

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA DI SMP MATARAM KASIHAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

NAZIHAH

212201071

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA DI SMP MATARAM KASIHAN**

Diajukan oleh:

NAZIHAH
212201071

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 07 Maret 2025

Mengesahkan:

Penguji,



Dwi Yati, M.Kep
NIDN. 0508028301

Pembimbing,



Afi Lutfiyati, M.Kep
NIDN. 0518037701

Ketua Prodi Keperawatan (S-1)



Dewi Utari, MNS
NPP. 2010130033

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Nazihah

NPM : 212201071

Program Studi : Keperawatan (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMP Mataram Kasihan

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 13 Februari 2025


METERAI
TEMPEL
HKKZAKX527201792
Nazihah

PRAKATA

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMP Mataram Kasihan”. Penyusunan skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini penulis banyak memperoleh bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Rer.nat.apt Triana Hertiani, S.Si., M.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti., Ns., MPH., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dewi Utari, S.Kep., Ns., MNS., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Afi Lutfiyati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan masukan kepada penulis dengan sabar dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dwi Yati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan saran pada skripsi ini.
6. Responden yang telah bersedia hadir dan meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan penelitian.
7. Kedua orangtua, Bapak Akalman dan Ibu Isnaini yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan motivasi. Terima kasih atas segala kasih sayang yang telah diberikan dalam membesarkan

dan membimbing selama ini sehingga saya dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita.

8. Kedua adik saya, Mohamad Firash Hilmi dan Nurul Nisa Qaisarah. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses saya menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis.
9. Teman-teman semasa sekolah yang masih memberikan dukungan penuh dan motivasi kepada saya, Windi Anjani, Mutia Masdania, Popy purwanti dan Chichi Meisi sehingga mampu bertahan sampai pada tahap ini.
10. Teman-teman keperawatan angkatan 2021 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta khususnya Clarissa Vania Agathi dan Sandy Apriyani yang telah banyak membantu penulis.
11. Kepada diri saya sendiri, Terima kasih sudah berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis mohon maaf atas keterbatasan dan kekurangan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Yogyakarta, 13 Februari 2025

Nazihah

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teoritis	6
B. Kerangka Teori	21
C. Kerangka Konsep.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Lokasi dan Waktu Kegiatan	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional	26
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	27
G. Validitas dan Reliabilitas	28
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	29
I. Etika Penelitian	31
J. Pelaksanaan Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	38
C. Keterbatasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	52

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Pola Makan	27
Tabel 3.3 Coding.....	29
Tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan usia menarche, IMT pada siswi di SMP Mataram Kasihan.....	36
Tabel 4.2 distribusi frekuensi pola makan pada siswi di SMP Mataram Kasihan..	37
Tabel 4.3 distribusi frekuensi siklus menstruasi pada siswi di SMP Mataram Kasihan.....	37
Tabel 4.4 tabulasi silang antara pola makan dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Mataram Kasihan.	37

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANING
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	22
Gambar 4.1 Lokasi Penelitian SMP Mataram Kasihan.	36

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	53
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	54
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Asisten Peneliti	55
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti	56
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian Hubungan Siklus Menstruasi dengan Pola Makan.....	57
Lampiran 6 Etik Penelitian.....	61
Lampiran 7 Surat izin studi pendahuluan	62
Lampiran 8 Surat izin penelitian	63
Lampiran 9 Data Stastistik	64
Lampiran 10 Jadwal Penyusunan Skripsi	67
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi.....	68
Lampiran 12 Hasil Plagiarisme.....	69