

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA**



RIKA KRISTIANA
202202058

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA**



RIKA KRISTIANA
202202058

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

RIKA KRISTIANA
NIM: 202202058

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan:

Nama : Rika Kristiana

Program Studi : Ilmu Keperawatan

NIM : 202202058

Tempat Tanggal Lahir : Lumajang, 22 Juli 1998

Alamat : Dsn. Tunjungrejo Kidul RT 02 RW 03, Desa

Tunjungrejo, Kec. Yosowilangun, Kab. Lumajang

Dengan ini menyatakan bahwa,

Hubungan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya adalah karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Surabaya, 20 Juni 2024



Rika Kristiana
202202058

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 20 JUNI 2024

Oleh
Pembimbing 2



Yustina Kristianingsih, S.Kep., M.Kep., Ners
NRK : 112.006.025

Pembimbing 1



Marcellina R. Widayanti., SST., M.Pd
NRK : 111.989.012

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius A Paulo



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
NRK : 112.002.020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.,Kep.,Ners
NRK : 112.005.023

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Penelitian/ Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rika Kristiana
NIM : 202202058
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Status Gizi Terhadap Siklus
Menstruasi Pada Mahasiswi STIKES Katolik St.
Vincentius A Paulo Surabaya




Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Pada 20 Juni 2024

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Ni Luh Agustini Purnama, M.,Kep.,Ners ()
2. Penguji 1 : Marcellina R. Widayanti., SST., M.Pd ()
3. Penguji 2 : Yustina Kristianingsih, S.Kep., M.Kep., Ners ()

**HALAMAN PERNYATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rika Kristiana
NIM : 202202058
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-free Right*) atas karya ilmiah saya berjudul: **“HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA”**

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan hal bebas Royalti Noneksklusif ini STIKES Katolik ST Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikakn tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Juni 2024



(Rika Kristiana)

MOTTO

“Jangan pernah berhenti ketika gagal, teruslah berucap syukur dengan apa yang kau miliki sebab orang lain mungkin tak memiliki apa yang kau punya”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Tuhan Yesus, kedua orang tua saya, keluarga saya dan semua sahabat tercinta saya yang telah menguatkan dan mendukung saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya”**.

Skripsi ini, penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, masukan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada :

- 1) Marcellina R. Widayanti, SST., MPd selaku pembimbing 1 yang telah sabar membimbing dan memberikan kesempatan serta fasilitas kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
- 2) Yustina Kristianingsih, M.Kes., Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
- 3) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners selaku Ketua penguji dan Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk diuji, menyelesaikan Pendidikan S1 Ilmu Keperawatan, memberikan masukan, motivasi, semangat dan arahan-arahan kepada penulis.
- 4) Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku Ketua STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang selalu memotivasi penulis.
- 5) Semua dosen dan staff STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang selalu memotivasi penulis.

- 6) Orang tua saya, yang selalu mendukung, menyayangi, selalu memotivasi dan memberikan ketenangan pada saya dalam kondisi apapun, juga kakak saya yang selalu mendukung saya baik secara langsung maupun tidak langsung.
- 7) Rekan-rekan Mahasiswa/i alih jenjang 2022 atas segala dukungan, saran, dan masukkannya.
- 8) Komting S1 Ilmu Keperawatan Angkatan 2023, komting S1 Administrasi RS Angkatan 2023, dan komting D3 Fisioterapi Angkatan 2023 yang telah membantu peneliti dalam mengkoordinir ditiap kelas dan bersedia untuk menjadi asisten dalam penelitian ini.
- 9) Mahasiswi tahun pertama Angkatan 2023 prodi S1 Ilmu Keperawatan, S1 Administrasi RS, dan D3 Fisioterapi yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
- 10) Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan telah mendoakan demi suksesnya tugas akhir ini.
- 11) Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun.

Surabaya, 20 Juni 2024

Penulis

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUAL CYCLES AMONG FEMALE STUDENTS AT STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA

By:

RIKA KRISTIANA

202202058

Nutritional status is the health condition resulting from balancing nutrient intake and requirements. A balanced nutritional status contributes to normal menstrual cycles. Many adolescents experience nutritional imbalances, often due to a lack of understanding of the importance of balanced nutrition, leading to irregular menstrual cycles. This study aims to analyze the relationship between nutritional status and menstrual cycles among female students at STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. The research design is a correlational study using a cross-sectional approach and proportionate stratified random sampling. The study includes 54 female students who met the inclusion criteria. The independent variable is nutritional status, and the dependent variable is the menstrual cycle. The nutritional status was evaluated using BMI, while menstrual cycles were assessed using a questionnaire. The findings reveal that 53.7% of respondents have normal nutritional status, and 64.8% have normal menstrual cycles. Spearman Rank correlation test shows a p-value of 0.01 and a correlation coefficient of +0.349, indicating a low positive correlation between nutritional status and menstrual cycles among female students at STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. To maintain normal nutritional status and menstrual cycles, the institution could provide health education.

Keywords: *Nutritional status, menstrual cycle, adolescents*

ABSTRAK

HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA

Oleh:

RIKA KRISTIANA

202202058

Status gizi adalah keadaan kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi/zat gizi. Status gizi yang seimbang bagi tubuh akan menimbulkan siklus menstruasi yang normal. Fenomena yang terjadi masih banyak remaja yang mengalami ketidakseimbangan zat gizi. Remaja saat ini kurang mengerti pentingnya status gizi yang seimbang sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak normal. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Desain penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dan teknik pengumpulan data *proportionate stratified random sampling*. Responden sebanyak 54 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah status gizi dan variabel terikatnya adalah siklus menstruasi. Untuk status gizi dinilai dengan menggunakan IMT sedangkan siklus menstruasi menggunakan kuesioner. Hasil penelitian didapatkan bahwa 53,7% responden memiliki status gizi normal dan 64,8% responden memiliki siklus menstruasi normal. Uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan $p = 0,01$ dan koefisien korelasi $+0,349$ yang berarti terdapat hubungan positif rendah antara status gizi dan siklus menstruasi pada mahasiswa STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Untuk mempertahankan status gizi dan siklus menstruasi tetap normal, bagi tempat penelitian yaitu STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang status gizi dan siklus menstruasi yang baik.

Kata Kunci : Status gizi, siklus menstruasi, remaja

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar	iii
Halaman Pernyataan Orisinilitas	iv
Halaman Lembar Pengesahan	v
Halaman Lembar Persetujuan Penguji	vi
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	vii
Motto	ix
Persembahan	x
Kata Pengantar	xi
<i>Abstract</i>	xiii
Abstrak	xiv
Daftar Isi	xv
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar	xix
Daftar Lampiran	xx
Daftar Singkatan	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN TEORI	7
2.1 Status Gizi	7
2.1.1 Pengertian Status Gizi	7
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	7
2.1.3 Penilaian Status Gizi	10
2.1.4 Klasifikasi Status Gizi	13
2.1.5 Cara Mempertahankan Status Gizi yang Seimbang	14
2.2 Menstruasi	16
2.2.1 Pengertian Menstruasi	16
2.2.2 Siklus-Siklus Menstruasi	16
2.2.3 Fase-Fase Pada Siklus Menstruasi	17
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi	19

2.2.5	Gangguan Menstruasi.....	22
2.3	Remaja.....	24
2.3.1	Pengertian Remaja.....	24
2.3.2	Tahapan Usia Remaja.....	25
2.3.3	Perkembangan Remaja.....	26
2.4	Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi	28
2.5	Kerangka Konseptual	30
2.6	Hipotesis Penelitian.....	30
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		32
3.1	Desain Penelitian.....	32
3.2	Kerangka Kerja	33
3.3	Identifikasi Variabel	35
3.4	Definisi Operasional.....	36
3.5	Populasi, Sampel dan Sampling.....	38
3.5.1	Populasi	38
3.5.2	Sampel.....	39
3.5.3	Sampling.....	40
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	41
3.6.1	Pengumpulan Data	41
3.6.2	Analisa Data	45
3.7	Etika Penelitian	49
3.7.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	49
3.7.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	50
3.7.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	50
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		51
4.1	Hasil Penelitian	51
4.1.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	51
4.1.2	Data Umum	52
4.1.3	Data Khusus	54
4.1.4	Uji Hipotesis.....	55
4.2	Pembahasan.....	56
4.2.1	Status Gizi.....	56
4.2.2	Siklus Menstruasi.....	58
4.2.3	Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi	60
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		63
5.1	Simpulan	63
5.2	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN.....		70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia	12
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIKES Kalotik St. Vincentius A Paulo Surabaya	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya pada 27 Maret – 02 April 2024	52
Tabel 4.2 Status Gizi Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya pada 27 Maret – 02 April 2024.....	54
Tabel 4.3 Siklus Menstruasi Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	54
Tabel 4.4 Tabulasi Silang Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	55
Tabel L-4 Tabulasi Silang Antara Status Gizi Dengan Pola Makan Sehari-hari Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024.....	93
Tabel L-5 Tabulasi Silang Antara Status Gizi Dengan Frekuensi Makan Dalam Sehari Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024.....	93
Tabel L-6 Tabulasi Silang Antara Status Gizi Dengan Stres Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	93
Tabel L-7 Tabulasi Silang Antara Status Gizi Dengan Sedang Diet Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	94
Tabel L-8 Tabulasi Silang Antara Status Gizi Dengan Olahraga Minimal 1 Kali Seminggu Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	94
Tabel L-9 Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi Dengan Usia <i>Menarche</i> Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024.....	94
Tabel L-10 Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi Dengan	

Mengonsumsi Makanan Sesuai Panduan Isi Piringku Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	94
Tabel L-11 Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi Dengan Olahraga Minimal 1 Kali Seminggu Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	95
Tabel L-12 Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi Dengan Stres Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	95
Tabel L-13 Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi Dengan Konsumsi Obat Hormonal Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	95
Tabel L-14 Tabulasi Silang Antara Siklus Menstruasi Dengan Riwayat Penyakit Gangguan Endokrin Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	95
Tabel L-15 Hasil Uji Spearman Rank Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada 27 Maret – 02 April 2024	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Hubungan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Survei Pendahuluan	70
Lampiran 2 Surat Balasan Survei Pendahuluan	71
Lampiran 3 Surat Laik Etik.....	72
Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian	73
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	74
Lampiran 6 Lembar Informasi Untuk Responden	75
Lampiran 7 Lembar <i>Informed Consent</i>	77
Lampiran 8 Lembar Data Demografi	78
Lampiran 9 Lembar Kuesioner Siklus Menstruasi.....	80
Lampiran 10 Lembar Observasi Status Gizi	81
Lampiran 11 Rekapitulasi Data Demografi	82
Lampiran 12 Rekapitulasi Data Status Gizi	88
Lampiran 13 Rekapitulasi Data Siklus Menstruasi	91
Lampiran 14 Tabulasi Silang	93
Lampiran 15 Hasil Uji Statistik.....	96
Lampiran 16 Lembar Bimbingan Skripsi.....	97
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Revisi Skripsi	106
Lampiran 18 Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Kuesioner Siklus Menstruasi ..	110
Lampiran 19 Hasil Uji Turnitin	111

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
BB	: Berat Badan
D3	: Diploma
FSH	: <i>Folicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LH	: <i>Leuteinizing Hormone</i>
LLA	: Lingkar Lengan Atas
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
PMS	: <i>Pre Menstruasi Syndrome</i>
RS	: Rumah Sakit
SPSS	: <i>Statistical Product and service Solution</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
S1	: Sarjana
TB	: Tinggi Badan
WHO	: <i>World Health organization</i>