

**PERBEDAAN KONSUMSI LEMAK DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI DENGAN *MENARCHE* DINI DAN TIDAK
MENARCHE DINI DI SMP N 10 DENPASAR**



Oleh:
I GST. A. SAKA ISTRI PRADNYANI
P07131215041

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

**PERBEDAAN KONSUMSI LEMAK DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI DENGAN *MENARCHE* DINI DAN TIDAK
MENARCHE DINI DI SMP N 10 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :
I GST. A. SAKA ISTRI PRADNYANI
NIM. P07131215041**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN KONSUMSI LEMAK DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI DENGAN *MENARCHE* DINI DAN TIDAK
MENARCHE DINI DI SMP N 10 DENPASAR**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.
NIP. 195806141985021001


A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH.
NIP.196911121992031003

**Mengetahui
Ketua Jurusan gizi**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002




**PENELITIAN DENGAN JUDUL
PERBEDAAN KONSUMSI LEMAK DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI DENGAN *MENARCHE* DINI DAN TIDAK
MENARCHE DINI DI SMP N 10 DENPASAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 11 MEI 2020

TIM PENGUJI :

- | | | | |
|----|------------------------------------|--------------|---|
| 1. | Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes. | (Ketua) | :  |
| 2. | Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg. | (Anggota I) | :  |
| 3. | I Ketut Kencana, SKM., M.Pd. | (Anggota II) | :  |

**Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, P**



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Gst. A. Saka Istri Pradnyani
NIM : P07131215041
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019/2020
Alamat : Jl. Antasura, Gang Dewi Sita, No.12, Denpasar Utara.

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Perbedaan Konsumsi Lemak dan Status Gizi pada Remaja Putri dengan *Menarche* Dini dan Tidak *Menarche* Dini di SMP N 10 Denpasar adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa 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, 11 Mei 2020
Yang membuat pernyataan



I Gst. A. Saka Istri Pradnyani
P07131215041

PERBEDAAN KONSUMSI LEMAK DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DENGAN *MENARCHE* DINI DAN TIDAK *MENARCHE* DINI DI SMP N 10 DENPASAR

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini di SMP N 10 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah penelitian cross-sectional dengan 77 sampel. Uji statistik yang digunakan adalah *independent sample t-test* dan *mann whitney u-test* sesuai dengan sebaran data yang diolah. Hasil penelitian menunjukkan sampel yang mengalami *menarche* dini sebanyak 81,3 % sampel memiliki tingkat konsumsi lemak kategori lebih dan 18,8% sampel kategori normal sedangkan sampel yang tidak *menarche* dini sebanyak 33,3% sampel kategori lebih, 46,7% sampel kategori normal, 4,4% sampel kategori defisit tingkat ringan, 4,4% sampel kategori defisit tingkat sedang dan 11,1% sampel kategori defisit tingkat berat. Status gizi sampel yang mengalami *menarche* dini sebanyak 46,9% sampel memiliki status gizi kategori normal, 31,1% sampel kategori gemuk, dan 21,9% sampel kategori obesitas, sedangkan sampel yang tidak mengalami *menarche* dini memiliki status gizi sebanyak 8,9% kategori kurus, 86,7% sampel kategori normal dan 4,4% kategori gemuk. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa: ada perbedaan bermakna antara konsumsi lemak remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini ($p=0,000$); dan ada perbedaan bermakna antara status gizi remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini ($p=0,001$).

Kata kunci: konsumsi lemak, status gizi, *menarche*

**DIFFERENCES OF FAT CONSUMPTION AND NUTRITIONAL STATUS
IN ADOLESCENT GIRLS WITH EARLY MENARCHE AND NOT
EARLY MENARCHE IN SMP N 10 DENPASAR**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine differences in fat consumption and nutritional status in adolescent girls with early menarche and not early menarche in SMP N 10 Denpasar. This type of research is a cross-sectional study with 77 samples. The statistical test used was independent sample t-test and mann whitney u-test in accordance with the distribution of data processed. The results showed that the samples had early menarche as much 81.3% of the sample had a higher category of fat consumption and 18.8% were in the normal category while sample had the not early menarche as much 33.3% in the higher category, 46.7% in the normal category , 4.4% of the mild deficit category, 4.4% of the moderate deficit category and 11.1% of the severe deficit category. The nutritional status of samples early menarche as much 46.9% of the sample had normal category nutritional status, 31.1% of the more weight category, and 21.9% of the obese category, while the sample that not early menarche had a nutritional status of 8.9 % in the thin category, 86.7% in the normal category and 4.4% in the fat category. Based on the analysis, it is known that: there is a significant difference in fat consumption of adolescent girls with early menarche and not early menarche ($p = 0,000$); and there was a significant difference in the nutritional status of adolescent girls with early menarche and not early menarche ($p = 0,001$).

Keywords: fat consumption, nutritional status, menarche

RINGKASAN PENELITIAN

Perbedaan Konsumsi Lemak dan Status Gizi pada Remaja Putri dengan *Menarche* Dini dan Tidak *Menarche* Dini di SMP N 10 Denpasar

Oleh: I Gst. A. Saka Istri Pradnyani (P07131215041)

Menarche merupakan darah pertama kali yang keluar dari vagina wanita akibat peluruhan dari dinding rahim yang diikuti dengan pendarahan (menstruasi pertama). Penurunan usia *menarche* < 12 tahun pada remaja putri berhubungan dengan resiko terjadinya obesitas dan penyakit degenerative lainnya. Hasil Riskesdas Provinsi Bali pada tahun 2013 menyatakan bahwa 22,1% perempuan usia >13 tahun mengalami obesitas, 2,6% perempuan usia >15 tahun mengalami diabetes, dan 40,5% perempuan usia >18 tahun mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil (Riskesdas,2010) 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia telah memasuki usia *menarche* di bawah usia 12 tahun. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian (Susanti & Sunarto, 2012) yang menyatakan sebanyak 23,6% mengalami *menarche* dini dari total populasi kelas VII dengan usia *menarche* terdini 10 tahun, sedangkan dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 10 Denpasar dari 35 siswi yang diwawancarai 20% mengalami *menarche* dini. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini di SMP N 10 Denpasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini di SMP N 10 Denpasar.

Penelitian ini menggunakan metode *observasional* dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *probability sampling* dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian di SMP N 10 Denpasar diperoleh sebanyak 77 sampel. Untuk mengetahui perbedaan konsumsi lemak pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini digunakan analisis statistik *independent sample t-test* pada tingkat kepercayaan 5% ($\alpha=0,05$) dan analisis

statistik *mann whitney u test* pada tingkat kepercayaan 5% ($\alpha=0,05$) untuk mengetahui perbedaan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini.

Berdasarkan penelitian di SMP N 10 Denpasar diperoleh konsumsi lemak pada sampel yang mengalami *menarche* dini sebagian besar memiliki tingkat konsumsi lemak lebih yaitu sebanyak 26 sampel (81,3%), sedangkan sampel yang tidak mengalami *menarche* dini sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi lemak normal yaitu, sebanyak 21 sampel (46,7%). Berdasarkan hasil penelitian sampel yang mengalami *menarche* dini memiliki status gizi yaitu, normal sebanyak 15 sampel (46,9%), gemuk sebanyak 10 sampel (31,1%), dan obesitas sebanyak 7 sampel (21,9%), sedangkan sampel yang tidak mengalami *menarche* dini memiliki status gizi yaitu, kurus sebanyak 4 sampel (8,9%), normal sebanyak 39 sampel (86,7%), gemuk sebanyak 2 sampel (4,4%). Berdasarkan hasil uji *independent sampel t- test* diperoleh nilai sebesar ($p=0,000$), hal ini menunjukkan $p < 0,05$, yang artinya ada perbedaan bermakna antara konsumsi lemak dengan remaja putri yang mengalami *menarche* dini dan tidak *menarche* dini. Berdasarkan hasil uji *mann whitney u-test* diperoleh nilai sebesar ($p=0,001$), hal ini menunjukkan $p < 0,05$, yang artinya ada perbedaan bermakna antara status gizi dengan remaja putri yang mengalami *menarche* dini dan tidak *menarche* dini.

Hasil penelitian di SMP N 10 Denpasar menunjukkan prevalensi *menarche* dini lebih tinggi dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2010 yang mana prevalensi *menarche* dini yaitu 5,2%. Dwijayanthi (2011) menyatakan kelompok makanan yang mengandung lemak pada kelompok daging yaitu 57% dari total asupan lemak dan menurut Subarja (2012) fast food merupakan makanan yang kandungan garam, gula, lemak dan kalornya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit. Konsumsi lemak yang berlebih mengakibatkan timbunan lemak dan orang tersebut menjadi gemuk. Bila dibandingkan dengan data hasil Riskesdas Provinsi Bali pada tahun 2013, prevalensi obesitas di SMP N 10 Denpasar lebih tinggi dari prevalensi obesitas di kota Denpasar yaitu 7,6% pada usia 13-15 tahun. Berdasarkan uji *independent sample t-test* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti tingkat konsumsi lemak remaja putri yang mengalami *menarche* dini berbeda nyata dengan remaja putri yang tidak

mengalami menarche dini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susanti & Sunarto, 2012) yang menyatakan ada hubungan anatara asupan lemak lebih dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri. Asupan lemak berlebih berhubungan dengan persen lemak tubuh dan kadar serum leptin yang lebih tinggi. Sintesis leptin yang lebih tinggi dapat meningkatkan sekresi hormone GnRH. Hormon GnRH merangsang kelenjar pituari untuk mengeluarkan hormone FSH dan LH. Hormon FSH merangsang pematangan folikel dan menstimulasi produksi estrogen sehingga pematangan sel telur dapat terjadi lebih cepat. Berdasarkan uji *mann whitney u-test* diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti tingkat status gizi remaja putri yang mengalami menarche dini berbeda nyata dengan remaja putri yang tidak mengalami menarche dini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho *et all*, 2010) bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian menstruasi dini. Remaja yang lebih dini mengalami *menarche* memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dari remaja yang terlambat mengalami *menarche* yang memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini di SMP N 10 Denpasar. Disarankan kepada pihak sekolah agar dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan terkait untuk memberikan edukasi berupa penyuluhan mengenai gizi seimbang pada remaja putri serta kesehatan reproduksi khususnya mengenai menstruasi.

Daftar bacaan : 36 (2004 - 2018)

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat-Nya sehingga skripsi dengan judul “Perbedaan Konsumsi Lemak dan Status Gizi pada Remaja Putri dengan *Menarche* Dini dan Tidak *Menarche* Dini di SMP N 10 Denpasar ” dapat terselesaikan dengan baik.

Selama penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, semangat dan doa, petunjuk dan kerja sama berbagai pihak sehingga sangat bermanfaat dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
2. Kepala Jurusan Gizi yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. I Ketut Sukartha selaku Kepala Sekolah SMP N 10 Denpasar yang telah memberikan ijin untuk dapat melakukan penelitian di sekolah tersebut.
4. I Ketut Kencana, SKM., M.Pd selaku Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan arahan, bimbingan dan referensi dalam penyusunan skripsi ini.
5. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku Pembimbing Pendamping yang selalu memotivasi dan memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes selaku Penguji yang telah memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg selaku Penguji yang juga telah memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satupersartu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyajian skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan segala bentuk kritik dan saran dari seluruh pihak sebagai masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menjadi inspirasi dan bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembaca dan masyarakat.

Denpasar, 11 Mei 2020

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Definisi <i>Menarche</i> dan faktor penyebab	6
B. Konsumsi Lemak	10
C. Status Gizi	20
BAB III KERANGKA KONSEP	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	29
C. Hipotesis.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31

C.	Populasi dan Sampel Penelitian	32
D.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	34
E.	Pengolahan dan Analisis Data	37
F.	Etika Penelitian	41
BAB V	PEMBAHASAN	42
A.	Hasil Penelitian	42
B.	Pembahasan	51
BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN	59
A.	Simpulan	59
B.	Saran	60
DAFTAR	PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori aktifitas fisik	19
2. Definisi operasional variabel	29
3. Karakteristik sampel menurut umur	42
4. Karakteristik sampel menurut pendidikan orang tua	43
5. Karakteristik sampel menurut pekerjaan orang tua	44
6. Distribusi konsumsi lemak	46
7. Frekuensi konsumsi makanan remaja putri	47
8. Distribusi status gizi	48
9. Perbedaan konsumsi lemak pada remaja putri dengan <i>menarche</i> dini dan tidak <i>menarche</i> dini	49
10. Perbedaan status gizi pada remaja putri dengan <i>menarche</i> dini dan tidak <i>menarche</i> dini	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Perhitungan Besar Sampel	65
2. Persetujuan Setelah Penjelasan	67
3. Pernyataan Kesiapan Menjadi Subjek Penelitian	70
4. Analisis Data	71
5. Surat Ijin Penelitian	74
6. Dokumentasi Penelitian	79