HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN USIA *MENARCHE* REMAJA PUTRI DI SMPN 13 JEMBER

SKRIPSI

ANUGERAH EKA ADELINA
NIM. P17331201009

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2024

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN USIA *MENARCHE* REMAJA PUTRI DI SMPN 13 JEMBER

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Sarjana di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ANUGERAH EKA ADELINA
NIM. P17331201009

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER
2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini :
Nama : Anugerah Eka Adelina
NIM : P17331201009
Judul Skripsi : Hubungan Antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Usia *Menarche* Remaja Putri di SMPN 13 Jember

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam Proposal Penelitian ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran sendiri. Sepanjang pengetahuan belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa Proposal Penelitian ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka kami bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 06 September 2023
Yang Membuat Pernyataan,



Anugerah Eka Adelina
NIM. P17331201009

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **Hubungan Antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Usia Menarche Remaja Putri di SMPN 13 Jember**, oleh Anugerah Eka Adelina NIM P17331201009 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Jember, 21 Mei 2024
Pembimbing Utama

Jamhariyah, SST. M.Kes
NIP. 196401111984032001

Jember, 20 Mei 2024
Pebimbing Pendamping

Gumiarti, SST. MPH
NIP. 19620705198432001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Hubungan Antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Usia Menarche Remaja Putri di SMPN 13 Jember, Jember, ini telah dipertahankan di dewan penguji Ujian Seminar Hasil pada tanggal 3 Juni 2024

Dewan Penguji

Penguji Ketua	Penguji Anggota I	Penguji Anggota II
Syaiful Bachri, SKM., M.Kes.	Jamhariyah, SST., M.Kes.	Gumiarti, SST., MPH.
NIP. 196201131983031004	NIP. 196401111984032001	NIP. 196207051984032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan	Ketua Program Studi
Poltekkes Kemenkes Malang	Sarjana Terapan Kebidanan Jember
Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes	Susilawati, SST., M.Kes
NIP.196607271991032003	NIP. 197412032002122002

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

KATA PENGANTAR

Dengan rahmat Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul Hubungan Antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Usia *Menarche* Remaja Putri Di SMPN 13 Jember, tepat pada waktunya. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen, M.Pd selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun skripsi ini.
2. Ibu Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Susilawati, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. Bapak Syaiful Bachri, SKM., M.Kes selaku Penguji Utama yang bersedia menguji, memberikan saran, bimbingan, arahan dan motivasi menyusun skripsi ini.
5. Ibu Jamhariyah, SST., M.Kes selaku Pembimbing Utama dan Penguji Anggota 1 yang bersedia menguji, memberikan saran, bimbingan, arahan dan motivasi menyusun skripsi ini.
6. Ibu Gumiarti, SST., MPH selaku Pembimbing Pendamping dan Penguji Anggota 2 yang bersedia menguji, memberikan saran, bimbingan, arahan dan motivasi menyusun skripsi ini.
7. Serta semua pihak yang telah terlibat dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan. Penulis telah berusaha maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga laporan hasil penelitian ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 03 September 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vi
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN x
DAFTAR SINGKATAN xi
ABSTRAK xii
BAB 1 **PENDAHULUAN**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Konsep Teori 7
2.1.1 Konsep Menarche 7
2.1.2 Konsep Status Gizi 15
2.1.3 Konsep Persen Lemak Tubuh 29
2.2 Kerangka Konsep 39
2.3 Hipotesis 40
BAB III METODE PENELITIAN
3.1. Desain Penelitian 41
3.2. Kerangka Operasional 42
3.3. Populasi, Sempel dan Teknik Sampling 42
3.3.1 Populasi 42
3.3.2 Sampel 43
3.3.3 Teknik Sampling 43
3.4. Kriteria Sampel 44
3.4.1 Kriteria Inklusi 44

3.4.2 Kriteria Eksklusi 44
3.5. Variabel Penelitian 44
3.5.1 Variabel Independen 45
3.5.2 Variabel Dependen 45
3.6. Definisi Operasional Penelitian 46
3.7. Lokasi dan Waktu Penelitian 48
3.8. Instrumen Penelitian 48
3.9. Metode Pengumpulan Data 49
3.10. Metode Pengolahan Data 50
3.11. Analisa Data 52
3.12. Etika Penelitian 54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 56
4.2 Pembahasan 64

BAB V PENUTUP
5.1 Kesimpulan 77
5.2 Saran 78

DAFTAR PUSTAKA 79

DAFTAR LAMPIRAN 82

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun 27
Tabel 2.2 Kategori Persen Lemak Tubuh pada Perempuan 37
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Usia Menarche Remaja Putri di SMPN 13 Jember…...46
Tabel 3.2 Interpretasi Nilai rho 53
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024……...57
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Makan-Makanan Pokok Dalam Sehari Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024..... 57
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekensi Mengemil / Mengonsumsi Snack Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024..... 58
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pola Aktivitas Setiap Hari Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024 58
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Aktivitas Fisik (Olahraga) Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024 59
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Orang Tua Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024.... 59
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Keturunan Obesitas Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024 60
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024 61
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024..... 61
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Menarche Pada Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024 62
Tabel 4.11 Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024..... 62
Tabel 4.12 Hubungan Persen Lemak Tubuh Dengan Menarche Remaja Putri di SMPN 13 Jember Tahun 2024..... 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konsep Hubungan Antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Usia *Menarche* Remaja Putri di SMPN 13 Jember..... 39
Gambar 3.1 Bagan Kerangka Operasional Hubungan Antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Usia *Menarche* Remaja Putri di SMPN 13 Jember……...42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Kesediaan Membimbing 83
Lampiran 2 Lembar Konsultasi 85
Lampiran 3 Jadwal Penyusunan Skripsi 86
Lampiran 4 Izin Penelitian 87
Lampiran 5 Keterangan Layak Etik 88
Lampiran 6 Keterangan Melaksanakan Penelitian 89
Lampiran 7 Permohonan Bersedia Menjadi Responden 90
Lampiran 8 PSP dan *Informed Consent* 91
Lampiran 9 Instrumen Penelitian 95
Lampiran 10 Hasil Tabulasi Data 97
Lampiran 11 *Output* SPSS 98

DAFTAR SINGKATAN

IMT : Indeks Massa Tubuh
GnRH : *Gonadotropin Releasing Hormone*
FSH : *Follicle Stimulating Hormone*
LH : *Luteneizing Hormone*
TTD : Tablet Tambah Darah
HCG : *Human Chorionic Gonadotropin*
BB : Berat Badan
TB : Tinggi Badan
TBC : Tuberkulosis
TV : Televisi
WHO : *World Health Organization*
BIA : *Bioelectrical Impedance Analysis*
SD : Standar Deviasi

ABSTRAK

Anugerah Eka Adelina, 2024. Hubungan Antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Usia *Menarche* Remaja Putri di SMPN 13 Jember. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Pembimbing Utama : Jamhariyah, SST., M.Kes
Pembimbing Pendamping : Gumiarti, SST., MPH

Latar Belakang : *Menarche* merupakan saat seorang gadis mendapat menstruasi untuk pertama kalinya dan dipengaruhi berbagai faktor, termasuk status gizi dan persen lemak tubuh. Rata-rata usia *menarche* remaja putri Indonesia 12,96 tahun, sedangkan di Jawa Timur pada usia 12,56 tahun. Hasil studi pendahuluan pada 10 remaja putri didapatkan hasil 70% status gizi baik, 30% dengan status gizi obesitas serta 40% *menarche* pada usia 12 tahun. 30% *menarche* usia 10 tahun dan 30% *menarche* usia 14 tahun. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan status gizi dan persen lemak tubuh dengan usia *menarche* remaja putri. **Metode :** Desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* pada 60 remaja putri menggunakan teknik sampling jenuh. Analisis dengan Uji Rank Spearman. **Hasil :** 51,7% status gizi baik, 18,3% status gizi kurang, 16,7% status gizi obesitas, 13,3% status gizi lebih. 56% *healthy*, 20% *underfat*, 11% *overfat* dan 11% *obese*. 56,7% *menarche* normal, 23,3% *menarche* terlambat dan 20% *menarche* cepat. Terdapat hubungan sangat kuat antara status gizi dengan usia *menarche* remaja putri (p-value 0,000, rs=0,924). Terdapat hubungan sangat kuat antara persen lemak tubuh dengan usia *menarche* remaja putri (p-value 0,000, rs=0,997). **Kesimpulan :** **S**tatus gizi yang baik dan persen lemak tubuh yang ideal besar kemungkinan akan mengalami *menarche* pada usia normal. Remaja putri diharapkan menerapkan gizi seimbang dengan memperhatikan kebutuhan nutrisi harian dan memantau status gizi secara berkala.

Kata kunci : Persen Lemak, Remaja Putri, Status Gizi, Usia Menarche

ABSTRACT

Anugerah Eka Adelina, 2024. Relationship between Nutritional Status and Percent Body Fat with Menarche Age of Adolescent Girls at SMPN 13 Jember. Thesis. Applied Science Undergrade Program In Midwifery Of Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Thesis Supervisor : Jamhariyah, SST., M.Kes
Thesis Advisor : Gumiarti, SST., MPH

Background : Menarche is when a girl menstruates for the first time and is influenced by various factors, including nutritional status and body fat percentage. The average age of menarche for Indonesian adolescent girls is 12.96 years, while in East Java it is 12.56 years. The results of a preliminary study on 10 adolescent girls showed 70% good nutritional status, 30% with obese nutritional status and 40% menarche at the age of 12 years. 30% menarche age 10 years and 30% menarche age 14 years. This study aims to analyse the relationship between nutritional status and percent body fat with the age of menarche of adolescent girls. **Methods** : Analytical observational research design with a cross-sectional approach in 60 adolescent girls using saturated sampling technique. Analysis with Spearman Rank Test. **Results** : 51.7% good nutritional status, 18.3% undernutrition status, 16.7% obese nutritional status, 13.3% overnutrition status. 56% healthy, 20% underfat, 11% overfat and 11% obese. 56.7% normal menarche, 23.3% late menarche and 20% early menarche. There is a very strong relationship between nutritional status and age of menarche of adolescent girls (p-value 0.000, rs=0.924). There is a very strong relationship between percent body fat and age of menarche of adolescent girls (p-value 0.000, rs=0.997). **Conclusion** : Good nutritional status and ideal body fat percent are likely to experience menarche at a normal age. Adolescent girls are expected to apply balanced nutrition by paying attention to daily nutritional needs and monitoring nutritional status regularly.

Keywords: Percent Fat, Adolescent Girls, Nutritional Status, Menarche Age