

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jurnal 1

ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3. Nomor 1. Februari 2015

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PSIK FK UNSRAT MANADO

Felicia
Esther Hutagaol
Rina Kundre

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: Felifelicia1881@yahoo.co.id

Abstract: Adolescence is a time of transition from childhood to adulthood is marked a change in the physical, psychological and psychosocial. In girls, puberty is marked by the onset of menstruation (menarche). In adolescent girls needed a good nutritional status in helping the growth of adolescents including menstrual cycle regularity. Young women who have less or more nutritional intake can cause reproductive dysfunction and impact on menstrual disorders. The aim of research to determine the relationship of nutritional status with menstrual cycle in young women at PSIK FK UNSRAT Manado. Design research is an analytic survey with cross sectional, population that all young women who met the inclusion criteria. This research sample 67 respondents obtained by using purposive sampling technique. The instrument using questionnaire menstrual cycle and observation sheet measurement results of weight and height were performed. The results of the statistical test using Chi Square test at 95% significance level ($\alpha \leq 0.05$), then the p value = 0.000. This means that the value of $p < \alpha$ (0.05). Thus that there is a significant relationship between nutritional status and the menstrual cycle in young girls at PSIK FK UNSRAT Manado. Advice for young women to better maintain nutritional status and maintain their reproductive health so that they become a regular menstrual cycle.

Keywords: Nutritional status, menstrual cycles, young women.

Abstrak: Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (menarche). Pada remaja putri dibutuhkan status gizi yang baik dalam membantu pertumbuhan remaja termasuk keteraturan siklus menstruasi. Remaja putri yang mengalami asupan gizi kurang atau lebih dapat menyebabkan gangguan fungsi reproduksi dan berdampak pada gangguan menstruasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. Desain penelitian yaitu survei analitik dengan rancangan *cross sectional*, populasi yaitu semua remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel penelitian ini 67 responden yang didapat dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner siklus menstruasi dan lembar observasi hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$), maka didapatkan nilai $p = 0,000$. Ini berarti bahwa nilai $p < \alpha$ (0,05). Dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. Saran untuk remaja putri agar lebih menjaga status gizi dan memelihara kesehatan reproduksi mereka agar siklus menstruasi mereka menjadi teratur.

Kata kunci: Status Gizi, Siklus Menstruasi, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa

transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Dieny, 2014).

Lampiran 2. Jurnal 2



JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)
Volume 4, Nomor 4, Oktober 2016 (ISSN: 2356-3346)
<http://ejournal-st1.undip.ac.id/index.php/jkm>

**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI PONDOK
PESANTREN SALAFIYAH KAUMAN KABUPATEN PEMALANG
TAHUN 2016**

Nurul Hidayah¹), M.Zen Rahfiludin²), Ronny Aruben³)

¹Mahasiswa Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang

²Dosen Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang

Email : nurulph1_371@yahoo.co.id

Abstract : *The imbalance of nutritional status, nutrient intake, and the heavy physical activity will affect the reproduction function which causing the menstrual cycle disorder. It indicates the ovulation problems or another medical condition. The objective of this study is to analyze the relationship between nutritional status, nutrient intake, and the heavy physical activity with the menstrual cycle of adolescent girls in Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang. A quantitative method with a cross sectional approach was conducted in this study. The population of this study was the 130 adolescent girls in Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang who have already menstruated. The sampling process was administered by applying a simple random sampling technique. The researcher took 108 Adolescent girls as the sample. The univariate analysis and bivariate analysis (chi square test) were conducted in this study. The result showed that 50 % of respondents have normal nutritional status, 69,4% of respondent have little intake of protein, 81,5% of respondents have little intake of fat, 74,1 % of respondents have little intake of energy, 88,9 % of respondents have little intake of calcium, 84,3% of respondents have a light physical activity and 60,2 % of respondents have the irregularity menstrual cycle. Bivariate analysis indicates that there is a correlation (relationship) between nutritional status and nutrition intake with the menstrual cycle ($p < 0,05$). There is no correlation between physical activity with the menstrual cycle ($p > 0,05$). There is correlation between nutrient intake with the physical activity.*

Keywords: Menstrual Cycle, Nutritional Status, Nutrient Intake, Physical Activity

PENDAHULUAN

Siklus menstruasi ialah waktu antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dengan mulainya menstruasi berikutnya.¹ Suatu siklus dikatakan teratur apabila berjalan tiga kali siklus dengan lama siklus yang normal.² Siklus menstruasi pada perempuan normalnya berkisar antara 21-35 hari.³ Di balik siklus yang bervariasi, perempuan dapat mengalami gangguan pada siklus menstruasi nya.⁴ Tahun-tahun awal

menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan.⁵ Data hasil RISKESDAS Tahun 2010 menunjukkan bahwa 15,2% perempuan pada kelompok umur 10-19 tahun memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Di Jawa Tengah persentase perempuan dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 11,7%.⁶ Sebuah penelitian menemukan 31,2% remaja di Turki mengalami

Lampiran 3. Jurnal 3

OKSITOSIN, KEBIDANAN, VOL. III, NO. 1, FEBRUARI 2016: 35-40

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
REMAJA PUTRI**

**CORRELATION OF NUTRITIONAL STATUS WITH ADOLESCENT
MENSTRUATION CYCLE'S**

Supratikyo
Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo Situbondo
Email : supratiknyo@gmail.com

ABSTRAK

Gizi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh pada remaja putri dapat mempengaruhi proses pematangan seksual, pertumbuhan fungsi organ tubuh dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada terganggunya siklus menstruasi. Penelitian ini adalah penelitian survey dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini merupakan remaja putri dengan rentang usia 15 – 17 tahun di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo yang berjumlah 293 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* yang berjumlah 120 responden. Penelitian ini telah dilaksanakan di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo pada tanggal 18 – 20 Januari 2015 dengan menyebar kuisioner dan pengukuran antropometri. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*. Dari hasil pengolahan data, didapatkan hasil bahwa ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo dengan p value 0,002 dan p tabel <0,05.

Kata kunci : Status Gizi, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Adolescent who haven't adequate of nutrition can influence the process of sexual maturation and growth the function of reproduction. This is will influence of the menstrual cycle. The research is a survey with *cross sectional* design. The population is young women, aged 15-17 years in Asrama Ma'hadul Quran Sukorejo Situbondo totaling 293 people. The sampling technique is *simple random sampling* and count is 120 respondents. This research has been conducted in Asrama Ma'hadul Quran Sukorejo Situbondo on 18-20 January 2015 by spreading questionnaire and anthropometric measurements. The data were analyzed by *Chi Square test*. The result of this study is there are correlation of the nutritional status with adolescent's menstrual cycle at Asrama Ma'hadul Quran Sukorejo Situbondo with p value 0,002 and p table <0,05.

Keywords: Nutritional Status, Menstrual Cycle

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang meliputi segala bentuk perubahan yang menyertai perubahan itu sendiri. Remaja merupakan masa yang paling penting dalam siklus kehidupan wanita, karena pada masa itu terjadi perubahan yang

signifikan baik secara fisik, mental maupun psikososial yang berdampak pada aspek kehidupannya. Pada masa remaja juga terjadi percepatan lonjakan pertumbuhan. Pertumbuhan yang sangat cepat ini dihubungkan dengan perubahan fisik, hormonal, kognitif dan emosi yang membutuhkan kecukupan gizi (Adnyani, 2012).

Lampiran 4. Jurnal 4

Ratna Dewi Puspita, Sutyarso, Elvira Rossalia Kambu | Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Unila yang Tinggal di Asrama Rusunawa Unila

Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Universitas Lampung yang Tinggal di Asrama Rusunawa Unila

Ratna Dewi Puspita, Sutyarso, Elvira Rossalia Kambu
Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Menstruasi adalah perdarahan dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan menjalankan fungsinya. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi yang baru. Panjang siklus menstruasi yang normal ialah 28 hari. Keadaan status gizi wanita usia subur pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan, kebanyakan dari mereka konsumsi zat gizinya rendah, hal ini disebabkan oleh keterbatasan makanan atau membatasi sendiri makanannya karena faktor ingin langsing. Jenis penelitian yang di gunakan pada Penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional*, untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan menstruasi pada mahasiswa di asrama rusunawa unila. Penelitian ini dilakukan di Asrama rusunawa Universitas Lampung dan berlangsung pada bulan Juli 2017. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Novia (2015) di SMKN 4 Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian remaja putri (50%) pada penelitian ini memiliki status gizi tidak normal mulai dari malnutrisi hingga obesitas.

Kata kunci: Menstruasi, Status Gizi

Correlation Nutrition Status with Regularity of Menstrual Cycle at Student of Lampung University Living In Rusunawa Unila Dormitory

Abstrak

Menstruation is bleeding from the uterus as a sign that the uterus performs its function. The length of the menstrual cycle is the distance between the starting date of the last menstrual period and the start of a new menstruation. The length of the normal menstrual cycle is 28 days. The nutritional status of women of childbearing age is generally influenced by consumption patterns eat, most of them low nutrient consumption, this is caused by the limitations of food or self-limiting food because of the factor want to slim. Type of research used in this study is an analytical survey research with cross sectional design, to know the relationship nutritional status with menstruation ketatan at the college student in rusunawa unila dormitory. This research was conducted at Dormitory of Rusunawa University of Lampung and took place in July 2017. The result of this research according to Novia research (2015) in SMKN 4 Yogyakarta shows that some young women (50%) in this research have sta Nutrition is not normal from malnutrition to obesity.

Keywords: Menstruasi, Status Gizi

Korespondensi: Elvira Rossalia Kambu, Alamat Rusunawa Unila Jl. Soemantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung, HP 081273320733, E-mail elvirakambu@gmail.com

Pendahuluan

Universitas Lampung adalah universitas negeri pertama dan tertua di provinsi Lampung. Misi universitas Lampung merupakan perwujudan dari fungsi yang berlandaskan pada peranan dan tugas pokok perguruan tinggi sebagai wahana mencerdaskan kehidupan bangsa melalui kegiatan Tri

Dharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.¹

Universitas Lampung menyediakan asrama bagi mahasiswa bidikmisi dan afirmasi yang di sebut sebagai rusunawa. Rusunawa sendiri memiliki 5 lantai dan terletak persis di depan kolam renang unila. Asrama ini juga

Lampiran 5. Jurnal 5

Dya dan Adiningsih, Amerta Nutr (2019) 310-314
DOI: 10.2473/amnt.v3i4.2019.310-314

310

RESEARCH STUDY

Open Access

Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan

The Correlation between Nutritional Status and Menstrual Cycle of Female Students at Islamic Senior High School 1, Lamongan

Nurul Maulid Dya *, Sri Adiningsih

ABSTRAK

Latar Belakang : Pubertas merupakan masa yang terjadi pada usia remaja. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama kali (menarche). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan menstruasi salah satunya yaitu siklus menstruasi yang tidak normal. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menjadi prediktor kesehatan reproduksi. Salah satu faktor yang menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal yaitu status gizi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi siswi MAN 1 Lamongan.

Metode : Penelitian dengan desain cross sectional ini dilakukan pada populasi siswi kelas X dan XI Madrasah Alyah Negeri 1 Lamongan (MAN 1 Lamongan). Penentuan sampel dilakukan dengan simple random sampling dan didapatkan besar sampel sebesar 83 siswi. Data terkait siklus menstruasi didapatkan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data status gizi didapatkan dengan melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan. Status gizi diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tabel z-score IMT/U untuk anak perempuan usia 5-18 tahun dari Kemenkes RI. Analisis data menggunakan uji korelasi spearman dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal (66,3%) sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang normal (62,7%). Responden dengan status gizibesitas cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (71,4%). Berdasarkan hasil uji statistik, diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p = 0,036$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi siswi MAN 1 Lamongan.

Kata kunci : Status Gizi, Siklus Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

Background: Puberty is a period that occurs in adolescence. Puberty in young women is characterized by the occurrence of menarche. Adolescent is an age group that is prone to menstrual disorders, one of which is an abnormal menstrual cycle. Abnormal menstrual cycles can be predictors of reproductive health problems. One of the factors that causes an abnormal menstrual cycle is nutritional status.

Objective: This study aimed to analyze the relationship between nutritional status and menstrual cycles in female students of Islamic Senior High School Lamongan.

Method: This cross-sectional designed study was conducted on the 10th and 11th-grade students of Islamic Senior High School 1, Lamongan. The determination of the sample was done by simple random sampling to choose 83 students. Data related to the menstrual cycle was obtained by interview using a questionnaire. Nutrition status data was obtained by measuring height, weight. Nutritional status was classified by using the BMI/U z-score table values for girls aged 5-18 years from the Indonesian Ministry of Health. Data analyzed using the Spearman correlation test with $\alpha = 0.05$.

Results: The results showed that respondents with normal nutritional status (66.3%) mostly had normal menstrual cycles (62.7%). Respondents with obesity tend to experience abnormal menstrual cycles (71.4%). Based on the results of statistical tests, it was known that there was a relationship between nutritional status with the menstrual cycle ($p = 0.036$).

Conclusions: There was a relationship between nutritional statuses with the female students' menstrual cycle of Islamic Senior High School 1, Lamongan

Keywords: Nutritional Status, Menstrual Cycle, Adolescent



©2019, Dya dan Adiningsih. Open access under CC BY – SA license.
Received: 30-08-2019, Accepted: 31-10-2019, Published online: 27-12-2019.
doi: 10.2473/amnt.v3i4.2019.310-314, Jointly Published by IAGIKMI & Universitas Airlangga