

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2023) *Ketahui Ciri-Ciri Menstruasi Tidak Normal di Sini*. Available at: <https://www.alodokter.com/mewaspada-menstruasi-yang-tidak-normal?>
- Andr, E. *et al.* (2024) 'Fat-Soluble Vitamins A , D , E , and K : Review of the Literature and Points of Interest for the Clinician'.
- Alifiya, S.R. *et al.* (2025) 'The Importance of Nutritional Intake and Nutritional Status to the Adolescent Menstrual Cycle : A Systematic Literature Review', 5(10), pp. 11912–11920.
- Amperaningsih and Fathia, Y.A.N. (2019) 'Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Bandar Lampung'. Available at: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/1306>.
- Arisanti N. *et al.* (2012) 'Hubungan Tingkat Konsumsi Protein , Zat Besi , dan Vitamin C Terhadap Siklus Menstruasi Remaja di Sai Study Group Denpasar', 12(3), pp. 166–175.
- Arima, L.A.T., Murbawani, E.A. and Wijayanti, H.S. (2019) 'Hubungan asupan zat besi heme, zat besi non-heme dan fase menstruasi dengan serum feritin remaja putri', *Journal of Nutrition College*, 8(2), p. 87. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23819>.
- Benefita, R.(2023)"Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan stress terhadap siklus menstruasi pada remaja putri SMAN 12 Bekasi". Available at: <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/151/206>
- Borshuliak, A.V. *et al.* (2021) 'State of hormonal balance in adolescent girls with menstrual function disorders associated with obesity', *Journal of Medicine and Life*, 2021(6), pp. 834–840. Available at: <https://doi.org/10.25122/jml-2021-0312>.
- Carolina, M., Pristina, N. and Marsela, A. (2025) 'Hubungan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Dengan', 6, pp. 15636–15643.
- Dearaujo, N. (2023) 'Tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi siswa SMP Negeri 1 Abiansema', *NBER Working Papers*, p. 89. Available at: <http://www.nber.org/papers/w16019>.
- Desak Ayu Putu Indah Pebriani (2023) 'Hubungan tingkat stres dengan Siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat IV ITEKES Bali dalam menghadapi praktik lapangan', *Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan*

- Dewi,M. *et al.* (2023) ‘Journal of Sport Sciences and Fitness’, 9(2), pp. 82–87.
- Dian Ika Pratiwi et al. (2024) ‘Hubungan indeks massa tubuh (IMT) terhadap siklus menstruasi pada remaja di Stikara Sintang’, *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1), pp. 359–378. Available at:<https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.191>.
- Djama, T.N. and Nuzlihati, D. (2022) Buku ajar kesehatan reproduksi remaja. *Kesehatan Reproduksi Remaja*, pp. 1–84.
- Djashar, F.F., Herlinawati, S.W. and Arifandi, F. (2022) ‘Hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan tinjauannya menurut pandangan Islam’, *Junior Medical Journal*, 1(2), pp. 189–196.
- Dorota, J.J. And (2022) ‘The Influence Of Diet On Ovulation Disorders In Women—A Narrative Review’. Available At: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9029579/pdf/Nutrients-14-01556.pdf>.
- Egziabher, T.B.G. and Edwards, S. (2013) ‘Siklus menstruasi’, *Africa’s Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9),pp. 1689–1699.
- El Shara, F., Wahid, I. and Semiarti, R. (2017) ‘Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Sawahlunto tahun 2014’, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), p. 202. Available at:<https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.671>.
- Fathia, Y.A.N. (2019) " Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Bandar Lampung’. Available At: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jkep/article/view/1306>.
- Fitri, S., Sofianita, N.I. and Octaria, Y.C. (2024) ‘Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi di Depok, Indonesia’, 8(3),pp. 94–104. Available at:<https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.94-104>.
- Gazali, A.N., Hadi, W.S. and Shafriani, N.R. (2024) ‘Hubungan hemoglobin dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di asrama putri Randik’, 2(September), pp. 2221–2227

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar pp. 8–10.

Gizi, H.S. *et al.* (2024) 'Indonesian Journal of Public Health and Nutrition', 4(1), pp. 89–95.

Hasanah, U. (2020) 'Literature review hubungan siklus menstruasi yang tidak normal dengan kejadian anemia pada remaja putri', Naskah Publikasi. Available at: <https://sim.unisayogya.ac.id/simptt-pencarianpustaka/>.

Hayya, R.F., Wulandari, R. and Sugesti, R. (2023) 'Hubungan tingkat stres, makanan cepat saji dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja', SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 2(4), pp. 1338–1355. Available at: <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>.

Hendrawati (2017) 'Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester VIII UIN Alauddin Makassar', Jurnal Akuntansi, 11.

Ibrahim, R.S. *et al.* (2023) 'Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 keperawatan angkatan 2019 di STIKes Nani Hasanuddin Makassar', Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan, 3, pp. 90–96.

Islamy, A. and Farida, F. (2019) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III', Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), p. 13. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>.

Izzaty, R.E., Astuti, B. and Cholimah, N. (2018) 'Perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gaya pacaran sehat dengan media video', Angewandte Chemie International Edition, 6(11), pp. 5–24.

Jeni, V.V.S. *et al.* (2024) 'Status Gizi, Asupan Zat Gizi, dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Vegetarian', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 4(2), pp. 233–242. Available at: <https://doi.org/10.15294/ijphn.v4i2.66959>

Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Menkes:Remaja Indonesia Harus Sehat', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* [Preprint]. Available at: <https://kemkes.go.id/id/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat?>

Kurniadi, B.A. and Kumala, M. (2019) 'Hubungan massa lemak dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Tarumanagara angkatan 2013', *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), pp. 265–269. Available at: <http://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/3826>.

- Ketut, N. *et al.* (2012) 'Hubungan Tingkat Konsumsi Protein , Zat Besi , dan Vitamin C Terhadap Siklus Menstruasi Remaja di Sai Study Group Denpasar', 12(3), pp. 166–175.
- Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf* (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://repository.kemkes.go.id/book/1323?utm>.
- Masnilawati, A. and Thamrin, H. (2021) 'Hubungan antara kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi dan derajat dismenore pada remaja putri di Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), pp. 120–123. Available at: <https://forikesejournal.com/index.php/SF/article/view/sf12nk223/12nk223>.
- Nahdah, R.A., Safitri, D.E. and Fitria, F. (2022) 'Asupan lemak, serat, kalsium dan kualitas tidur kaitannya dengan siklus menstruasi pada remaja putri', *Journal of Nutrition College*, 11(2), pp. 163–170. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33212>.
- Novita, R. (2018) 'Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya', *Amerta Nutrition*, 2(2), p. 172. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>.
- Pada, M. and Putri, R. (2025) 'SINAR Jurnal Kebidanan, Vol 07 No.2 September 2025', 07(2), pp. 1–14.
- Phinta Rhodella, M. (2024) 'Hubungan Status Gizi, Konsumsi Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang'. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/journals/IJPHN/article/view/9667/977>.
- Purnasari, G. and Illiyya, L. (2023) 'Hubungan antara status gizi, asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi remaja putri di SMAN 1 Jatiroto', *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 4(1), p. 56. Available at: <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.56-64>.
- Putri, R. (2025) 'SINAR Jurnal Kebidanan, Vol 07 No.2 September 2025', 07(2), pp. 1–14
- Sagitarini, P. (2024) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Tabanan Factors'. Available at: <https://www.jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/271/148>.

- Septiara *et al.* (2024) 'Status Gizi , Tingkat Konsumsi Zat Gizi Besi (Fe) dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri', 2(1), pp. 9–15. Available at: <https://doi.org/10.56303/jdik.v2i1.155>.
- Skolmowska, D. (2022) 'Effectiveness of Dietary Intervention with Iron and Vitamin C Administered Separately in Improving Iron Status in Young Women', pp. 1–19.
- Ramdan, A. et al. (2023) 'Menstrual period in Qur'an', Journal of Ulumul Qur'an and Tafsir Studies, 2(1), pp. 25–30. Available at: <https://doi.org/10.54801/juquuts.v2i1.175>.
- Riyanto, R. et al. (2023) 'Prediktor faktor menstruasi dan asupan Fe terhadap peningkatan kejadian anemia pada remaja putri', Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 16(1), pp. 33–43. Available at: <https://doi.org/10.26630/jkmsaw.v16i1.3879>.
- Sholihah, A.N. and Mahmudah, N. (2023) 'Studi analisis perdarahan di luar siklus menstruasi pada wanita usia subur', Jurnal Kesehatan, 12(1), pp. 106–111. Available at: <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.123>.
- Siagian, S.A. and Irwandi, S. (2023) 'Hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kedokteran FK UISU', Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik), 6(2), pp. 113–120. Available at: <https://doi.org/10.30743/stm.v6i2.357>.
- Sukmawati, D., Putri, D.P.F. and Saputra, J. (2024) 'Hubungan siklus menstruasi dengan aktivitas fisik remaja putri', 2, pp. 186–189.
- Suleman, N.A. et al. (2023) 'Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri', 2(2), pp. 43–49. Available at: <https://doi.org/10.37905/jje.v2i2.24490>.
- Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 Dalam Angka. Available at: Repository Kemenkes RI – Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 Dalam Angka.
- Utami, A. et al. (2024) 'Keragaman konsumsi pangan remajaputri di wilayah perdesaan dan perkotaan Provinsi Bali Dietary diversity among adolescent girls in rural and urban area of Bali Province'.
- Veronika Silalahi, A. et al. (2024) 'Jurnal Keperawatan Muhammadiyah y a h Hubungan Status Gizi Dan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Hang Tuah 1 Surabaya', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), p. 2024.

Widiasari, P.R. et al. (2020) 'Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri', Universitas'Aisyiyah. Available at: <http://digilib.unisayogya.ac.id/5264/>.

World Health Organization. (2020) *WHO Results Report 2020–2021*. Available at: <https://www.who.int/about/accountability/results/who-results-report-2020-2021>.

Yani, W.L. and Rahayu, B. (2023) 'Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta', *Jurnal Kebidanan*, 12(2), pp. 68–74. Available at: <https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.515>.

Lampiran 1. Master Tabel

NO	Nama	Umur	TB (Cm)	BB (Kg)	IMT/U	Status Gizi	Asupan Besi	% Asupan Besi	Kategori Asupan Besi	Asupan Lemak	% Asupan Lemak	Kategori Asupan Lemak	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 3	Siklus 4	Kategori Siklus
1	SK	15	157	50.0	-0.32	Baik	31.53	210.22	Cukup	53.90	77.00	Kurang	29	31	30	15	Normal
2	EN	15	146	41.0	-0.66	Baik	28.37	189.11	Cukup	81.43	116.33	Baik	30	27	30	31	Normal
3	AS	15	146	57.0	1.53	Gizi Lebih	13.00	86.67	Kurang	80.50	115.00	Baik	10	36	32	28	Tidak Normal
4	DE	16	152	46.0	-0.33	Baik	14.43	96.20	Cukup	72.66	103.80	Baik	28	33	29	25	Normal
5	NP	16	157	41.0	-1.71	Baik	16.71	111.40	Cukup	85.90	122.71	Baik	29	31	24	31	Normal
6	AL	16	156	40.0	-1.98	Baik	9.90	66.00	Kurang	50.27	71.81	Kurang	43	31	30	35	Normal
7	MY	17	150	48.0	0.11	Baik	5.70	38.00	Kurang	29.23	41.76	Kurang	5	31	40	23	Tidak Normal
8	KM	17		45.0	0.10	Baik	5.70	38.00	Kurang	26.20	37.43	Kurang	0	31	29	32	Normal
9	KY	17	150	45.0	-0.32	Baik	60.17	401.11	Cukup	82.00	117.14	Baik	57	45	51	30	Tidak Normal
10	WL	17	148	38.0	-1.42	Baik	8.93	59.56	Kurang	65.87	94.10	Kurang	31	31	46	0	Tidak Normal
11	SR	17	150	43.0	-0.75	Baik	20.47	136.44	Cukup	63.63	90.90	Kurang	28	31	33	48	Normal
12	TS	17	148	50.0	0.53	Baik	45.73	80.00	Cukup	72.33	103.32	Baik	31	31	44	22	Tidak Normal
13	CT	17	147	51.0	0.73	Baik	14.43	96.22	Cukup	70.40	100.57	Baik	28	31	29	31	Normal

44	SF	18	169	50.0	-1.25	Baik	12.47	83.11	Kurang	63.50	90.71	Kurang	40	35	20	46	Tidak Normal
45	RN	18	156	44.0	-1.21	Baik	15.60	104.40	Cukup	50.77	72.52	Kurang	28	24	29	35	Tidak Normal
46	SB	18	164	71.0	1.41	Gizi Lebih	3.73	24.89	Kurang	15.30	21.86	Kurang	50	31	19	41	Tidak Normal
47	SN	18	148	49.0	0.52	Baik	3.30	22.00	Kurang	88.90	127.00	Baik	30	31	39	40	Tidak Normal
48	SE	18	155	50.0	-0.12	Baik	18.87	125.78	Cukup	96.20	137.42	Baik	40	31	28	32	Normal
49	VN	18	160	45.0	-1.36	Baik	35.53	236.89	Cukup	92.20	131.71	Baik	32	31	34	33	Normal
50	YS	18	153	56.0	0.80	Baik	40.20	268.00	Cukup	97.00	138.57	Baik	27	31	42	19	Normal
51	MI	18	156	44.0	-1.18	Baik	64.63	430.89	Cukup	70.46	100.60	Baik	30	31	31	31	Normal
52	GC	18	150	44.0	-0.39	Baik	14.83	98.86	Cukup	57.73	82.48	Kurang	36	31	18	44	Tidak Normal
53	ED	18	148	46.0	-0.08	Baik	35.10	234.00	Cukup	85.10	121.57	Baik	30	28	33	27	Normal
54	JW	18	143	36.0	-1.40	Baik	3.47	23.11	Kurang	37.30	53.29	Kurang	32	24	21	48	Normal
55	VI	18	170	60.0	-0.12	Baik	27.30	100.00	Cukup	65.83	94.05	Baik	18	42	30	0	Tidak Normal
56	TI	18	161	50.0	-0.67	Baik	47.73	318.22	Cukup	69.96	99.52	Baik	17	33	29	35	Normal
57	EK	18	151	71.0	2.40	Gizi Lebih	15.20	101.30	Cukup	64.03	91.48	Kurang	28	33	30	26	Normal
58	ZH	18	160	54.0	0.05	Baik	47.10	314.00	Cukup	69.90	99.85	Baik	22	29	32	29	Normal

Lampiran 2. Pernyataan Kesediaan Menjadi Sampel

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Tempat tanggal lahir :
Alamat :
No hp :

Dengan ini bersedia turut berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul Hubungan status gizi, asupan zat besi dan asupan lemak dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo yang dilakukan oleh:

Nama : Winda Novita Sari Simatupang
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Alamat: Jalan Medan, Depan Stadion Baharoeddin Siregar, Lubuk
Pakam, Kab. Deli Serdang, Lubuk Pakam, Sumatra Utara
No hp : 081370303660

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan siapapun.

Lubuk Pakam,

Peneliti

Responden

(Winda Novita Sari Simatupang)11

()

Lampiran 3.**KUESIONER PENELITIAN****1. DATA RESPONDEN**

Data Identitas Responden

Nama:

Umur:

Kelas:

Pekerjaan Orang Tua:

Jumlah Uang Saku/Hari:

2. DATA ANTROPOMETRI

TB:

BB:

3. DAFTAR PERTANYAAN:**SIKLUS MENSTRUASI**

1. Apakah anda sudah mengalami menstruasi:
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Pada usia berapa anda mengalami menstruasi:
 - a. 12 tahun
 - b. 13 tahun
 - c. 14 tahun
 - d. 15 tahun
3. Berapa lama rata rata menstruasi anda berlangsung?
 - a. < 2 hari
 - b. 3 hari
 - c. 3-7 hari
 - d. > 7 hari
4. Apakah siklus menstruasi anda teratur setiap bulan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah anda mengalami nyeri perut (dismenore) saat menstruasi?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Sumber:jurnal bidan komunitas, 2021

6. Data Siklus Menstruasi

No	Bulan	Tanggal Awal Menstruasi	Tanggal Akhir Menstruasi	Rentang Waktu (Hari)	Kategori
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Kategori siklus menstruasi:

1. Polimenore(Siklus pendek) ≤ 28 hari
2. Oligomenore(Siklus panjang) ≥ 35 hari
- 3 .Normal (tidak $\leq$ dari 28 hari dan ≥ 35 hari)

Lampiran 4. Surat Izin Survey Pendahuluan



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

Kementerian Kesehatan
 Direktorat Jenderal
 Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Medan
 Jalan Jemur Gering KM. 13.5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368533
 🌐 <http://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 22 April 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/606/2025
 Lampiran : 1 (Satu)
 Perihal : Izin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
 Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo
 Di
 Tempat

Sesuai dengan kurikulum Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkaitan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes untuk melakukan Survei Pendahuluan di Sekolah SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo. Adapun nama mahasiswa terlampir.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd, M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima uang dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi uang atau gratifikasi silakan laporkan melalui HAU/KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://da.kemkes.go.id/verify/ecc>



Gambar 1. Daftar Nama Mahasiswa Yang Melakukan Penelitian

Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika			
No	Nama	NIM	Judul
1	Hardee Anastasya Br Kero	P01031222018	Hubungan Status Gizi Dan Pola Makan Tinggi Lemak Dan Tinggi Gula Dengan Kadar Gula Darah Pada Pegawai SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo 2025
2	Luisa Stepani Br Manurung	P01031222027	Hubungan Konsumsi Sayur, Buah, Dan Asupan Zat Gizi Pembentuk Hb (Fe, Vit C, Protein, B12) Dengan Kadar Anemia Pada Siswa SMA Negeri 1 Simpang Empat
3	Winda Hervita San Simalupang	P01031222057	Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Besi Dan Lemak Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo

Karya Jurusan



Rita Oppukunggi, S. Pd, M. Kes

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

▲ Jalan Sam Ratulangi KM. 11,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8100611
🌐 mhs.poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakam, 25 Juni 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1172/2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo

di

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Skripsi. Berkaitan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Luisa Stepiani Br. Marpaung	P01031222027	Hubungan Konsumsi Sayur, Buah, Dan Asupan Zat Gizi Pembentuk Hb (Fe, Vitamin C, Protein, Vitamin B12, Zink) Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Simpang Empat
2.	Winda Novita Sari Simatupang	P01031222057	Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Besi Dan Lemak Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verifPDF>.



Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 SIMPANGEMPAT

Jl. Tiganderket Sij Beganding, Koc. Simpang Empat, Kabupaten Karo, Cabalindak Wil IV, Kode Pos 22153.
Pos-el : smansasi4@yahoo.co.id

Nomor : 400.3.8.1/48/SMAN1.SPE/VIII/2025
Lamp
Hal : Balasan Telah Melaksanakan Penelitian

Beganding, 01 Agustus 2025

Kepada
Yth. : Bapak / Ibu Ketua Jurusan
Poltekkes Medan
di-
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami sampaikan bahwa yang tersebut namanya dibawah ini :

No	Nama	NIM	Judul
1	Haridas Anastasya Br Karo	P01031222018	Faktor kelebihan berat badan dan asupan zat gizi makro dengan kadar gula darah puasa pada tenaga pendidik dan perangkat sekolah SMA Negeri 1 Simpangempat Kabupaten Karo tahun 2025
2	Luisa Stepani Br Marpaung	P01031222027	Hubungan konsumsi sayur, buah dan asupan zat gizi pembentuk Hb (Fe, Vitamin C, Protein, Vitamin B12, Zink) dengan kejadian Anemia pada siswi SMA Negeri 1 Simpangempat
3	Winda Novita Sari Simatupang	P01031222057	Hubungan status gizi, asupan zat besi dan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Simpangempat

Adalah benar telah melakukan Penelitian mulai dari tanggal 21 Juli 2025 s/d tanggal 01 Agustus 2025 di SMA Negeri 1 Simpangempat Kab. Karo.

Demikian surat keterangan ini di perbuat agar dapat dipergunakan dengan seperlunya

Kepala SMA Negeri 1 Simpang Empat


BERINA MANURUNG, S.Pd, M.Pd
NIP.19760429 200801 2 013

Tembusan :
1. Arsip

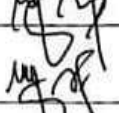
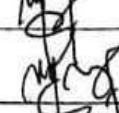
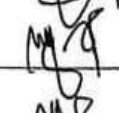
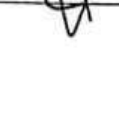
Lampiran 7. Bukti Bimbingan

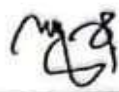
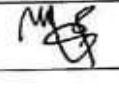
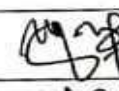
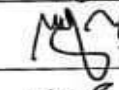
Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Winda Novita Sari Simatupang

NIM : P01031222057

Judul : Hubungan status gizi, asupan zat besi dan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1.	17 Februari 2025	Diskusi Judul Usulan Skripsi		
2.	27 Februari 2025	Pengajuan Judul		
3.	05 Maret 2025	ACC Judul		
4.	11 Maret 2025	Revisi Bab 1		
5.	13 Maret 2025	Revisi Bab 1		
6.	17 Maret 2025	Revisi Bab 1		
7.	24 Maret 2025	Revisi Bab 2		
8.	27 Maret 2025	Revisi Bab 2		
9.	10 April 2025	Revisi Bab 2		
10.	14 April 2025	Revisi Bab 3		
11.	21 April 2025	Revisi Bab 3		
12.	05 Mei 2025	Revisi Bab 3		
13.	27 Mei 2025	Seminar Proposal		

14.	18 Juni 2025	Revisi Perbaikan Proposal dengan pembimbing	ditaks	
15.	23 Juni 2025	Acc Revisi Proposal dengan pembimbing	ditaks	
16.	25 Juni 2025	Acc Revisi Proposal dengan penguji 1	ditaks	
17.	26 juni 2025	Acc revisi proposal dengan penguji 2	ditaks	
18.	22 Juli 2025	Peneli ti an	ditaks	
19.	7 Agustus 2025	Bimbingan Mengolah data hasil penelitian	ditaks	
20.	19 Januari 2026	Revisi bab IV	ditaks	
21.	21 Januari 2026	Revisi bab IV	ditaks	
22.	25 Januari 2026	Revisi bab IV dan V	ditaks	
23.	27 Januari 2026	ACC Usulan Skripsi	ditaks	
24.	04 Februari 2026	Seminar Hasil	ditaks	
25.	27 April 2026	Revisi Skripsi dengan dosen pembimbing	ditaks	
26.	11 Mei 2025	ACC Revisi Skripsi dengan dosen pembimbing	ditaks	

27	13 Mei 2026	ACC dosen penguji 1	<i>Supri</i>	<i>My G</i>
28	18 Mei 2026	ACC dengan dosen penguji 2	<i>Supri</i>	<i>My G</i>
29	22 Juni 2026	Diskusi abstrak	<i>Supri</i>	<i>My G</i>
30.	24 Juni 2026	ACC abstrak	<i>Supri</i>	<i>My G</i>
31.	25 Agustus 2026	Turnitin dengan dosen pembimbing	<i>Supri</i>	<i>My G</i>
32.	31 Agustus 2026	Jilid Lux Skripsi	<i>Supri</i>	<i>My G</i>

Lampiran 8. Pernyataan Kelayakan Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
 Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 8 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3068/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : WINDA NOVITA SARI SIMATUPANG
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT BESI DAN LEMAK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SIMPANG EMPAT KABUPATEN KARO"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, IRON AND FAT INTAKE WITH THE MENSTRUAL CYCLE OF ADOLESCENT FEMALES AT SMAN 1 SIMPANG EMPAT, KARO DISTRICT"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 Juli 2026 sampai dengan tanggal 03 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 03, 2026 until July 03, 2027.

July 03, 2026
 Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 9. Hasil Analisis SPSS

Uji Statistik Chi-Square

1. Hasil Analisis Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi

Crosstab

			kategori siklus menstruasi		Total
			normal	tidak normal	
status gizi	Gizi Baik	Count	45	31	76
		% within status gizi	59.2%	40.8%	100.0%
	Gizi Lebih	Count	6	7	13
		% within status gizi	46.2%	53.8%	100.0%
Total		Count	51	38	89
		% within status gizi	57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.773 ^a	1	.379	.545	.281
Continuity Correction ^b	.332	1	.565		
Likelihood Ratio	.765	1	.382		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.765	1	.382		
N of Valid Cases	89				

2. Analisis Hubungan Asupan Zat Besi dengan siklus menstruasi

Crosstab

			kategori siklus menstruasi		Total
			normal	tidak normal	
kategori asupan besi	cukup	Count	42	20	62
		% within kategori asupan besi	67.7%	32.3%	100.0%
	kurang	Count	9	18	27
		% within kategori asupan besi	33.3%	66.7%	100.0%
Total		Count	51	38	89
		% within kategori asupan besi	57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9.102 ^a	1	.003		
Continuity Correction ^b	7.750	1	.005		
Likelihood Ratio	9.132	1	.003		
Fisher's Exact Test				.005	.003
Linear-by-Linear Association	9.000	1	.003		
N of Valid Cases	89				

3. Hasil Analisis Hubungan Asupan Lemak dengan siklus menstruasi

Crosstab

			kategori siklus menstruasi		Total
			normal	tidak normal	
kategori asupan lemak	baik	Count	31	16	47
		% within kategori asupan lemak	66.0%	34.0%	100.0%
	kurang	Count	20	22	42
		% within kategori asupan lemak	47.6%	52.4%	100.0%
Total		Count	51	38	89
		% within kategori asupan lemak	57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3.049 ^a	1	.081		
Continuity Correction ^b	2.345	1	.126		
Likelihood Ratio	3.062	1	.080		
Fisher's Exact Test				.091	.063
Linear-by-Linear Association	3.014	1	.083		
N of Valid Cases	89				

Lampiran 10. Dokumentasi Lokasi Penelitian



Lampiran 11. Dokumentasi Survey Pendahuluan



Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

A. Wawancara Kuesioner dan food recall



B. Pengukuran Tinggi Badan Responden



C. Penimbangan Berat Badan Responden



**Lampiran 13. Dokumentasi Bersama Kepala Sekolah Dan
Guru SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo**

