

SKRIPSI

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 7 DENPASAR**



Oleh:

NOVI ROVIKAH
NIM.P07124222072

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DISEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 7 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi
Jurusan Kebidanan
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

**Oleh:
NOVI ROVIKAH
NIM: P07124222072**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 7 DENPASAR

Oleh:
NOVI ROVIKAH
NIM: P07124222072

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Bdn.Ni Made Dwi Mahayati, SST.,M.Keb
NIP. 198404302008012003

Pembimbing Pendamping:



Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST., MPH
NIP. 199002232020122008

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Bdn.Ni Ketut Somayani, SST.,M.Biomed
NIP. 196904211989032001

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 7 DENPASAR

Oleh:

NOVI ROVIKAH
NIM: P07124222072

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 25, MEI 2026

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|--|--------------|
| 1 | <u>Ni Komang Emv Astiti, SKM., M.Keb</u> | (Ketua) |
| 2 | <u>Bdn. Ni Made Dwi Mahavati, SST., M.Keb</u> | (Sekretaris) |
| 3 | <u>Bdn. Gusti Ayu Eka Utarini, SST., M.Kes</u> | (Anggota) |



MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somayani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 7 DENPASAR

ABSTRAK

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. IMT yang tidak normal, baik kurang maupun berlebih, dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga berdampak pada siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan IMT dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 7 Denpasar. Penelitian ini penting dilakukan karena ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja dapat menjadi tanda gangguan kesehatan reproduksi yang dipengaruhi oleh status gizi. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 50 siswi kelas XI yang dipilih sesuai kriteria inklusi. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 7 Denpasar pada tahun 2026. Instrumen yang digunakan adalah timbangan digital, microtoise, dan form pendataan siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26,0% responden memiliki IMT kurus, 32,0% normal, 32,0% berlebih, dan 10,0% obesitas. Sebanyak 52,0% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai [$p = 0,001$] dengan koefisien korelasi [$r = 0,456$], yang berarti terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan sedang antara IMT dan siklus menstruasi. Simpulan penelitian ini adalah semakin tidak normal IMT, maka kecenderungan siklus menstruasi tidak teratur semakin besar. Saran bagi remaja putri adalah menjaga IMT dalam kategori normal melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur, sedangkan pihak sekolah dan tenaga kesehatan perlu meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi dan pemantauan status gizi remaja.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND MENSTRUAL
CYCLE AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT SENIOR HIGH SCHOOL 7
DENPASAR**

ABSTRACT

Body Mass Index (BMI) is a factor associated with menstrual cycle regularity in adolescent girls. Abnormal BMI—whether underweight or overweight—can affect reproductive hormone balance, thereby impacting the menstrual cycle. This study aimed to determine the relationship between BMI and menstrual cycles among female students at SMA Negeri 7 Denpasar. This research is significant because menstrual cycle irregularities in adolescents can signal reproductive health issues influenced by nutritional status. The study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 Grade XI female students selected based on inclusion criteria. The study was conducted at SMA Negeri 7 Denpasar in 2026. Instruments used included a digital scale, a stadiometer (microtoise), and a menstrual cycle data collection form. Results showed that 26.0% of respondents were underweight, 32.0% had normal BMI, 32.0% were overweight, and 10.0% were obese. A total of 52.0% of respondents experienced irregular menstrual cycles. The Spearman Rank test yielded a p-value of 0.001 and a correlation coefficient (r) of 0.456, indicating a significant relationship of moderate strength between BMI and menstrual cycles. The study concludes that the more abnormal the BMI, the greater the likelihood of irregular menstrual cycles. Recommendations for adolescent girls include maintaining a normal BMI through a balanced diet and regular physical activity, while schools and healthcare professionals should enhance reproductive health education and the monitoring of adolescent nutritional status.

Keywords: *Body Mass Index, Menstrual Cycle, Female Adolescents*

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 7 DENPASAR

Oleh : Novi Rovikah (NIM.P07124222072)

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan fisik dan reproduksi, dimana salah satu indikator kematangan reproduksi pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi yang berlangsung secara teratur. Siklus menstruasi yang normal mencerminkan keseimbangan hormon reproduksi, sedangkan ketidakaturan siklus menstruasi dapat menjadi indikasi adanya gangguan pada sistem hormonal maupun faktor eksternal. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah status gizi yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Ketidakseimbangan IMT, baik rendah maupun tinggi, dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga berdampak pada keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran IMT, siklus menstruasi, serta hubungan antara keduanya pada remaja putri di SMAN 7 Denpasar.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Denpasar pada bulan Maret–April 2026. Sampel penelitian berjumlah 50 siswi kelas XI yang dipilih sesuai kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah timbangan digital, *microtoise*, dan form pendataan siklus menstruasi.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi IMT dan siklus menstruasi pada responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki IMT normal dan berlebih, serta lebih dari separuh mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan IMT dengan siklus menstruasi menggunakan uji *Spearman Rank*. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,456$ dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara IMT dan siklus

menstruasi, yang berarti semakin tinggi IMT maka semakin besar kecenderungan terjadinya siklus menstruasi tidak teratur.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui mekanisme hormonal pada poros hipotalamus–hipofisis–ovarium. Peningkatan jaringan lemak pada individu dengan IMT tinggi dapat menyebabkan peningkatan produksi estrogen, resistensi insulin, serta gangguan hormon leptin yang berperan dalam regulasi hormon reproduksi. Ketidakseimbangan hormon tersebut dapat mengganggu proses ovulasi sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Namun demikian, hubungan ini bersifat multifaktorial, karena faktor lain seperti stres, aktivitas fisik, dan pola makan juga dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan, di antaranya desain cross-sectional yang tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat serta tidak dikontrolnya variabel perancu seperti stres dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Namun demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa IMT merupakan salah satu faktor yang berperan dalam keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 7 Denpasar. Semakin tinggi IMT, maka semakin besar kecenderungan terjadinya siklus menstruasi tidak teratur. Oleh karena itu, disarankan bagi remaja putri untuk menjaga status gizi dalam kategori normal melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur guna mendukung kesehatan reproduksi.

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi Rovikah
NIM : P07124222072
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Jl. Taman Pancing Timur, Gang Kubu, Denpasar
Selatan, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Denpasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya Saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 18 Mei 2026



Yang membuat pernyataan

Novi Rovikah
(P07124222072)

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 7 Denpasar” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Mata Kuliah skripsi di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Kebidanan. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bimbingan dan bantuan sejak awal hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep.,Ners, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar ini,
2. Bdn.Ni Ketut Somoyani,SST.,M.Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar,
3. Bdn.Ni Wayan Armini, SST., M.Keb, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar,
4. Bdn.Ni Made Dwi Mahayati, SST., M.Keb, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan dan arahnya yang sangat berarti dalam penyusunan usulan skripsi ini.
5. Listina Ade Widya Ningtyas,S.ST.,MPH selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah yang peneliti tempuh.

7. Terimakasih kepada keluarga saya, teman-teman dan orang-orang terdekat yang telah memberikan inspirasi, motivasi, serta dukungan yang diberikan untuk menjadi lebih baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Januari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PEGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	6
B. Siklus Menstruasi	6
C. Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi.....	10
D. Cara Menghitung Siklus Menstruasi.....	12
E. Kategori Siklus Menstruasi.....	12
F. Remaja.....	12
BAB III KERANGKA KONSEP.....	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Variabel dan Definisi Operasioal.....	22
C. Hipotesis.....	23
BAB VI METODE PENELITIAN	24

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Alur Penelitian.....	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel	25
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	26
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	29
G. Etika Penelitian	31
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	37
C. Kelemahan Penelitian.....	47
BAB VI Simpulan dan Saran.....	49
A. Simpulan.....	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	50
Lampiran	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Penelitian	21
Gambar 2 Alur Penelitian.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional	21
Tabel 2	Distribusi Usia Siswi Kelas XI SMAN 7 Denpasar.....	35
Tabel 3	Distribusi Indeks Massa Tubuh.....	35
Tabel 4	Distribusi Siklus Menstruasi	36
Tabel 5	Hasil Analisis Data	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan
- Lampiran 2 Rencana Anggaran Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Permohonan sebagai Responden
- Lampiran 4 Surat persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 5 Form Pendataan Siklus Menstruasi
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10
- Lampiran 11 Dokumentasi