

**HUBUNGAN ASUPAN MAKRONUTRIEN DENGAN USIA *MENARCHE*
PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 13 PADANG**



Skripsi

Diajukan Ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh :

ATHIFA SABRINA

NIM : 2110332012

Pembimbing:

1. Prof. dr. Hardisman, M.HID., Dr.PH., FRSPH
2. Yulizawati, SST., M.Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2025

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN MAKRONUTRIENT INTAKE AND MENARCHE OF MENARCHE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 13 Padang

By

Athifa Sabrina, Hardisman, Yulizawati, Rauza Sukma Rita, Uliy Iffah, Henni Fitria

Menarche is the first menstrual period that signifies a woman biological maturity. The age of menarche decreases over time and is influenced by various factors such as nutrition, genetics, and socioeconomics. The intake of macronutrients such as carbohydrates, protein and fat plays a role in the maturation process of reproductive and hormonal organs that affect the age of menarche. Changes in nutritional consumption patterns among today's adolescents may result in a shift to earlier or delayed menarche which could be a sign of developmental or hormonal issues.

This study used an associative analytic design with a cross sectional approach and purposive sampling technique of 55 respondents. The instrument used was the SQ-FFQ questionnaire to measure macronutrient intake with total energy measurement results and menarche age data obtained through interviews. Data analysis was done with Yates Correction or Continuity Correction test.

The results show 67.3% of respondents had no more energy intake, 32.7% had more energy intake, and normal menarche age 85.5%, abnormal menarche age 14.5%. The results of the analysis of Macronutrient energy intake with menarche age with Yates Correction or Continuity Correction test obtained $p = 0.125$. These results indicate that there is no relationship between macronutrient energy intake and age of menarche in adolescent girls at SMPN 13 Padang.

Based on the results of the study, it can be concluded that there is no statistically significant relationship between macronutrient energy intake and menarche age. It is expected to understand that the age of menarche is influenced by many factors other than macronutrient intake, namely the quality of nutrition, hormones, and socio-economic factors. nutrition, hormones, and socio-economic factors

Keywords: Macronutrient energy intake, age at menarche, SQ-FFQ.

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN MAKRONUTRIEN DENGAN USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI di SMPN 13 PADANG

Oleh

Athifa Sabrina, Hardisman, Yulizawati, Rauza Sukma Rita, Uliy Iffah, Henni Fitria

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandakan bahwa seorang perempuan telah mencapai kedewasaan secara biologis. Usia menarche terus menurun dari waktu ke waktu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti nutrisi, genetik, dan sosial ekonomi. Asupan nutrisi makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak berperan dalam proses pematangan organ reproduksi dan hormonal yang memengaruhi usia menarche. Perubahan pola konsumsi nutrisi di kalangan remaja saat ini dapat berdampak pada pergeseran usia menarche yang semakin dini atau tertunda yang dapat menjadi tanda masalah perkembangan atau hormonal.

Penelitian ini menggunakan desain analitik asosiatif dengan pendekatan *cross sectional* dan teknik *purposive sampling* sebanyak 55 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner SQ-FFQ untuk mengukur asupan makronutrien dengan hasil ukur total energi dan data usia menarche diperoleh melalui wawancara. Analisis data dilakukan dengan uji *Yates Correction* atau *Continuity Correction*.

Hasil penelitian menunjukkan 67,3% responden memiliki asupan energi tidak lebih, 32,7% memiliki asupan energi lebih, dan usia menarche normal 85,5%, usia menarche, tidak normal 14,5%. Hasil analisis asupan energi Makronutrien dengan usia *menarche* dengan uji *Yates Correction* atau *Continuity Correction* diperoleh $p = 0,125$. Hasil ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara asupan energi makronutrien dengan usia *menarche* pada remaja putri di SMPN 13 Padang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara asupan energi makronutrien dengan usia menarche. Diharapkan dapat memahami bahwa usia menarche dipengaruhi oleh banyak faktor selain dari asupan makronutrien, yakni kualitas gizi, hormon, dan faktor sosial-ekonomi.

Kata Kunci: Asupan energi makronutrien, usia *menarche*, SQ-FFQ.