

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT BESI DAN LEMAK
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 1 SIMPANG EMPAT
KABUPATEN KARO**



**WINDA NOVITA SARI SIMATUPANG
P01031222057**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT BESI DAN LEMAK
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 1 SIMPANG EMPAT
KABUPATEN KARO**

SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (S.Tr.Gz) Pada program Studi D-IV
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**WINDA NOVITA SARI SIMATUPANG
P01031222057**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

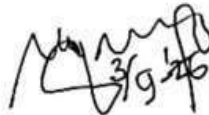
HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT BESI DAN LEMAK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 SIMPANG EMPAT KABUPATEN KARO

Diusulkan Oleh

**WINDA NOVITA SARI SIMATUPANG
P01031222057**

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 24 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Urbanus Sihotang, SKM, M. Kes
NIP.196611141992031003

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika



Dr. Rina Dorjama Pasaribu, SKM, M. Kes
NIP.197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT BESI DAN LEMAK
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 1 SIMPANG EMPAT
KABUPATEN KARO**

Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh:

WINDA NOVITA SARI SIMATUPANG
P01031222057

Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji
Pada Tanggal 04 Februari 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua :Urbanus Sihotang, SKM , M . Kes

Anggota 1: Rumida ,SP, M. Kes

Anggota 2: Siti Gabena, SKM, M. KM

Lubuk Pakam, 3 September 2026



Dr.Rina Doriana Pasaribu, SKM, M. Kes

NIP.197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Winda Novita Sari Simatupang
Tempat/Tgl Lahir : Batam, 12 Oktober 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Silangit
Nomor Hp : 081370303660

RIWAYAT PENDIDIKAN

- | | |
|--------|-------------------------|
| 1. SD | : SDN 177047 Silangit |
| 2. SMP | : SMPN 1 Siborongborong |
| 3. SMA | : SMAN 2 Siborongborong |

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Winda Novita Sari Simatupang
Nim : P01031222057
Program studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Perguruan tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat, dalam penulisan skripsi yang berjudul:

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

Apabila suatu saat terbukti saya melakukan tindakan plagiat maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 24 Agustus 2026

Penulis



Winda Novita Sari Simatupang
P01031222057

ABSTRAK

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

Winda Novita Sari Simatupang, Urbanus Sihotang, SKM, M. Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email: windasimatupang6@gmail.com

Latar belakang, Tujuan penelitian. Siklus menstruasi merupakan salah satu indikator kesehatan reproduksi remaja putri. Ketidakteraturan siklus menstruasi masih sering ditemukan dan dapat berdampak pada kesehatan reproduksi di masa mendatang. Berbagai faktor yang dapat berhubungan dengan siklus menstruasi antara lain status gizi, asupan zat besi, dan asupan lemak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan zat besi, dan asupan lemak dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo.

Metode penelitian. Penelitian ini merupakan survei potong-lintang. Sampel penelitian adalah seluruh siswi yang telah mengalami menstruasi sebanyak 89 orang. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan menggunakan indeks IMT/U, data asupan zat besi dan lemak diperoleh melalui metode food recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut dan diolah menggunakan nutrisurvey kemudian dikategorikan menjadi baik dan kurang, data siklus menstruasi diperoleh melalui kuesioner dan dikategorikan menjadi normal dan tidak normal. Analisis data menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian. Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal (57,30%), asupan zat besi yang sesuai (69,66%), asupan lemak yang memadai (52,80%), dan status gizi yang baik (85,40%). Hasil uji chi-square menunjukkan tidak adanya korelasi antara siklus menstruasi dan status gizi ($p=0,379$), adanya hubungan antara asupan zat besi dan siklus menstruasi ($p=0,003$), serta tidak adanya korelasi antara asupan lemak dan siklus menstruasi ($p=0,81$).

Kesimpulan. Ada hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan siklus menstruasi, sedangkan status gizi dan asupan lemak tidak berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo.

Kata Kunci: status gizi, zat besi, lemak, siklus menstruasi, remaja putri.

ABSTRACT

The Correlation Between Nutritional Status, Iron, Intake, And Fat Intake With The Menstrual Cycle Of Adolescent Girls At Sma Negeri 1 Simpang Empat Karo Regency

Winda Novita Sari Simatupang, Urbanus Sihotang, SKM, M. Kes
Medan Health Polytechnic Of The Ministry Of Health
Email: windasimatupang6@gmail.com

The menstrual cycle is one of the indicators of reproductive health in adolescent girls. Irregularities in the menstrual cycle are still frequently found and can impact future reproductive health. Various factors that may be related to the menstrual cycle include nutritional status, iron intake, and fat intake. This study aims to determine the correlation between nutritional status, iron intake, and fat intake with the menstrual cycle of adolescent girls at SMA Negeri 1 Simpang Empat, Karo Regency.

This study is a survey research with a cross-sectional design. The research sample consisted of all 89 female students who had menstruated. Nutritional status data were obtained through anthropometric measurements of weight and height using the BMI-for-age index (BMI/A). Iron and fat intake data were obtained through a 24-hour food recall method for 3 non-consecutive days, processed using NutriSurvey, and then categorized into good and deficient. Menstrual cycle data were obtained through questionnaires and categorized into normal and abnormal. Data analysis used the Chi-Square test.

The majority of respondents had good nutritional status (85.40%), good iron intake (69.66%), good fat intake (52.80%), and a normal menstrual cycle (57.30%). The Chi-Square test results showed that there was no correlation between nutritional status and the menstrual cycle ($p=0.379$), there was a correlation between iron intake and the menstrual cycle ($p=0.003$), and there was no correlation between fat intake and the menstrual cycle ($p=0.81$).

There is a significant correlation between iron intake and the menstrual cycle, whereas nutritional status and fat intake are not correlated with the menstrual cycle among adolescent girls at SMA Negeri 1 Simpang Empat, Karo Regency.

Keywords: nutritional status, iron, fat, menstrual cycle, adolescent girls.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi pada Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan, dengan judul: “Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Besi Dan Lemak Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo”

Penulis telah menerima banyak dukungan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak selama proses pengumpulan data dan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala hormat, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M. Keb selaku direktur pPoltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr.Herta Mastalina, SKM., MPH selaku ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu Dr.Rina Doriana Pasaribu, SKM, M. Kes selaku Ketua Programn Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika.
4. Bapak Urbanus Sihotang, SKM ,M .Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi dan bimbingan selama penyusunan skripsi
5. Ibu Rumida ,SP,M.Kes dan Ibu Siti Gabena,SKM,M.KM selaku dosen penguji 1 dan 2 atas kesediannya untuk menguji skripsi ini
6. Ibu Berina Manurung,S.Pd.,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Simpang Empat Kabupaten Karo yang telah memeberikan izin penelitian.
7. Adik adik responden yang telah bersedia meluangkan waktu selama penelitian
8. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Jedikson Simatupang dan Ibu Norsauli Batubara, terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang tak pernah putus. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Walaupun tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun mereka selalu bekerja keras untuk mengupayakan yang terbaik untuk borunya. Terima kasih sudah menjadi panutan dan orang tua yang teramat baik. Kiranya Bapak dan Mamak selalu sehat dan bahagia. Love.

9. Kepada saudara kandung tercinta, Abang Rian Simatupang dan adik-adik penulis, Kevin Simatupang, Jonesco Simatupang dan Yoga Simatupang, terima kasih telah menjadi support system dan selalu memberikan doa, motivasi, serta dukungan hingga penulis berada di titik ini. Terima kasih sudah selalu bersedia mengulurkan tangan ketika penulis membutuhkan bantuan dan menjadi tempat untuk saling menguatkan. Mari sama-sama bertumbuh menjadi anak-anak yang membanggakan kedua orang tua kita. Kiranya kesehatan, kebahagiaan, dan berkat selalu menyertai kita semua.
10. Kepada teman-teman kost Anastasya Pasaribu, Esra Saragih, Roma Nadeak, Nova Pasaribu terima kasih telah menemani setiap proses, memberikan dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk setiap bantuan, tawa, dan kebersamaan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan kembali dalam bentuk kebahagiaan dan kesuksesan bagi kita semua.
11. Kepada teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, dan bantuan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menemani setiap proses dan menjadi bagian dari perjalanan ini. Semoga kita semua sukses dan dapat meraih cita-cita masing-masing.
12. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini memerlukan saran dan masukan untuk penyempurnaan isi skripsi, oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dimasa mendatang.

Lubuk Pakam, 24 Agustus 2026

Winda Novita Sari Simatupang

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
BIODATA PENULIS	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
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. Remaja.....	6
1. Pengertian Remaja	6
2. Tahap Perkembangan Remaja	6
3. Perkembangan Fisik Remaja	7
B. Siklus Menstruasi Pada Remaja.....	7
1. Pengertian Siklus Menstruasi	7
2. Proses Terjadinya Menstruasi	8
3. Jenis Jenis Siklus Menstruasi.	9
4. Hormon-Hormon yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	11
5. Faktor Penyebab Ketidakteraturan Siklus Menstruasi.....	11
C. Status Gizi.....	12
1. Pengertian Status Gizi.....	12
2. Penilaian Status Gizi.....	12
3. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Antropometri.....	13

4. Pengukuran Antropometri	14
5. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi	15
D. Zat Besi	15
1. Pengertian Zat Besi.....	15
2. Dampak Kekurangan Zat Besi	16
3. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Siklus Menstruasi.....	17
E. Lemak	17
1. Pengertian Lemak.....	17
2. Fungsi Lemak	17
3. Hubungan Asupan Lemak Dengan Siklus Menstruasi.	18
F. Kerangka Teori.....	19
G. Kerangka Konsep	19
H. Defenisi Operasional	20
I. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	23
B. Jenis Rancangan Penelitian	23
C. Populasi Dan Sampel.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data	23
1. Jenis Data	23
2. Cara Pengumpulan Data.	24
E. Pengolahan Dan Analisis Data	27
1. Pengolahan data.....	27
2. Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
1. Hasil Penelitian.....	29
A. Gambaran Umum	29
B. Pembahasan	35
1. Karakteristik Sampel	35
2. Status Gizi	37
3. Asupan Zat Besi	38
4. Asupan Lemak.....	39

2. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi.....	39
3. Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Siklus Menstruasi.....	41
4. Hubungan Asupan Lemak Dengan Siklus Menstruasi.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Klasifikasi Status Gizi (IMT/U) berdasarkan PMK tahun 2020.....	15
2. Definisi Operasional	20
3. Karakteristik Sampel	30
4. Distribusi Berdasarkan Status Gizi.....	31
5. Distribusi Berdasarkan Asupan Zat Besi.....	32
6. Distribusi Berdasarkan Asupan Lemak Responden.....	32
7. Distribusi Berdasarkan Siklus Menstruasi.....	33
8. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri.....	33
9. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri.....	34
10. Hubungan Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri.....	34

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Teori.	19
2. Kerangka Konsep.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel	53
2. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Sampel.....	60
3. Kuesioner Penelitian	61
4. Surat Izin Survey Pendahuluan.....	65
5. Surat Izin Penelitian.....	67
6. Surat Balasan Penelitian	68
7. Bukti Bimbingan.....	69
8. Pernyataan Kelayakan Etik.....	72
9. Hasil Analisa SPSS	73
10. Dokumentasi Lokasi Penelitian.....	75
11. Dokumentasi Survey Pendahuluan.....	76
12. Dokumentasi Penelitian.....	77
13. Dokumentasi Bersama Kepala Sekolah Dan Guru SMAN 1 Simpang Empat.....	79