

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DI SMA KHADIJAH SURABAYA



Oleh :

AVERINA NADYA HARDI

UNIVERSITAS AIRLANGGA  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI GIZI  
SURABAYA  
2020

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DI SMA KHADIJAH SURABAYA



Oleh :

AVERINA NADYA HARDI  
NIM 101511233050

UNIVERSITAS AIRLANGGA  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI GIZI  
SURABAYA  
2020

i

**PENGESAHAN**

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Sarjana Program Studi Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan  
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz)  
Pada tanggal 28 Oktober 2020

Mengesahkan  
Universitas Airlangga  
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes  
NIP 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Nunik Puspitasari, S.KM., M.Kes
- b) Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH (Nutr)., GCAS., Ph.D
- c) Ridzotullahmad Nurchakim, S.Gz, M.PSDM

**SKRIPSI  
LEMBAR PENGESAHAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz.)  
Program Studi Gizi  
Departemen Gizi Kesehatan  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Airlangga

Oleh :  


AVERINA NADYA HARDI  
NIM 101511233050

Surabaya, 17 Desember 2020

Menyetujui,  
Pembimbing,



Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH (Nutr)., GCAS., Ph.D  
NIP 198103242003121001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen



Lailatul Muniroh, S.KM, M.Kes  
NIP 198005252005012004

Dr.Siti Rahayu Nadhiroh S.KM.,M.Kes  
NIP 197505312006042001

**SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Averina Nadya Hardi  
NIM : 101511233050  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DI SMA KHADIJAH SURABAYA**

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 17 Desember 2019



Averina Nadya Hardi  
101511233050

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Proposal Skripsi dengan judul " Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja di SMA Khadijah Surabaya", sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini dijabarkan tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi dengan siklus menstruasi remaja di SMA Khadijah Surabaya. Gangguan siklus menstruasi pada kelompok usia remaja dapat rentan sekali terjadi. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi diantaranya pola makan, aktifitas fisik, status gizi dan lain sebagainya. Siklus menstruasi yang terjadi dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan seperti anemia.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH (Nutr)., GCAS., Ph.D, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya skripsi ini..

Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat :

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh S.KM., M.Kes selaku Ketua Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
4. Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH (Nutr)., GCAS., Ph.D selaku dosen pembimbing
5. Selaku penguji skripsi
6. Seluruh dosen dan staff program studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah mengajar, memberikan ilmu, mendidik, dan membina selama penulis menempuh pendidikan S1 Gizi Teman-teman Program Studi S1 Gizi angkatan 2015 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah memberikan dukungan, semangat, dan berjuang bersama selama masa perkuliahan
7. Kepala, para guru dan staff SMA Khadijah Surabaya beserta
8. Seluruh responden penelitian yang meluangkan waktu untuk mengikuti penelitian ini
9. Ayah, Ibu, Kakak dan Adik yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan secara moril maupun materil
10. Pihak lain yang telah membantu terselesaikan skripsi ini.

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga proposal skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 17 Desember 2020