

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI**

**(Di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan, Kabupaten Sumenep)**



**ULI NAZILATUL JANNAH  
213210053**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2025**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI**

**(Di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan, Kabupaten Sumenep)**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program  
Studi S1 Ilmu keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Sains dan  
Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

**ULI NAZILATUL JANNAH**

**213210053**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Uli Nazilatul Jannah

NIM : 213210053

Program studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep” merupakan karya tulis ilmiah bukan milik orang lain yang secara keseluruhan adalah hasil karya penelitian penulis, kecuali teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap di proses sesuai hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 17 November 2024

Yang menyatakan

Peneliti



Uli Nazilatul jannah  
213210053

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Uli Nazilatul Jannah

NIM : 213210053

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep” merupakan karya tulis ilmiah bukan milik orang lain yang secara keseluruhan adalah hasil karya penelitian penulis, kecuali teori maupun kutipan yang sama telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap di proses sesuai hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 17 November 2024

Yang menyatakan  
Peneliti



Uli Nazilatul Jannah  
213210053

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan, Kabupaten Sumenep)

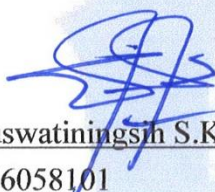
Nama Mahasiswa : Uli Nazilatul Jannah

NIM : 213210053

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING  
PADA TANGGAL 24 NOVEMBER 2024

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota



Endang Yuswatiningsih S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN. 0726058101



Suhendra Agung Wibowo S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0726119003

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan  
ITSKes ICME Jombang

Ketua Program studi  
S1 Ilmu Keperawatan



Inayatun Rosyidah S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0723048301



Endang Yuswatiningsih S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN. 0726058101

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

### Proposal ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Uli Nazilatul Jannah  
NIM : 213210053  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri  
(Di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan, Kabupaten  
Sumenep)

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima  
sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan  
pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan


### Komisi Dewan Penguji :

Ketua Dewan Penguji : Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si.,Med.Sci.,Ph.D  
NIP. 096106161987011001  
Penguji I : Endang Yuswatiningsih S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN. 0726058101  
Penguji II : Suhendra Agung Wibowo S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0726119003

(Dul  
(S  
(S

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan  
ITSKes ICME Jombang

  
Inayatur Rosyidah S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0723048301

Ketua Program Studi  
S1 Ilmu Keperawatan

  
Endang Yuswatiningsih S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN. 0726058101

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Sumenep pada 27 Januari 2003 berjenis kelamin perempuan. Peneliti merupakan anak ketiga dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Tola'imin dan Ibu Danami.

Pada tahun 2015 peneliti lulus dari SDN Pagarbatu II, pada tahun 2018 peneliti lulus dari SMPN 2 Saronggi, kemudian pada tahun 2021 peneliti lulus dari MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan, dan selanjutnya pada tahun 2021 peneliti melanjutkan Pendidikan di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dengan Prodi S1 Ilmu Keperawatan.



Jombang, 17 November 2024

Penulis

Uli Nazilatul Jannah  
213210053

## PERSEMBAHAN

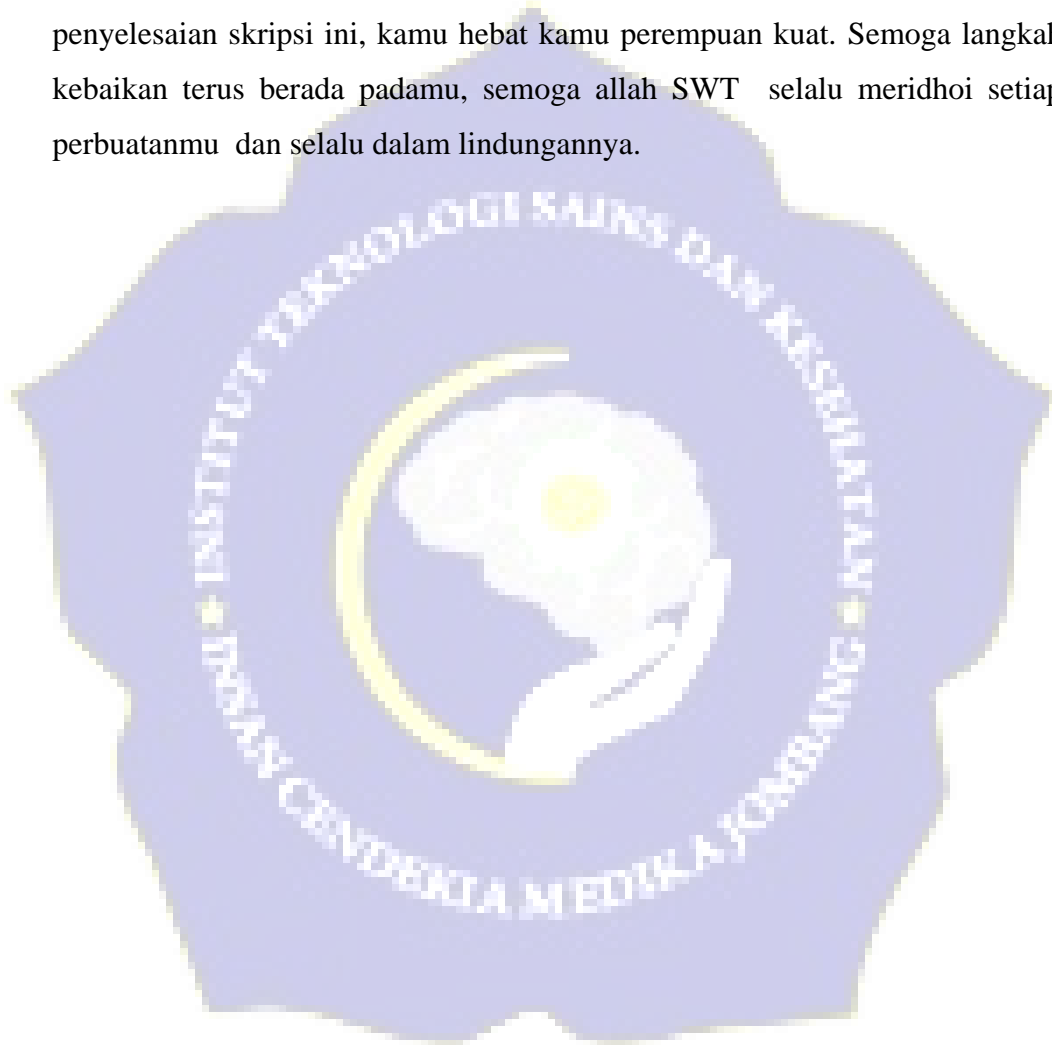
Puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT atas limpah rahmat, hidayah serta karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Siklus Mestruasi Pada Remaja Putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Kabupaten Sumenep” rasa syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan juga kepada orang-orang yang sangat berarti dalam proses perjalanan saya, karna berkat doa dan dukungan dari mereka saya bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan yang dijadwalkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si., Med.Sci., Ph.D selaku Rektor ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang dan penguji utama yang telah memberikan motivasi, kesempatan serta fasilitas kepada peneliti untuk menimba ilmu, mengikuti dan menyelesaikan pendidikan.
2. Inayaturosyidah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang selalu memberikan semangat serta senyuman hangat sehingga memotivasi dan menginspirasi peneliti sampai masa pendidikan ini usai.
3. Endang Yuswatiningsih, S.Kep., Ns., M.Kes selaku ketua Prodi S1 Ilmu Keperawatan, dosen pembimbing serta penguji pertama yang tiada henti memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Suhendra Agung Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing dan penguji kedua yang selalu sabar mengarahkan, menuntun dan membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, terimakasih yang sebesar-sebesarnya saya ucapkan atas semua ilmu dan nasehat yang telah diberikan. Semoga ilmu yang diberikan menjadi ilmu yang bermanfaat di dunia maupun akhirat.
6. Kepada Bpk. Drs. Faris Hamidi, S.Si., MM, dan Ibu Devi Fitriani Sandi, SST., M.Kes juga Bpk Sofa Marwah, Amd., AK dan Bpk Afif Hidayatul Arham, S.Kep., Ns., M.kep. Terimakasih atas dukungan moril dan doa kepada penulis sehingga penulis bisa di titik ini. Terimakasih selalu menasehati dan memotivasi penulis untuk tidak menyerah dan patah semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.



7. Kepada cinta pertamaku ayahanda Tola'imin, penulis ucapkan beribu-ribu terimakasih atas segala hal yang sudah ayah usahakan dan perjuangkan sehingga penulis bisa sampai di titik ini. Terimakasih atas segala doa yang senantiasa mengiringi setiap perjalanan untuk mencapai cita-cita yang mulia ini. Beliau berhasil mematahkan kata-kata “hanya anak petani rumput laut mana bisa jadi sarjana, menjadi aku memang petani rumput laut, tapi anakku sudah sarjana” terimakasih ayah sudah kuat mengantarkan putri kecilmu sampai sarjana.
8. Kepada pintu surgaku ibu Danami, terimakasih atas segala doa yang ibu langitkan disetiap sujud untuk mengiringi putri kecilmu sampai di titik ini. Banyaknya air di lautan pun tak mungkin dapat membalas semua jasamu sampai detik ini. Mari terus sehat, panjang umur, terus berdoa mengiri perjalanan panjang putri kecilmu ini Bu. Terimakasih untuk semua yang ibu usahakan sehingga penulis bisa sampai di titik ini.
9. Kepada saudara saya Taufiqurrahman dan saudari saya Siti Aminatus Ria, terimakasih atas segala dukungan moril maupun materi. Terimakasih atas segala doa dan dukungannya sehingga penulis bisa sampai di titik ini. Kalian mungkin tidak pernah merasakan bangku kuliah, tapi kalian selalu mendukung adik kecilmu ini menggapai cita-citanya sampai sarjana terimakasih untuk semuanya.
10. Kepada keponakan saya tercinta Galang Rojul Ansori, Zakia Talita Saki, M. Abidzar Al-Giffari dan juga Putri Jasmine Jawaher Liddin, Ibra Kaiv Rafizki. Terimakasih kelucuan-kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan senang sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada pemilik NPM. 720.31.1078 Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Telah membersamai saya, mendengarkan keluh kesah pada hari-hari yang tidak mudah dan senantiasa sabar menghadapi sikap saya selama proses pengerjaan skripsi ini. Terimakasih atas segala dukungan dan motifasi serta doa sehingga saya samapi di titik ini.
12. Terimakasih untuk keluarga dan teman-teman terdekat yang selalu mendukung dan memberikan doa agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

13. Terakhir, kepada seorang anak bungsu yang memiliki keinginan tinggi namun sulit dimengerti diri saya sendiri, Uli Nazilatul Jannah terimakasih sudah mau bertahan sejauh ini. Terimakasih sudah berusaha, mencoba dan berdoa untuk mencapai cita-cita. Memilih berjuang menyelesaikan sampai akhir untuk diri sendiri, keluarga dan orang terdekat, kamu hebat kamu kuat sampai pada titik ini. Terimakasih memilih untuk tidak menyerah, sudah bertahan dan berdiri tegak di tengah cobaan dan rintangan besar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini, kamu hebat kamu perempuan kuat. Semoga langkah kebaikan terus berada padamu, semoga Allah SWT selalu meridhoi setiap perbuatanmu dan selalu dalam lindungannya.



## MOTTO

“setetes keringat ayah dan ibuku yang keluar, ada seribu langkahku untuk  
maju menggapai mimpi”

**-Uli Nazilatul Jannah-**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya.  
Dia mendapat pahala dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa)  
dari (kejahatannya) yang diperbuat.”

**(Q.S Al-Baqarah : 286)**

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik  
mereka yang senantiasa berusaha”

**(B.J Habibie)**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

(Di Ma Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep)

Oleh:

Uli Nazilatul Jannah, Endang Yuswatiningsih, Suhendra Agung Wibowo

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICME Jombang

[zizinljh27@gmail.com](mailto:zizinljh27@gmail.com)

**Pendahuluan :** Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dengan tepat dapat memengaruhi kesuburan, lebih sulit hamil (infertilitas), kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. **Metode :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian ini semua santri MA mukim di Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan sejumlah 260 orang dan didapatkan sampel berjumlah 52 orang, pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel independen pada penelitian ini status gizi dan variabel dependen siklus menstruasi. Pengumpulan data menggunakan perjumlahan IMT dengan mengukur tinggi badan, berat badan dan kuesioner siklus menstruasi. Pengolahan data dengan *editing, coding, scoring, tabulating*. Adapun analisis data menggunakan uji *Spearman rank*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya responden memiliki status gizi normal (34,6%) dan sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak normal (51,9%) Uji statistik *Spearman rank* didapatkan nilai  $p = 0,012 < \alpha = (0,05)$  maka  $H_1$  diterima. **Kesimpulan :** Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep. **Diharapkan :** Bagi tenaga kesehatan, dosen dan mahasiswa dapat memberikan pendidikan kesehatan status gizi dan kesehatan reproduksi terutama bagi remaja yang sering kali mengalami gangguan siklus menstruasi.

**Kata kunci :** Siklus menstruasi, Status gizi, Remaja

## ABSTRACT

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS**

*(At MA Al-Amien Putri 1 Prenduan Islamic Boarding School District Sumenep)*

**By:**

**Uli Nazilatul Jannah, Endang Yuswatiningsih, Suhendra Agung Wibowo**

*Bachelor of Nursing Science Faculty of Health ITS Kes ICME Jombang*

[zizinljh27@gmail.com](mailto:zizinljh27@gmail.com)

**Introduction :** Menstrual disorders that are not treated appropriately can affect fertility, difficulty conceiving (infertility), quality of life and daily activities. **Methods :** This study used quantitative research with cross sectional method. The population of this study was all MA students staying at Al-Amien Putri 1 Prenduan Boarding School totaling 260 people and obtained a sample of 52 people, sampling using simple random sampling. The independent variable in this study was nutritional status and the dependent variable was menstrual cycle. Data collection used BMI summation by measuring height, weight and menstrual cycle questionnaire. Data processing with editing, coding, scoring, tabulating. The data analysis used Spearman rank test. **Results :** The results showed that almost half of the respondents had normal nutritional status (34,6%) and most of the respondents experienced an abnormal menstrual cycle (51,9%) Spearman rank statistical test obtained a  $p$  value = 0,012 <  $\alpha$  = (0,05) then  $H_1$  was accepted. **Conclusion :** There is a relationship between nutritional status and menstrual cycle in adolescent girls at MA Al-Amien Putri 1 Prenduan Boarding School Sumenep Regency. **Expected :** Health workers, lecturers and students can provide health education on nutritional status and reproductive health, especially for adolescents who often experience menstrual cycle disorders.

**Keywords :** Menstrual cycle, Nutritional status, Adolescents

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan, Kabupaten Sumenep)”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Rektor ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan, Dekan Fakultas dan ketua program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, dan seterusnya.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami sadari bahwa akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang, 25 September 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMBANG</b> .....	<b>xix</b>
<b>BAB 1</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Masalah .....	3
1.4 Manfaat penelitian.....	3
<b>BAB 2</b> .....	<b>5</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1. Konsep Remaja .....	5
2.2. Konsep Siklus Menstruasi .....	9
2.3. Konsep Status Gizi.....	15
<b>BAB 3</b> .....	<b>23</b>
<b>KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>23</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	23
3.2 Hipotesis .....	24
<b>BAB 4</b> .....	<b>25</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>
4.1 Jenis Penelitian.....	25
4.2 Rancangan Penelitian .....	25
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
4.4 Populasi/Sampel/ <i>Sampling</i> .....	25
4.5 Identifikasi Variabel.....	27
4.6 Definisi Oprasional .....	27

4.7	Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja).....	28
4.8	Pengumpulan dan Analisis Data .....	29
4.9	Etika Penelitian .....	33
4.10	Keterbatasan.....	34
<b>BAB 5</b>	.....	<b>35</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>35</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	35
5.2	Pembahasan.....	38
<b>BAB 6</b>	.....	<b>45</b>
<b>KESIMPULAN</b>	.....	<b>45</b>
<b>6.1. Kesimpulan</b>	.....	<b>45</b>
<b>6.2. Saran</b>	.....	<b>45</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>46</b>





## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator status gizi.....	17
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	27
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia.....	35
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia menarche. ....	35
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat Pendidikan. ....	36
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi. ....	36
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi.....	37
Tabel 5. 6 tabulasi silang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi.....	37



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka konseptual.....	23
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja .....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 jadwal kegiatan .....	50
Lampiran 2 Informed consent .....	51
Lampiran 3 Lembar observasi status gizi.....	52
Lampiran 4 Lembar kuesioner siklus menstruasi.....	53
Lampiran 5 Surat pengecekan judul.....	54
Lampiran 6 Uji etik penelitian .....	55
Lampiran 7 Surat ijin penelitian.....	56
Lampiran 8 Surat balasan penelitian .....	57
Lampiran 9 Hasil tabulasi data umum .....	58
Lampiran 10 Hasil tabulasi status gizi .....	59
Lampiran 11 Tabulasi kuesioner siklus menstruasi .....	60
Lampiran 12 Hasil uji SPSS frequencies .....	61
Lampiran 13 Hasil uji SPSS Crosstabs .....	63
Lampiran 14 Hasil uji SPSS nonparametric correlations.....	64
Lampiran 15 Lembar bimbingan pembimbing 1 .....	65
Lampiran 16 Lembar bimbingan pembimbing 2 .....	66
Lampiran 17 Hasil dokumentasi penelitian.....	67
Lampiran 18 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	68
Lampiran 19 Digital Receipt.....	69
Lampiran 20 Hasil Turnit.....	70
Lampiran 21 Surat Pernyataan Kesiapan Unggahan.....	78

## DAFTAR LAMBANG

### Daftar Lambang

%	: persentase
H0	: hipotesis nol
H1	: hipotesis alternatif
$\leq$	: kurang dari sama dengan
$>$	: lebih dari
$\alpha$	: alpa
p	: <i>p-value</i>
n	: besar sampel
N	: besar populasi
e	: margin error
f	: frekuensi jawaban

### Daftar singkatan

ITSKes	: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
MA	: Madrasah Aliyah
PCOS	: <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menstruasi hal yang pasti dialami bagi setiap remaja perempuan. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan sistem reproduksi yang signifikan, sehingga sering terjadi gangguan siklus menstruasi. Faktor penyebab gangguan menstruasi salah satunya adalah status gizi. Banyak kalangan remaja saat ini sering kali melakukan program diet yang tidak sehat seperti menggunakan obat-obatan dan bahkan tidak makan. Adanya diet yang tidak sehat tersebut dapat memengaruhi keseimbangan hormonal sehingga siklus menstruasi tidak teratur. Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dengan tepat dapat memengaruhi kesuburan, lebih sulit hamil (infertilitas), kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari (Mai Revi et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya Mutia & Putrian (2023) menyatakan bahwa sebanyak 30,49% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi di India Tengah. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur (Kemenkes RI 2018). Hasil penelitian Mai Revi dkk. (2023) di Sulawesi Tengah terdapat 24,4% perempuan mengalami gangguan menstruasi dimana interval siklus menstruasi lebih lama. Sedangkan di Kabupaten Cianjur, menunjukkan 62,5% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022). Sejumlah 13,3% wanita mengalami menstruasi yang tidak normal di daerah Jawa Timur (Purnasari & Illiyya, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 06 September 2024 dengan

wawancara yang dilakukan dengan 10 santri Pondok Pesantren Al- Amien Putri 1 Prenduan didapatkan 70% santri yang mengalami permasalahan siklus menstruasi.

Remaja mengalami masa kritis dalam perkembangan individu, dimana berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologi terjadi. Perubahan penting yang dialami remaja putri adalah siklus menstruasi yang salah satunya dipengaruhi oleh status gizi. Banyak kalangan remaja saat ini melakukan diet yang tidak sehat yang dapat memengaruhi status gizi. Status gizi yang kurang ataupun lebih juga dapat mengganggu siklus menstruasi. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan hormonal dan menyebabkan ketidakteraturan menstruasi seperti *amenorea* (tidak mengalami menstruasi) dan *oligomenoria* (menstruasi yang tidak teratur). Hal tersebut dapat memengaruhi kesuburan, bahkan seorang perempuan *infertile* (cenderung sulit memiliki anak) (Mai Revi dkk., 2023).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi ini ada beberapa cara. Pertama dengan mengontrol pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, misalnya yang mengandung zat besi, kalsium, vitamin D sehingga status gizi dapat terpenuhi. Menjaga berat badan ideal misalnya mengurangi makanan tinggi lemak. Melakukan aktivitas fisik yang ringan misalnya jalan-jalan santai selama 15 menit. Mengelola stress dengan berfikir positif dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Mengelola kualitas tidur dan istirahat yang cukup misalnya tidur minimal 7-8 jam sehari (Armayanti et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan"

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan?

## **1.3 Tujuan Masalah**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA di Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi status gizi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep
3. Menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Teoritis**

Menambah khasanah keilmuan dalam bidang kesehatan khususnya keperawatan maternitas tentang status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri.

#### 1.4.2 Praktis

Diharapkan remaja memperhatikan status gizinya untuk mencegah gangguan siklus menstruasi.





## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Konsep Remaja

##### 2.1.1 Pengertian Remaja

Menurut WHO (2021), remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-19 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Waluyani dkk., 2022).

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, yang ditandai dengan munculnya perkembangan emosional, fisik, mental dan sosial. Pada anak perempuan dimulai dengan datangnya haid atau menstruasi (Putra & Apsari, 2021).

##### 2.1.2 Tahapan Remaja

Menurut Soetjiningsih untuk memudahkan pemahaman terhadap remaja, dibagi 3 tahapan sesuai usia (Mustika & Mega, 2021) :

###### 1. Remaja awal (*early adolescence*) usia 11-13 tahun

Remaja pada usia di sekolah menengah pertama. Tahapan ini remaja masih merasa terheran-heran akan perubahan-perubahan pada tubuhnya. Remaja mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, tertarik dengan lawan jenis, dan mudah terpengaruh. Perubahan ini membuat remaja sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa karena menginginkan kebebasan.

###### 2. Remaja madya (*middle adolescence*) 14-18 tahun

Remaja di masa sekolah menengah atas. Remaja membutuhkan teman sebaya, merasa senang banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan mencintai diri sendiri dan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat sama

dengannya. Pada tahap ini remaja cenderung berada dalam kondisi kebingungan, karena iya tidak tahu harus memilih yang mana. Ketertarikan dengan lawan jenis memunculkan khayalan tentang aktivitas seksual.

### 3. Remaja akhir (*late adolescence*) 19-21 tahun

Remaja di masa-masa kuliah atau mahasiswa. Tahap ini masa konsolidasi menuju periode dewasa. Seperti egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang, tertarik dengan pengalaman baru, berpusat pada diri sendiri dan memiliki ranah pribadi.

#### 2.1.3 Karakteristik Remaja

Ciri dan karakteristik yang dikemukakan oleh Hurlock adalah sebagai berikut (Fitrianti 2023)

##### 1. Masa remaja sebagai masa peralihan

Masa ini merupakan masa peralihan dari satu tahap ke tahap perkembangan berikutnya. Pada masa ini remaja mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan perilaku dan sifat yang sesuai bagi dirinya.

##### 2. Masa remaja sebagai masa perubahan

Pada masa ini remaja memasuki perubahan mulai dari perubahan emosi, tubuh, nilai dan bersifat ragu terhadap perubahan.

##### 3. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Pada masa ini remaja belum cukup banyak pengalaman karena waktu anak-anak jika ada masalah akan dibantu oleh orang tuanya.

4. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang bermain rapi dan cenderung berperilaku merusak menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja.

5. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Pada masa ini remaja memasuki fase harapan dan cita-cita tidak sesuai dengan kenyataan maka akan menyebabkan tingginya emosi.

6. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Untuk memberikan kesan sudah hampir dewasa, maka remaja sudah mulai mengenal rokok, minum-minuman keras, dan lain-lain. Remaja menganggap bahwa hal tersebut memberikan citra sesuai yang diinginkan.

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perkembangan Remaja

1. Keberfungsian keluarga

Keluarga fungsional (normal) ditandai oleh karakteristik :

- a. Saling memperhatikan dan mencintai.
- b. Jujur dan terbuka.
- c. Orang tua mau mendengarkan anak.
- d. Sharing masalah atau pendapat antara anggota keluarga.
- e. Komunikasi antara anggota keluarga berlangsung dengan baik.

2. Pola hubungan orang tua-anak (sikap atau perlakuan orang tua terhadap anak).

Sikap atau perilaku orang tua terhadap anak yang masing-masing memengaruhi kepribadian anak tersebut.

### 3. Kelas sosial dan ekonomi

Orang tua dari status ekonomi yang rendah cenderung lebih menekankan kepatuhan kepada figur yang mempunyai otoritas, kelas menengah dan atas lebih cenderung menekankan pada pengembangan inisiatif dan kreativitas anak (Septalina, 2019).

#### 2.1.5 Tugas Perkembangan Remaja

##### 1. Tahap perkembangan pertama

Ketika tugas perkembangan yang harus dilakukan sebagai remaja pada tahap awal yaitu dengan menerima kondisi fisik dan menggunakan tubuh lebih efektif. Karena pada usia ini remaja mengalami perubahan fisik yang sangat drastis, pada remaja putri payudara dan bagian panggul membesar, tinggi badan, berat badan bertambah.

##### 2. Tahap perkembangan kedua

Pada tahap ini remaja memperoleh kemandirian dan kepercayaan dari orang tua. Mengembangkan perkembangan dengan kelompok, menjalin persahabatan yang akrab, serta belajar berbagai hal bahkan seksualitas.

##### 3. Tahap perkembangan ketiga

Pada tahap remaja akhir ini remaja memiliki tugas perkembangan yang penting untuk mencapai kemandirian. Pembentukan kepribadian yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir ekonomi dan pendidikan yang berfokus pada ideologi pribadi (Pratama & Sari, 2021).

## 2.2. Konsep Siklus Menstruasi

### 2.2.1 Definisi Siklus Menstruasi

Menstruasi merupakan suatu proses peluruhan dinding rahim (endometrium) dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan. Jarak hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi pada periode berikutnya disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 21-35 hari, dengan haid berlangsung selama 3-7 hari (Villasari, 2021).

Siklus menstruasi yaitu jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Lama menstruasi yaitu dimulainya hari pertama menstruasi hingga perdarahan menstruasi berhenti. Menstruasi dapat dikatakan normal jika siklus menstruasi, tidak kurang dari 21 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, lama menstruasi 3 – 7 hari, dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak melebihi 80 ml, ganti pembalut 2 – 6 kali perhari (Sukumar, 2020).

### 2.2.2 Fase-fase Dalam Siklus Menstruasi

#### 1. Fase menstruasi (Hari 1-5)

Dimulai dengan peluruhan lapisan endometrium yang terjadi ketika tidak ada kehamilan. Ditandai dengan perdarahan dari uterus yang dikenal sebagai menstruasi.

#### 2. Fase folikuler (Hari 1-13)

Ovulasi terjadi ketika folikel matang melepaskan sel telur. Pada masa ini paling subur dalam siklus menstruasi. Menurut Wesselink *et al.*, (2021) ovulasi umumnya terjadi sekitar hari ke-14 dalam siklus menstruasi 28 hari, tetapi dapat bervariasi tergantung pada panjang siklus.

### 3. Fase ovulasi (Hari 14)

Setelah ovulasi, folikel yang kosong berubah menjadi korpus luteum yang melepaskan progesteron untuk mempersiapkan endometrium agar mendukung implantasi sel telur yang dibuahi. Jika tidak terjadi pembuahan, korpus luteum akan mengecil, kadar progesteron menurun, dan menstruasi dimulai kembali.

#### 2.2.3 Gangguan Pada Siklus Menstruasi

Beberapa gangguan pada siklus menstruasi sebagai berikut (Villasari, 2021)

##### 1. Eumenorrhea

Eumenorrhea merupakan keteraturan siklus menstruasi dengan jarak waktu pendarahan yang terjadi antara 21-35 hari.

##### 2. Polimenorea

Siklus menstruasi yang memendek dari panjang siklus menstruasi normal, yaitu kurang dari 21 hari setiap siklusnya, sementara itu volume pendarahannya kurang lebih sama atau lebih banyak dari biasanya.

##### 3. Oligomenorea

Siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi normal, lebih dari 35 hari setiap siklusnya. Volume pendarahannya biasanya lebih sedikit dari volume pendarahan menstruasi biasa.

##### 4. Amenorea

Siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi biasanya. Amenorea dibagi menjadi dua jenis :

a. Amenorea sekunder

Yaitu gangguan siklus menstruasi dimana seorang perempuan mengalami siklus menstruasi namun selama 3 bulan berturut-turut tidak mengalami menstruasi.

b. Amenorea primer

Yaitu gangguan siklus menstruasi dimana seorang perempuan tidak pernah mengalami siklus menstruasi sekalipun berumur 18 tahun.

5. Hipermenorea

Perdarahan menstruasi yang terjadi lebih lama dari biasanya (>8 hari) dengan jumlah darah lebih banyak dari biasanya, tetapi tidak mengganggu kesuburan.

6. Hipomenorea

Perdarahan menstruasi yang lebih singkat dari biasanya (1-2 hari) dengan jumlah darah lebih sedikit dari biasanya tetapi tidak mengganggu kesuburan.

2.2.4 Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Menstruasi

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi sebagai berikut (Ayu, 2021):

1. Berat badan

Perubahan berat badan dapat memengaruhi siklus menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang atau kurus dan

*anorexia nervosa* (gangguan makan) yang menyebabkan penurunan berat badan yang dapat menimbulkan *amenorrhea* (tidak haid).

## 2. Diet

Diet dapat memengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon hormon pituitary, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berhubungan dengan *amenorrhea* (tidak haid).

## 3. Hormon

Perubahan hormon sangat berpengaruh karena menumpuknya lemak pada perempuan yang mengalami obesitas. Menumpuknya lemak dapat merangsang perubahan hormon, salah satunya estrogen. Perempuan yang memiliki berat badan berlebih mengakibatkan keluarnya *Luteinizing Hormone* (LH).

## 4. Usia

Usia juga berpengaruh kepada hormon, contohnya jika hormon estrogen dan progesterone yang tidak setara maka akan merangsang penimbunan yang sangat banyak di dalam rahim. Yang dapat mengakibatkan pendarahan yang sangat banyak saat menstruasi. Biasanya saat mendekati usia menopause maka siklus menstruasi akan memanjang.

## 5. Aktivitas fisik

Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Atlet wanita seperti pelari, senam balet memiliki risiko untuk



mengalami *amenorrhea* (tidak haid). Aktivitas fisik yang berat merangsang gonadotropin sehingga menurunkan level dari serum estrogen.

## 6. Stress

Stress menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolactin atau *endogenous opiate* yang dapat memengaruhi elevasi kortikol basal dan menurunkan *Luteinizing Hormone* (LH) yang menyebabkan *amenorrhea* (tidak haid).

### 2.2.5 Dampak Ketidakteraturan Menstruasi

Ada berbagai dampak yang disebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Attia dkk., 2023) :

#### 1. Sindrom ovarium polikistik (PCOS)

Ketidakteraturan menstruasi dapat menjadi salah satu gejala PCOS, dimana kondisi ini terjadi gangguan keseimbangan hormon androgen yang berlebih yang bisa berpengaruh pada ketidakteraturan siklus menstruasi, kesuburan, dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan.

#### 2. Masalah kesehatan reproduksi

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan reproduksi misalnya gangguan hormonal, endometriosis, atau mioma rahim.

#### 3. Risiko kesehatan jangka panjang

Menstruasi yang tidak teratur pada remaja bisa meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang seperti osteoporosis dan penyakit jantung.

#### 4. Gangguan emosional

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat memengaruhi kesehatan mental sehingga menyebabkan stress dan kecemasan.

##### 2.2.6 Pencegahan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat dicegah sebagai berikut (Armuyanti et al., 2021) :

###### 1. Menjaga berat badan ideal

Tubuh yang terlalu gemuk atau kurus bisa memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi. Hormon reproduksi akan terganggu dengan berat badan berlebih atau berat badan kurang. Salah satu cara melancarkan siklus menstruasi adalah dengan menjaga berat badan ideal.

###### 2. Menerapkan pola makan sehat

Pastikan tubuh memiliki nutrisi yang cukup dengan mengonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan.

###### 3. Rutin berolahraga

Berolahraga dapat melancarkan menstruasi. Dalam berolahraga harus memperhatikan jenis dan intensitas olahraga terlebih dahulu, misalnya pemanasan selama 15 menit di lanjut dengan berolahraga ringan, jalan-jalan santai.

###### 4. Istirahat dan tidur yang cukup

Tidur merupakan salah satu cara tubuh beristirahat dan memulihkan energi setelah beraktivitas. Tidurlah selama 7-8 jam perhari agar tubuh lebih santai dan rileks.

## 5. Mengelola stress dengan baik

Mental yang lelah dan stres berat mengakibatkan ketidakseimbangan hormon kortisol di tubuh dan memengaruhi kerja hipotalamus dalam mengendalikan siklus menstruasi, akibatnya dapat terjadi penundaan menstruasi.

### 2.2.7 Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Cara menghitung siklus menstruasi dengan menandai hari pertama menstruasi sebagai siklus hari ke-1 menstruasi sampai haid yang akan datang. Rata-rata panjang siklus menstruasi adalah 28 hari, tapi siklus menstruasi selalu berubah sepanjang hidup. Ketika mendekati menopause siklus menstruasi akan memanjang dari siklus normalnya (darmawati, 2020).

### 2.2.8 Kategori Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita biasanya terjadi dalam waktu 28 hari antara 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari (Villasari, 2021) :

1. Normal : jika siklus menstruasi 21-35 hari
2. Tidak normal : jika siklus menstruasi  $< 21$  hari atau  $> 35$  hari

## 2.3. Konsep Status Gizi

### 2.3.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi yaitu keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi (Kemenkes, 2022). Status gizi dipantau dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) atau BMI (Body Mass Index). Indeks massa tubuh (IMT) adalah metode yang memanfaatkan tinggi dan berat badan orang dewasa untuk mengategorikan mereka ke dalam kategori berat badan kurang, berat badan normal, berat badan berlebih, dan obesitas. IMT seseorang penting dalam

penentuan potensi masalah kesehatan yang mungkin akan terjadi di kemudian hari (Zierle & Januari, 2023).

Menurut Beck (2000) status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Pengertian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diet (Rudi, 2024).

### 2.3.2 Klasifikasi Status Gizi

Klasifikasi status gizi terbagi menjadi empat kategori sebagai berikut (Dullah, 2020):

#### 1. Status gizi kurang (*under weight*)

Status gizi dapat dikatakan kurang apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai  $<18,5 \text{ Kg/M}^2$ . Status gizi kurang merupakan keadaan tidak sehat (patologis) yang timbul karena tidak cukup makan atau konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu.

#### 2. Status gizi normal (*well nourished*)

Status gizi dapat dikatakan baik apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai  $18,5-24,9 \text{ Kg/M}^2$ . Status gizi dapat dikatakan baik apabila asupan gizi harus seimbang dengan kebutuhan gizi seseorang yang bersangkutan. Kebutuhan gizi ditentukan oleh : kebutuhan gizi basal, aktivitas, keadaan fisiologis tertentu, misalnya dalam keadaan sakit.

### 3. Status gizi lebih (*over weight*)

Status gizi dapat dikatakan lebih (gemuk) apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai 25-29,9 Kg/M<sup>2</sup>. Status gizi lebih apabila keadaan patologis (tidak sehat) yang diakibatkan kebanyakan makan.

### 4. Obesitas

Status gizi dikatakan (obesitas) apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai  $> 30$  Kg/M<sup>2</sup>. Kegemukan (obesitas) merupakan tanda pertama yang dapat dilihat dari keadaan gizi lebih. Obesitas yang berkelanjutan akan mengakibatkan berbagai penyakit antara lain : diabetes militus, tekanan darah tinggi, dll.

Menurut WHO (2020) indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut :

Tabel 2. 1 Indikator status gizi

<b>Indikator</b>	<b>Berat Badan (kg/m<sup>2</sup>)</b>
<b>Berat badan kurang</b>	< 18,5
<b>Berat badan normal</b>	18,5-24,9
<b>Berat badan lebih</b>	25-29,9
<b>Obesitas</b>	>30

### 2.3.3 Pengukuran Status Gizi

Secara umum pengukuran status gizi dibagi menjadi 2 yaitu, pengukuran secara langsung dan pengukuran secara tidak langsung (Rudi, 2024) :

#### 1. Pengukuran secara langsung

Ada beberapa pengukuran status gizi secara langsung yaitu :

##### a. Antropometri

Cara menghitung status gizi dengan antropometri dilakukan melalui pengukuran dimensi dan komposisi tubuh seseorang sesuai dengan umurnya. Metode antropometri sudah lama dikenal sebagai indikator sederhana untuk penilaian status gizi perorangan maupun masyarakat dan biasanya dipakai untuk mengukur status gizi yang berhubungan dengan asupan energi serta protein.

Antropometri sebagai indikator status gizi yang dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, meliputi berat badan, tinggi badan, lingkar tangan, dan lingkar perut.

##### b. Pemeriksaan klinis

Merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang berhubungan dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis ini biasanya dilakukan dari mulai pemeriksaan bagian mata, hingga kaki. Meliputi konjungtiva mata, mukosa mulut, pemeriksaan dada, abdomen, hingga deteksi bengkak pada bagian kaki. Dokter juga akan mempelajari riwayat medis pasien serta melakukan pemeriksaan fisik lainnya.

c. Pemeriksaan biokimia atau laboratorium

Pemeriksaan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang di uji secara lab dengan mengambil berbagai sampel dari tubuh. Pemeriksaan ini berupa pemeriksaan darah, kadar albumin, pemeriksaan urin, tinja, pemeriksaan pemeriksaan vitamin dan mineral yang berkaitan dengan kondisi pasien. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah.

2. Pengukuran secara tidak langsung

Ada beberapa pengukuran secara tidak langsung sebagai berikut :

a. Survei konsumsi makanan

Suatu metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.

b. Pemeriksaan klinis

Dengan cara menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c. Faktor ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain.

### 2.3.4 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi

#### 1. Faktor internal

Faktor internal yang dapat memengaruhi status gizi remaja sebagai berikut:

##### a. Usia

Usia akan memengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki oleh orang tua dalam pemberian nutrisi pada anak dan remaja.

##### b. Aktivitas fisik

Faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja salah satunya dengan aktivitas fisik, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat membantu metabolisme dalam tubuh meningkat yang dapat menyebabkan cadangan energi yang berasal dari lemak dapat terbakar sebagai kalori.

Jenis aktivitas fisik remaja atau usia sekolah pada umumnya memiliki tingkatan aktivitas fisik ringan hingga sedang karena sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berkegiatan di sekolah khususnya belajar. Apabila remaja kurang melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan lemak di tubuh akan menumpuk, hal tersebut tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Hal ini dapat diatasi dengan memperhatikan pola asupan energi yang masuk ke dalam tubuh (Indrasari & Sutikno, 2020).

##### c. Infeksi

Dalam hal ini bisa menyebabkan menurunnya nafsu makan dan kemungkinan kesulitan menelan dan menencerna makanan.



## 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja antara lain :

### a. Status sosial

Status sosial ekonomi keluarga sangat memengaruhi akses terhadap makanan bergizi. Keluarga dengan pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih baik terhadap makanan sehat, sementara keluarga dengan pendapatan rendah mungkin menghadapi kesulitan dalam menyediakan makanan bergizi (Hoffman, 2022)

### b. Pendidikan

Edukasi gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat tentang status gizi. Tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang gizi memainkan peran penting dalam menentukan pola makan remaja. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi cenderung membuat pilihan makanan yang lebih sehat (Sukardi, R., 2021)

### c. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Pekerjaan bagi wanita akan memengaruhi terhadap gaya kehidupan keluarganya.

#### 2.3.5 Pengukuran Status Gizi menggunakan IMT

Status Gizi di ukur menggunakan IMT. Hasil IMT didapatkan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. Berat badan diukur dengan menggunakan timbangan injak, sedangkan tinggi badan di ukur menggunakan *microtoice*.

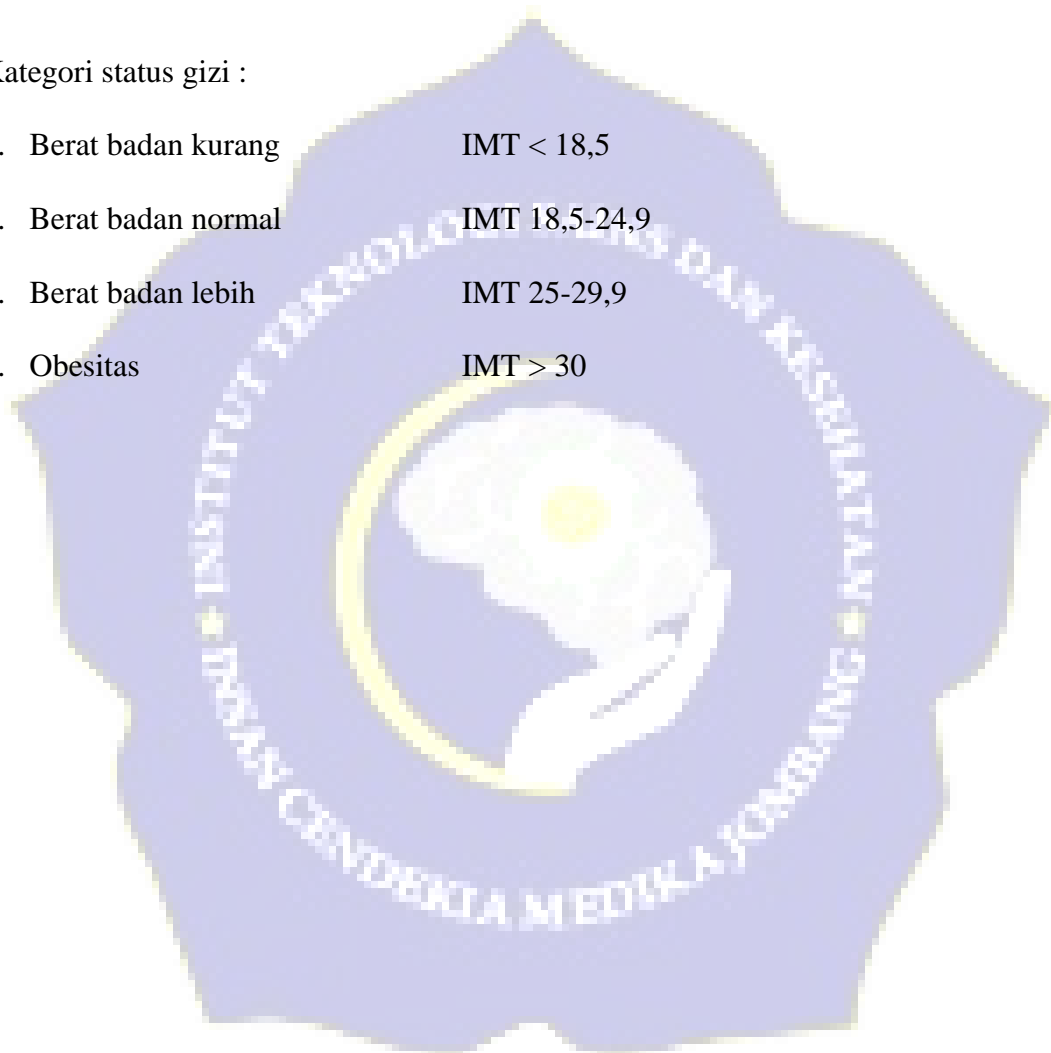
Kategori IMT kurang jika nilai  $< 18,5$ , IMT normal jika nilai  $18,5-24,9$ , IMT lebih jika nilai  $25-29,9$ , obesitas jika nilai IMT  $>30$ .

Menurut WHO (2020) IMT direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi pada remaja. Berikut cara pengukuran IMT :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Kategori status gizi :

1. Berat badan kurang                      IMT  $< 18,5$
2. Berat badan normal                      IMT  $18,5-24,9$
3. Berat badan lebih                      IMT  $25-29,9$
4. Obesitas                                      IMT  $> 30$

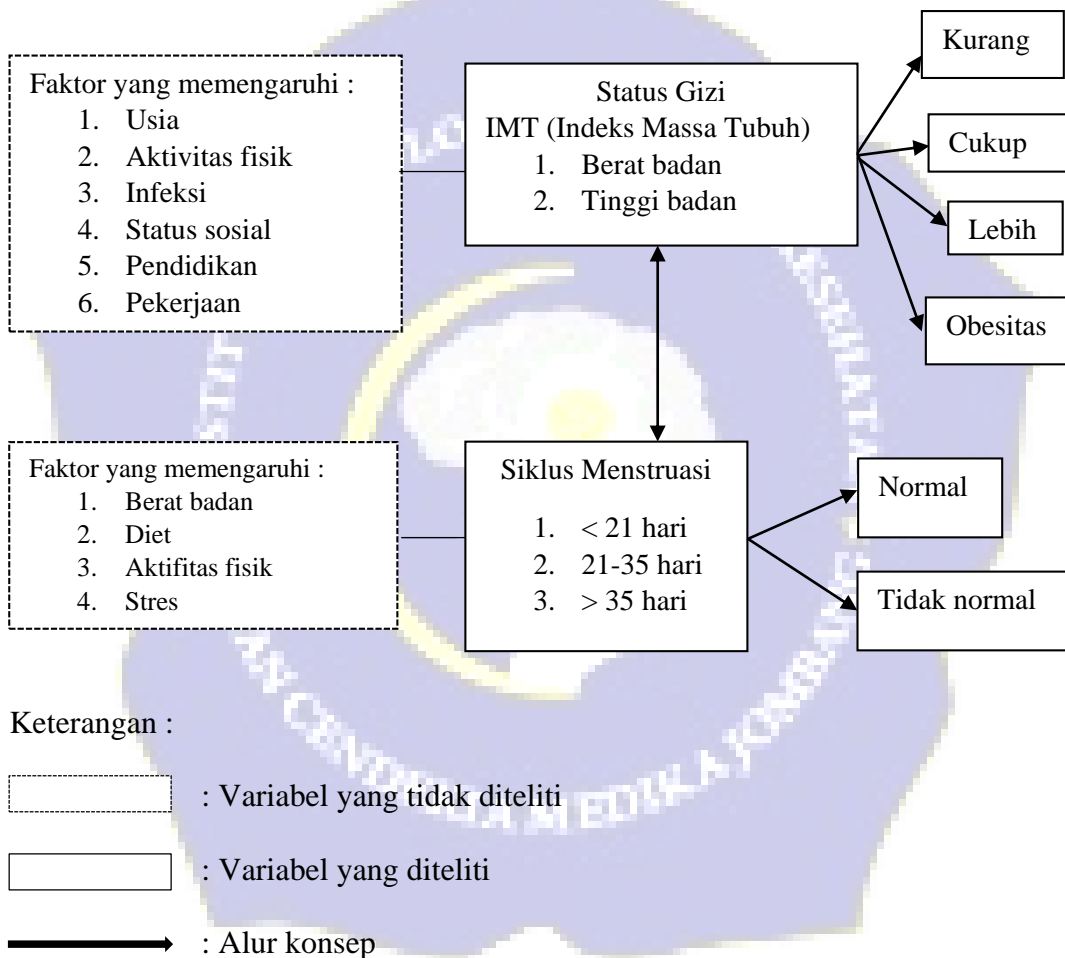


## BAB 3

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual secara teoritis akan menghubungkan berbagai variabel penelitian, yaitu variabel terikat atau dependen dengan variabel bebas atau independen yang akan diukur serta diamati melalui proses penelitian (Sugiyono, 2020).



Gambar 3. 1 Kerangka konseptual hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan

### 3.2 Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2019) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

H1 : Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan, Kabupaten Sumenep



## **BAB 4**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang menggunakan angka dan statistik untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang dapat diukur. Selanjutnya setelah data terkumpul maka peneliti melakukan analisa data.

#### **4.2 Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan *cross sectional* desain yaitu pengambilan data dilakukan satu kali dalam satu waktu. Desain ini menggunakan pendekatan *cross sectional study* dimana pengukuran 2 variabel secara bersamaan.

#### **4.3 Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **4.3.1 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dimulai dari penyusunan proposal pada Bulan Agustus 2024 sampai Januari 2025

##### **4.3.2 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan Kabupaten Sumenep

#### **4.4 Populasi/Sampel/Sampling**

##### **4.4.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek maupun subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti kemudian ditarik kesimpulan (Amin et al., 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri MA yang sudah menstruasi di Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan sebanyak 260 orang.

#### 4.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk dijadikan sumber data dalam penelitian. Menurut (Amin et al., 2021) sampel yaitu bagian dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini menggunakan Arikonto dalam (Halimatussa'diyah et al., 2022) yang menjelaskan bahwa jika responden kurang dari 100, lebih baik diambil seluruh populasinya. Jika responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Populasi dari penelitian ini sejumlah 260 santri yang sudah mengalami menstruasi, dari penjelasan di atas dapat di ambil 20% sehingga jumlah yang di dapat untuk sampelnya adalah  $20\% \times 260$  santri yang sudah menstruasi = 52 sampel santri yang sudah mengalami siklus menstruasi.

#### 4.4.3 Sampling

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel atau data secara acak dari populasi. Sampel merupakan bagian dari jumlah populasi (Amin et al., 2021).

#### 4.5 Identifikasi Variabel

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, hewan, dan lain-lain) Nurussalam 2020 dalam (Nabila, 2023). Variabel dalam penelitian ini menggunakan dua variabel :

##### 1. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu status gizi

##### 2. Variabel dependen (variabel terikat)

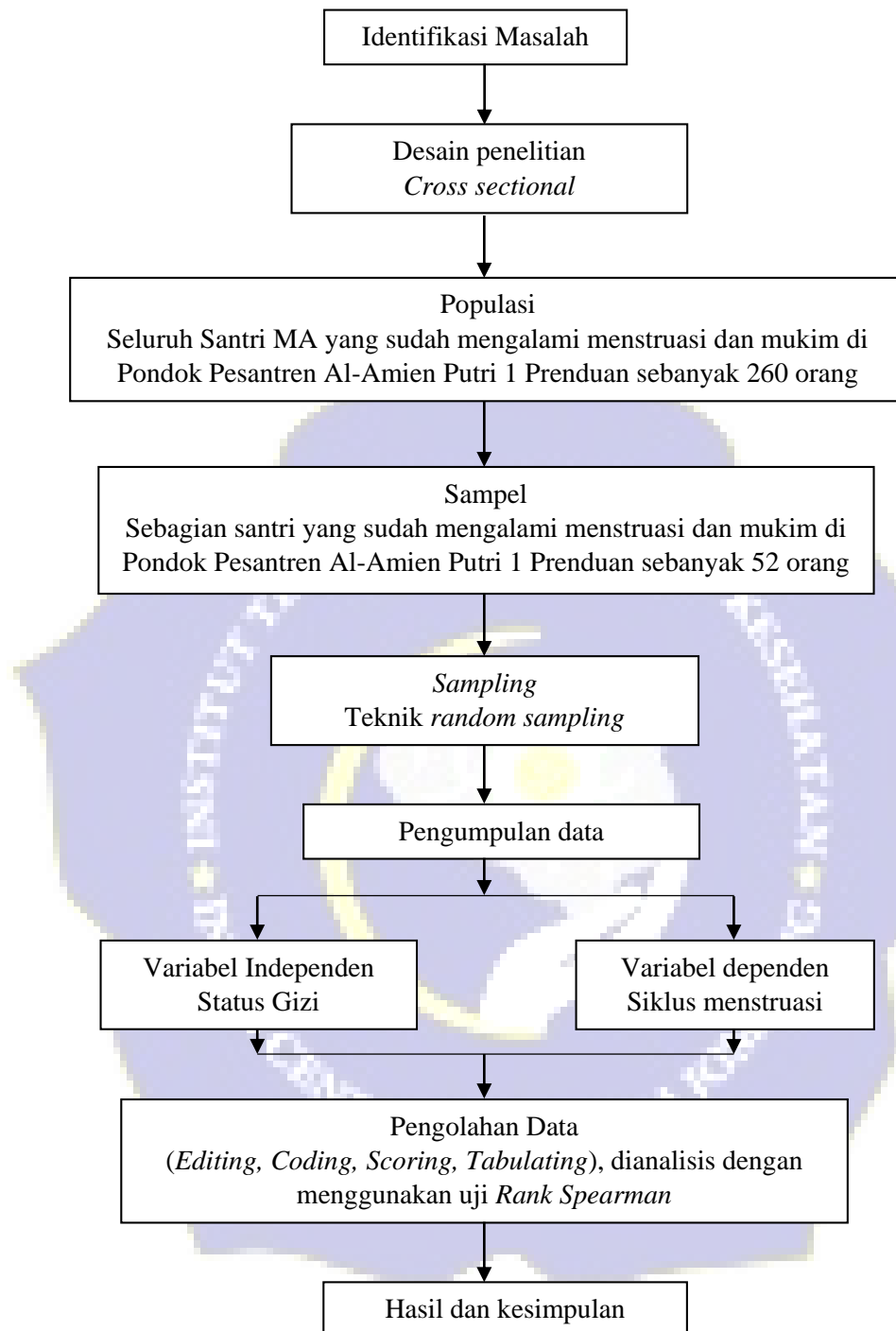
Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu siklus menstruasi

#### 4.6 Definisi Oprasional

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada remaja putri di MA Pondok pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan, Kabupaten Sumenep

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor/kriteria
<b>Variabel independen Status Gizi</b>	Ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan	- Berat badan - Tinggi badan	Timbangan injak dan <i>microtoice</i>	Ordinal	IMT kurang:< 18,5 IMT normal: 18,5-24,9 IMT lebih: 25-29,9 Obesitas:> 30
<b>Variabel dependen Siklus Menstruasi</b>	Jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya	- Jarak antara menstruasi bulan lalu dan bulan berikutnya < 21 dan >35 hari	Kuesioner	Ordinal	Terdapat 3 pertanyaan 1. Normal (21-35 hari) 2. Tidak normal (< 21 hari dan > 35 hari)

#### 4.7 Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja)



Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Hubungan Status Gizi Dengan Siklis Menstruasi Pada Remaja Putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan



## 4.8 Pengumpulan dan Analisis Data

### 4.8.1 Alat dan bahan

Alat dan pengukuran IMT ini menggunakan timbangan injak untuk mengukur berat badan dan *microtoice* untuk mengukur tinggi badan.

### 4.8.2 Instrumen Penelitian

Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan :

#### 1. Lembar observasi status gizi

Lembar observasi pada status gizi ini berisi nilai berat badan, tinggi badan, dan nilai IMT responden. Dengan kategori IMT kurang, IMT normal, IMT lebih, dan obesitas.

#### 2. Kuesioner siklus menstruasi

Kuesioner ini terdiri dari 3 pertanyaan. Dengan kategori siklus menstruasi tidak teratur < 21, siklus menstruasi teratur 21-35 hari, dan tidak teratur > 35 hari. Tolak ukur penelitian ini mengadopsi kuesioner siklus menstruasi dari (Syahrani, 2024) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 5 Jombang”

### 4.8.3 Prosedur Penelitian

1. Menentukan masalah dan judul
2. Menyusun proposal
3. Mengurus surat izin penelitian ke ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang
4. Mengurus surat izin penelitian ke Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan, Kabupaten Sumenep

5. Memberikan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan kepada responden. Jika bersedia menjadi responden di persilahkan untuk menandatangani *Informed Consent*
6. Melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan membagikan lembar kuesioner siklus menstruasi
7. Melakukan perhitungan IMT
8. Penyusunan laporan dari hasil penelitian

#### 4.8.4 Pengolahan Data

##### 1. *Editing*

Data yang sudah didapatkan dari kuesioner kemudian dilakukan editing atau penyuntingan, yang dimana bertujuan guna meninjau ulang data yang diperoleh untuk melengkapi atau menghapus data. Saat penyuntingan kemudian ada data yang kurang maka akan dilakukan pengambilan data kembali. Jika pengambilan data tidak bisa dilakukan kembali dan data masih kurang maka tidak diikuti sertakan dalam pengolahan data.

##### 2. *Coding*

Coding dilakukan dalam penelitian ini yang memberikan kode angka pada data dari penelitian. Yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bialangan. Coding kuesioner pada penelitian sebagai berikut :

###### 1) Data Umum

###### a) Kode responden

Responden 1	(R1)
Responden 2	(R2)
Responden 3	(R3)

## b) Usia

Usia 13-15 tahun (remaja awal) (U1)

Usia 16-18 tahun (Remaja madya) (U2)

Usia 19-21 tahun (remaja akhir) (U3)

c) Umur *menarche*

Umur 8-10 tahun (M1)

Umur 11-13 tahun (M2)

Umur 14-16 tahun (M3)

## d) Pendidikan

Kelas X (P1)

Kelas XI (P2)

Kelas XII (P3)

## 2) Data Khusus

## a) Siklus Menstruasi

Normal 21-35 hari (N1)

Tidak normal &lt;21 hari dan &lt; 35 hari (N2)

## b) Status gizi

IMT kurang (B1)

IMT normal (B2)

IMT lebih (B3)

IMT obesitas (B4)

## 3. Scoring

## 1) Siklus menstruasi

Normal 21-35 hari

Tidak normal &lt; 21 hari atau &gt; 35 hari

## 2) Status gizi

IMT kurang &lt; 18,5

IMT normal 18,5-24,9

IMT lebih 25-29,9

obesitas &gt; 30

#### 4. *Tabulating*

Tabulating pada penelitian ini membuat penyajian data, yang sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah dilakukan editing dan coding dilakukan dengan pengolahan data kedalam satu tabel menurut sifat yang dimiliki sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang dimasukkan dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, Pendidikan skor dan kriteria status gizi dan siklus menstruasi.

#### 4.8.5 Analisis Data

##### 1. Analisis Univariat

Analisa univariat adalah Analisa yang dilakukan untuk menganalisa setiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran besarnya persentase data yang dilakukan dengan rumus :

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan :

P : persentase

f : frekuensi jawaban

N : jumlah responden

Hasil dari analisis univariat dapat dikategorikan sebagai berikut :

0% = tidak seorangpun

1-25 % = sebagian kecil

26-49% = hampir setengahnya

50% = setengahnya

51-74% = sebagian besar

75-99% = hampir seluruhnya

100% = seluruhnya

## 2. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri MA di pondok pesantren Al-Amien Putri 1 preduan Kabupaten Sumenep. Data dalam penelitian ini menggunakan skala data ordinal dan ordinal, maka uji statistik yang digunakan adalah uji spearman rank. Dengan taraf signifikansi yaitu  $\alpha$  0,05 dengan ketentuan :

- a. Apabila nilai p value  $>$  0,05 maka H1 ditolak artinya tidak ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri
- b. Apabila nilai p value  $\leq$  0,05 maka H1 diterima artinya ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri

## 4.9 Etika Penelitian

### 1. *Ethical clearance*

Penelitian ini akan dilakukan uji kelayakan oleh komisi etik penelitian karena pada saat pelaksanaannya melibatkan responden manusia. Apabila penelitian ini layak dilaksanakan maka akan diberikan keterangan tertulis oleh komisi etik penelitian. Penelitian ini akan dilakukan uji etik oleh komisi etik penelitian Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Penelitian ini sudah dilakukan uji etik dan dinyatakan lolos oleh Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dengan nomer 206/KEPK/ITSKES-ICME/IX/2024.

### 2. *Informed consent*

*Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian melalui lembar persetujuan. Sebelum memberikan *informed consent* peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan penelitian serta

dampaknya bagi responden. Bagi responden yang bersedia diminta untuk menandatangani lembar persetujuan, bagi responden yang tidak bersedia peneliti tidak boleh memaksa dan harus menghormati hak-hak responden.

### 3. *Anonymity*

Peneliti memberikan jaminan terhadap identitas atau nama responden dengan tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data, tetapi peneliti hanya menuliskan kode atau inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian.

### 4. *Confidentiality*

Kerahasiaan informasi yang telah diperoleh di jamin kerahasiannya oleh peneliti, dimana hanya kelompok data tertentu saja yang dilaporkan dalam hasil .

#### **4.10 Keterbatasan**

Keterbatasan pada penelitian ini waktu mengumpulkan responden, karena padatnya kegiatan pondok. Namun, setelah mengkonfirmasi ulang ke pengasuh dan ustadzah akhirnya penelitian ini terlaksana.

## BAB 5

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

##### 5.1.1 Data umum

##### 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep bulan Oktober 2024

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	13-15 tahun	2	3,8%
2.	16-18 tahun	49	94,2%
3.	19-21 tahun	1	1,9%
	<b>Jumlah</b>	52	100%

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui usia responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep hampir seluruhnya berusia 14-18 tahun sebanyak 51 responden (94,2%).

##### 2. Karakteristik responden berdasarkan usia *menarche*

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *menarche* di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep bulan Oktober 2024.

No.	Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	8-10 tahun	14	26,9%
2.	11-13 tahun	36	69,2%
3.	14-16 tahun	2	3,8%
	<b>Jumlah</b>	52	100%

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui usia *menarche* responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep sebagian besar berusia 11-13 tahun sebanyak 36 responden (69,2%).

### 3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat Pendidikan di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep bulan Oktober 2024.

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kelas X	14	26,9%
2.	Kelas XI	15	28,8%
3.	Kelas XII	23	44,2%
	Jumlah	52	100%

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui tingkat Pendidikan responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten hampir setengahnya adalah kelas XII sebanyak 23 responden (44,2%).

#### 5.1.2 Data khusus

##### 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep bulan Oktober 2024.

No.	Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Status Gizi Kurang	16	30,8%
2.	Status Gizi Normal	18	34,6%
3.	Status Gizi Lebih	14	26,9%
4.	Obesitas	4	7,7%
	Jumlah	52	100%

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep hampir setengahnya memiliki status gizi normal sebanyak 18 responden (34,6%).



## 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep bulan Oktober 2024

No.	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	25	48,1%
2.	Tidak normal	27	51,9%
	Jumlah	52	100%

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 27 responden (51,9%).

## 3. Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri MA di Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep

Tabel 5. 6 tabulasi silang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri MA di Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep bulan Oktober 2024.

Status gizi	Siklus Menstruasi					
	Normal		Tidak normal		total	
	f	%	f	%	f	%
<b>Status Gizi kurang</b>	7	13,5%	9	17,3%	16	30,8%
<b>Status Gizi normal</b>	17	32,7%	1	1,9%	18	34,6%
<b>Status Gizi lebih</b>	1	1,9%	13	25,0%	14	26,9%
<b>Obesitas</b>	0	0,0%	4	7,7%	4	7,7%
<b>Total</b>	25	48,1%	27	51,9%	52	100%

Uji Spearman rank nilai  $p$ -value = 0,012

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.6 responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep dengan status gizi normal dan mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 17 responden (32,7%). Hasil uji statistik *Spearman rank* didapatkan nilai probabilitas 0,012 maka H1 diterima yang artinya ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep.

## 5.2 Pembahasan

### 5.2.1 Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, status gizi responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep hampir setengahnya memiliki status gizi normal sebanyak 18 responden (34,6%). Menurut peneliti seseorang akan memiliki status gizi yang baik, apabila asupan gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh, berat badan dan tinggi badannya juga seimbang. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dalam makanan dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi atau IMT kurang, sebaliknya orang yang memiliki asupan gizi yang berlebih akan mengalami IMT lebih bahkan Obesitas. Jadi status gizi merupakan gambaran individu bagaimana mengontrol pola makan hariannya. Menurut beck (2000) Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk remaja yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diit (Risya Aulia Oktaviani dkk., 2023).

Faktor yang memengaruhi status gizi yang pertama adalah usia. Data dari tabel 5.1 diketahui responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep hampir seluruhnya berusia 14-18 tahun yaitu sebanyak 51 responden (98,1%). Menurut peneliti di usia remaja yang sudah tergolong matang ini mereka sudah bisa memilah dan memilih apa yang baik untuk kesehatan mereka dan dapat menjaga pola makan sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi. Karena pada usia remaja diperlukan asupan gizi yang cukup agar pertumbuhan fisik dan kematangan organ dapat berlangsung dengan sempurna. Menurut Mustika & Mega, (2021) pada remaja usia 14-18 tahun mereka memasuki usia dimana mereka dapat menentukan makanan yang baik untuk kesehatan seperti asupan kalori, vitamin dan protein karena pada remaja pertumbuhan fisik akan sangat ditentukan oleh asupan kalori dan protein. Mengonsumsi kalori dan protein secara cukup maka pertumbuhan badan yang menyangkut penambahan berat badan dan tinggi badan dapat dicapai dengan baik sehingga status gizi mereka juga terpenuhi.

Faktor yang memengaruhi status gizi selanjutnya yaitu tingkat pendidikan. Data dari tabel 5.3 diketahui tingkat pendidikan responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep hampir setengahnya adalah kelas XII sebanyak 23 responden (44,2%). Menurut peneliti, remaja yang sudah memasuki sekolah menengah atas pasti sudah mendapat pendidikan tentang kesehatan, terutama memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang gizi, sehingga mereka dapat menilai mana yang baik untuk dikonsumsi oleh tubuh. Mereka akan lebih memperhatikan asupan gizi yang baik sehingga status gizi mereka dapat tercukupi. Pendidikan merupakan hal yang penting untuk remaja menentukan status gizi, karna dengan pendidikan remaja memiliki pengetahuan

yang cukup untuk menentukan status gizinya. Status gizi remaja bisa ditentukan dengan memilih makanan yang sehat dan mengontrol pola makan. Pola makan itu sendiri merupakan cara seseorang untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu menyembuhkan penyakit dengan cara mengatur jumlah dan jenis makanan (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022).

### 5.2.2 Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian, responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 27 responden (51,9%). Menurut peneliti siklus menstruasi merupakan jarak antara siklus menstruasi ke menstruasi selanjutnya, di mulainya menstruasi sekarang sampai dimulainya siklus menstruasi yang akan datang. Siklus menstruasi yang dikatakan tidak teratur apabila siklus menstruasi yang seharusnya terjadi antara 21-35 hari bisa berubah menjadi kurang dari 21 hari bahkan bisa memanjang lebih dari 35 hari. Siklus menstruasi setiap individu pasti berbeda-beda, setiap individu pun pasti mengalami perubahan siklus menstruasi setiap periodenya, misalnya lebih cepat 2 hari dari bulan sebelumnya atau lebih lambat 1 hari dari bulan sebelumnya (Pibriyanti dkk., 2023).

Faktor yang memengaruhi siklus menstruasi yang pertama yaitu usia. Data dari tabel 5.1 diketahui responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep hampir seluruhnya berusia 14-18 tahun yaitu sebanyak 51 responden (98,1%). Menurut peneliti, usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi menstruasi karena responden yang masih tergolong remaja memang sering sekali mengalami gangguan menstruasi karena penyesuaian dengan perubahan atau perkembangan organ reproduksi pada tubuhnya, baik siklus

menstruasi yang memanjang ataupun memendek, banyaknya darah yang keluar, bahkan lama menstruasi yang memanjang bisa lebih dari 15 hari. Pada usia remaja, beberapa organ reproduksi belum sepenuhnya matang dan organ-organ pendukung lainnya belum sepenuhnya berfungsi dengan maksimal. Sehingga hal yang wajar apabila terdapat ketidak seimbangan yang pada akhirnya menyebabkan tingginya kejadian gangguan menstruasi pada remaja (Miraturrofi'ah, 2020).

Faktor yang memengaruhi siklus menstruasi yang kedua yaitu usia *menarche*. Data dari tabel 5.2 diketahui responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep sebagian besar berusia 11-13 tahun sebanyak 36 responden (69,2%). Menurut peneliti usia *menarche* yang lambat dapat memiliki pengaruh terhadap kematangan sistem reproduksi, dimana usia *menarche* yang lambat akan menjadikan sistem reproduksi mengalami kematangan yang lambat juga. Biasanya pada tahun pertama usia *menarche*, remaja akan lebih sering mengalami gangguan siklus menstruasi karena adanya adaptasi dengan perkembangan baru dalam sistem reproduksi. Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan hal yang normal terjadi terutama 2 tahun pertama terjadinya *menarche* pada responden, namun akan memiliki siklus ovulasi teratur bila memasuki usia 16 tahun. Remaja yang cenderung memiliki siklus yang tidak teratur karena terjadinya anovulasi yang menyebabkan siklus menstruasi memanjang. Pada remaja yang memiliki usia *menarche* terlalu dini atau dibawah usia 12 tahun, organ reproduksinya belum berkembang secara maksimal serta kondisi dinding leher rahim masih sempit, sehingga memungkinkan remaja akan mengalami rasa sakit ketika menstruasi (Ramadhina & Puspowati, 2023).

### 5.2.3 Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan Kabupaten Sumenep

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan Kabupaten Sumenep dengan status gizi normal dan siklus menstruasi normal 17 responden (32,7%). Hasil uji statistik *Spearman rank* didapatkan nilai probabilitas 0,012 maka  $H_1$  diterima yang artinya ada hubungan status gizi dengan siklus mensstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan Kabupaten Sumenep.

Menurut peneliti, status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi. Dari hasil data yang di dapat juga menunjukkan remaja yang memiliki nilai IMT yang lebih dan obesitas mayoritas mengalami gangguan siklus menstruasi, karena IMT lebih dan obesitas dapat meningkatkan jumlah lemak didalam tubuh sehingga kadar esterogen didalam darah meningkat yang mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Pada remaja dengan IMT normal lebih kecil risiko mengalami gangguan menstruasi karena remaja yang mempunyai IMT normal berarti tinggi badan dan berat badannya seimbang, sehingga hormon esterogen di dalam tubuh seimbang.

Status gizi dapat mempengaruhi pola siklus menstruasi, baik pada status gizi kurang (*underweight*) maupun status gizi lebih (*overweight dan obesity*). Status gizi memiliki hubungan dengan siklus menstruasi karena lemak tubuh berpengaruh terhadap peran hormon estrogen. Ketika jumlah lemak dalam tubuh meningkat, jumlah estrogen dalam darah meningkat dan siklus menstruasi menjadi lebih lama, begitupun sebaliknya. Hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang atau lebih pendek dari siklus normal. Hormon reproduksi seperti

progesteron, estrogen, LH (*luteinising hormone*) dan FSH (*follicle stimulating hormone*) berkaitan erat dengan pola siklus menstruasi. Gangguan dan fungsi sistem endokrin berhubungan dengan status gizi dan mempengaruhi metabolisme hormon reproduksi wanita. Jika remaja mempertahankan asupan gizi optimal dan mampu manajemen stres dengan baik disertai dengan gaya hidup yang baik pula bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga dapat memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur (Suleman dkk., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suleman dkk, (2023) dengan judul hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan nilai IMT normal dan siklus menstruasi normal (53,7%) menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p-value*  $(0,001) < \alpha$  (0,05), yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yani & Rahayu (2023) juga menunjukkan nilai IMT normal dan siklus menstruasi normal 21 orang (30,8%), yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan status gizi kurang berjumlah 7 orang (10,2%), memiliki status gizi normal berjumlah 5 orang (7,3%), memiliki status gizi gemuk dengan jumlah 10 orang (14,7%), memiliki status gizi obesitas berjumlah 9 orang (13,2%). Penelitian ini menggunakan uji statistik analisis *chi square* didapatkan nilai signifikansi yaitu *p-value* = 0,005 ( $p < 0.05$ ) nilai signifikan 0,005 yang artinya ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rowa dkk., (2023) dimana tidak ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan status gizi kurang dan siklus menstruasi normal (22,4%), status gizi normal dan siklus menstruasi normal (50,7%), status gizi lebih dengan siklus menstruasi normal (5,0%) menggunakan uji statistik *chi-square* dengan nilai signifikan *p-value* 0,333 sehingga tidak ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi.

Hasil penelitian lain dengan variabel yang berbeda menunjukkan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian Fadillah dkk., (2022) dengan judul hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Remaja dengan tingkat stress yang berat cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.



## BAB 6

### KESIMPULAN

#### 6.1. Kesimpulan

1. Remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan Kabupaten Sumenep hampir setengahnya mempunyai status gizi normal
2. Remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan Kabupaten Sumenep sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal
3. Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Preduan Kabupaten Sumenep

#### 6.2. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan informasi atau edukasi kepada remaja khususnya pada remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak normal untuk menjaga status gizi sehingga siklus menstruasi mereka normal.

2. Bagi dosen dan mahasiswa

Diharapkan dosen dan mahasiswa melakukan pengabdian masyarakat untuk memberikan pengetahuan atau edukasi tentang kesehatan reproduksi khususnya pada remaja putri yang sering mengalami gangguan siklus menstruasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti beberapa faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti tingkat stress, pola makan, dan aktivitas fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Nur Fadilah, Garancang, S., & Abunawas, Kamaluddin. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023). The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature. *Cureus*, 15(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.49146>
- Ayu, I. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (Aeni R. Wati (ed.)). <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=MRoeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Idaningsih+A.+Asuhan+Kebidanan++Kehamilan.+LovRinz+Publishing%3B+2021&ots=xM-oA5xdTi&sig=fFUyveH5j6iW-tD7EasFIRvIrlrQ0>
- Dullah, U. (2020). konsep status gizi. *Repository Unimus*. [https://repository.unimus.ac.id/4196/4/BAB II.pdf](https://repository.unimus.ac.id/4196/4/BAB%20II.pdf)
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Fitrianti L. A. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Repository.Unja*, 4(1).
- Halimatussa'diyah, H., Agusriani, A., & Pane, N. H. (2022). Gambaran Kepatuhan Terapi Insulin Pasien Diabetes Melitus Di Rawat Jalan Rumah Sakit Baiturrahim Tahun 2022. *Journal of Pharmaceutical And Sciences*, 5(1), 113–119. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v5i1.103>
- Hoffman, R. (2022). Socioeconomic Determinants Of Adolescent Nutrition. *Public Health Nutrition*, 25(8), 1432–1440.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *The Indonesian Journal of Health*, 10(3), 128–132.
- Kemkes. (2022). *Konsep Dasar dan Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/728/konsep-dasar-dan-sejarah-perkembangan-ilmu-gizi](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/728/konsep-dasar-dan-sejarah-perkembangan-ilmu-gizi)
- Mai Revi, Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 123–131. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.219>
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31–42.

<http://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jaia/article/download/191/120>

- Mustika, D., & Mega, U. (2021). *Buku Ajar Remaja dan Pranikah untuk Mahasiswa profesi Bidan* (6-7 (ed.); cetakan pe). Universitas Brawijaya Press. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=AnFrEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=VUh6v6caZO&sig=rHNcfMVCzAmfF3niWsS2pFnXgpE>
- Mutia, M. G., & Putriana, D. (2023). Asupan Vitamin D, Kalsium Dan Aktivitas Fisik Kaitannya Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Journal of Nutrition College*, 12(1), 9–14. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.33345>
- Nabila, syakila syaila. (2023). *Hubungan Perilaku Kebersihan Genetalia Dengan Kejadian Flour Albus Pada Remaja*. 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Pibriyanti, K., Mardhatillah, M., Luthfiya, L., Damayanti, A. Y., Mufida, I., Handayani, C. K., & Fernandes, R. I. (2023). Hubungan Status gizi, Anemia, Faktor Stress dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja di Pesantren. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 14–19. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.2918>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Purnasari, G., & Illiyya, L. (2023). Hubungan antara Status Gizi, Asupan Protein dan Zat Besi Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Jatiroto. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 56. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.56-64>
- Putra, M. D., & Apsari, N. C. (2021). Hubungan proses perkembangan psikologis remaja dengan tawuran antar remaja. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 14–24. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2146850>
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>
- Ramadhina, T., & Puspowati, S. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Farmasi Nasional SURAKARTA. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu.rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu.rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Risya Aulia Oktaviani, Nur Asiah, & Ana Utami Zainal. (2023). Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 510–517. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2048>

- Rowa, S. S., Nadimin, Mas'ud, H., & Musdalifah. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 13 Luwu. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 311–320. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1561>
- Rudi, S. (2024). *Penilaian Status Gizi*. <https://osf.io/tem7f/download/?format=pdf>
- Septalina. (2019). hubungan tingkat stres dengan ketidakaturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun). *Repositori Stikes ICME Jombang*.
- Sugiyono. (2019). *Hipotesis* (p. 99). [http://eprints.kwikkiangie.ac.id/1884/3/BAB II KAJIAN PUSTAKA.pdf](http://eprints.kwikkiangie.ac.id/1884/3/BAB%20II%20KAJIAN%20PUSTAKA.pdf)
- Sugiyono. (2020). *kerangka konseptual pengertian cara membuat*. [https://gramedia.com/literasi/kerangka-konseptual/#:~:text=Miles %26 Huberman%2C 1994 berpendapat bahwa,mereka untuk dipelajari dan diteliti](https://gramedia.com/literasi/kerangka-konseptual/#:~:text=Miles%20Huberman%2C%201994%20berpendapat%20bahwa,mereka%20untuk%20dipelajari%20dan%20diteliti).
- Sukardi, R., et al. (2021). Education and Nutritional Knowledge Among Adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 15(2), 148–154.
- Sukumar, D. (2020). Menstruation as Social Stigma. In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. [https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/41299/2020\\_Book\\_ThePalgraveHandbookOfCriticalM.pdf?sequence=1#page=629](https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/41299/2020_Book_ThePalgraveHandbookOfCriticalM.pdf?sequence=1#page=629)
- Suleman, N. A., Hadju, vidya avianti, & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.37905/jje.v2i2.24490>
- Syahrani, T. N. (2024). *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. 19(5).
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>
- Wesselink, k A., Rothman, j K., & Awise, L. (2021). Menstrual Cycle Characteristics And Conception : Evidence From Prospective Studies. *Human Reproduction Update*, 27(1), 69–90.
- WHO. (2020). *Indeks Massa Tubuh (IMT)*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>
- WHO. (2021). *Kesehatan Remaja*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yani, W. L., & Rahayu, B. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 68–74. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.515>
- Zierle, A., & Januari, A. (2023). *Fisiologi Indeks Massa Tubuh*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535456/>





**Lampiran 2 Informed consent****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN***(INFORMED CONSENT)*

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang bertanda tangan  
dibawah ini :

Nama :

Umur :

Kelas :

Alamat :

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Uli Nazilatul Jannah, Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan ITSKes ICME Jombang yang berjudul "Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien putri 1 Prenduan, Kabupaten Sumenep"

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Sumenep, Oktober 2024

Responden

(.....)

**Lampiran 3 Lembar observasi status gizi****LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN HUBUNGAN STATUS GIZI  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI****Petunjuk Pengisian :**

1. Lembar observasi ini terdiri dari 2 bagian yaitu karakteristik responden, dan penilaian status gizi responden.
2. Mohon ketersediaan saudara untuk mengisi lembar observasi tersebut sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya, dan memberi tanda (X) pada jawaban pilihan anda.
3. Untuk pengisian lembar observasi status gizi responden akan diisi oleh peneliti.
  - a. Karakteristik responden
    - 1) Inisial responden :
    - 2) Umur responden :
    - 3) Tingkat Pendidikan :  
Kelas X  Kelas XI  Kelas XII
    - 4) Usia *menarche* responden :
  - b. Lembar observasi responden
    - 1) Tinggi badan :
    - 2) Berat badan :
    - 3) Status IMT :



**Lampiran 4 Lembar kuesioner siklus menstruasi****LEMBAR KUESIONER SIKLUS MENSTRUASI****Petunjuk pengisian :**

1. Tuliskan identitas diri pada lembar jawaban yang telah disediakan peneliti.
2. Berikan tanda (√) salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.
3. Mohon berikan jawaban semua pertanyaan ini dengan jujur sesuai dengan keadaan dan keyakinan diri sendiri, karena tidak ada salah satu jawaban yang benar ataupun salah dalam kuesioner ini.

**DAFTAR PERTANYAAN**

1. Berapa hari siklus menstruasi anda?

<21 hari  21-35 hari  >35 hari

## Lampiran 5 Surat pengecekan judul



**PERPUSTAKAAN**  
**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN**  
**INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

### SURAT PERNYATAAN Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Uli Nazilatul Jannah  
NIM : 213210053  
Prodi : S1 Keperawatan  
Tempat/Tanggal Lahir: Sumenep, 27 Januari 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Dsn. Pagarbatu, Ds. Pagarbatu, Kec. Saronggi, Kab. Sumenep, Jawa Timur  
No.Tlp/HP : 087732564628  
email : zizinljh27@gmail.com  
Judul Penelitian : "Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (MA Al-Amien Putri 1 Prenduan, Kabupaten Sumenep)"

Menyatakan bahwa judul Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut layak untuk di ajukan sebagai judul Skripsi. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul Skripsi.

Jombang, 23 Agustus 2024  
Mengetahui,  
Kepala Perpustakaan

**Dwi Nuriana, M.IP**  
NIK.01.08.112

## Lampiran 6 Uji etik penelitian



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**

**Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang**  
*Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang*

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**

**“ETHICAL APPROVAL”**  
**No. 206/KEPK/ITSKES-ICME/IX/2024**

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

*The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

**Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri**  
**(MA di Pondok Pesantren Al - Amien Putri 1 Prenduan Kab. Sumenep**

Peneliti Utama : **Uli Nazilatul Jannah**  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : **ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang**  
*Name of the Institution*

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : **Sumenep**  
*Setting of Research*

**Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.**  
***And approved the above - mentioned protocol.***



Jombang, **10 Oktober 2024**  
Ketua,



Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes  
NIK. 05.10.371

## Lampiran 7 Surat ijin penelitian



معهد الأمين الإسلامي برندوان للبنات الأول  
**PONDOK PESANTREN PUTRI I AL-AMIEN PRENDUAN**  
**SUMENEP MADURA**

Alamat: Jalan Raya Pamekasan Sumenep No. 2A 69465 (081818381989)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 027/PPP.1/XI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Hj. Halimatus Sa'diyah  
 Alamat : Jl. Raya Pamekasan - Sumenep No.2, Aengsoka, Prenduan, Kec. Pragaan,  
 Kabupaten Sumenep  
 Jabatan : Pengasuh Pondok Pesantren Putri 1 Al-Amien Prenduan

Dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : Uli Nazilatul Jannah  
 NIMKO : 213210053  
 Status : Mahasiswa ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang

Untuk melakukan penelitian di Madrasah Aliyah 1 Al-Amien Pragaan untuk keperluan Penulisan Skripsi dengan Judul Penelitian, "**Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (MA di Pondok Pesantren Putri 1 Al-Amien Prenduan Kabupaten Sumenep)**" dari tanggal 14 Oktober 2024 s/d selesai.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sumenep, 25 Oktober 2024  
 Pengasuh Pond Pest Putri 1 Al-Amien Prenduan,

Ny. Hj. Halimatus Sa'diyah

## Lampiran 8 Surat balasan penelitian



معهد الأمين الإسلامي برندوان للبنات الأول  
PONDOK PESANTREN PUTRI I AL-AMIEN PRENDUAN  
SUMENEP MADURA

Alamat: Jalan Raya Pamekasan Sumenep No. 2A 69465 (081818381989)

Sumenep, 16 Oktober 2024

Nomor : Nomor: 028/PPP.1/XI/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Pre Suvey Data

### Study Pendahuluan dan Penelitian

Menindak lanjuti Surat dari Dekan Fakultas Kesehatan ITS Kesehatan ICMe Jombang Nomor : 210/FK/X/2024 Tertanggal 12 Oktober 2025 tentang Pre Suvey Data, Study Pendahuluan dan Ijin Penelitian, dengan ini kami TIDAK KEBERATAN atas dilaksanakannya kegiatan tersebut oleh :

Nama : Uli Nazilatul Jannah  
NIMKO : 213210053  
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (MA di Pondok Pesantren Putri 1 Al-Amien Prenduan Kabupaten Sumenep)  
Tempat Kegiatan : Pondok Pesantren Putri 1 Al-Amien Prenduan  
Waktu Kegiatan : 16 Oktober s/d 30 Oktober 2024

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Manaati Peraturan Pondok Pesantren Putri 1 Al-Amien Prenduan
2. Sesampainya di tempat kegiatan, agar melaporkan dan berkordinasi kepada pejabat terkait.
3. Memberikan informasi sebelum melakukan kegiatan.
4. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian.
5. Setelah selesai melaksanakan kegiatan agar melaporkan Kembali kepada Pengasuh Pondok Pesantren Putri 1 Al-Amien Prenduan
6. Surat ini teidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Sumenep, 12 Oktober 2024  
Pengasuh Pond Pest Putri 1 Al-Amien Prenduan,



Ny. Hj. Halimatus Sa'diyah

### Lampiran 9 Hasil tabulasi data umum

RESPONDEN	UMUR	KODE	USIA MENARCHE	KODE	KELAS	KODE
R1	17	2	13	2	XI	2
R2	16	2	13	2	XI	2
R3	17	2	10	1	XII	3
R4	17	2	11	2	XII	3
R5	17	2	10	1	XI	2
R6	18	2	10	1	XII	3
R7	17	2	12	2	X	1
R8	16	2	9	1	XII	3
R9	18	2	10	1	XII	3
R10	17	2	12	2	X	1
R11	17	2	13	2	x	1
R12	17	2	15	3	x	1
R13	18	2	11	2	XII	3
R14	18	2	13	2	XII	3
R15	17	2	11	2	XII	3
R16	17	2	12	2	XII	3
R17	17	2	11	2	XII	3
R18	17	2	12	2	XII	3
R19	17	2	11	2	XII	3
R20	18	2	10	1	XII	3
R21	16	2	10	1	X	1
R22	17	2	11	2	XII	3
R23	17	2	12	2	XI	2
R24	17	2	13	2	XII	3
R25	17	2	11	2	XII	3
R26	19	3	10	1	XII	3
R27	17	2	9	1	XII	3
R28	16	2	10	1	XI	2
R29	16	2	11	2	XI	2
R30	16	2	10	1	XI	2
R31	17	2	12	2	XI	2
R32	16	2	15	3	X	1
R33	15	1	10	1	X	1
R34	16	2	11	2	X	1
R35	15	1	10	1	X	1
R36	17	2	11	2	XII	3
R37	16	2	10	1	X	1
R38	16	2	12	2	XI	2
R39	16	2	13	2	X	1
R40	16	2	12	2	XI	2
R41	16	2	12	2	XI	2
R42	16	2	12	2	X	1
R43	16	2	11	2	X	1
R44	16	2	12	2	XI	2
R45	16	2	13	2	X	1
R46	18	2	11	2	XII	3
R47	17	2	12	2	XI	2
R48	18	2	12	2	XII	3
R49	17	2	13	2	XI	2
R50	17	2	12	2	XI	2
R51	18	2	12	2	XII	3
R52	17	2	12	2	XII	3

### Lampiran 10 Hasil tabulasi status gizi

RESPONDEN	BERAT BADAN	TINGGI BADAN	STATUS GIZI	KODE
R1	59	157	23,9 Normal	2
R2	40	156	16,6 kurang	1
R3	49	149	22,07 normal	2
R4	55	157	22,3 normal	2
R5	57	150	25,3 lebih	3
R6	55	155	22,91 normal	2
R7	57	148	26,02 lebih	3
R8	56	160	21,8 normal	2
R9	60	155	25,5 lebih	3
R10	69	151	30 obesitas	4
R11	57	151	25 lebih	3
R12	54	149	24,32 normal	2
R13	49	147	22,68 normal	2
R14	38	146	17,02 kurang	1
R15	51	150	22,6 normal	2
R16	46	150	20,4 normal	2
R17	52	144	25,12 lebih	3
R18	49	149	22,07 normal	2
R19	74	150	32,8 obesitas	4
R20	38	147	17,52 kurang	1
R21	40	150	17,7 kurang	1
R22	55	155	22,91 normal	2
R23	38	155	15,83 kurang	1
R24	56	158	22,48 normal	2
R25	59	150	26,2 lebih	3
R26	47	162	17,93 kurang	1
R27	37	145	17,61 kurang	1
R28	39	150	17,35 kurang	1
R29	43	161	16,60 kurang	1
R30	59	149	26,57 lebih	3
R31	51	150	22,66 normal	2
R32	50	147	23,1 normal	2
R33	60	152	25,97 lebih	3
R34	36	152	15,5 kurang	1
R35	63	154	26,58 lebih	3
R36	42	156	17,28 kurang	1
R37	66	151	28,94 lebih	3
R38	41	155	17,08 kurang	1
R39	60	160	23,43 normal	2
R40	63	159	25 lebih	3
R41	40	153	17,09 kurang	1
R42	57	150	25,33 lebih	3
R43	61	154	25,73 lebih	3
R44	59	152	25,43 lebih	3
R45	58	160	22,65 normal	2
R46	89	157	36,17 obesitas	4
R47	51	157	20,73 normal	2
R48	43	157	17,47 kurang	1
R49	40	155	16,6 kurang	1
R50	81	157	32,92 obesitas	4
R51	43	155	17,91 kurang	1
R52	53	159	20,94 normal	2

### Lampiran 11 Tabulasi kuesioner siklus menstruasi

RESPONDEN	KATEGORI	SIKLUS MENSTRUASI	KODE
R1	21-35 hari	normal	1
R2	< 21 hari	tidak normal	2
R3	21-35 hari	normal	1
R4	21-35 hari	normal	1
R5	< 21 hari	tidak normal	2
R6	21-35 hari	normal	1
R7	< 21 hari	tidak normal	2
R8	21-35 hari	normal	1
R9	< 21 hari	tidak normal	2
R10	> 21 hari	tidak normal	2
R11	< 21 hari	tidak normal	2
R12	21-35 hari	normal	1
R13	21-35 hari	normal	1
R14	> 21 hari	tidak normal	2
R15	21-35 hari	normal	1
R16	21-35 hari	normal	1
R17	> 21 hari	tidak normal	2
R18	21-35 hari	normal	1
R19	>21 hari	tidak normal	2
R20	21-35 hari	normal	1
R21	> 21 hari	tidak normal	2
R22	21-35 hari	normal	1
R23	< 21 hari	tidak normal	2
R24	21-35 hari	normal	1
R25	< 21 hari	tidak normal	2
R26	21-35 hari	normal	1
R27	< 21 hari	tidak normal	2
R28	21-35 hari	normal	1
R29	< 21 hari	tidak normal	2
R30	> 21 hari	tidak normal	2
R31	21-35 hari	normal	1
R32	21-35 hari	normal	1
R33	< 21 hari	tidak normal	2
R34	21-35 hari	normal	1
R35	< 21 hari	tidak normal	2
R36	21-35 hari	normal	1
R37	< 21 hari	tidak normal	2
R38	< 21 hari	tidak normal	2
R39	21-35 hari	normal	1
R40	21-35 hari	normal	1
R41	< 21 hari	tidak normal	2
R42	< 21 hari	tidak normal	2
R43	>21 hari	tidak normal	2
R44	>21 hari	tidak normal	2
R45	21-35 hari	normal	1
R46	> 21 hari	tidak normal	2
R47	21-35 hari	normal	1
R48	< 21 hari	tidak normal	2
R49	21-35 hari	normal	1
R50	> 21 hari	tidak normal	2
R51	21-35 hari	normal	1
R52	< 21 hari	tidak normal	2



**Lampiran 12 Hasil uji SPSS *frequencies***

		Umur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	13-15 tahun	2	3.8	3.8	3.8
	16-18 tahun	49	94.2	94.2	98.1
	19-21 tahun	1	1.9	1.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

		Menarche			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	8-10 tahun	14	26.9	26.9	26.9
	11-13 tahun	36	69.2	69.2	96.2
	14-16 tahun	2	3.8	3.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

		Tingkat Pendidikan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	kelas X	14	26.9	26.9	26.9
	kelas XI	15	28.8	28.8	55.8
	kelas XII	23	44.2	44.2	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

		Status gizi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	IMT kurang	16	30.8	30.8	30.8
	IMT normal	18	34.6	34.6	65.4
	IMT lebih	14	26.9	26.9	92.3
	obesitas	4	7.7	7.7	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

**Siklus menstruasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	25	48.1	48.1	48.1
	tidak normal	27	51.9	51.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	



Lampiran 13 Hasil uji SPSS *Crosstabs*

## Status gizi \* siklus menstruasi Crosstabulation

		menstruasi		Total	
		normal	tidak normal		
gizi	IMT kurang	Count	7	9	16
		% within gizi	43.8%	56.3%	100.0%
		% within menstruasi	28.0%	33.3%	30.8%
		% of Total	13.5%	17.3%	30.8%
	IMT normal	Count	17	1	18
		% within gizi	94.4%	5.6%	100.0%
		% within menstruasi	68.0%	3.7%	34.6%
		% of Total	32.7%	1.9%	34.6%
	IMT lebih	Count	1	13	14
		% within gizi	7.1%	92.9%	100.0%
		% within menstruasi	4.0%	48.1%	26.9%
		% of Total	1.9%	25.0%	26.9%
obesitas	Count	0	4	4	
	% within gizi	0.0%	100.0%	100.0%	
	% within menstruasi	0.0%	14.8%	7.7%	
	% of Total	0.0%	7.7%	7.7%	
Total	Count	25	27	52	
	% within gizi	48.1%	51.9%	100.0%	
	% within menstruasi	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	48.1%	51.9%	100.0%	

**Lampiran 14 Hasil uji SPSS *nonparametric correlations***

		<b>Correlations</b>	
		gizi	menstruasi
Spearman's rho	gizi	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	52
	menstruasi	Correlation Coefficient	.344*
		Sig. (2-tailed)	.012
		N	52

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



### Lampiran 15 Lembar bimbingan pembimbing 1

#### LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Uli Nazilatul Jannah  
 NIM : 213210053  
 Judul Skripsi : Hubungan status Gizi Dengan siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep  
 Nama Pembimbing : Endang Yuswatiningsih S.Kep., Ns., M.Kes

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	26/08/24	Konsul Judul	
2.	28/08/24	Bimbingan bab 1	
3.	02/09/24	Revisi bab 1, lanjut bab 2	
4.	04/09/24	Acc bab 1, revisi bab 2	
5.	10/09/24	Revisi bab 2, bimbingan bab 3 dan 4	
6.	17/09/24	Revisi bab 3 dan 4	
7.	26/09/24	Revisi bab 4	
8.	01/10/24	Acc seminar proposal	
9.	13/11/24	Bimbingan bab 5	
10.	14/11/24	Revisi bab 5 lanjut bab 6	
11.	15/11/24	Revisi bab 5 dan 6	
12.	18/11/24	Acc bab 5 dan 6	
13.	19/11/24	Konsul abstrak	
14.	20/11/24	Revisi abstrak dan penulisan	
15.	21/11/24	Acc abstrak, revisi penulisan	
16.	22/11/24	Acc skripsi	

**Lampiran 16 Lembar bimbingan pembimbing 2****LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Uli Nazilatul Jannah  
 NIM : 213210053  
 Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep  
 Nama Pembimbing : Suhendra Agung Wibowo S.Kep., Ns., M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	27/08/24	Konsul judul	
2.	30/08/24	Bimbingan bab 1	
3.	02/09/24	Revisi bab 1, lanjut bab 2	
4.	04/09/24	Acc bab 1, revisi bab 2	
5.	10/09/24	Revisi bab 2, bimbingan bab 3 dan 4	
6.	17/09/24	Revisi bab 4	
7.	26/09/24	Acc seminar proposal	
8.	01/10/24	Bimbingan bab 5	
9.	13/11/24	Revisi bab 5, lanjut bab 6	
10.	14/11/24	Revisi bab 5 dan 6	
11.	15/11/24	Acc bab 5 dan 6	
12.	18/11/24	Konsul abstrak	
13.	19/11/24	Revisi abstrak dan penulisan	
14.	20/11/24	Acc abstrak, revisi penulisan	
15.	21/11/24	Acc abstrak, revisi penulisan	
16.	22/11/24	Acc skripsi	

Lampiran 17 Hasil dokumentasi penelitian



## Lampiran 18 Surat Keterangan Bebas Plagiasi



**ITSKes** Insan Cendekia Medika  
 Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

**KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

Nomor : 06/R/SK/ICME/I/2025

Menerangkan bahwa;

Nama : Uli Nazilatul Jannah  
 NIM : 213210053  
 Program Studi : S1 Keperawatan  
 Fakultas : Kesehatan  
 Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri  
 (Di Ma Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Preduan, Kabupaten Sumenep)

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI**, dengan persentase kemiripansebesar **21%**. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 30 Januari 2025

Wakil Rektor I

**Dr. Lusjanah Meinawati, SST., M.Kes**  
 NIDN. 0718058503



## Lampiran 19 Digital Receipt



### Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Uli Nazilatul Jannah Jannah  
Assignment title: Quick Submit  
Submission title: HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PAD...  
File name: Done\_parafrase\_uli\_-\_Uli\_Nazilatul\_Jannah.docx  
File size: 334.91K  
Page count: 50  
Word count: 8,037  
Character count: 55,175  
Submission date: 31-Jan-2025 05:09PM (UTC+1000)  
Submission ID: 2575963545



**Lampiran 20 Hasil Turnit**

**HUBUNGAN STATUS GIZI  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA REMAJA PUTRI (Di MA  
Pondok Pesantren Al-Amien  
Putri 1 Prenduan, Kabupaten  
Sumenep)**

*by Uli Nazilatul Jannah Jannah*

---

**Submission date:** 31-Jan-2025 05:09PM (UTC+1000)

**Submission ID:** 2575963545

**File name:** Done\_parafrase\_uli\_-\_Uli\_Nazilatul\_Jannah.docx (334.91K)

**Word count:** 8037

**Character count:** 55175

## HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI (Di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan, Kabupaten Sumenep)

### ORIGINALITY REPORT

<b>22%</b>	<b>17%</b>	<b>9%</b>	<b>13%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repo.stikesicme-jbg.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to IAIN Bengkulu</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>jurnal.medanresourcecenter.org</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.scribd.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repository.itskesicme.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universitas Jambi</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura</b> Student Paper	<b>1%</b>

---

9	<a href="http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id">jurnal.stikesalmaarif.ac.id</a> Internet Source	<1 %
10	<a href="http://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id">jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id</a> Internet Source	<1 %
11	<a href="http://jurnal.unimus.ac.id">jurnal.unimus.ac.id</a> Internet Source	<1 %
12	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1 %
13	<a href="http://recyt.fecyt.es">recyt.fecyt.es</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://journal.yp3a.org">journal.yp3a.org</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://pekatpkm.my.id">pekatpkm.my.id</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://repo.undiksha.ac.id">repo.undiksha.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://ejournal3.undip.ac.id">ejournal3.undip.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://jurnal.uinsu.ac.id">jurnal.uinsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://ocs.unism.ac.id">ocs.unism.ac.id</a> Internet Source	<1 %

---

		<1 %
31	<a href="http://www.jurnal.stikeswilliambooth.ac.id">www.jurnal.stikeswilliambooth.ac.id</a> Internet Source	<1 %
32	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %
33	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1 %
34	<a href="http://ejournal.widyamataram.ac.id">ejournal.widyamataram.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id">repository.poltekkes-kaltim.ac.id</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://ejcs.eastasouth-institute.com">ejcs.eastasouth-institute.com</a> Internet Source	<1 %
37	Submitted to Skyline High School Student Paper	<1 %
38	<a href="http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id">repository.poltekkesbengkulu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
39	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
40	<a href="http://journal.aripi.or.id">journal.aripi.or.id</a> Internet Source	<1 %
41	<a href="http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id">repository.stikesdrsoebandi.ac.id</a> Internet Source	<1 %

42	<a href="http://repository.umkla.ac.id">repository.umkla.ac.id</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="http://repositori.stikes-ppni.ac.id">repositori.stikes-ppni.ac.id</a> Internet Source	<1 %
44	<a href="http://repositorii.urindo.ac.id">repositorii.urindo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://j-innovative.org">j-innovative.org</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://repository.stikeselisabethmedan.ac.id">repository.stikeselisabethmedan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	<a href="http://jurnal.unw.ac.id">jurnal.unw.ac.id</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://www.scielo.br">www.scielo.br</a> Internet Source	<1 %
50	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1 %
51	<a href="http://al-fadlan.my.id">al-fadlan.my.id</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://digilib.unila.ac.id">digilib.unila.ac.id</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://ejurnal-unespadang.ac.id">ejurnal-unespadang.ac.id</a>	

	Internet Source	<1 %
54	<a href="http://jurnal.umj.ac.id">jurnal.umj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	Submitted to unimal Student Paper	<1 %
56	<a href="http://www.ijae.journal-asia.education">www.ijae.journal-asia.education</a> Internet Source	<1 %
57	<a href="http://repository.unimugo.ac.id">repository.unimugo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
58	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1 %
59	<a href="http://journal.stikespemkabjombang.ac.id">journal.stikespemkabjombang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
60	Padila Padila, Muhammad Bagus Andrianto, Juli Andri. "Mother's Experience in Caring for Premature Infants", JOSING: Journal of Nursing and Health, 2023 Publication	<1 %
61	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	<1 %
62	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %
63	<a href="http://ejournal.aripafi.or.id">ejournal.aripafi.or.id</a> Internet Source	<1 %

64	<a href="http://journal-jps.com">journal-jps.com</a> Internet Source	<1 %
65	<a href="http://journals.umkt.ac.id">journals.umkt.ac.id</a> Internet Source	<1 %
66	<a href="http://jurnal.peneliti.net">jurnal.peneliti.net</a> Internet Source	<1 %
67	<a href="http://nafatimahpustaka.org">nafatimahpustaka.org</a> Internet Source	<1 %
68	<a href="http://prosiding.uhb.ac.id">prosiding.uhb.ac.id</a> Internet Source	<1 %
69	<a href="http://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	<1 %
70	<a href="http://aido.id">aido.id</a> Internet Source	<1 %
71	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
72	<a href="http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a> Internet Source	<1 %
73	<a href="http://repub.eur.nl">repub.eur.nl</a> Internet Source	<1 %
74	<a href="http://www.kesehatanpedia.com">www.kesehatanpedia.com</a> Internet Source	<1 %
75	Submitted to Culver-Stockton College Student Paper	<1 %



76	<a href="http://ejurnal.seminar-id.com">ejurnal.seminar-id.com</a> Internet Source	<1 %
77	<a href="http://eprints.stikesbanyuwangi.ac.id">eprints.stikesbanyuwangi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
78	<a href="http://html.pdfcookie.com">html.pdfcookie.com</a> Internet Source	<1 %
79	Submitted to itera Student Paper	<1 %
80	<a href="http://kababungancipulus.blogspot.com">kababungancipulus.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
81	<a href="http://poltekkesbdg.info">poltekkesbdg.info</a> Internet Source	<1 %
82	<a href="http://repository.universitalirsyad.ac.id">repository.universitalirsyad.ac.id</a> Internet Source	<1 %
83	<a href="http://vdocuments.mx">vdocuments.mx</a> Internet Source	<1 %
84	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

**Lampiran 21 Surat Pernyataan Kesediaan Unggah****SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN UNGGAH KARYA ILMIAH**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Uli Nazilatul Jannah  
NIM : 213210053  
Jenjang : Sarjana  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Rights*) atas “Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan Kabupaten Sumenep”.

Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang berhak menyimpan alih KTI/Skripsi/Media/Format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat skripsi dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan dengan semestinya.

Jombang, 30 Januari 2024

Yang Menyatakan  
Peneliti



Uli Nazilatul Jannah  
(213210053)