

**HUBUNGAN INTAKE POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS  
FISIK TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS TANJUNG PINANG KOTA JAMBI**

**SKRIPSI**



**Disusun oleh**

**SULISTIO RINLS**  
**NIM. 193001070126**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ADIWANGSA JAMBI  
2021**

**HUBUNGAN INTAKE POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS  
FISIK TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS TANJUNG PINANG KOTA JAMBI**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana  
Kebidanan**



**Disusun oleh**

**SULISTIO RINLS**  
**NIM. 193001070126**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ADIWANGSA JAMBI  
2021**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN INTAKE POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS  
FISIK TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS TANJUNG PINANG KOTA JAMBI TAHUN 2021**

**disusun oleh:**

**SULISTIORINI. S**

**NIM: 193001070126**

**Telah Disetujui Dosen Pembimbing Skripsi**

**Pada 28 Agustus 2021**

**Pembimbing Skripsi**

**DIANE MARLIN, SST., M.Keb**

**NIDN.1010301018091**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi S1 Kebidanan**

**Universitas Adiwangsa Jambi**

**DIANE MARLIN, SST., M.Keb**

**NIDN.1010301018091**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN INTAKE POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG PINANG KOTA JAMBI TAHUN 2021**

disusun oleh:  
**SULISTIORINI. S**

**NIM: 193001070126**

Skrripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji pada tanggal 19 Agustus 2021

**Mengesahkan**

**Pembimbing**

**DIANE MARLIN, SST., M.Keb**  
**NIDN.1010301018091**

**Penguji I**

  
**Yesi Mustikasari, SST.,M. Keb**

**NIDN.1010301120367**

**Penguji II**

  
**Niki Asfha, SST.,M.Keb**

**NIDN. 1010300920355**

**Mengetahui,**

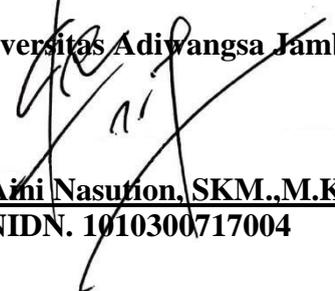
**Ketua Program Studi**

**S1 Kebidanan**

  
**DIANE MARLIN, SST.,M.Keb**  
**NIDN.1010301018091**

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Adiwangsa Jambi**

  
**Subang Aini Nasution, SKM.,M.Kes**  
**NIDN. 1010300717004**

## **ABSTRAK**

*Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering ditemukan dengan prevalensi terbanyak pada remaja akhir, Apabila tidak ditangani, gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktifitas sehari-hari. Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain asupan makanan, status gizi, aktifitas fisik, pengaruh rokok, stress, dan penyakit reproduksi.*

*Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan antara Intake Pola Makan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik terhadap Gangguan Menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi.*

*Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah metode survey dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungpinang dengan teknik non probability sampling dengan sampel sebanyak 31 responden. Pengambilan data menggunakan Food Frekuensi Questionare untuk mengetahui intake pola makan, dan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi. Dan kuesioner untuk pengambilan data aktifitas fisik dan gangguan menstruasi. Data dianalisis dengan One Sample T Test.*

*Score intake pola makan terbanyak berada di score 115 dan 130 oleh responden penelitian sebesar 19,4%. Status gizi responden dilihat dari Indeks masa tubuh responden yaitu 45,2% dengan IMT sangat kurus. Aktifitas fisik responden menggunakan metode IPAQ yaitu 51,6% dengan aktifitas ringan. Jumlah sampel yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 21 responden.*

***Kesimpulan:*** *Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan hasil yang signifikan antara intake pola makan dan status gizi dengan gangguan mentruasi. Dan hasil tidak signifikan antara aktifitas fisik dengan gangguan menstruasi.*

***Kata Kunci:*** *Intake pola makan, status gizi, aktifitas fisik, gangguan menstruasi.*

## **ABSTRACT**

*Menstrual disorders are problems that are often found with the highest prevalence in late adolescence. If left untreated, menstrual disorders can affect the quality of life and daily activities. Menstrual cycle disorders are caused by several factors, including food intake, nutritional status, physical activity, the influence of smoking, stress, and reproductive diseases.*

*This study aims to determine the relationship between Dietary Intake, Nutritional Status and Physical Activity on Menstrual Disorders in adolescent girls in the Tanjung Pinang Health Center Work Area, Jambi City.*

*The type of research that will be conducted is a survey method with a cross sectional approach. The study was conducted in July 2021 in the Tanjungpinang Health Center Working Area with a non-probability sampling technique with a sample of 31 respondents. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire to determine dietary intake, and measurement of height and weight to determine Body Mass Index (BMI) to determine nutritional status. And a questionnaire to collect data on physical activity and menstrual disorders. Data were analyzed by One Sample T Test.*

*The highest dietary intake scores were scored at 115 and 130 by research respondents of 19.4%. The nutritional status of the respondents was seen from the respondent's body mass index, which was 45.2% with a very thin BMI. Physical activity of respondents using the IPAQ method is 51.6% with light activities. The number of samples who experienced menstrual disorders were 21 respondents.*

**Conclusion:** *In this study, researchers obtained significant results between dietary intake and nutritional status with menstrual disorders. And the results were not significant between physical activity and menstrual disorders.*

**Keywords:** *Intake of diet, nutritional status, physical activity, menstrual disorders.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang**

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar (18%) dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Hasil Sensus Penduduk tahun 2020 mencatat penduduk Provinsi Jambi pada bulan September 2020 sebanyak 3,55 juta jiwa. Dibandingkan dengan hasil sensus penduduk sebelumnya, jumlah penduduk Provinsi Jambi terus mengalami peningkatan. Dalam jangka waktu 10 tahun sejak tahun 2010, jumlah penduduk Provinsi Jambi mengalami penambahan sekitar 455,6 ribu jiwa atau rata-rata sebanyak 45,60 ribu setiap tahun. Mayoritas penduduk Provinsi Jambi adalah generasi z (usia 8-23 tahun) yaitu 29,18% atau 1,02 juta orang.

Berdasarkan data sasaran program Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2020, jumlah remaja putri di Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi usia 10-14 tahun adalah 1597 orang dan usia 15-18 tahun sebanyak 1360 orang. Wilayah kerja Puskesmas Tanjung Pinang terdiri dari 5 kelurahan dan jumlah

RT terbanyak adalah dikelurahan Tanjung Pinang dan jumlah penduduk terbanyak adalah di RT 13 Kelurahan Tanjung Pinang.

Berdasarkan laporan bulanan data kesakitan (LB1) Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi tahun 2020 sampai dengan Mei tahun 2021, remaja usia 10-18 tahun yang mengunjungi Puskesmas dengan keluhan gangguan menstruasi adalah sebanyak 25 orang.

Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan terjadinya masalah reproduksi, salah satu masalahnya adalah gangguan siklus menstruasi. Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja yang mengalami menstruasi pertama pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lama menstruasi selama 2-7 hari.

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering ditemukan dengan prevalensi terbanyak pada remaja akhir, Apabila tidak ditangani, gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktifitas sehari-hari. Penelitian mengenai gangguan menstruasi pada remaja belum banyak dilakukan di Indonesia. Gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain asupan makanan, status gizi, aktifitas fisik, pengaruh rokok, stress, dan penyakit reproduksi.

Status gizi sangat mempengaruhi fungsi menstruasi, hal ini berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid yang merupakan faktor dalam proses pengaturan siklus menstruasi. Status gizi seseorang dapat ditentukan melalui pengukuran indeks masa tubuh.

Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan Rizkiah (2015), diketahui bahwa siswi yang mengalami status gizi *underweight* sebahagian besar mengalami ketidakteraturan menstruasi, yaitu sebanyak 7 siswi (12,7%). Dari 41 siswi dengan status gizi normal, sebanyak 37 siswi (67,3 %) mengalami siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan dari 2 siswi yang mengalami obesitas, semuanya mengalami ketidakteraturan menstruasi. Setelah dilakukan pengolahan data hasilnya menunjukkan ada hubungan signifikan antara status gizi dengan keteraturan menstruasi.

Hasil penelitian yang dilakukan Riris Novita (2018) di SMA AL-Azhar Surabaya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa 60,20% responden mengalami gangguan menstruasi. Sebagian besar responden mengalami gangguan menstruasi berupa *Premenstrual Syndrom* (PMS) dan *Dismenorea*, masing-masing sebesar 30%. Untuk status gizi, masih ada remaja putri yang mempunyai status gizi kurang yaitu 27,55% dan status gizi lebih sebesar 16,33%.

Selain status gizi, aktivitas fisik juga berhubungan dengan gangguan pada siklus menstruasi. Menurut Tambing (2012) dalam Suciati (2015), bahwa aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dapat memberikan dampak pada

kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi pada remaja seperti halnya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Sebagian perempuan yang giat berolahraga, kemungkinan dapat mengalami tidak menstruasi untuk satu siklus atau lebih. Penyebabnya dicurigai antara lain adalah peningkatan kadar hormon androgen, hilangnya lemak tubuh yang berlebih.

Saat ini aktivitas fisik yang dilakukan oleh para remaja mengalami penurunan akibat penggunaan teknologi modern yang memberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti *remote control*, komputer, *lift*, dan lain-lain. Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia laporan hasil Riskesdas (2013) secara nasional diketahui terdapat 28,2% penduduk Indonesia berumur 10-14 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Dari hasil Riskesdas (2010), perempuan di Indonesia berusia 10-14 tahun dilaporkan sebanyak 3,5% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur.

Berdasarkan hasil Study penelitian yang dilakukan Uut Marlina (2018), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswi regular tingkat akhir kebidanan program sarjana terapan di Universitas 'Aisyiyah, Yogyakarta.

Siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan pertanda awal dari penyakit kronis, kanker, jantung dan dapat mengakibatkan kemandulan. Pada masa remaja, pertumbuhan fisik dan seksualnya mulai berkembang dengan pesat. Remaja yang kelak akan menikah dan menjadi orang tua sebaiknya mempunyai kesehatan reproduksi yang prima, sehingga menghasilkan generasi yang sehat. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas remaja

antara lain dengan meningkatkan Pelayanan Kesehatan Peduli remaja (PKPR) termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan Intake Pola Makan, Status Gizi dan Aktifitas fisik terhadap Gangguan Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi”

### **Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara Intake Pola Makan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik terhadap Gangguan Menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi ?

### **Tujuan**

#### Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara Intake Pola Makan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik terhadap Gangguan Menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi.

#### Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui hubungan antara Intake Pola Makan remaja putri terhadap gangguan menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi.

3. Untuk mengetahui hubungan antara Status Gizi remaja putri terhadap gangguan menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi.
4. Untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik remaja putri terhadap gangguan menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi.

### **Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Responden yang diteliti berusia 10-18 tahun.
2. Responden bertempat tinggal di RT 13 Kelurahan Tanjung Pinang Kota Jambi
3. Gangguan menstruasi dipengaruhi oleh Intake Pola Makan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik.

### **Manfaat Penelitian**

Manfaat Teoritis

1. Dibidang akademik  
Memperkaya ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan antara Intake Pola Makan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik terhadap Gangguan Menstruasi pada remaja putri.

Manfaat Praktis

1. Di masyarakat umum  
Memberikan informasi kepada masyarakat luas, khususnya pada remaja putri mengenai hubungan antara Intake Pola Makan, Status Gizi dan

Aktifitas fisik terhadap gangguan menstruasi sehingga lebih memperhatikan status gizinya dan mendorong remaja untuk melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi kejadian gangguan menstruasi.

2. Di bidang pengembangan penelitian

Memberikan data bagi peneliti selanjutnya khususnya mengenai hubungan antara Intake Pola Makan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik terhadap Gangguan Menstruasi pada remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, Ni Nyoman, 2012. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada remaja putri kelas X di SMA PGRI 4 DENPASAR. *Jurnal Keperawatan. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali.* 9-18.
- Andriani, M & Wirjatmadi, B; 2012, *Pengaantar Gizi Masyarakat*, Jakarta, Kencana Prenada Media Group.
- Badan Pusat Statistik Jambi. *Hasil sensus penduduk tahun 2020. Jambi.* Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi.
- Chung, S.C, Bond, E.F, Jarrett, M.E. 2010, 'Food Intake Changes Across the Menstrual Cycle in Taiwanese Women', *Biol Res Nurs*, vol. 12, , hal. 37.
- Hupitoyo. 2011. *Obesitas dan Fertilitas* (online) ([http:// www. poltekkes-malang.ac.id/ artikel-145. Obesitas-dan fertilitas.html](http://www.poltekkes-malang.ac.id/artikel-145.Obesitas-dan-fertilitas.html)).
- Irianto, Koes; 2014, *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi ( Balanced Nutrition in Reproductive Health)*. Bandung, Alfabeta.
- Janatin H. *Anthropometry and body composition Indonesia adults: an evaluation of body emage, eating behaviours, and physical activity (tesis)*. (Brisbane, Queensland): *Queensland University of Technology*; 2013.
- Kemenkes RI. *Infodatin, Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. 2016
- Kemenkes RI, *Riskesdas 2018*, Hal;143.
- Kemenkes RI, *Pedoman Proses Asuhan Gizi Puskesmas*, 2018 Hal:62
- Kemenkes RI. *Manajemen Terpadu Pelayanan kesehatan Remaja di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. 2018
- Kepmenkes RI. *Tentang Standard Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. 2013,

Kemenkes RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Peraturan Menteri Kesehatan RI, Nomor 41 Tahun 2014.

Kemenkes RI. *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*, Bagi Tenaga Kesehatan; 2011.

Kemenkes RI. *Pedoman Pelayanan Gizi di Puskesmas*, Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA; 2015.

Kemenkes RI. *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*; 2018.

Keputusan Kepala Dinas Kesehatan Kota Jambi, *Tentang Data Penduduk Sasaran Program Kesehatan*; 2020.

Kumala Sari, J. Andhyantoro .I; 2013, *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.

Kusmiran. E; 2013, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* Jakarta : Salemba Medika.

*Laporan Data Kesakitan (LBI)*. Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi tahun 2020.

Mega Ade Nugrahmi; 2020, *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Gangguan Haid*, jurnal menara Medika. <https://jurnal.umsb.Ac.id/index.php/menaramedika/index>.

Mahendro Prasetyo Kusumo; 2020, *Buku Pemantauan Aktifitas Fisik*, *The journal Publishing*.

*Manajemen Kesehatan Menstruasi*; Universitas Nasional IWWASH, Global One; 2017

Netty Thamaria; *Bahan Ajar Gizi, Penilaian Status Gizi*; 2017

Nurul Hidayah *et al*; 2016, *Hubungan status gizi, Asupan zat Gizi dan Aktifitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri Pondok pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pematang*. <http://ejournal-sl.indip.ac.id/index.php/jkm>.

Paath E.F, 2005. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.

P. Anindita *et al*; 2016, *Hubungan aktifitas fisik harian dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Andalans, Jurnal Kesehatan Andalas, Jurnal FK Unand.ac.id*.

*Pedoman strategi dan langkah aksi peningkatan aktifitas fisik.*, 2019, Jakarta, hal 1-4.

Permenkes RI. *Standar Antropometri Anak*, Nomor 2 Tahun 2020.

Purwoastuti,A & Walyani;2015. *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial untuk Kebidanan*, Yogyakarta, Pustaka Baru Press.

Proverawati,A & Misaroh,S;2009 *Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Yogyakarta, Nuha Medika.

Riris Novita, *Hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar Surabaya*, (Universitas Airlangga, Indonesia, 2018).

Sacher, R. A, 2004. *Tinjaun Klinis Hasil Pemeriksaan Laboratorium*. Jakarta. ECG

Sarwono; 2011, *Ilmu Kandungan*, Yayasan Bina Pustaka. Jakarta

Sari, A. D. dan Setiarini, A. 2013, 'Hubungan Antara Status Gizi , Pola Makan , dan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2013'.

Sirajuddin *et al*; 2018, *Survey Konsumsi Pangan*

Sibagariang, E.E. *et.al*; 2013, *Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta : Trans info

Sugiyono; 2018, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*

Suharsimi Arikunto; *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktek*. Rineka Cipta

Sastro asmoro. S & Ismail. S; 2011, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*, Bina Rupa Aksara , Jakarta.

Umi Latifah Fahmi *et al*; 2018, *Faktor-faktor yang hubungan dengan gangguan menstruasi pada commuter (penglaju)*, Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal) 6 (5) 230-240.