

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI
MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI DI SMA N 1 RENDANG, KARANGASEM**



Oleh :

NI KOMANG AYU SINTIA DEWI
NIM. P07131215015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI D IV
DENPASAR
2019**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI
MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI DI SMA N 1 RENDANG, KARANGASEM**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**NI KOMANG AYU SINTIA DEWI
NIM. P07131215015**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI D IV
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

USULAN PENELITIAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI
MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI DI SMA N 1 RENDANG, KARANGASEM**

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :

Dr. I Putu Sairaoka, SST, M. Kes
NIP. 197301241995031001

Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M. Kes
NIP. 196404171986032023

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,






Wiang Wiardani, SST, M. Kes
NIP. 196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :


**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI
MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI DI SMA N 1 RENDANG, KARANGASEM**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 7 MEI 2019**

TIM PENGUJI :

1. Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz, M.Biomed (Ketua)..... 
2. Dr. I Putu Suiraka, SST, M.Kes (Anggota)..... 
3. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes (Anggota)..... 

**Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, 



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Komang Ayu Sintia Dewi
NIM : P07131215015
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019
Alamat : Br. Ambengan, Desa Nongan, Kecamatan Rendang,
Kabupaten Karangasem.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMA Negeri 1 Rendang, Karangasem adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya 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, Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Ni Komang Ayu Sintia Dewi
NIM P07131215015

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI
MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI DI SMA N 1 RENDANG, KARANGASEM

ABSTRAK

Remaja perempuan termasuk dalam kelompok rentan gizi, Hal ini terjadi karena mereka sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya. Tidak jarang remaja melakukan diet ketat untuk menjaga penampilannya. Faktor yang memengaruhi siklus menstruasi yaitu aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro, dan status gizi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan siklus menstruasi. Jenis penelitian adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel sebanyak 102 orang. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 37 (36,3%) siswi SMA N 1 Rendang mengalami oligomenorea. Hampir sebagian sampel atau 48 (47,1%) dengan aktivitas fisik berat. Sebanyak 36 (35,2%) sampel dengan tingkat konsumsi energi defisit, 29 (28,4%) sampel dengan tingkat konsumsi protein berlebih, 32 (31,3%) sampel dengan tingkat konsumsi lemak defisit, 51 (50,0%) sampel dengan tingkat konsumsi karbohidrat defisit. Sebagian besar sampel atau 86 (84,3%) dengan status gizi normal. Dari hasil analisis statistik diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi, lemak dan karbohidrat dengan siklus menstruasi ($p < 0,05$) dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik, tingkat konsumsi protein dan status gizi dengan siklus menstruasi ($p > 0,05$).

Kata kunci : siklus menstruasi, aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, LEVEL OF MACRO
NUTRIEN CONSUMPTION AND NUTRITIONAL STATUS
WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE STUDENTS
AT SMA N 1 RENDANG, KARANGASEM

ABSTRACT

Adolescent girls are included in the group of vulnerable nutrition, this occurs because they are very concerned about their appearance and body shape. It is not uncommon for adolescent to go on a strict diet to maintain their appearance. Factors that affect the menstrual cycle are physical activity, consumption level of macro nutrients, and nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity, level of macro nutrient consumption and nutritional status with the menstrual cycle. This type of research was observational with a cross sectional study design. A sample of 102 people. The results showed that 37 (36.3%) of SMA N 1 Rendang had oligomenorrhea. Almost a portion of the sample or 48 (47.1%) with severe physical activity. A total of 36 (35,2%) samples with a level of energy consumption with severe deficits, 29 (28,4%) samples with levels of consumption of excess protein, 32 (31,3%) samples with a level of consumption of fat deficit, 51 (50,0%) samples with high levels of carbohydrate deficit consumption. Most of the samples or 86 (84.3%) with normal nutritional status. From the results of statistical analysis it is known that there is a relationship between the level of energy consumption, fat and carbohydrate with the menstrual cycle ($p < 0.05$) and there is no relationship between physical activity, protein consumption level and nutritional status with the menstrual cycle ($p > 0.05$).

Keywords: menstrual cycle, physical activity, consumption level of macro nutrients, nutritional status.

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Aktivitas Fisik, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Di SMA Negeri 1 Rendang, Karangasem

Remaja perempuan termasuk ke dalam kelompok rentan gizi. Ini terjadi karena masa remaja merupakan masa dimana mereka sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya. Terutama bagi remaja putri, mereka akan melakukan banyak hal untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Salah satu yang dilakukan mereka adalah diet ketat, yang menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan bergizi. Remaja perempuan yang kekurangan gizi akan rentan mengalami gangguan kesehatan termasuk gangguan pada siklus menstruasi. Siklus menstruasi pada perempuan normalnya berkisar antara 21-35 hari. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi seperti status gizi, aktivitas fisik, tingkat konsumsi, stres, konsumsi obat hormonal dan gangguan endokrin. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan menanyakan siklus menstruasi dari 20 siswi didapatkan hasil 60% (12 siswi) mengalami gangguan pada siklus menstruasinya baik itu dengan siklus yang lebih pendek atau dengan siklus yang lebih panjang dan sebanyak 40% (8 siswi) tidak mengalami gangguan pada siklus menstruasinya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang, Karangasem. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2019. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 91 sampel. Untuk mengetahui hubungan antar variabel digunakan uji statistik *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia sampel diketahui berkisar antara 15-18 tahun, dengan proporsi sampel terbanyak pada usia 16 tahun 14 orang (40,2%). Sampel yang mengalami siklus menstruasi oligomenorea sebanyak 37 orang (36,3%) dan polimenorea sebanyak 9 orang (8,8%). Aktivitas fisik sampel sebanyak 48 orang (47,1%) dalam kategori berat dan 50 orang (49,0%) dalam

kategori ringan. Sampel dengan tingkat konsumsi energi kurang sebanyak 36 orang (35,2%) dan 24 sampel (23,5%) termasuk dalam kategori lebih. Berdasarkan tingkat konsumsi protein sebanyak 41 sampel (40,1%) termasuk dalam kategori kurang dan 29 sampel (28,4%) termasuk dalam kategori lebih. Tingkat konsumsi lemak sampel yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 32 orang (31,3%) dan 28 orang (27,5%) termasuk dalam kategori lebih. Sampel dengan tingkat konsumsi karbohidrat dengan kurang sebanyak 51 orang (50,0%) dan 4 orang (3,9) termasuk dalam kategori lebih. Status gizi sampel yang termasuk dalam kategori gizi kurang sebanyak 3 orang (2,9%) dan gizi lebih sebanyak 13 orang (12,7%).

Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi selanjutnya di uji dengan uji statistik *chi square* dan diperoleh hasil $p = 0,71$ ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Untuk hubungan tingkat konsumsi energi dengan siklus menstruasi setelah diuji menunjukkan nilai $p = 0,02$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan siklus menstruasi. Setelah diuji hubungan tingkat konsumsi protein dengan siklus menstruasi didapatkan nilai $p = 0,07$ ($p > 0,05$) hal ini menunjukkan tidak ada hubungan tingkat konsumsi protein dengan siklus menstruasi. Kemudian uji statistik hubungan tingkat konsumsi lemak dengan siklus menstruasi menunjukkan hasil nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan siklus menstruasi. Uji statisitik hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan siklus menstruasi menunjukkan hasil nilai $p = 0,03$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan siklus menstruasi. Untuk Status gizi setelah dilakukan uji statistik didapatkan hasil nilai $p = 0,58$ ($p > 0,05$) hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan status gizi dengan siklus menstruasi.

Daftar bacaan : 32 (2003-2018).

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga pada kesempatan ini penulis bisa menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMA N 1 Rendang Karangasem” pada waktunya.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. I Putu Suraoka,SST,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Ibu Ida Ayu Eka Padiari,SKM,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi serta Ketua Prodi D-IV Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian Skripsi ini.
5. Para dosen dan staf Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan Skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMA N 1 Rendang Karangasem, yang telah memberikan ijin untuk dilaksanakannya penelitian ini.

7. Seluruh siswi SMA N 1 Rendang Karangasem, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Orang tua yang telah memberikan semangat, dukungan baik berupa material dan spiritual sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah banyak membantu penyelesaian Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi yang disusun masih banyak kekurangan. Penulis berharap adanya kritik, saran serta masukan yang bersifat membangun sehingga dapat menyempurnakan Skripsi ini dan bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Siklus Menstruasi.....	7
B. Aktivitas Fisik.....	14
C. Tingkat Konsumsi.....	16
D. Status Gizi.....	22
BAB III KERANGKA KONSEP.....	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	30
C. Hipotesis.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	36

E. Pengolahan dan Analisis Data	38
F. Etik Penelitian.....	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	43
B. Pembahasan.....	53
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak	26
2. Definisi Operasional Variabel	31
3. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	44
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Siklus Menstruasi	44
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	45
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi	46
7. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein	46
8. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	47
9. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat	47
10. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Status Gizi	48
11. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi	49
12. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Siklus Menstruasi	49
13. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Dengan Siklus Menstruasi	50
14. Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dengan Siklus Menstruasi	51
15. Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Dengan Siklus Menstruasi....	52
16. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian	65
2. Persetujuan Setelah Penjelasan	70
3. Identitas Responden	73
4. Kuesioner Aktivitas Fisik	74
5. Form Recall	79
6. Kuesioner Siklus Menstruasi	81