

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANEMIA, STATUS GIZI DAN FAKTOR STRES TERHADAP  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI FAKULTAS  
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS  
AHMAD DAHLAN**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai derajat Sarjana  
Gizi



Diajukan Oleh:

Baiq Haura Resti Amanda

**NIM 2000036149**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
2024**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN STATUS ANEMIA, STATUS GIZI DAN FAKTOR STRES**  
**TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI FAKULTAS**  
**KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN TAHUN**  
**2024**

Disusun oleh

Baiq Haura Resti Amanda

**NIM 2000036149**

Telah dipertahankan di depan

Dewan Penguji Skripsi Program Studi Gizi

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

Yogyakarta, 30 Agustus 2024

Dosen pembimbing



**Nurul Putrie Utami, S.Gz., MPH**

**NIPM.199012082017090111274928**



Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat**



**Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D.**

**NIPM.197701302005080110965098**



## HALAMAN PENGESAHAN

# HUBUNGAN STATUS ANEMIA, STATUS GIZI DAN FAKTOR STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN TAHUN 2024

Disusun oleh

Baiq Haura Resti Amanda

**NIM 2000036149**

Telah dipertahankan di depan

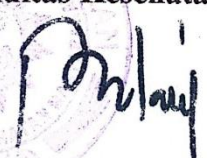
Dewan Penguji Skripsi Program Studi Gizi

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan,  
Yogyakarta Tanggal 30 Agustus 2024 dan dinyatakan telah  
memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Gizi

### SUSUNAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Ketua : Nurul Putrie Utami, S.Gz., M.PH  
Penguji I : Cita Eri Ayuningtyas, S.Gz., M.PH  
Penguji 2 : Tisa Salma Muthiah, S.Gz., M.PH



Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat**  
  
**Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D.**

**NIPM.197701302005080110965098**

## SURAT PERNYATAAN

Saya, penanda tangan di bawah ini:

|                  |                                                                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama             | : Baiq Haura Resti Amanda                                                                                                                      |
| NIM              | : 2000036149                                                                                                                                   |
| Program Studi    | : Gizi                                                                                                                                         |
| Fakultas         | : Kesehatan Masyarakat                                                                                                                         |
| Judul Penelitian | : Hubungan anemia, status gizi dan faktor stres terhadap siklus menstruasi remaja putri Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan |

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian ini adalah hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak bersifat materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain atau digunakan untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan secara tertulis. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 30 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Baiq Haura Resti Amanda

NIM 200036149

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Baiq Haura Resti Amanda

NIM : 2000036149

Email : baiq2000036149@webmail.uad.ac.id

Program Studi : Gizi

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Judul Tesis :

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian dan implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan di setujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 30 Agustus 2024

Yang Menyatakan



Baiq Haura Resti Amanda

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Baiq Haura Resti Amanda  
NIM : 2000036149  
Email : baiq2000036149@webmail.uad.ac.id  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Program Studi : Gizi  
Judul tugas akhir : Hubungan anemia, status gizi dan faktor stres terhadap siklus menstruasi remaja putri Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (~~mengijinkan~~/~~tidak mengijinkan~~)\* karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 17 September 2024



Baiq Haura Resti Amanda

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Nurul Putrie Utami, S.Gz., M.PH  
NIPM. 199012082017090111274928

## MOTTO

“Dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu” (Q.S. Luqman:17)

*“Separuh dari etika adalah tidak melukai hati orang lain, separuh dari kenyamanan adalah tidak ikut campur apa yang bukan menjadi urusanmu, dan separuh dari kebijaksanaan adalah memandang sesuatu sebagai Qadha dan Qadhar Allah”*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Anemia, Status gizi, dan Faktor Stres Terhadap Siklus menstruasi Remaja Putri Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan”.

Banyak suka duka yang saya lewati saat menulis karya ini. Penulis menggunakan semua kemauannya yang kuat, upaya yang luar biasa dan kesabaran yang tiada habisnya untuk menyelesaikan pekerjaan di bawah gelar sarjana ini. Sebagai peneliti, perkenankan saya menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T. selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
2. Rosyida, S.E., M.Kes., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
3. Dr. Dyah Suryani, S.Si., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Program Studi Gizi Universitas Ahmad Dahlan.
4. Nurul Putrie Utami, S.Gz., MPH. selaku pembimbing yang sudah membimbing penulis dengan memberikan arahan, masukan, semangat, motivasi. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan yang ibu berikan, yang selalu menyemangati dan mempermudah dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Cita Eri Ayuningtyas S.Gz., M.PH & Tis’a Salma Muthiah S.Gz., M.PH selaku dosen penguji yang telah mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi
6. Seluruh staf dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga selama penulis menempuh perkuliahan
7. Seluruh staf Tata Usaha (TU) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang senantiasa membantu penulis secara administrasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan yang memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Lalu Saifudin & Mamak Baiq Siswati Eka Dahliana, terima kasih sudah mengizinkan anak perempuanmu menempuh jalan sesuai keinginannya. Rupanya makna mencintai adalah mempercayai, memahami dan memberikan dukungan. Untuk ketiga adikku, Baiq Sanuba Alida Marsena, Lalu Una Pupuh Elyasa, Baiq Alika Tara Prasetya, tumbuhlah lebih baik dan jadi lebih baik dariku.
10. Diah Ayu Mutia, Syahrani Aslamia Siregar, Herlin Septiana Kusniadi, Oryza Sativa Agatha, Siti Mutmainah, Indah Silvia Putri, Maria Oktavia, Fitrina Sandhita Elmi selaku teman baik yang telah bersedia membantu dari awal sampai akhir perjalanan, semoga selalu dikelilingi hal-hal baik.
11. Kepada teman-teman Program Studi Gizi 2020, Terima kasih atas dukungan dan kasih sayang yang kalian berikan.

Semoga ALLAH SWT selalu memberikan rahmat dan karunia-NYA. Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis menerima kritikan dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan kita semua. Akhir kata penulis do'akan semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT. Aamiin.

Yogyakarta, 20 Agustus 2024



Baiq Haura Resti Amanda

## DAFTAR ISI

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>              | <b>iii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                | <b>iv</b>   |
| <b>PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....</b>        | <b>v</b>    |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....</b>    | <b>vi</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                           | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                       | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                    | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                    | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                 | <b>xii</b>  |
| <b>BAB I.....</b>                            | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                      | <b>1</b>    |
| <b>1.1 Latar Belakang .....</b>              | <b>1</b>    |
| <b>1.2 Perumusan Masalah .....</b>           | <b>3</b>    |
| <b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>           | <b>3</b>    |
| <b>1.4 Manfaat Penelitian .....</b>          | <b>4</b>    |
| <b>1.5 Keaslian Penelitian .....</b>         | <b>5</b>    |
| <b>BAB II .....</b>                          | <b>6</b>    |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                | <b>6</b>    |
| <b>2.1 Telaah Pustaka .....</b>              | <b>6</b>    |
| <b>2.2 Kerangka Teori.....</b>               | <b>17</b>   |
| <b>2.3 Kerangka Konsep .....</b>             | <b>18</b>   |
| <b>2.4 Hipotesis penelitian .....</b>        | <b>19</b>   |
| <b>BAB III.....</b>                          | <b>20</b>   |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>               | <b>20</b>   |
| <b>3.1 Jenis Penelitian .....</b>            | <b>20</b>   |
| <b>3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....</b> | <b>20</b>   |

|                            |                                        |    |
|----------------------------|----------------------------------------|----|
| 3.3                        | Populasi dan sampel .....              | 20 |
| 3.4                        | Instrumen dan Alat Penelitian .....    | 22 |
| 3.5                        | Variabel dan Definisi Operasional..... | 22 |
| 3.6                        | Alur jalan Penelitian .....            | 23 |
| 3.7                        | Analisis Data .....                    | 24 |
| BAB IV .....               |                                        | 25 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN ..... |                                        | 25 |
| 4.1                        | Profil Lokasi Penelitian.....          | 25 |
| 4.2                        | Hasil dan Pembahasan .....             | 25 |
| BAB V.....                 |                                        | 35 |
| PENUTUP.....               |                                        | 35 |
| 5.1                        | Kesimpulan .....                       | 35 |
| 5.2                        | Saran.....                             | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA .....       |                                        | 36 |
| LAMPIRAN.....              |                                        | 40 |

## DAFTAR TABEL

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....                           | 5  |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional.....                          | 22 |
| Tabel 4.1 Distribusi mahasiswi FKM UAD.....                  | 26 |
| Tabel 4.2 Hubungan anemia dan siklus menstruasi .....        | 27 |
| Tabel 4.3 Hubungan status gizi dan siklus menstruasi.....    | 28 |
| Tabel 4.4 Hubungan tingkat stres dan siklus menstruasi ..... | 28 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka teori.....                  | 17 |
| Gambar 2. 2 Kerangka konsep.....                 | 18 |
| Gambar 3.1 Alur jalan penelitian .....           | 23 |
| Gambar 4. 1 Gambaran umum lokasi penelitian..... | 25 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)..... | 40 |
| Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....                            | 41 |
| Lampiran 3 Hasil Olah Data .....                                | 45 |
| Lampiran 4 Pelaksanaan Jadwal Penelitian .....                  | 50 |
| Lampiran 5 Surat Pengajuan etik .....                           | 51 |
| Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....                          | 52 |

## INTISARI

**Latar Belakang.** Remaja putri rentan mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa terdapat 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi dapat terganggu oleh beberapa faktor yaitu anemia, status gizi dan tingkat stres. Berdasarkan studi pendahuluan sebelumnya mengatakan bahwa sebanyak 39,4% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

**Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan anemia, status gizi dan faktor stres terhadap siklus menstruasi remaja putri Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

**Metode.** Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 100 dipilih dengan purposive sampling. Instrumen dan alat yang digunakan yaitu *easy touch GcHb*, *body fat analyzer* dan Dass-42 serta kuesioner siklus menstruasi, selanjutnya data dianalisis dengan uji *Chi square*.

**Hasil.** Hasil dari penelitian ini adalah 23% remaja putri mengalami siklus menstruasi tidak teratur, tidak anemia 78%, status gizi normal 64%, serta sebagian besar remaja putri mengalami stres 79%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan anemia dengan siklus menstruasi ( $p = 0,024$ ). Serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan faktor stres dengan siklus menstruasi dengan nilai *p-value* berturut – turut adalah ( $p = 0,913$ ,  $p = 0,388$ ).

**Kesimpulan.** Terdapat hubungan antara anemia dan siklus menstruasi, dan tidak terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat stres pada remaja putri Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.

**Kata Kunci.** Siklus menstruasi, anemia, status gizi, tingkat stres.

## ***ABSTRACT***

***Background:*** Adolescent girls were vulnerable to experiencing menstrual cycle disorders. Based on previous research, it was known that 11.7% of adolescent girls in Indonesia experienced menstrual cycle disorders. The menstrual cycle could be disrupted by several factors, including anemia, nutritional status, and stress levels. A previous preliminary study stated that as many as 39.4% of female students experienced menstrual cycle disorders, and there was a significant relationship between stress levels and menstrual cycle disorders among adolescent girls in the Faculty of Public Health at Ahmad Dahlan University.

***Method:*** This research was an observational study with a cross-sectional design. A total of 100 respondents were selected using purposive sampling. The instruments and tools used were Easy Touch GcHb, body fat analyzer, DASS-42, and a menstrual cycle questionnaire. The data were then analyzed using the Chi-square test.

***Results:*** The results of this study showed that 23% of adolescent girls experienced irregular menstrual cycles, 78% were not anemic, 64% had normal nutritional status, and the majority of adolescent girls experienced stress (79%). The Chi-square test results showed that there was a relationship between anemia and the menstrual cycle ( $p = 0,024$ ), and there was no significant relationship between nutritional status and stress factors with the menstrual cycle, with  $p$ -values of ( $p = 0,913$ ,  $p = 0,388$ ), respectively.

***Conclusion:*** There was a relationship between anemia and the menstrual cycle, and there was no relationship between nutritional status and stress levels among adolescent girls in the Faculty of Public Health at Ahmad Dahlan University.

***Keywords:*** Menstrual cycle, anemia, nutritional status, stress levels