



**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN LEMAK, TINGKAT  
AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 2 CIBINONG TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**RESTY WIDIAN PUTERI**

**2010714025**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**



**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN LEMAK, TINGKAT  
AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 2 CIBINONG TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

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

**RESTY WIDIAN PUTERI**

**2010714025**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Resty Widian Puteri

NIM : 2010714025

Tanggal : 01 Agustus 2024

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

Jakarta, 01 Agustus 2024

Yang Menyatakan,



(Resty Widian Puteri)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Resty Widian Puteri  
NIM : 2010714025  
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, Asupan Lemak, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Cibinong Tahun 2024.

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: 01 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Resty Widian Puteri

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Resty Widian Puteri  
NIM : 2010714025  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul : Hubungan Status Gizi, Asupan Lemak, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Cibinong Tahun 2024

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.



Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Penguji I (Pembimbing)



Tanggal Seminar : 24 Juni 2024



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

# HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN LEMAK, TINGKAT AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 CIBINONG TAHUN 2024

Resty Widian Puteri

## Abstrak

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, diketahui bahwa terdapat 11,7% remaja putri usia 15-19 tahun mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Remaja merupakan fase peralihan seseorang dari anak-anak menuju dewasa dan terjadinya fase pubertas ditandai dengan menstruasi. Siklus menstruasi bersifat fluktuatif yang dapat berubah setiap bulannya disebabkan oleh berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan lemak, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian berjumlah 782 orang dengan sampel penelitian berjumlah 110 orang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Uji statistik menggunakan uji *Chi-square* dengan hasil terdapat hubungan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong (*p value* 0,000) dan tidak terdapat hubungan antara status gizi (*p value* 0,459), tingkat aktivitas fisik (*p value* 0,959), dan tingkat stres (*p value* 0,753) dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi dan tidak terdapat hubungan antara status gizi, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci** : Asupan Lemak, Siklus Menstruasi, Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres

# **RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS, FAT INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, AND STRESS LEVEL WITH MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 2 CIBINONG IN 2024**

**Resty Widian Puteri**

## **Abstract**

Based on data from the 2018 Basic Health Research, it is known that there are 11.7% of adolescent girls aged 15-19 years experiencing irregular menstrual cycles. Adolescence is a phase of a person's transition from childhood to adulthood and the occurrence of puberty is characterized by menstruation. The menstrual cycle is fluctuating which can change every month due to various factors. This study aims to determine the relationship between nutritional status, fat intake, physical activity, and stress levels with menstrual cycles in adolescent girls at SMA Negeri 2 Cibinong. This study is an analytical observational study with a cross-sectional research design. The population in the study amounted to 782 people with a study sample of 110 people selected by stratified random sampling technique. Statistical tests using the Chi-square test with the results of a relationship between fat intake and the menstrual cycle of adolescent girls at SMA Negeri 2 Cibinong (p value 0.000) and there was no relationship between nutritional status (p value 0.459), level of physical activity (p value 0.959), and stress level (p value 0.753) with the menstrual cycle of adolescent girls at SMA Negeri 2 Cibinong. It can be concluded that there is a relationship between fat intake and menstrual cycle and there is no relationship between nutritional status, physical activity level, and stress level with the menstrual cycle.

**Keywords** : Fat Intake, Menstrual Cycle, Nutritional Status, Physical Activity Level and Stress Level

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah Hubungan Status Gizi, Asupan Lemak, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Cibinong. Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat, motivasi, dan membantu hingga skripsi ini diselesaikan.

Penulis juga mengucapkan kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen penguji yang telah memberikan saran agar skripsi ini menjadi lebih baik dan terima kasih kepada seluruh dosen Gizi yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi penulis. Disamping itu, ucapan terima kasih juga diucapkan kepada Bapak Dradjat Suprihono (Ayah), Ibu Tri Widyaningsih (Ibu), dan Risky Putra Pratama (Mamas) yang selalu memberikan doa, motivasi, senang, dan dukungan baik secara moral maupun materil kepada penulis. Disampaikan terima kasih juga kepada teman-teman yaitu Adelia, Mira, Adis, Dita, Rara, Lyra, dan Cindy yang selalu membantu dan memberikan semangat selama proses penulisan skripsi.

Penulis menyadari tentunya masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari segi isi maupun tata bahasa. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun penulis dari berbagai pihak.

Jakarta, 22 Mei 2024

Penulis

Resty Widian Puteri



## 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 .....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Remaja .....	7
II.2 Menstruasi .....	8
II.3 Gangguan Siklus Menstruasi .....	12
II.4 Status Gizi .....	14
II.5 Asupan Lemak .....	15
II.6 Aktivitas Fisik .....	17
II.7 Tingkat Stres .....	19
II.8 Tabel Penelitian Terdahulu .....	21
II.9 Kerangka Teori .....	26
II.10 Kerangka Konsep .....	28
II.11 Hipotesis Penelitian .....	28
BAB III METODE PENELITIAN .....	30
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
III.2 Desain Penelitian .....	30
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
III.4 Metode Pengumpulan Data .....	34
III.5 Etik Penelitian .....	40
III.6 Definisi Operasional .....	41
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	43
III.8 Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	45
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	45
IV.2 Hasil Analisis Univariat .....	47
IV.3 Hasil Analisis Bivariat .....	55

IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	65
BAB V PENUTUP.....	66
V.1 Kesimpulan.....	66
V.2 Saran .....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	69
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT/U Usia 5-18 Tahun.....	14
Tabel 2.	Penelitian Terdahulu .....	21
Tabel 3.	Hasil Perhitungan Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu.....	32
Tabel 4.	Jumlah Sampel Berdasarkan Stratified Random Sampling.....	33
Tabel 5.	Definisi Operasional.....	41
Tabel 6.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Siklus Menstruasi.....	43
Tabel 7.	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Penelitian.....	44
Tabel 8.	Jumlah Siswi SMA Negeri 2 Cibinong .....	46
Tabel 9.	Tabel Sebaran dan Karakteristik Responden .....	47
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	49
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi .....	50
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Lemak.....	51
Tabel 13.	Distribusi Asupan Lemak Responden .....	52
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik .....	53
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	54
Tabel 16.	Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi .....	55
Tabel 17.	Hubungan antara Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi.....	58
Tabel 18.	Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik .....	61
Tabel 19.	Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi.....	63

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.	Kerangka Teori .....	26
Gambar 2.	Kerangka Konsep .....	28
Gambar 3.	Perhitungan Sampel.....	31
Gambar 4.	Prosedur Pengambilan Data .....	36
Gambar 5.	Tampak Gedung Utama dan Peta Lokasi SMA Negeri 2 Cibinong.. .....	45

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Monitor Bimbingan
- Lampiran 6. Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9. Output Hasil SPSS
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 12. Hasil Turnitin