



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* REMAJA
PADA SISWI DI SMP N 1 KOTA PAYAKUMBUH TAHUN 2021**

Oleh:

CINDY MAIDESTA

No. BP. 1711221006

Dosen Pembimbing:

Dr. Syahril, SKM., M.Biomed

Dr. Azrimaidaliza, SKM., MKM

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2022

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, April 2022

CINDY MAIDESTA, No. BP. 1711221006

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN
STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* REMAJA PADA SISWI DI SMP
N 1 KOTA PAYAKUMBUH TAHUN 2021**

xiii + 100 Halaman, 19 Tabel, 3 Gambar, 12 Lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi pada seorang anak perempuan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara asupan energi, asupan zat gizi makro dan status gizi dengan usia *menarche* remaja pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMP N 1 Kota Payakumbuh dari bulan Januari 2021 – April 2022. Sampel terdiri dari 110 orang yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), pengukuran tinggi badan dan berat badan, dan angket karakteristik responden. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang memiliki usia *menarche* dini sebesar 45,5%. Siswi yang memiliki asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang tidak lebih sebesar 74,5%, 52,7%, 65,5%, dan 76,4%, dan siswi yang memiliki status gizi tidak lebih sebesar 74,5%. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein ($p=0,025$), lemak ($p=0,035$), dan status gizi ($p=0,003$) dengan usia *menarche*. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p=0,097$) dan karbohidrat ($p=0,227$) dengan usia *menarche*.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein, lemak, dan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh. Diharapkan siswi memiliki pola makan dan kebiasaan makan yang baik dengan jadwal makan yang teratur, diharapkan pada siswi agar dapat memilih makanan jajanan bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk kesehatan reproduksi yang mengandung protein, lemak dan karbohidrat.

Daftar Pustaka: 65 (2002 – 2021)

Kata Kunci : asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan protein, status gizi, usia *menarche*

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, April 2022
CINDY MAIDESTA, No. BP. 1711221006**

**THE RELATIONSHIP OF ENERGY INTAKE, MACRONUTRIENT
INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE AGE OF
ADOLESCENT MENARCHE IN STUDENTS AT SMP N 1 KOTA
PAYAKUMBUH IN 2021**

xiii + 100 Pages, 19 Tables, 3 Pictures, 12 Attachments

ABSTRACT

Research Objectives

Menarche is the first menstruation that usually occurs in the age range of 10-16 years or early adolescence or the middle of puberty before entering the reproductive period in a girl. This study aims to determine the relationship between energy intake, macronutrient intake, and nutritional status with the age of adolescent menarche in students at SMP N 1 Payakumbuh in 2021.

Method

This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The research was conducted at SMP N 1 Payakumbuh City from January 2021 to April 2022. The sample consisted of 110 people obtained by a simple random sampling technique. Data was collected using a Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), measurements of height and weight, and questionnaire on the characteristics of respondents. Data analysis was conducted out by using the chi-square test.

Result

The results showed that 45.5% of them had early menarche. Student who have energy, protein, fat, and carbohydrate intakes of no more than 74.5%, 52.7%, 65.5%, and 76.4%, and students who have nutritional status no more than 74.5%. There is a significant relationship between protein intake ($p=0.025$), fat intake ($p=0.035$), and nutritional status ($p=0.003$) with age at menarche. There is no significant relationship between energy intake ($p=0.097$) and carbohydrate intake ($p=0.227$) with age at menarche.

Conclusion

There is a significant relationship between intake of protein, fat, and nutritional status with age at menarche in female students at SMP N 1 Payakumbuh. This problem can be prevent if students have good eating patterns and eating habits with their eating schedule in their everyday life. The choice of healthy food or nutritious snacks can also prevent students (teenage girl) from beeing in this state. especially the food that contains protein, fat, and carbohydrates is good for reproductive area health.

References : 65 (2002 – 2021)

Keywords : age of menarche, energy intake, carbohydrate intake, fat intake, nutritional status, protein intake