

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN
TINGKAT STRESS DENGAN RIWAYAT NYERI MENSTRUASI PADA
SISWI SMK NEGERI 2 KEDIRI**



Oleh :

IKA SAVITRI SALSABIL

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN
TINGKAT STRESS DENGAN RIWAYAT NYERI MENSTRUASI PADA
SISWI SMK NEGERI 2 KEDIRI**



Oleh :

**IKA SAVITRI SALSABIL
NIM. 101811233032**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

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 22 Agustus 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



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

Tim Penguji:

- a) Farapti, dr., M.Gizi
- b) Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
- c) Dr. Widati Fatmaningrum, dr., M.Kes., Sp.GK

SKRIPSI

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

Oleh:

IKA SAVITRI SALSABIL
101811233032

Surabaya, 31 Agustus 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



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

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



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

Ketua Departemen,



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

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Ika Savitri Salsabil
NIM : 101811233032
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, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS DENGAN RIWAYAT NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMK NEGERI 2 KEDIRI

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, 31 Agustus 2022


A22FBAKX029404100
Ika Savitri Salsabil
101811233032

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “HUBUNGAN POLA MAKAN, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS DENGAN RIWAYAT NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMK NEGERI 2 KEDIRI”, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Skripsi ini menjabarkan tentang hasil penelitian hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan nyeri menstruasi. Kemudian dilakukan identifikasi pada remaja putri yang sudah mengalami siklus menstruasi. Setelah itu dilakukan analisis hubungan faktor tersebut. Pola makan yang buruk pada remaja putri serta tingkat aktivitas fisik yang kurang dapat menjadi salah satu faktor terjadinya nyeri menstruasi.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM.,M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan petunjuk, saran maupun koreksi hingga terwujudnya skripsi ini

Terima kasih 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.K.M., M.Kes selaku Koordinator program studi S1 Gizi Universitas Airlangga
4. Kepala SMK Negeri 2 Kediri dan seluruh siswi SMK Negeri 2 Kediri yang berpartisipasi
5. Seluruh civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat
6. Ayah, Ibu, Adik Zain yang telah memberikan doa dan dukungan
7. Sahabat terbaik saya Tatik, Edna, Afni, Yura, Chyntia, Hana, Mia, Nia, Dhea dan Cici serta teman – teman Gizi 2018 yang telah memberikan support serta doa dalam menyelesaikan tugas ini
8. Keluarga “We Are One” yang secara tidak langsung turut memberikan support dalam menyelesaikan tugas ini
9. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung turut membantu dalam menyelesaikan tugas ini

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala saran yang telah diberikan dan semoga rencana dari tugas ini dapat berjalan baik kedepannya serta berguna baik bagi diri peneliti sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 31 Agustus 2022

ABSTRACT

Adolescence is a transition from children to adulthood. It is also commonly referred to as puberty. Adolescent girls who develop puberty are marked by menstrual occurrence. At this age, adolescent girls are prone to menstrual disorders similar to dysmenorrhea. It can have an impact on the health and productivity. Dysmenorrhea can result from a number of factors called eating pattern, nutritional status, physical activity, and stress levels. The aim of the study was to analyze correlation between eating pattern, nutritional status, physical activity and stress levels with the incidence of dysmenorrhea in students of Vocational High School 2 Kediri.

This research uses analytic-observational approach, with cross sectional design. The population in this research are 11th grade female student of Vocational High School 2 Kediri. The number of samples will be 84 female students, selected by proportional random sampling. Data collected will include student's height, weight, menstrual pain or dysmenorrhea, SQ-FFQ, physical activity and stress levels. Subjects will also be subjected to a respondent characteristic questionnaire. The data analysis will use the method of Chi-Square correlation.

Result of this research shows that there is correlation between intake of fat and dysmenorrhea ($p=0,009$). There are no present relation between dysmenorrhea with their intake of energy ($p=0,142$), intake of protein ($p=0,694$), intake of carbohydrate ($p=0,439$), nutritional status ($p=0,906$), physical activity ($p=0,827$) and stress levels ($p=0,835$).

This research concludes that respondent who had excess fat intake tended to develop menstrual pain in the category of mild pain to severe pain. Respondents are advised to set a diet according to balance nutritional advice for reducing menstrual pain.

Keywords: dietary pattern, nutritional status, physical activity, stress level, menstrual pain, female teenager

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak - anak menuju dewasa. Masa ini juga sering disebut dengan masa pubertas. Remaja putri yang mengalami pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada usia ini, remaja putri rentan mengalami gangguan menstruasi seperti adanya nyeri menstruasi. Hal ini dapat memberikan dampak pada kesehatan remaja serta produktivitas remaja. Terjadinya nyeri menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pola makan, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stress dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan nyeri menstruasi pada siswi SMK Negeri 2 Kediri.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X SMK Negeri 2 Kediri. Besar sampel penelitian ini adalah 84 siswi yang diambil dengan *proportional random sampling*. Pengumpulan data meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, wawancara menggunakan kuesioner karakteristik responden, nyeri menstruasi, *SQ-FFQ*, aktivitas fisik dan tingkat stress. Analisis data menggunakan uji korelasi *Chi-Square* serta *Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan nyeri menstruasi ($p=0,039$) dan riwayat keluarga dengan nyeri menstruasi ($p=0,009$). Tidak terdapat hubungan antara nyeri menstruasi dengan usia menarche ($p=0,117$), lama menstruasi ($p=0,250$), asupan energi ($p=0,142$), asupan protein ($p=0,694$), asupan karbohidrat ($p=0,439$), status gizi ($p=0,906$), aktivitas fisik ($p=0,827$) dan tingkat stress ($p=0,835$).

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu responden dengan asupan lemak berlebih sebagian besar cenderung mengalami nyeri menstruasi dengan kategori nyeri ringan sampai nyeri sangat berat. Responden disarankan untuk mengatur pola makan sesuai dengan anjuran gizi seimbang untuk mengurangi terjadinya nyeri menstruasi.

Kata kunci: pola makan, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stress, nyeri menstruasi, remaja putri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
2.1 Remaja.....	10
2.2 Menstruasi.....	15
2.3 Dysmenorrhea (Nyeri Menstruasi).....	21
2.4 Pola Makan.....	30
2.5 Status Gizi.....	33
2.6 Aktivitas Fisik.....	36
2.7 Stress.....	39
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	 44
PENELITIAN	44
3.1 Kerangka Konseptual	44
3.2 Hipotesis	46
 BAB IV METODE PENELITIAN	 47
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	47
4.2 Populasi Penelitian.....	47
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel dan Cara Pengambilan Sampel.....	47
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran dan	

Skala Data.....	53
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	57
4.7 Kerangka Operasional.....	59
4.8 Teknik Analisis Data.....	59
BAB V HASIL PENELITIAN	61
5.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian.....	61
5.2 Karakteristik Responden.....	62
5.3 Pola Makan.....	65
5.4 Status Gizi.....	75
5.5 Aktivitas Fisik.....	77
5.6 Tingkat Stress.....	77
5.7 Nyeri Menstruasi.....	78
5.8 Hubungan Antar Variabel.....	79
BAB VI PEMBAHASAN	90
6.1 Karakteristik Responden.....	90
6.2 Pola Makan Responden.....	94
6.3 Status Gizi Responden.....	99
6.4 Aktivitas Fisik Responden.....	100
6.5 Tingkat Stress Responden.....	101
6.6 Nyeri Menstruasi Responden.....	102
6.7 Hubungan Antar Variabel.....	103
BAB VII PENUTUP	116
7.1 Kesimpulan.....	116
7.2 Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA.....	119
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
4.1	Perhitungan jumlah sampel penelitian menggunakan proporsi.....	48
4.2	Pengambilan Sampel dengan <i>proportional random sampling</i>	51
4.3	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....	53
5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Usia pada Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	62
5.2	Distribusi Deskriptif Uang Saku untuk Makan/Jajan per Hari Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	63
5.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Uang Saku untuk Makan/Jajan per Hari Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	63
5.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	64
5.5	Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	64
5.6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Keluarga yang Mengalami Nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	65
5.7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Makanan Sumber Karbohidrat Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	66
5.8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Makanan Sumber Protein Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	67
5.9	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Makanan Sumber Lemak Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	69
5.10	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Makanan Sumber Vitamin dan Mineral Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	70
5.11	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Makanan/Minuman Ringan Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	71
5.12	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Konsumsi yang Mengalami Nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	73

	2022.....	
5.13	Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	73
5.14	Presentase Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	74
5.15	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	75
5.16	Distribusi Data Berat Badan dan Tinggi Badan Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	76
5.17	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	76
5.18	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	77
5.19	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	78
5.20	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	79
5.21	Hubungan Usia Menarche dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	79
5.22	Hubungan Lama Menstruasi dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	80
5.23	Hubungan Riwayat Keluarga dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	81
5.24	Hubungan Asupan Energi dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	82
5.25	Hubungan Asupan Protein dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	83
5.26	Hubungan Asupan Lemak dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	84
5.27	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	85
5.28	Hubungan Jenis Konsumsi dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	86
5.29	Hubungan Status Gizi (IMT/U) dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	87

5.30	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	88
5.31	Hubungan Tingkat Stress dengan Nyeri Menstruasi Siswi Kelas X SMKN 2 Kediri Tahun 2022.....	88

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian Modifikasi Riri (2017) dan Averina (2020).....	48
4.1	Kerangka Operasional Penelitian.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Keterangan Lolos Uji Etik Penelitian.....	128
2	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	129
3	<i>Informed Consent</i>	130
4	Kuesioner Penelitian.....	131
5	Hasil Uji Statistik SPSS.....	143
6	Dokumentasi Penelitian.....	147

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

&	= dan
>	= lebih dari
<	= kurang dari
$\geq$	= lebih dari sama dengan
$\leq$	= kurang dari sama dengan
%	= persen
=	= sama dengan
-	= sampai

Daftar Singkatan

ACTH	= <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
BKKBN	= Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
CRH	= <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
DASS-42	= <i>Depressin Anxiety Stress Scale</i>
DKBM	= Daftar Komposisi Bahan Makanan
FKM	= Fakultas Kesehatan Masyarakat
FSH	= <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
IPAQ	= <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
Kemenkes	= Kementrian Kesehatan
NIH	= <i>National Heart Lung and Blood Institute</i>
NRS	= <i>Numeric Rating Scale</i>
PCOS	= <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i>
SQ-FFQ	= <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
UKS	= Unit Kesehatan Sekolah
URT	= Ukuran Rumah Tangga
WHO	= <i>World Health Organization</i>

Daftar Istilah

Dysmenorrhea	= nyeri menstruasi
--------------	--------------------