



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN STATUS GIZI, POLA MAKAN, DAN
ANEMIA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI INDONESIA
(SYSTEMATIC REVIEW)**

Oleh :

DEANIE AZWAR

No. BP. 1611221018

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2023

LAPORAN HASIL PENELITIAN SKRIPSI



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN STATUS GIZI, POLA MAKAN, DAN
ANEMIA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI INDONESIA
(SYSTEMATIC REVIEW)**

Oleh :

DEANIE AZWAR

No. BP. 1611221018



**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat Untuk Skripsi untuk
mendapatkan Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2023**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
Skripsi, 26 Juli 2023
DEANIE AZWAR, No. BP:1611221018**

**HUBUNGAN STATUS GIZI, POLA MAKAN, DAN ANEMIA DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI INDONESIA
(SYSTEMATIC REVIEW)**

xi + 50 halaman, 5 tabel, 3 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Kondisi remaja lebih sering mengalami permasalahan saat menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak normal, beberapa faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi adalah status gizi, pola makan, dan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui telaah sistematis penelitian publikasi tentang hubungan status gizi, pola makan, dan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *systematic review* dengan melakukan penelusuran literatur di internet melalui database *PubMed*, dan *google scholar*. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah artikel mengenai hubungan salah satu variabel (status gizi, asupan makan, pola makan, siklus menstruasi), batasan waktu dari tahun 2012-2022, artikel dengan *full text*, Penelitian berada di wilayah Indonesia, Artikel yang didapatkan secara online, desain artikel *cross sectional*, artikel dengan sampel remaja putri

Hasil

Didapatkan lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan ke dalam telaah sistematis. Remaja yang menjaga gizi mereka menjadi normal maka akan mengakibatkan siklus menstruasi yang normal juga, kelebihan maupun kekurangan gizi dapat menyebabkan terjadi siklus menstruasi yang tidak normal. Pola makan yang baik akan meningkatkan gizi sehingga siklus menstruasi juga akan memiliki kecenderungan normal, begitupun pola makan yang tidak teratur juga akan menyebabkan siklus menstruasi terganggu. Anemia dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi, akan tetapi anemia bukan satu-satunya faktor penyebab siklus menstruasi

Kesimpulan

Remaja yang menjaga gizi mereka menjadi normal maka akan mengakibatkan siklus menstruasi yang normal, pola makan yang baik akan meningkatkan gizi sehingga siklus menstruasi juga akan memiliki kecenderungan normal, anemia dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi

Daftar Pustaka : 47 (2004-2022)

Kata Kunci : Status Gizi, Pola Makan, Anemia, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY
Thesis, Agustus 2023
DEANIE AZWAR, No. BP:1611221018**

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, DIETARY PATTERNS, ANEMIA, AND MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS IN INDONESIA (SYSTEMATIC REVIEW)

xi + 50 pages, 5 tables, 3 pictures, 5 appendices

ABSTRACT

Objective

Adolescents often experience problems during menstruation, such as irregular menstrual cycles. Several factors associated with menstrual cycles include nutritional status, dietary patterns, and anemia. This study aims to conduct a systematic review of published research on the relationship between nutritional status, dietary patterns, anemia, and menstrual cycles in adolescent girls in Indonesia

Method

This study is a systematic review that conducted a literature search on the internet using databases such as PubMed and Google Scholar. The inclusion criteria for this study were articles focusing on the relationship between one of the variables (nutritional status, food intake, dietary patterns, menstrual cycles), a time frame from 2012 to 2022, articles with full text availability, studies conducted in Indonesia, articles obtained online, cross-sectional study designs, and articles involving samples of adolescent girls

Result

Five articles that met the inclusion criteria were included in the systematic review. Adolescents who maintain a normal nutritional status tend to have normal menstrual cycles. Both excess and inadequate nutrition can result in abnormal menstrual cycles. A healthy eating pattern improves nutrition, which in turn tends to normalize the menstrual cycle. On the other hand, an irregular eating pattern can disrupt the menstrual cycle. Anemia can also contribute to menstrual cycle disturbances, although it is not the sole factor affecting the menstrual cycle

Conclusion

Adolescents who maintain a normal nutritional status are more likely to have a normal menstrual cycle. A healthy eating pattern improves nutrition, which also tends to normalize the menstrual cycle. Anemia can disrupt the menstrual cycle

Bibliography : 47 (2004-2022)

Keyword : Nutritional status, dietary patterns, anemia, menstrual cycle, adolescent girls