



**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS  
GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI MADRASAH  
IBTIDAIYAH PEMBANGUNAN UIN JAKARTA SELATAN**

**SKRIPSI**

**ANNISA FIRIZQI NAHLIA**

**1310211199**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
2017**



**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS  
GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI MADRASAH  
IBTIDAIYAH PEMBANGUNAN UIN JAKARTA SELATAN**

**SKRIPSI**

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

**ANNISA FIRIZQI NAHLIA**

**1310211199**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
2017**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Annisa Firizqi Nahlia  
NRP : 1310211199  
Tanggal : 29 Mei 2017

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

Jakarta, 29 Mei 2017

Yang Menyatakan,



( Annisa Firizqi Nahlia)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Annisa Firizqi Nahlia  
NRP : 131.0211.199  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Sarjana Kedokteran

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

**“HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI  
DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI MADRASAH  
PEMBANGUNAN UIN JAKARTA SELATAN”**

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 : 29 Mei 2017

Yang menyatakan,



(Annisa Firizqi Nahlia)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :  
Nama : Annisa Firizqi Nahlia  
NRP : 131.0211.199  
Program Studi : Sarjana Kedokteran  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Usia *Menarche* pada Siswi Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta Selatan

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

dr. Retno Yulianti, M.Biomed

Ketua Penguji

dr. Luh Eka Purwani, M.Kes, Sp.GK

Pembimbing 1



dr. Marjono Reksoprodjo, SpOG, Sp.KP(K)

Dekan Fakultas Kedokteran

dr. E. M Hidayat, Sp.PK

Pembimbing 2

dr. Niniek Hardini, Sp.PA

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 29 Mei 2017

# HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI MADRASAH IBTIDAIYAH PEMBANGUNAN UIN JAKARTA SELATAN

Annisa Firizqi Nahlia

## Abstrak

*Menarche* merupakan suatu kondisi yang dialami oleh remaja putri yang ditandai dengan munculnya menstruasi untuk pertama kali. Perbaikan kehidupan berdampak pada penurunan usia *menarche* menjadi lebih muda. Penurunan usia *menarche* menjadi lebih muda ini akan berakibat pada respon psikis yang akan dialami oleh remaja putri. Remaja putri dengan usia *menarche* dini akan beresiko terkena kanker payudara, diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular dan gejala asma. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan usia *menarche* menjadi lebih muda diantaranya faktor gizi, status gizi, genetik, suku, sosial, ekonomi, gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta Selatan. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain *Cross Sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas 4, 5 dan 6 Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta Selatan yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan metode pengambilan sampel *probability sampling* dengan teknik *propotional random sampling*. Hasil analisis dengan uji statistik *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara asupan protein dengan usia *menarche* ( $p=0,000$ ), terdapat hubungan bermakna antara asupan lemak dengan usia *menarche* ( $p=0,000$ ), terdapat hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dengan usia *menarche* ( $p=0,000$ ), dan terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan usia *menarche* ( $p=0,000$ ).

**Kata Kunci** : Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Usia *Menarche*

**CORRELATION BETWEEN NUTRITION INTAKE AND  
NUTRITION STATUS WITH AGE OF MENARCHE ON  
STUDENT IN MADRASAH PEMBANGUNAN UIN JAKARTA  
SELATAN**

**Annisa Firizqi Nahlia**

**Abstract**

Menarche is a condition experienced by young women who are marked by the appearance of menstruation for the first time. Improvement in the standard of living affects the decline of menarche age to become younger. Declining in menarche's age becomes younger this will result in a psychic response that will be experienced by young women. Young women with early menarche age will be at risk of developing breast cancer, diabetes mellitus, cardio vascular disease and asthma symptoms. Factors that can cause the menarche age to become younger include nutritional factors, nutritional status, genetic, ethnic, social, economic, lifestyle. This study aims to determine the relationship between nutritional intake and nutritional status with age of menarche in female students of Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta Selatan. This type of research is observational analytic with Cross Sectional design. The sample of this research are 4th, 5th and 6th grade Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN, South Jakarta which has fulfilled the inclusion and exclusion criteria by sampling probability sampling method with proportional random sampling technique. The result of analysis with Chi Square statistic test showed that there was a significant correlation between dietary intake with age of menarche ( $p = 0,000$ ), there was a significant correlation between carbohydrate intake with age of menarche ( $p = 0,000$ ), and there was a significant relationship between nutritional status and age of menarche ( $p = 0,000$ ).

**Key words:** Age of Menarche Nutrition Intake, Nutrition Status

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb,

Pertama-tama penulis memanjatkan puji serta syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan kemudahan, berkat rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW suri tauladan kaum muslimin. Dengan semua kesabaran, kekuatan, pengorbanan, dan dengan mengucap “Alhamdulillah” penulis menyelesaikan proposal skripsi ini.

Skripsi ini diajukan penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Status *Menarche* pada Siswi Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan Jakarta”.

Dengan penuh kesadaran penulis mengetahui bahwa begitu banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Sebagai manusia yang sedang proses pembelajaran, penulis mengharapkan maklum dan berusaha lebih baik lagi dalam kesempatan lainnya. Dalam kesempatan kali ini, izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada :

1. dr. Luh Eka Purwani, M.Kes, Sp.GK, selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran selama membimbing dalam penelitian ini,
2. dr. E. M Hidayat, Sp.PK, selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran selama membimbing dalam penelitian ini,
3. dr. Retno Yulianti, M.Biomed selaku penguji pada sidang skripsi penulis, yang telah memberikan saran dan koreksi yang sangat berarti sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan dengan hasil yang lebih baik,
4. dr. Mariono Reksoprodjo, Sp.OG, Sp.KP (K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,



5. dr. Niniek Hardini, Sp.PA, selaku Ka Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah berkenan membimbing dan membagi ilmunya selama pendidikan kepada penulis
6. Bapak Drs. H. Sugiono dan Bapak Firman Hamdani, S.Ag yang telah membolehkan penulis melakukan penelitian di Madrasah Pembangunan UIN Jakarta Selatan,
7. Kedua orang tua terkasih Bapak Aryo Santosa, Ibu Falah Kamalati, kakak tersayang Maghfira Qonitza dan adik tersayang Aryobima Sakti Pietoyo atas dukungan, doa, semangat yang tidak henti-hentinya diberikan kepada penulis hingga bisa menyelesaikan penelitian ini
8. Keluarga besar Pietoyo dan Djakasuria atas dukungan selama penulis menyelesaikan penelitian ini
9. Teman-teman seperjuangan FK UPN angkatan 2013
10. Sahabat seperjuangan sekaligus keluarga dari awal masuk kuliah yang menjadi sahabat dalam keadaan apapun dan rela mendengarkan keluh-kesah penulis, Wonder Women, Aletha, Elsyia, Kartika, Ratu, Allya, Inas, Levita dan Astri
11. Teman hidup terbaik, sahabat, yang selalu ada di saat keadaan senang maupun sedih, menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, Reza Saputra.

Jakarta, 29 Mei 2017

Annisa Firizqi Nahlia

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.3.1 Tujuan Umum .....	3
I.3.2 Tujuan Khusus .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
I.4.1 Manfaat Teoritis .....	3
I.4.2 Manfaat Praktis .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II.1 <i>Menarche</i> .....	5
II.1.1 Pengertian .....	5
II.1.2 Fisiologi <i>Menarche</i> .....	5
II.1.3 Usia <i>Menarche</i> .....	6
II.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Menarche</i> .....	7
II.2 Asupan Zat Gizi .....	12
II.2.1 Asupan Karbohidrat .....	12
II.2.2 Asupan Lemak .....	14
II.2.3 Asupan Protein .....	17
II.3 Status Gizi .....	19
II.3.1 Pengertian .....	19
II.3.2 Penilaian Status Gizi .....	20
II.3.3 Antropometri Sebagai Indikator Status Gizi .....	21
II.3.4 Indeks Antropometri dan Interpretasinya .....	22
II.3.5 Penggunaan IMT untuk Anak dan Remaja .....	27
II.3.6 Penilaian Konsumsi Makanan dengan Metode <i>Food Recall 24</i> jam .....	27
II.4 Kerangka Teori .....	29
II.5 Kerangka Konsep .....	30
II.6 Hipotesis .....	30
II.7 Penelitian Terkait .....	31

BAB III METODE PENELITIAN.....	34
III.1 Jenis Penelitian .....	34
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
III.3 Subjek Penelitian .....	34
III.3.1 Populasi Penelitian.....	34
III.3.2 Sampel Penelitian .....	34
III.3.3 Kriteria Restriksi.....	36
III.4 Metode Pengumpulan Data .....	36
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian .....	37
III.5.1 Variabel Bebas.....	37
III.5.2 Variabel Terikat .....	37
III.6 Definisi Operasional .....	37
III.7 Teknik Pengumpulan Data.....	38
III.7.1 Jenis Data.....	38
III.7.2 Sumber Data .....	38
III.8 Protokol Penelitian.....	39
III.8.1 Pra Penelitian .....	39
III.8.2 Alur Penelitian .....	39
III.8.3 Pengolahan Data .....	40
III.8.4 Laporan .....	40
III.9 Analisis Data .....	41
III.9.1 Analisis Univariat .....	41
III.9.2 Analisis Bivariat .....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	42
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
IV.1.1 Lokasi Penelitian .....	42
IV.1.2 Sejarah Madrasah Pembangunan UIN Jakrata .....	42
IV.1.3 Visi Madrasah Pembangunan UIN Jakarta .....	44
IV.1.4 Misi Madrasah Pembangunan UIN Jakarta.....	44
IV.2 Hasil Penelitian .....	45
IV.2.1 Analisis Univariat .....	45
IV.2.2 Analisis Bivariat .....	48
IV.3 Pembahasan.....	52
IV.3.1 Hubungan Antara Asupan Protein dengan Usia <i>Menarche</i> .....	52
IV.3.2 Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Usia <i>Menarche</i> .....	53
IV.3.3 Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Usia <i>Menarche</i> .....	54
IV.3.4 Hubungan Antara Status Gizi dengan Usia <i>Menarche</i> .....	55
IV.4 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian .....	56
BAB V PENUTUP.....	58
V.1 Kesimpulan .....	58
V.2 Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tingkat Kecukupan Karbohidrat.....	13
Tabel 2	Klasifikasi Tingkat Kecukupan Lemak .....	15
Tabel 3	Klasifikasi Tingkat Kecukupan Protein.....	18
Tabel 4	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan BB/U (WHO, 1995).....	25
Tabel 5	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan BB/U (WHO, 1995) .....	26
Tabel 6	Daftar Status Gizi Remaja .....	27
Tabel 7	Penelitian Terkait.....	31
Tabel 8	Besar Sampel .....	36
Tabel 9	Definisi Operasional .....	37
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Usia <i>Menarche</i> pada Siswi Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta .....	45
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Asupan Protein pada Siswi Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta .....	46
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak pada Siswi Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta .....	47
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat pada Siswi Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta .....	47
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Siswi Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta .....	48
Tabel 15	Analisis Hubungan Asupan Protein dengan Usia <i>Menarche</i> .....	49
Tabel 16	Analisis Hubungan Asupan Lemak dengan Usia <i>Menarche</i> .....	50
Tabel 17	Analisis Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Usia <i>Menarche</i> .....	50
Tabel 18	Analisis Hubungan Status Gizi dengan Usia <i>Menarche</i> .....	51

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori Penelitian .....	29
Bagan 2	Kerangka Konsep .....	30
Bagan 3	Alur Penelitian .....	39
Bagan 4	Protokol Penelitian .....	40

\

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Surat Persetujuan Pra Proposal Penelitian
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 4	Surat Persetujuan Penelitian di Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta Selatan
Lampiran 5	Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Hasil Uji <i>SPSS</i>
Lampiran 8	Dokumentasi