



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KONSUMSI BUAH
DAN SAYUR, PERSEN LEMAK TUBUH, DAN STATUS GIZI
TERHADAP USIA *MENARCHE* DI SDN 04 MALAKA SARI
JAKARTA DAN SDN 01 CIPINANG MUARA JAKARTA**

SKRIPSI

KARINA FANNY FAUZI

2210714072

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

2026



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KONSUMSI BUAH
DAN SAYUR, PERSEN LEMAK TUBUH, DAN STATUS GIZI
TERHADAP USIA *MENARCHE* DI SDN 04 MALAKA SARI
JAKARTA DAN SDN 01 CIPINANG MUARA JAKARTA**

SKRIPSI

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

KARINA FANNY FAUZI

2210714072

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Karina Fanny Fauzi

NRP : 2210714072

Tanggal : 30 Juni 2026

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

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang Menyatakan,



(Karina Fanny Fauzi)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini saya menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) dengan platform Claude dan ChatGPT untuk tujuan *brainstroming* serta pengecekan kesalahan ejaan atau penulisan dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan dan integritas seluruh isi skripsi ini

Nama : Karina Fanny Fauzi
NRP : 2210714072
Tanggal : 30 Juni 2026

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang Menyatakan,



(Karina Fanny Fauzi)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Karina Fanny Fauzi
NRP : 2210714072
Fakultas : 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 Asupan Zat Gizi Makro, Konsumsi Buah dan Sayur, Persen Lemak Tubuh, dan Status Gizi Terhadap Usia *Menarche* di SDN 04 Malaka Sari Jakarta dan SDN 01 Cipinang Muara 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 : 30 Juni 2026

Yang Menyatakan,



(Karina Fanny Fauzi)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Karina Fanny Fauzi

NRP : 2210714072

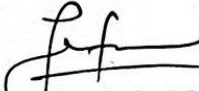
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Konsumsi Buah dan Sayur, Persen Lemak Tubuh, dan Status Gizi Terhadap Usia *Menarche* di SDN 04 Malaka Sari Jakarta dan SDN 01 Cipinang Muara Jakarta

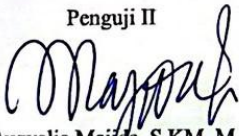
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 30 Juni 2026

Penguji I (Ketua Penguji)


Dr. Nur Yantania Sofianita, S.I.Kom, M.K.M.
NIP. 198410202021212005

Penguji II


Lia Awwalia Majida, S.KM, M.Gz
NIP. 199006172025062005

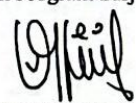
Penguji III


Dr. Avliya Ouratul Marjan, S.Gz, M.Si
NIP. 199111062024062002

Mengetahui



Koordinator Program Studi
Gizi Program Sarjana


Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
NIP. 199109042019032017

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro, Konsumsi Buah dan Sayur, Persen Lemak Tubuh, dan Status Gizi Terhadap Usia *Menarche* di SDN 04 Malaka Sari Jakarta dan SDN 01 Cipinang Muara Jakarta” yang disusun sebagai salah satu syarat kelulusan pada Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M. Si., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, saran, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM selaku dosen penguji I dan Ibu Lia Awwalia Majida, S.KM, MKM selaku dosen penguji II, yang telah meluangkan untuk memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun kepada penulis.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. terima kasih kepada kedua orang tua penulis, Ayah Fauzi dan Ibu Nita yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan kepercayaan kepada penulis selama menempuh pendidikan. Kepada kakak penulis, Nadia Fanny Renita S.T yang selalu hadir untuk memberikan dukungan, dan semangat kepada penulis. Kepada Gibran Wirayudha S.Gz yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Kepada teman-teman Hj. Kado (Caca, Ariel, Pija, Ica, Salma, Najwa, Hanna) yang telah menjadi teman penulis sejak awal perkuliahan. Terima kasih kepada ENHYPEN dan Stray Kids yang secara tidak langsung telah menjadi penyemangat selama proses penyusunan skripsi

Jakarta, Juni 2025

Penulis

Karina Fanny Fauzi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
II.1 Anak Usia Sekolah	7
II.2 <i>Menarche</i>	8
II.3 Konsumsi Zat Gizi Makro	10
II.4 Asupan Buah dan Sayur.....	13
II.5 Persen Lemak Tubuh	14
II.6 Status Gizi.....	17
II.7 Matrix Penelitian Terdahulu	20
II.8 Kerangka Teori	25
II.9 Kerangka Konsep.....	26
II.10 Hipotesis Penelitian	26
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
III.2 Desain Penelitian	28
III.3 Populasi dan Sampel.....	28
III.4 Pengumpulan Data.....	31
III.5 Etik Penelitian.....	34
III.6 Definisi Operasional	35
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	39
III.8 Analisis Data.....	42
III.9 Jadwal Penelitian	45
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 46
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	46

IV.2 Uji Normalitas	48
IV.3 Analisis Univariat	48
IV.3 Analisis Bivariat	67
IV.4 Keterbatasan Penelitian	78
 BAB V PENUTUP.....	 79
V.1 Kesimpulan.....	79
V.2 Saran.	80
 DAFTAR PUSTAKA.....	 82
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Usia Menarche	9
Tabel 2	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Anak Sekolah	11
Tabel 3	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh Anak Perempuan	15
Tabel 4	Klasifikasi Status Gizi IMT/U.....	19
Tabel 5	Matrix Penelitian Terdahulu.....	20
Tabel 6	Perhitungan Besar Sampel	29
Tabel 7	Definisi Operasional.....	35
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner FFQ.....	39
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner FFQ	42
Tabel 10	Jadwal Penelitian.....	45
Tabel 11	Uji Normalitas Variabel Independen	48
Tabel 12	Distribusi Menarche	49
Tabel 13	Statistik Deskriptif Usia Menarche	50
Tabel 14	Sebaran Subjek Berdasarkan Karakteristik Individu	50
Tabel 15	Distribusi Sumber Karbohidrat pada FFQ	54
Tabel 16	Distribusi Protein Hewani pada FFQ	55
Tabel 17	Distribusi Protein Nabati pada FFQ	56
Tabel 18	Distribusi Sayuran pada FFQ	57
Tabel 19	Distribusi Buah pada FFQ.....	58
Tabel 20	Distribusi Sumber Susu pada FFQ	59
Tabel 21	Distribusi Jajanan pada FFQ	60
Tabel 22	Distribusi Minuman pada FFQ.....	61
Tabel 23	Distribusi Asupan Zat Gizi Makro	62
Tabel 24	Distribusi Asupan Sayur dan Buah.....	65
Tabel 25	Distribusi Persen Lemak Tubuh dan Status Gizi.....	66
Tabel 26	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Usia Menarche	68
Tabel 27	Hubungan Asupan Buah dan Sayur dengan Usia <i>Menarche</i>	73
Tabel 28	Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Usia Menarche	74
Tabel 29	Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	26
Gambar 3 Prosedur Pengambilan Data.....	35
Gambar 4 Profil SD Negeri 04 Malaka Sari.....	46
Gambar 5 Profil SD Negeri 01 Cipinang Muara.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 3	Formulir Persetujuan Subjek
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Surat Etik Penelitian
Lampiran 6	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 7	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Uji Turn-it-in