



**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN
USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTERI DI SMPN NEGERI 27
JAKARTA TIMUR TAHUN 2018**

SKRIPSI

FARRAS NAUFALDY

1461050191

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2017



**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN
USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTERI DI SMPN NEGERI 27
JAKARTA TIMUR TAHUN 2018**

**SKRIPSI
PENELITIAN**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

FARRAS NAUFALDY

1461050191

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2017

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN
USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTERI DI SMPN NEGERI 27
JAKARTA TIMUR TAHUN 2018**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Farras Naufaldy
1461050191**

Telah disetujui oleh Pembimbing
23 Februari 2018

(dr. Januar Simatupang, Sp. OG)
NIP :

Mengetahui,

(Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc., Ph.D)
Ketua Tim SKRIPSI
NIP : 991460

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Farras Naufaldy

NIM : 1461050191

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi berjudul “**Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Remaja Puteri di SMPN 27 Jakarta Timur Tahun 2018**” adalah betul – betul karya sendiri. Hal – hal yang bukan karya saya, dalam penelitian tersebut telah diberi tanda *citation* dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, Februari 2018

Yang membuat pernyataan,

(Farras Naufaldy)

NIM. 1461050191

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Farras Naufaldy
NIM : 1461050191
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti noneksklusif (*Non Exclusive Royalti Free Fight*) atas karya ilmiah yang berjudul :

“Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Remaja Puteri di SMPN 27 Jakarta Timur Tahun 2018”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Kristen Indonesia 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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di Jakarta
Pada tanggal Februari
Yang menyatakan

(Farras Naufaldy)

KATA PENGANTAR

Salam sejahtera untuk kita semua.

Terutama marilah kita panjatkan puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan berkat-Nya saya dapat menyelesaikan penulisan penelitian ini dengan baik. Penelitian ini dibuat dalam rangka menyelesaikan studi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia tahun 2018. Maka dari itu, saya telah berusaha semaksimal mungkin sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dan sesuai dengan waktu yang sudah ditetapkan.

Dalam kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Marwito Wiyanto, M.Biomed, AIFM selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah memberikan kesempatan bagi penulis secara pribadi untuk menimba ilmu selama 3,5 tahun yang telah terlewati ini.
2. Prof. Rondang Soegianto, Ph.D selaku ketua tim skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk dapat merasakan sendiri proses pembuatan suatu penelitian hingga pada akhir pelaporan hasil penelitian ini dalam bentuk karya tulis ilmiah.
3. dr. Januar Simatupang, Sp.OG, selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu untuk mengarahkan, menerapkan pemikiran-pemikiran kritis, dan menyokong semangat penulis hingga akhirnya karya ilmiah ini dapat terselesaikan.
4. Kedua orang tua penulis Udin Sunardhi SE.MM dan Dra. Hening Cahyani yang bagaimana pun, tidak akan bisa di jabarkan lagi dan bagaimana mengucapkannya, terima kasih atas semua kasih sayang dan perhatian yang dialami penulis selama hidupnya.
5. Kakak penulis Adilla Hastika Fasha S.Ked yang mengambil peranan cukup besar dalam proses saya menjalani di dunia kedokteran dan proses menyusun karya

ilmiah ini. Kakak yang mencakup sebagai saudara kandung, sahabat, teman, dengan ini saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

6. Pacar penulis Ratih Nuraini Julianto yang sampai detik ini menemani dan mendampingi penulis untuk membuat karya ilmiah ini serta sabar menghadapi penulis dari awal pembuatan karya ilmiah hingga saat ini, terima kasih telah hadir dalam kehidupan penulis.
7. Sahabat terdekat Haryadi Artha, Muhammad Rizky Alkhampari S.E, Ahmadi Lutfi yang selalu ada saat sang penulis mulai mengeluh menjalani proses belajar di dunia kedokteran serta membawa canda dan tawa sehingga membuat penulis lebih enjoy menjalani kehidupan. Terima kasih banyak, telah hadir saat penulis dalam keadaan suka maupun duka.
8. Teman penulis Eriza Luthfansyah, Ray Guardchia Sihombing, Juan Bill Nehemia Tandirerung, David Derivat, Mochamad Riwayanto Akbar yang selalu menemani penulis untuk mengerjakan karya ilmiah ini dan mengajarkan semua tentang karya ilmiah ini.
9. Teman-teman *tongkrongan pohon parkir* yang secara kolektif mampu menghadirkan lonjakan tawa dan canda, sanggup mengubah derita dan kesedihan menjadi guyonan kehidupan, namun terlepas dari itu semua, terima kasih telah membuat perjalanan kuliah penulis tidak formil.
10. Teman-teman Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2014 yang telah menjadi teman seperjuangan penulis dalam melaksanakan penelitian dan penulisan karya tulis ilmiah ini. Terima kasih banyak, semoga kita menjadi dokter yang *berkualitas, berkompeten* serta menjadi dokter yang terus menjunjung kemanusiaan.
11. Kepada pihak-pihak yang tidak tersebut namanya di sini, yang dukungannya tidak mungkin tidak disadari penuh oleh penulis, namun berkontribusi dalam penulisan karya ilmiah ini. Terima kasih banyak.

Apabila terdapat kesalahan dalam penulisan penelitian ini, baik disengaja maupun tidak, penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya. Dengan senang hati penulis menerima saran dan kritik yang membangun atas penelitian ini. Besar harapan penulis bahwa penelitian ini dapat diterima dengan baik serta dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran bagi generasi berikutnya. Terima kasih.

Jakarta, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR ORISINALITAS	iii
LEMBAR PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Status gizi remaja	9
2.1.1. Klasifikasi status gizi	9
2.1.2. Penilaian status gizi.....	10
2.2. Pola makan cepat saji (fastfood) pada remaja.....	11
2.3. Hubungan status gizi dengan usia menarche	12
2.4. Aktifitas fisik.....	13
2.4.1. Definisi	13
2.4.2. Macam-macam aktifitas fisik	14
2.5. Hubungan aktifitas fisik dengan usia menarche.....	17
2.6. Menarche.....	18
2.6.1. Faktor-faktor yang berperan terhadap usia menarche	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Ruang lingkup penelitian	21
3.1.1. Ruang lingkup keilmuan	21
3.1.2. Ruang lingkup waktu dan tempat.....	21
3.2. Jenis penelitian	21
3.3. Populasi dan sampel	21
3.3.1. Populasi penelitian	21
3.3.2. Sampel penelitian	21
3.3.3. Besar sampel	22
3.3.4. Teknik sampling	22
3.4. Variabel penelitian	22
3.5. Definisi operasional	23
3.6. Pengumpulan data	25
3.6.1. Jenis data	25
3.6.2. Teknik pengumpulan data	25
3.7. Alur penelitian	26
3.8. Pengolahan dan analisis data	27
3.8.1. Pengolahan data	27
3.8.2. Analisis data	27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil penelitian	28
4.1.1. Analisis univariat	28
4.1.2. Analisis bivariat	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	35
5.2. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
BIODATA	40
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi operasional variabel	23
Tabel 4.1. Distribusi sampel menurut menarche	29
Tabel 4.2. Distribusi sampel menurut kebiasaan olahraga.....	30
Tabel 4.3. Distribusi sampel IMT	30
Tabel 4.4. Dsitribusi sampel usia	31
Tabel 4.5. Hubungan antara IMT dengan aktifitas fisik	32
Tabel 4.6. Hubungan antara IMT dengan menarche.....	33
Tabel 4.7. Hubungan antara aktifitas fisik dengan menarche	34

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1. Alur penelitian	26
----------------------------------	----

Abstrak

Saat ini usia menarche remaja putri di Indonesia lebih cepat dibanding beberapa waktu lalu, hal tersebut dapat dipengaruhi berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan status gizi dan aktifitas fisik dengan usia menarche. Desain penelitian ini adalah deskriptif korelatif. Sampel penelitian yakni 132 remaja putri sebuah sekolah menengah pertama (SMP) di Jakarta Timur yang diambil dengan menggunakan teknik (random sampling). Kuesioner penelitian ini meliputi usia menarche, status gizi, dan aktifitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan status gizi dengan usia menarche, dan usia menarche berhubungan dengan aktifitas fisik. Peneliti merekomendasikan untuk memberikan informasi tentang menarche kepada masyarakat dan mempersiapkan remaja putri jika mengalami menarche yang lebih cepat.

Kata kunci: aktifitas fisik, menarche, remaja putri, status gizi

Abstract

Nutritional Status, Physical Activity and the Age of Menarche of Female Adolescence. Empirical surveys have found that the age of menarche among female adolescent in Indonesia seems faster. The purpose of the study was to determine the relationship between nutrition status and physical activity with age of menarche in female adolescent. This study employed a descriptive correlative design. The sample were 132 girls of junior high school in East Jakarta selected using (random sampling technique). The results showed that there was relationship between nutrition status and age of menarche, and there was relationship between physical activities with age of menarche. It is suggested that information about menarche should be provided to the community and to prepare the girls if they experience menarche faster.

Keywords: female adolescent, menarche, nutrition status, physical activity