

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN NURUL ISLAM ANTIROGO
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

**OLEH:
MELINDA ESA AYU ANNISA
NIM P17331193032**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN NURUL ISLAM ANTIROGO
KABUPATEN JEMBER**

*Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan*

SKRIPSI

**OLEH:
MELINDA ESA AYU ANNISA
NIM P17331193032**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Melinda Esa Ayu Annisa

NIM : P17331193032

Judul Skripsi : Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi
Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo
Kabupaten Jember.

Dengan ini mengatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya belum ada karya serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau menjiplak karya dari orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia untuk menerima sanksi yang berlaku.

Jember, 30 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Melinda Esa Ayu Annisa

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Mnestruasi Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember, oleh Melinda Esa Ayu Annisa NIM. P17331193032 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jember,2026

Pembimbing Utama



(I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat.)

NIP. 196811051994032002

Jember, 14 Juli2026

Pembimbing Pendamping



(Riza Umami, SST, M.Keb.)

NIP. 198412192019022001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember, Jember, oleh Melinda Esa Ayu Annisa NIM. P17331193032 yang telah dipertahankan di dewan penguji Ujian Seminar Hasil pada tanggal 15 Juli 2026

Penguji Ketua

Dewan Penguji
Penguji Anggota I

Penguji Anggota II



Eni Subiastutik, S.Kep.Ns., MSc.

NIP. 196805281991032001



I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat.

NIP. 196811051994032002



Riza Umami, SST., M.Keb.

NIP. 198412192019022001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Malang

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Didien Ika Setyarini, S.Si.T, M.Keb

NIP.197212102002122001



Susilawati, SST., M.Kes

NIP. 197412032002122002

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

PENGAJUAN UJIAN HASIL

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi penguji Ujian Sidang (Proposal/ Laporan Hasil*) skripsi bagi mahasiswa :

Nama : Melinda Esa Ayu Annisa
NIM : P17331193032
Hari/tanggal : Rabu, 15 Juli 2026
Waktu : 10.00 WIB
Tempat :
Media : Zoom
Judul Skripsi: Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Status
Maturasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren
Mauli Islam Antirigo Kabupaten Jember.

Jember,

Ketua Penguji



Eni Subiastutik, S.Kep.Ns., MSc
NIP. 196805281991032001

Penguji Anggota I



I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep.,
Ns.Sp.Kep.Mat.
NIP. 196811051994032002

Penguji Anggota II



Riza Umami, SST., M.Keb.
NIP. 198412192019022001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa Karena atas kasih-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember**” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Siti Nur Kholifah, SKM, M.Kep, Sp.Kom selaku Direktur Politeknik Kesehatan Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Ibu Rita Yulifah, S,Kp, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Susilawati, SST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Ibu Eni Subiastutik, S.Kep.Ns., MSc selaku penguji utama.
5. Ibu I Gusti Ayu Karnasih, M.Kes., Ns.Sp.Kep.Mat selaku Pembimbing Utama.
6. Ibu Riza Umami, SST., M.Keb selaku Pembimbing Pendamping.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 30 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	v
PENGAJUAN UJIAN HASIL	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Remaja	8
2.1.1 Definisi dan Tahapan Perkembangan Remaja	8
2.1.2 Ciri – Ciri Fisik dan Psikologis Remaja.....	8
2.1.3 Kebutuhan gizi remaja	9
2.2 Konsep Indeks Massa Tubuh (IMT)	10
2.2.1 Pengertian Indeks Massa Tubuh (IMT)	10
2.2.2 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh.....	11
2.2.3 Komponen Indeks Massa Tubuh.....	11
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh.....	12
2.2.5 Cara Pengukuran Indeks Massa Tubuh.....	14
2.3 Konsep Menstruasi	15
2.3.1 Pengertian Menstruasi.....	15
2.3.2 Siklus Menstruasi	16
2.3.3 Fisiologi Siklus Menstruasi.....	18
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhui Siklus Menstruasi	20
2.3.5 Gangguan Siklus Menstruasi.....	22
2.3.6 Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi	25
2.3.7 Faktor Risiko Gangguan Menstruasi.....	26

2.3.8	Cara Menghitung Siklus Menstruasi	29
2.4	Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Menstruasi	30
2.5	Kerangka Konsep.....	31
2.6	Hipotesis.....	322
BAB III METODE PENELITIAN		33
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	33
3.2	Kerangka Operasional.....	33
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	34
3.3.1	Populasi	34
3.3.2	Sampel.....	34
3.3.3	Teknik Sampling	35
3.3.4	Kriteria Sampel / Subjek Penelitian	35
3.4	Variabel Penelitian.....	35
3.4.1	Variabel Independen	36
3.4.2	Variabel Dependen.....	36
3.5	Definisi Operasional.....	36
3.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.6.1	Lokasi Penelitian.....	37
3.6.2	Waktu Penelitian	37
3.7	Instrumen Penelitian	37
3.8	Metode Pengumpulan Data.....	38
3.9	Metode Pengolahan dan Analisa Data	39
3.10	Etika Penelitian	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		41
4.1	Hasil Penelitian.....	41
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
4.1.2	Analisis Univariat	43
4.1.3	Analisis Bivariat.....	44
4.2	Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		54
5.1	Kesimpulan.....	54
5.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN.....		59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	11
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1	Karakteristik Usia Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember Tahun 2025 (n=109).....	43
Tabel 4.2	Karakteristik Indeks Massa Tubuh Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember Tahun 2025 (n=109).....	43
Tabel 4.3	Karakteristik Siklus Menstruasi Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember Tahun 2025 (n=109)	44
Tabel 4.4	Tabulasi Silang Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember Tahun 2025 (n=109).....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Operasional	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pernyataan Kesediaan Membimbing
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Kaji Etik Penelitian
Lampiran 4	<i>Ethical Approval</i>
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian
Lampiran 6	Surat Rekomendasi Bakesbangpol
Lampiran 7	Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 8	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 10	Kartu Jadwal Menstruasi
Lampiran 11	Kuesioner Penelitian
Lampiran 12	Surat Keterangan Penelitian SMA Nurul Islam Jember
Lampiran 13	Master Tabel Penelitian
Lampiran 14	Analisis Univariat
Lampiran 15	Analisis Bivariat
Lampiran 16	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 17	Kartu Kendali Keikutsertaan Seminar Proposal
Lampiran 18	Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

DEPKES	: Departemen Kesehatan
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh menurut Umur
Kg	: Kilogram
Kg/m ²	: Kilogram per meter persegi
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
m	: Meter
m ²	: Meter persegi
mL	: Mililiter
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIP	: Nomor Induk Pegawai
PCOS	: <i>Polycystic Ovary Syndrome</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH

Amenorea	: Kondisi tidak terjadinya menstruasi selama minimal tiga bulan berturut-turut.
Anovulasi	: Kondisi tidak terjadinya pelepasan sel telur dari ovarium.
Antropometri	: Pengukuran dimensi dan komposisi tubuh manusia, seperti tinggi badan dan berat badan.
Corpus luteum	: Struktur pada ovarium yang terbentuk setelah ovulasi dan menghasilkan hormon progesteron.
Cross sectional	: Desain penelitian yang mengamati variabel pada satu waktu tertentu.
Endometrium	: Lapisan bagian dalam rahim yang mengalami penebalan dan peluruhan selama siklus menstruasi.
Estrogen	: Hormon reproduksi wanita yang berperan dalam perkembangan seksual dan pengaturan siklus menstruasi.
Hipermenorea	: Menstruasi dengan jumlah darah lebih banyak atau durasi lebih lama dari normal.
Hipomenorea	: Menstruasi dengan jumlah darah lebih sedikit dari normal.
Hipofisis	: Kelenjar yang menghasilkan hormon pengatur fungsi reproduksi.
Hipotalamus	: Bagian otak yang mengatur pelepasan hormon reproduksi.
Menarche	: Menstruasi pertama yang dialami seorang perempuan.

Menstruasi	: Perdarahan periodik akibat peluruhan lapisan endometrium.
Obesitas	: Kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan berdasarkan klasifikasi IMT.
Oligomenorea	: Siklus menstruasi yang berlangsung lebih dari 35 hari.
Ovulasi	: Proses pelepasan sel telur yang matang dari ovarium.
Overweight	: Kondisi berat badan lebih berdasarkan klasifikasi IMT.
Polimenorea	: Siklus menstruasi yang berlangsung kurang dari 21 hari.
Progesteron	: Hormon yang berfungsi mempersiapkan rahim untuk kehamilan.
Pubertas	: Masa peralihan dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan kematangan seksual.
Responden	: Individu yang menjadi sumber data dalam penelitian.
Sampling	: Teknik pemilihan sebagian anggota populasi untuk dijadikan sampel penelitian.
Simple random sampling	: Teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata populasi.
Siklus menstruasi	: Jarak waktu antara hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya.
Status gizi	: Keadaan tubuh sebagai akibat dari keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi.
Uterus	: Organ reproduksi wanita yang menjadi tempat tumbuh dan berkembangnya janin.

ABSTRAK

Melinda Esa Ayu Annisa, 2026. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat. Pembimbing Pendamping: Riza Umami, SST., M.Keb.

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, perkembangan organ reproduksi, dan perubahan hormonal. Salah satu indikator kesehatan reproduksi remaja putri adalah keteraturan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya status gizi. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator status gizi yang berhubungan dengan keseimbangan hormon reproduksi. IMT yang tidak normal, baik kurus maupun berlebih, dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon sehingga berisiko mengganggu keteraturan siklus menstruasi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada November 2024–April 2025 dengan melibatkan 109 remaja putri berusia 15–19 tahun. Data IMT diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, sedangkan data siklus menstruasi diperoleh melalui kuesioner berdasarkan kartu pemantauan menstruasi. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki IMT normal sebanyak 67 responden (61,5%) dan siklus menstruasi teratur sebanyak 74 responden (67,9%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara IMT dengan siklus menstruasi. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember. Remaja putri dengan IMT normal cenderung memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur dibandingkan remaja dengan IMT kurus, *overweight*, maupun obesitas.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh, Siklus Menstruasi, Status Gizi, Remaja Putri.

ABSTRACT

Melinda Esa Ayu Annisa, 2026. *The Relationship Between Body Mass Index and the Menstrual Cycle Among Adolescent Girls at Nurul Islam Islamic Boarding School, Antirogo, Jember Regency. Thesis. Applied Midwifery Bachelor's Program Jember. Ministry of Health Health Polytechnic, Malang. Primary Advisor: I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat. Secondary Advisor: Riza Umami, SST., M.Keb.*

Background: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood characterized by physical growth, reproductive organ development, and hormonal changes. One of the indicators of reproductive health in adolescent girls is menstrual cycle regularity. Menstrual cycle disorders can be influenced by various factors, one of which is nutritional status. Body Mass Index (BMI) is an indicator of nutritional status that is associated with the balance of reproductive hormones. Abnormal BMI, either underweight or overweight, may cause hormonal imbalance and increase the risk of menstrual cycle irregularities. **Objective:** To determine the relationship between Body Mass Index (BMI) and menstrual cycle among adolescent girls at Nurul Islam Islamic Boarding School, Antirogo, Jember Regency. **Methods:** This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. The study was conducted from November 2024 to April 2025 and involved 109 adolescent girls aged 15–19 years. BMI data were obtained by measuring body weight and height, while menstrual cycle data were collected using a questionnaire based on menstrual monitoring cards. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** Most respondents had normal BMI (67 respondents; 61.5%) and regular menstrual cycles (74 respondents; 67.9%). The Chi-Square test showed a p -value of 0.018 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between BMI and menstrual cycle. **Conclusion:** There was a significant relationship between Body Mass Index (BMI) and menstrual cycle among adolescent girls at Nurul Islam Islamic Boarding School, Antirogo, Jember Regency. Adolescent girls with normal BMI tended to have more regular menstrual cycles than those who were underweight, overweight, or obese.

Keyword: Body Mass Index, Menstrual Cycle, Nutritional Status, Adolescent Girls.