

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP SIKLUS  
MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
ANGKATAN 2018**

**SKRIPSI**

Oleh

CLARITA AURELIA JILENA VALENTINA

1861050027



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2023**

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP SIKLUS  
MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
ANGKATAN 2018**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana  
Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter  
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh

CLARITA AURELIA JILENA VALENTINA

1861050027



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2023**



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Clarita Aurelia Jilena Valentina  
NIM : 1861050027  
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2018" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 14 Juli 2023



Clarita Aurelia Jilena Valentina



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR**

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA  
MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN  
INDONESIA ANGKATAN 2018**

Oleh:

Nama : Clarita Aurelia Jilena Valentina  
NIM : 1861050027  
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 14 Juli 2023

Menyetujui:  
Pembimbing

Dr. dr. Louisa Ariantje Langi, M. Si., M.A.  
NIDN: 0304116102

Ketua Program Studi  
Sarjana Pendidikan Dokter

dr. Theza E.A. Pellondo'u P., Sp. KF

Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Kristen Indonesia

Dr. dr. Robert Sinurat, Sp. BS(K)



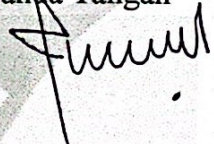

**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR**

Pada 14 Juli 2023 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Clarita Aurelia Jilena Valentina  
NIM : 1861050027  
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir “PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2018” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Dra. Lusia Sri Sunarti, MS	Sebagai Dosen Penguji I	
2. Dr. dr. Louisa Ariantje Langi, M. Si., M.A.	Sebagai Dosen Penguji II	

Jakarta, 14 Juli 2023



## UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

### Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Clarita Aurelia Jilena Valentina  
NIM : 1861050027  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter  
Jenis tugas akhir : Skripsi  
Judul : Pengaruh Pola Makan Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2018

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain dan apabila saya mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, 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

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta  
Pada 14 Juli 2023  
Yang Menyatakan,



Clarita Aurelia Jilena Valentina

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pola Makan Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2018” untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Sarjana Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu yang terkasih, Ibu Maria, selaku ibu penulis, yang telah memberikan dukungan moral maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik dan lancar. Serta kepada nenek dan adik penulis yang juga memberikan semangat dan dukungan.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, dr. Danny E. J. Luhulima, Sp. PK, dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes dan dr. Erida Manalu, Sp. PK selaku Wakil Dekan Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.
4. dr. Theza E.A. Pellondo'u P., Sp.KF selaku Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.
5. Dr. Muhammad Alfarabi, SSi, MSi, selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota Tim Skripsi yang lain yang telah mengkoordinir pembagian dosen pembimbing dan menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pedoman dalam saya menulis skripsi ini.

6. Dr. dr. Louisa Ariantje Langi, M. Si, M.A. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan saya dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dra. Lusia Sri Sunarti, MS., selaku dosen penguji yang bersedia meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan bimbingan dan arahan dalam penelitian ini.
8. Seluruh dosen pengajar pada program studi Pendidikan Sarjana Kedokteran di Universitas Kristen Indonesia.
9. Seluruh teman-teman Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018 yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah bersedia menjadi responden bagi penelitian penulis.

Kiranya Tuhan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi penulis, semoga skripsi penulis dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 14 Juli 2023



Filipi 4:6

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR ....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1. 1. Latar Belakang .....	1
1. 2. Rumusan Masalah.....	2
1. 3. Tujuan Penelitian .....	2
1. 3. 1. Tujuan Umum .....	2
1. 3. 2. Tujuan Khusus .....	2
1. 4. Manfaat Penelitian .....	3
1. 4. 1. Bagi Instansi.....	3
1. 4. 2. Bagi Masyarakat.....	3
1. 4. 3. Bagi Peneliti .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
2. 1. Menstruasi.....	4
2. 1. 1. Definisi Menstruasi .....	4
2. 1. 2. Hormon-Hormon Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	5
2. 1. 3. Gangguan Siklus Menstruasi.....	5
2. 2. Pola Makan .....	6
2. 2. 1. Pengertian Pola Makan .....	6
2. 2. 2. Komponen Pola Makan.....	7
2. 2. 3. Metode Pengukuran Makan .....	8
2. 3. Angka Kecukupan Gizi.....	11
2. 4. Status Gizi .....	12
2. 4. 1. Penilaian Status Gizi .....	14
2. 5. Faktor pola makan terhadap siklus menstruasi .....	15
2. 6. Kerangka teori.....	17
2. 7. Kerangka konsep.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3. 1. Jenis Penelitian.....	18

3. 2. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	18
3. 2. 1. Lokasi Penelitian .....	18
3. 2. 2. Waktu Penelitian .....	18
3. 3. Populasi dan Sampel .....	18
3. 3. 1. Populasi .....	18
3. 3. 2. Sampel.....	19
3. 4. Variabel Penelitian.....	19
3. 5. Definisi Operasional .....	20
3. 6. Metode Pengumpulan Data.....	20
3. 7. Alur Penelitian .....	20
3. 8. Pengolahan Data .....	21
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
4. 1. Hasil Penelitian .....	22
4. 1. 1. Karakteristik Responden .....	22
4. 1. 2. Statistik Deskriptif .....	24
4. 1. 3. Analisis Bivariate .....	25
4. 1. 4. Analisis Multivariate.....	27
4. 2. Pembahasan.....	28
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>31</b>
5. 1. Kesimpulan .....	31
5. 2. Saran .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>32</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1.</b>	Definisi Operasional .....	20
<b>Tabel 4. 1.</b>	Karakteristik Responden.....	22
<b>Tabel 4. 2.</b>	Statistik Deskriptif .....	25
<b>Tabel 4. 3.</b>	<i>Cross</i> Tabulasi .....	26
<b>Tabel 4. 4.</b>	Analisis Regresi Logistik.....	27
<b>Tabel 4. 5.</b>	Nagelkerke R-square .....	27
<b>Tabel 4. 6.</b>	Ketepatan Klasifikasi.....	28



## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 2.1</b> Kerangka Teori.....	17
<b>Bagan 2.2</b> Kerangka Konsep .....	17



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Kuesioner Menstruasi .....	35
<b>Lampiran 2.</b> Formulir Food Recall 24 Jam .....	37
<b>Lampiran 3.</b> Hasil Penghitungan Formulir Food Recall 24 Jam.....	38
<b>Lampiran 4.</b> Hasil Olah Data dengan SPSS .....	40



## ABSTRAK

Gangguan siklus menstruasi diestimasi terjadi pada 14-25% perempuan usia subur. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pola makan. Asupan nutrisi seorang perempuan dapat mempengaruhi produksi hormon yang terlibat dalam terjadinya menstruasi. Perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuh sehingga tidak jarang membatasi asupan energi untuk mencegah terjadinya berat badan berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pola makan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran angkatan 2018. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada Maret sampai Desember 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Pengambilan data diambil melalui kuesioner *Food Recall* 24 jam untuk mendapatkan informasi mengenai pola makan responden dan kuesioner terkait siklus menstruasi responden. Hasil menunjukkan terdapat 47,17% responden yang memiliki Pola Makan kurang dan 79,25% responden mengalami siklus menstruasi normal. Hasil uji dengan analisis bivariante ditemukan terdapat pengaruh pola makan terhadap siklus menstruasi.

**Kata kunci:** Pola makan, Siklus menstruasi, Menstruasi

## ABSTRACT

Menstruation disorders are estimated to affect 14-25% of women of reproductive age. Menstrual cycles can be affected by different factors, including dietary patterns. A woman's nutrition intake can influence menstruation-related hormone production. Teenage girls tend to have concern over their body appearance which leads to restricting their energy intake to prevent excessive weight gain. The objective of this research is to determine the influence of dietary patterns on menstrual cycles. This study is conducted from March to December 2022 in the Faculty of Medicine of Universitas Kristen Indonesia. Data are obtained through a 24 Hour Food Recall questionnaire to determine an individual's dietary pattern and questionnaire related to the menstrual cycle. Result shows that 47,17% of respondents have inadequate energy intake and 79,25% of respondents experience regular menstrual cycles. The result obtained with bivariate analysis indicates that dietary patterns influence menstrual cycle.

**Keywords:** Dietary patterns, Menstrual cycle, Menstruation

