



KEMENKES POLTEKKES PADANG
HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 4 KOTA SOLOK
TAHUN 2024
KARYA TULIS ILMIAH

Oleh:

Anissa Umairah
NIM. 213210165

PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN SOLOK
JURUSAN KEPERAWATAN
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2024



KEMENKES POLTEKKES PADANG

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 4 KOTA SOLOK
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan*

Oleh:

**Anissa Umairah
NIM. 213210165**

**PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN SOLOK
JURUSAN KEPERAWATAN
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 4 KOTA SOLOK TAHUN 2024

Disusun oleh :

Anissa Umairah
NIM. 213210165

Karya Tulis Ilmiah berjudul "**Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Kota Solok Tahun 2024**" ini diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Solok Kemenkes Poltekkes Padang.

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Solok, 28 Mei 2024

Pembimbing Utama



Tintin Sumarni, S.Kp, M.Kep
NIP. 1967003011990032002

Solok, 7 Juni 2024

Pembimbing Pendamping



Ns. Desi Deswita, M.Kep, Sp.Km
NIP: 198012102005012003

Solok, 7 Juni 2024

Ketua Program Studi D-3 Keperawatan Kampus Solok



Tintin Sumarni, S.Kp, M.Kep
NIP. 1967003011990032002

HALAMAN PENGESAHAN

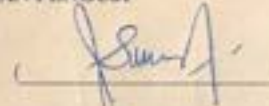
Karya tulis ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Anissa Umairah
NIM : 20321065
Program Studi : D-III Keperawatan Solok
Judul karya tulis ilmiah : Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Kota Solok Tahun 2024


Telah berhasil dipertahankan diharapkan Dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan Solok Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang.

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua
Ns. Anita Mirawati, S.Kep, M.Kep
NIP. 198305092005012004



Anggota
Ns. Deharnita, S.St, M.Kes
NIP: 196912051989032001



Anggota
Tintin Sumarni, S.Kp., M.Kep
NIP: 19670301199032002

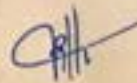


Anggota
Ns. Desi Deswita, M.Kep, Sp.Km
NIP: 198012102005012003



Ditetapkan di : Kemenkes Poltekkes Padang
Tanggal : 13 Juni 2024

Mengetahui
Ketua Program Studi D-III Keperawatan Solok



Tintin Sumarni, S.Kp., M.Kep
NIP. 19670301199032002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anissa Umairah
NIM : 213210165
Program Studi : D-3 Keperawatan (Kampus Solok)
Jurusan : Keperawatan
Judul KTI : Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila pernyataan ini tidak benar maka akan diberikan sanksi oleh pihak pimpinan Kemenkes Poltekkes Padang.

Solok, 13 Juni 2024
Yang Membuat Pernyataan

Anissa Umairah
NIM. 213210165

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENYERAHAN
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Padang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anissa Umairah
NIM : 213210165
Program Studi : D-3 Keperawatan Kampus Solok
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Kemenkes Poltekkes Padang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :
Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Padang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Solok
Pada tanggal : 13 Juni 2024
Yang Menyatakan

Anissa Umairah
NIM. 213210165

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D-3 Keperawatan Solok, Jurusan Keperawatan, Kemenkes Poltekkes Padang Kampus Solok. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan arahan dari Ibu Tintin Sumarni,S.Kp,M.Kep selaku pembimbing pembimbing utama dan Ns.Desi Deswita,Sp.Kep.Kom pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Renidayati ,S.Kep,M.Kep,Sp.Jiwa selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Padang.
2. Bapak Tasman, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Padang.
3. Ibu Tintin Sumarni,S.Kp,M.Kep selaku Kaprodi D-3 Keperawatan Solok.
4. Bapak dan Ibu dosen Prodi D-3 Keperawatan Solok yang telah memberikan ilmu selama mengikuti pendidikan di Keperawatan Solok.
5. Kedua orang tua tersayang penulis, cinta pertama dan panutanKu. Ayahanda Syafrizal dan pintu surgaku Ibunda Elinar sebagai tanda bakti dan hormat serta rasa terimakasih yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada Apa dan Ama yang selalu memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada hentinya kepada penulis. Semoga Allah permudah setiap langkah kaki ini dalam mewujudkan keinginan Apa dan Ama dan semoga Apa dan Ama selalu diberikan kesehatan serta umur yang panjang oleh Allah SWT. Aamiin
6. Saudara kandungku, Riki Eliasandi, S.Pd dan Rini Eriza yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa ke tahap ini. Semoga selalu diberikan kesehatan.

7. Seluruh keluarga besar baik dari Ama maupun yang tidak dapat peneliti sebutkan terimakasih telah memberikan dukungan serta nasehat selama menempuh Pendidikan.
8. Sahabat peneliti “gbt team” sosok saudara berbeda orang tua yang telah senantiasa menemani penulis dari masa sekolah hingga sekarang ini. Terimakasih telah menemani setiap proses penulis dengan tangan yang selalu diulurkan, telinga yang selalu mendengar keluh kesah, pelukan yang selalu hangat, motivasi yang selalu tinggi, dan dukungan yang selalu menggebu-gebu yang diberikan kepada penulis. Semoga persahabatan ini till Jannah, sukses dan sehat selalu Aamiin.
9. Teman pejuang toga "satar" yang telah mendukung, membantu, dan memberikan semangat baik secara moril maupun materil selama masa perkuliahan peneliti, serta yang telah menemani pada masa senang dan sulit serta hiburan yang tiada hentinya bersama dari awal hingga akhir perkuliahan. Terimakasih sudah membuktikan bahwa pertemanan di perkuliahan tidak semenakutkan yang dikira.
10. Rekan-rekan angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan serta saran-saran yang bermanfaat dan membangun.
11. Kepada diri sendiri yang selalu kuat melalui semua rintangan selama di bangku perkuliahan. Terimakasih telah bertahan dan berjuang sampai sejauh ini. Terimakasih telah mampu mengendalikan diri dari beribu tekanan dan tidak menyerah dalam proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini. Tetap selalu merayakan apapun atas pencapaian diri sendiri dan berbahagialah.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Solok, 01 Desember 2024

Anissa Umairah

**KEMENKES POLTEKKES PADANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN SOLOK**

**Karya Tulis Ilmiah, Juni 2024
ANISSA UMAIRAH (213210165)**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 4 KOTA SOLOK TAHUN 2024
xiii + 62 Halaman + 5 Tabel + 14 Lampiran**

ABSTRAK

Siklus menstruasi teratur mengindikasikan bahwa perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik. Sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan salah satu dari tanda adanya gangguan menstruasi. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi adalah status gizi, dimana berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan menggunakan pendekatan studi *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMAN 4 Kota Solok yang berjumlah 99 orang. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 64 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan kuesioner siklus menstruasi. Untuk status gizi dilakukan pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan dari remaja putri. Analisa data digunakan uji *chi square* ($p < 0,05$).

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Solok tahun 2024 memiliki siklus menstruasi normal. Lebih dari sebagian remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Solok tahun 2024 memiliki IMT normal. Kurang dari sebagian remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Solok tahun 2024 memiliki status gizi kurang/lebih dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Setelah dilakukan uji statistic didapatkan nilai *p value* 0.215 ($p > 0.05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Solom Tahun 2024.

Kata Kunci : Remaja, Status gizi, Siklus Menstruasi

Dafrtar Pustaka : 42 (2016-2023)

**MINISTRY OF HEALTH POLTEKKES PADANG
D-III NURSING STUDY PROGRAM SOLOK**

**Scientific Writing, June 2024
ANISSA UMAIRAH (213210165)**

**THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUAL
CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 4 SOLOK CITY, 2024
xiii + 62 Pages + 5 Tables + 14 Attachments**

ABSTRACT

A regular menstrual cycle indicates that women have good reproductive development and function. Meanwhile, an irregular menstrual cycle is one of the signs of menstrual disorders. Factors that can influence changes in the menstrual cycle are nutritional status, where body weight and changes in body weight affect menstrual function. The aim of this research was to determine the relationship between nutritional status and the menstrual cycle in adolescent girls.

The research design used was observational analytics using a cross sectional study approach. The population in this study were all young women at SMAN 4 Solok City, totaling 99 people. The sample that met the inclusion and exclusion criteria was 64 people. Data collection was carried out by interviews and menstrual cycle questionnaires. For nutritional status, direct measurements of body weight and height of adolescent girls were carried out. Data analysis used the chi square test ($p < 0.05$).

The results of the research can be seen that the majority of young women at SMA Negeri 4 Solok City in 2024 have normal menstrual cycles. More than half of the young women at SMA Negeri 4 Solok City in 2024 will have a normal BMI. Less than half of the young women at SMA Negeri 4 Solok City in 2024 will have less/more nutritional status with irregular menstrual cycles.

After carrying out statistical tests, the p value was 0.215 ($p > 0.05$), which means that H_a was rejected, so it can be concluded that there is no relationship between nutritional status and the menstrual cycle in young women at SMA Negeri 4 Solom City in 2024.

Keywords: Adolescents, nutritional status, menstrual cycle

Bibliography: 42 (2016-2023)

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Pertanyaan Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Ruang Lingkup.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Siklus menstruasi	10
B. Konsep Status Gizi	20
C. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi.....	34
BAB III.....	38
KERANGKA KONSEP	38
A. Kerangka Konsep	38
B. Definisi Operasional	39
C. Hipotesis	40
BAB IV	41
METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu	41
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Pengumpulan Data.....	43

E. Prosedur Penelitian.....	44
F. Pengolahan Data.....	44
G. Analisis Data.....	47
H. Pertimbangan Etik.....	48
BAB V.....	50
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Gambaran Umum Lokasi.....	50
B. Hasil dan Pembahasan.....	50
BAB VI.....	61
PENUTUP...../.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	: Klasifikasi IMT.....	24
Tabel 3.1	: Definisi Operasional.....	39
Tabel 5.1	: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024.....	51
Tabel 5.2	: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024.....	53
Tabel 5.3	: Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Kuesioner Siklus Menstruasi Pada Remaja
- Lampiran 4 : Master Tabel
- Lampiran 5 : Output Hasil SPSS Pernyataan
- Lampiran 6 : Surat izin Studi Pendahuluan dari Kampus
- Lampiran 7 : Surat izin Dinas Kesehatan Kota Solok
- Lampiran 8 : Surat izin dari Dinas Penanaman Modal Satu Pintu
- Lampiran 9 : Surat izin dari Cabang Dinas Pendidikan Solok Raya
- Lampiran 10 : SOP Pengukuran BB dan TB
- Lampiran 11: Surat Izin Penelitian dari kampus
- Lampiran 12 : Surat Izin Penelitian dari Cabang Dinas Pendidikan
Solok Raya
- Lampiran 13 : Surat Telah Selesai Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 14 : Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan social (Laoh, 2023). Peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja disebut dengan pubertas. Pada remaja putri, salah satu tanda pubertasnya adalah munculnya menstruasi (Musmiah, 2019).

Menstruasi adalah perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik. Hal ini disebabkan karena pelepasan (deskumasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi merupakan masa keluarnya darah dan jaringan dari endometrium. Menstruasi adalah keadaan yang wajar dan alami sehingga dapat di katakan semua wanita normal pasti akan mengalami proses menstruasi, akan tetapi pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi atau gangguan menstruasi (Jusni, 2023).

Siklus menstruasi teratur mengindikasikan bahwa perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik. Sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan salah satu dari tanda adanya gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang paling sering muncul

adalah Polimenorea yaitu jika siklus menstruasi menjadi lebih sering atau memiliki interval dibawah 21 hari. Oligomenorea yaitu jika siklus menstruasi memanjang yang memiliki interval diatas 35 hari dan Amenorea yaitu keadaan dimana tidak terjadinya menstruasi pada perempuan dalam waktu 3 bulan atau lebih (Azzura, 2023).

Laporan WHO (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, perempuan usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%.

Gangguan siklus menstruasi bisa disebabkan oleh faktor-faktor seperti tekanan hidup, stres, kecemasan, kelelahan fisik atau mental, ketidakseimbangan hormon, tingginya hormon prolaktin, status gizi yang kurang baik seperti kurus atau obesitas, dan kelainan organik seperti radang, tumor, atau trauma (Fatmawati, 2023).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi adalah status gizi, dimana berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurus/kurang dan anoreksia nervosa yang menyebabkan penurunan berat badan yang dapat menimbulkan amenorhea. Dan apabila

kelebihan berat badan terjadi gangguan metabolisme estrogen berupa peningkatan produksi estrogen pada wanita sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Safilu, 2020).

Dampak siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti nyeri yang berlebihan, perubahan jumlah darah menstruasi, dan gangguan kesuburan. Siklus yang terlalu pendek atau sering bisa menyebabkan sulitnya sel telur untuk matang, sementara siklus yang terlalu panjang bisa menandakan masalah produksi sel telur. Selain itu, ketidakteraturan ini juga dapat menyebabkan kehilangan darah yang banyak, yang bisa menyebabkan anemia dan osteoporosis. Jika tidak ditangani, kondisi ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup (Azzura, 2023).

Remaja memerlukan asupan zat gizi yang lebih tinggi karena pertumbuhan pesat dan perubahan psikologis dramatis yang mereka alami. Remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi, terutama jika mereka mengalami menstruasi setiap bulan. Selama puncak pertumbuhan, remaja cenderung makan lebih sering dan dalam jumlah yang lebih besar. Namun, setelah pertumbuhan mencapai puncaknya, mereka mungkin lebih fokus pada penampilan mereka, terutama remaja putri. Hal ini dapat menyebabkan mereka membatasi pola makan mereka secara berlebihan untuk menjaga penampilan, yang bisa mengakibatkan kekurangan gizi (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

Gizi remaja merupakan masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja. Pada remaja masalah yang sering muncul yaitu kekurangan makanan bergizi yang dapat menyebabkan menderita gizi tidak cukup atau sangat kurus (kurang energi kronik) sehingga berdampak terjadinya anemia disebabkan kurangnya zat besi. Permasalahan lain yang biasanya terjadi ialah kelebihan asupan gizi yang bisa menimbulkan obesitas. Hal ini mempengaruhi kesehatan tubuh terutama pada produksi hormone yang berkaitan dengan terjadinya menstruasi (Sunarto, 2022).

Kekurangan gizi maupun kelebihan gizi berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Status gizi yang kurang pada remaja perempuan dapat mengganggu kesehatan reproduksi dengan mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, dan fungsi organ tubuh, menyebabkan gangguan pada fungsi reproduksi. Asupan lemak dan gizi yang kurang dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada remaja putri, karena kebutuhan gizi yang memadai sangat terkait dengan pertumbuhan optimal. Kebutuhan gizi yang harus terpenuhi berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Asupan karbohidrat terkait dengan kalori selama fase luteal, asupan protein memengaruhi panjang fase folikular, dan asupan lemak berhubungan dengan hormon reproduksi (Jusni, 2023).

Status gizi akan memengaruhi kerja berupa peningkatan, keseimbangan ataupun penurunan hormon. Remaja perempuan dengan gizi berlebih mengalami peningkatan hormon estrogen karena tingginya lemak tubuh. Estrogen yang tinggi dapat menghambat hormon FSH, mengganggu

pertumbuhan folikel, dan menyebabkan keterlambatan menstruasi (Jusni, 2023).

Menstruasi tidak teratur sampai seorang perempuan mencapai usia 18 tahun. Status gizi yang baik akan menjadi hal yang berpengaruh terhadap proses menstruasi. Nutrisi yang diperlukan oleh tubuh baik protein, lemak, karbohidrat, mineral dan vitamin maupun air seharusnya seimbang agar kebutuhan terpenuhi (Puspitaningrum, 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dya & Adiningsih (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal (66,3%) sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang teratur (62,7%). Responden dengan status gizi obesitas cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (71,4%) diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hukmiyah(Hukmiyah Aspar, 2021) (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mengalami siklus menstruasi teratur 9 (75,0%) responden, yang mengalami IMT kurus dengan siklus menstruasi tidak teratur 3 (25%) responden, sedangkan status gizi dengan IMT normal yang mengalami siklus menstruasi teratur 2 (11,1%), yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur 16 (88,9%) responden.

Menurut Data RISKESDAS tahun 2018, Prevalensi status gizi kurang pada remaja di Indonesia yaitu 6,7%. Sedangkan prevalensi status gizi lebih pada remaja di Indonesia pada tahun 2018 meningkat menjadi 9,5%. Di Provinsi Sumatera Barat prevalensi status gizi lebih pada remaja pada tahun

2018 yaitu 7,8% dan prevalensi status gizi kurang pada remaja yaitu 7,6%. Di kota Solok prevalensi status gizi lebih pada remaja pada tahun 2023 yaitu 9,7% dan prevalensi status gizi kurang pada remaja yaitu 5,4%.

Menurut data dinas kesehatan kota solok di 4 wilayah kerja puskesmas tahun 2023 didapatkan data di wilayah kerja puskesmas Tanah Garam 4, 5 % gizi kurang, 2,7% gizi lebih. Di wilayah kerja Puskesmas KTK didapatkan data 7,4% gizi lebih, 3,2% gizi kurang. Di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku didapatkan data 10,3 % gizi lebih. Dan wilayah kerja Puskesmas Nan Balimo didapatkan data status gizi lebih yaitu sebanyak 13,8% dan status gizi kurang yaitu sebanyak 3,3%. Data status gizi lebih (gemuk) dan status gizi kurang paling banyak berada di wilayah kerja Puskesmas Nan Balimo. Salah satu SMA yang berada di wilayah kerja puskesmas Nan Balimo adalah SMAN 4.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan remaja putri di SMAN 4 Kota Solok pada Selasa/09 Januari 2023 didapatkan 5 dari 12 remaja putri dengan berat badan berlebih dan kurang mengeluh menstruasi tidak teratur, 7 dari 12 remaja putri dengan berat badan normal mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur, 3 dari 12 remaja putri mengatakan lama menstruasinya 8-9 hari.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 4 Kota Solok tahun 2024"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan siswi di SMAN 4 Kota Solok pada Selasa/09 Januari 2023 didapatkan 5 dari 12 remaja putri dengan gizi lebih dan kurang mengeluh menstruasi tidak teratur, 7 dari 12 remaja putri dengan gizi normal mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur, 3 dari 12 remaja putri mengatakan lama menstruasinya 8-9 hari.

Berdasarkan uraian diatas maka dikemukakan rumusan masalah dalam proposal ini adalah Adakah Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024?

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana status gizi remaja putri di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024?
2. Bagaimana siklus menstruasi remaja putri di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024?
3. Apakah ada hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Solok tahun 2024.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Solok tahun 2024.
- c. Mengidentifikasi hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Solok tahun 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan dan tambahan informasi untuk meningkatkan upaya promosi dan memberikan informasi-informasi tentang siklus menstruasi serta berbagai hal yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan bahayanya bagi kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan untuk referensi bagi mahasiswa prodi keperawatan solok yang akan melakukan penelitian selanjutnya dengan mengembangkan variabel penelitian.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri.

F. Ruang Lingkup

Penelitian yang dilakukan ini termasuk ke dalam lingkup gizi masyarakat, yaitu ingin mengetahui Hubungan Status Gizi dengan Siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Solok Tahun 2024. Variabel dependen adalah siklus menstruasi. Metode penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 15-16 April. Populasi penelitian ini adalah seluruh Remaja Putri di SMAN 4 Kota Solok dengan jumlah sampel 64 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Analisis univariat dan bivariat menggunakan komputerisasi.