value = 0.029) to the menstrual cycle. Meanwhile, the unrelated variables were levels of academic stress (p -value = 0.0491) dan quality of sleep (p -value = 0.5). Suggestion: Respondents are expected to pay more attention to food intake according to balanced nutrition.

Keywords: *Fat Intake, Menstrual Cycle Disorder, Levels of Academic Stress, Protein Intake, Quality of Sleep*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Protein, Lemak, Tingkat Stres Akademik, dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al – Hidayah Depok”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM sebagai Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Iin Fatmawati S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing, Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM selaku dosen penguji 1, serta Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan S.Gz, M.Si selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, saran, dan motivasi bagi 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, kakak dan seluruh keluarga tercinta yang turut memberikan doa, kasih sayang, dukungan serta bimbingan yang diberikan kepada penulis untuk kelancaran skripsi ini. Selain itu penulis turut mengucapkan terima kasih kepada teman – teman Gizi 2019 serta semua yang turut memberikan semangat, motivasi, dukungan dan mendengar segala keluh kesah penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penelitian ini.

Jakarta, 28 Juni 2023

Penulis

Kadek Ayu Dessyana

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..... | 5 |
| I.4. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| II.1. Remaja..... | 6 |
| II.2. Siklus Menstruasi | 7 |
| II.3. Protein | 11 |
| II.4. Lemak..... | 13 |
| II.5. Stres Akademik | 15 |
| II.6. Kualitas Tidur..... | 18 |
| II.7. Matrix Penelitian | 20 |
| II.8. Kerangka Teor..... | 24 |
| II.9. Kerangka Konsep | 25 |
| II.10. Hipotesis..... | 25 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 26 |
| III.1. Waktu dan Tempat Penelitian | 26 |
| III.2. Desain Penelitian | 26 |
| III.3. Populasi dan Sampel | 26 |
| III.4. Pengumpulan Data | 28 |
| III.5. Etik penelitian | 30 |
| III.6. Definisi Operasional..... | 31 |
| III.7. Analisis Data | 33 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 34 |
| IV.1. Gambaran Lokasi Penelitian | 34 |
| IV.2. Hasil Analisis Univariat | 35 |
| IV.3. Hasil Analisis Bivariat | 37 |
| IV.4. Keterbatasan Penelitian | 44 |

| | |
|----------------------|----|
| BAB V PENUTUP..... | 45 |
| V.1. Kesimpulan..... | 45 |
| V.2. Saran..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA | 47 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|--|----|
| Tabel 1 | Bahan Pangan Sumber Protein Hewani per 100 gram..... | 12 |
| Tabel 2 | Bahan pangan sumber protein nabati per 100 gram..... | 12 |
| Tabel 3 | Bahan Pangan Sumber Lemak per 100 gram..... | 14 |
| Tabel 4 | Matrix Penelitian..... | 20 |
| Tabel 5 | Perhitungan Besar Sampel | 27 |
| Tabel 6 | Definisi Operasional | 31 |
| Tabel 7 | Gambaran Frekuensi Responden | 35 |
| Tabel 8 | Hubungan Asupan Protein dengan Siklus Menstruasi..... | 38 |
| Tabel 9 | Analisis Hubungan Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi | 39 |
| Tabel 10 | Analisis Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi | 41 |
| Tabel 11 | Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi | 43 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|-----------------------------------|----|
| Gambar 1 | Kerangka Teori..... | 24 |
| Gambar 2 | Kerangka Konsep | 25 |
| Gambar 3 | Prosedur Pengambilan Data | 30 |
| Gambar 4 | Pondok Pesantren Al-Hidayah | 34 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-------------|---|
| Lampiran 1 | Surat Persetujuan Etik |
| Lampiran 2 | Lembar Monitoring |
| Lampiran 3 | Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas |
| Lampiran 4 | Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian |
| Lampiran 5 | Persetujuan Setelah Penjelasan |
| Lampiran 6 | <i>Informed Consent</i> |
| Lampiran 7 | Kuesioner Penelitian |
| Lampiran 8 | Dokumentasi Penelitian |
| Lampiran 9 | Uji Validitas dan Reliabilitas |
| Lampiran 10 | Analisis Univariat |
| Lampiran 11 | Analisis Bivariat |
| Lampiran 12 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarism |
| Lampiran 13 | Hasil Turnitin |