

SKRIPSI
HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI
SMPN 5 NGRAYUN KABUPATEN PONOROGO



Disusun Oleh :

NICKY SEKAR KINASIH
NIM. 24632658

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE*
PADA SISWI SMPN 5 NGRAYUN KABUPATEN PONOROGO

Diajukan kepada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Disusun Oleh :

NICKY SEKAR KINASIH
NIM. 24632658

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 30 Januari 2026

Yang Menyatakan



NICKY SEKAR KINASHIH
NIM. 24632658

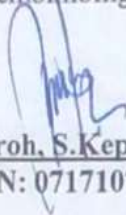
LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE*
PADA SISWI SMPN 5 NGRAYUN KABUPATEN PONOROGO**

NICKY SEKAR KINASHIH

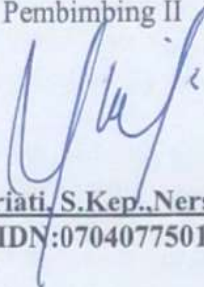
SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 30-1-2026

Oleh :
Pembimbing I



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 0717107001

Pembimbing II



Ririn Nasriati, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN: 0704077501

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo




Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK 19791214 200302 12

PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 30 Januari 2026

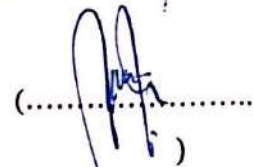
PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Sugeng Mashudi, M. Kes



(.....)

Anggota : 1 Siti Munawarah, S.Kep.,Ns.,M.Kep



(.....)

2 Ririn Nasriati, S.Kep.,Ners.,M.Kep



(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK 19791214 200302 12

MOTTO

"Tiada usaha yang sia-sia bagi orang yang sabar dan ikhlas."

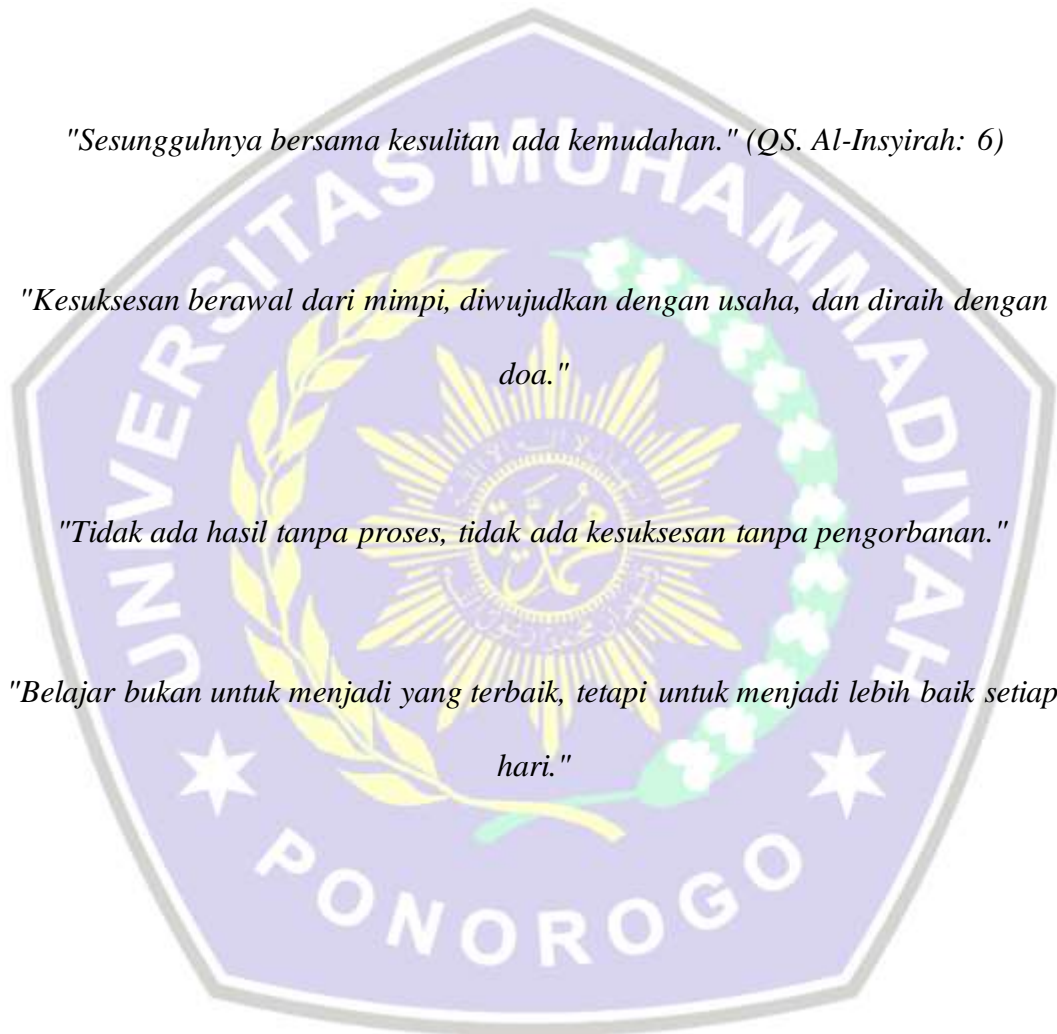
"Ilmu tanpa amal adalah sia-sia, amal tanpa ilmu adalah buta."

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 6)

*"Kesuksesan berawal dari mimpi, diwujudkan dengan usaha, dan diraih dengan
doa."*

"Tidak ada hasil tanpa proses, tidak ada kesuksesan tanpa pengorbanan."

*"Belajar bukan untuk menjadi yang terbaik, tetapi untuk menjadi lebih baik setiap
hari."*



PERSEMBAHAN

*Dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT, karya sederhana ini
kupersembahkan untuk:*

Keluargaku tercinta

*Terima kasih atas doa, cinta, dan dukungan tanpa henti yang menjadi kekuatan
terbesar dalam setiap langkahku.*

Teman-teman seperjuangan

*Yang selalu memberi semangat, tawa, dan kebersamaan di tengah perjalanan
penuh tantangan ini.*

Diriku sendiri

*Sebagai bukti bahwa kerja keras, doa, dan keyakinan mampu mengantarkan pada
titik pencapaian ini.*



KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas karunia dan limpahan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Pada Siswi SMPN 5 Ngrayun Kabupaten Ponorogo”.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya setulus hati kepada:

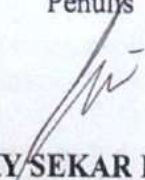
1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, sekaligus Pembimbing 1 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis.
4. Ririn Nasriati, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Pembimbing 2 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis.
5. Staf dosen dan karyawan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
6. Sunyoto, S.Ag., S.Pd., M.Pd. Selaku Kepala sekolah SMP 5 Negeri Ngrayun yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan sesama mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

8. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, serta seluruh siswi SMPN 5 Ngrayun yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Tanpa partisipasi mereka, penelitian ini tidak dapat terlaksana dengan baik
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran hingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Ponorogo, 30 Januari 2026

Penulis



NICKY SEKAR KINASIH
NIM. 24632658

ABSTRAK

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA MENARCHE PADA SISWI SMPN 5 NGRAYUN KABUPATEN PONOROGO

Oleh: Nicky Sekar Kinasih

Menarche merupakan indikator penting dalam perkembangan biologis remaja putri yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya status gizi. Ketidakseimbangan status gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan, dapat memengaruhi waktu terjadinya menarche melalui mekanisme hormonal reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan usia menarche pada siswi SMPN 5 Ngrayun Kabupaten Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi yang telah mengalami menarche, dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan usia menarche diperoleh melalui kuesioner terstruktur. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, median, dan modus pada masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji spearman rho dengan Koefisien Kontingensi (Contingency Coefficient/CC) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara status gizi dan usia menarche.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal dan mengalami menarche pada usia normal (12–13 tahun). Hasil uji statistik menunjukkan nilai koefisien kontingensi (CC) sebesar $-0,372$ dengan nilai signifikansi $p = 0,012$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara status gizi dan usia menarche. Nilai koefisien tersebut menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori sedang dengan arah korelasi negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin baik status gizi responden, maka usia menarche cenderung terjadi lebih awal dalam batas fisiologis normal.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa status gizi berhubungan signifikan dengan usia menarche pada siswi SMPN 5 Ngrayun Kabupaten Ponorogo. Keseimbangan gizi yang optimal berperan dalam mendukung kematangan reproduksi yang berlangsung sesuai rentang fisiologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi seimbang serta pemantauan IMT secara berkala di lingkungan sekolah guna mendukung kesehatan reproduksi remaja putri.

Kata Kunci: Status Gizi, Usia Menarche, Remaja Putri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND AGE AT MENARCHE AMONG STUDENTS OF SMPN 5 NGRAYUN, PONOROGO REGENCY

By: Nicky Sekar Kinasih

Menarche is a critical milestone in female adolescent biological maturation and is influenced by multiple determinants, including nutritional status. Nutritional imbalance, either undernutrition or overnutrition, may alter the timing of menarche through reproductive hormonal pathways. This study aimed to examine the association between nutritional status and age at menarche among female students at SMPN 5 Ngrayun, Ponorogo Regency.

An analytical cross-sectional design was employed. The study included 45 post-menarcheal students selected using total sampling. Nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI), while age at menarche was collected using a structured questionnaire. Univariate analysis described frequency distributions and central tendency measures. The association between variables was analyzed using the Contingency Coefficient (CC) with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The majority of participants had normal nutritional status and experienced menarche at 12–13 years. Statistical analysis demonstrated a significant association between nutritional status and age at menarche ($CC = -0.372$; $p = 0.012$). The coefficient indicates a moderate negative relationship, suggesting that better nutritional status tends to be associated with earlier menarche within the normal physiological range.

In conclusion, nutritional status is significantly associated with age at menarche. Maintaining optimal nutritional balance is essential to support physiological reproductive maturation. School-based nutrition education and regular BMI monitoring are recommended to promote adolescent reproductive health.

Keywords: *nutritional status; age at menarche; adolescent girls; body mass index; contingency coefficient*

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	ivi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	xx
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 Tinjauan Pustaka.....	16
2.1.1 Konsep <i>Menarche</i>	16
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Menarche</i>	17
2.1.3 Status Gizi.....	20
2.1.4 Metode Penilaian Gizi.....	21
2.1.5 Estimasi Berat Badan/Berat Badan Ideal dan Indeks dan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	24
2.2 Kerangka Teori.....	27
2.3 Teori.....	27
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	28
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	28

3.2	Hipotesis	28
BAB 4	METODOLOGI PENELITIAN.....	30
4.1	Desain Penelitian	30
4.2	Kerangka Operasional	31
4.3	Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling	33
4.3.1	Populasi.....	33
4.3.2	Sampel dan Besar Sampel	33
4.3.3	Sampling.....	35
4.4	Variabel Penelitian	36
4.4.1	Variabel Independen (Variabel Bebas)	36
4.4.2	Variabel Dependen (Variabel Terikat)	37
4.5	Definisi Operasional	37
4.6	Instrumen Penelitian	38
4.6.1	Data Primer	38
4.6.2	Uji Validitas dan Reliabilitas	40
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
4.7.1	Tempat Research.....	42
4.7.2	Waktu Penelitian.....	42
4.8	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	42
4.8.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	42
4.8.2	Pengolahan Data	43
4.8.3	Analisis Data	48
4.9	Etika Penelitian.....	50
4.9.1	Keterbatasan dan Saran Penelitian.....	51
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
5.2	Hasil Penelitian.....	54
5.2.1	Data Umum.....	54
5.2.2	Data Khusus.....	58
5.3	Pembahasan	61
BAB 6	PENUTUP.....	71
6.1	Kesimpulan	71
DAFTAR PUSTAKA		74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Ukuran Lingkar Lengan.....	25
Tabel 2.2	Berat Badan	26
Tabel 4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Status Gizi Dengan Usia <i>Menarche</i> pada Siswi SMP Negeri 5 Ngaryun	38
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswi di SMPN 5 Ngrayun.....	55
Tabel 5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan	56
Tabel 5.3	Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan	57
Tabel 5.4	Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Status Gizi (IMT) Siswi SMPN 5 Ngrayun.....	57
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	58
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	59
Tabel 5.7	Hubungan Kategori Usia <i>Menarche</i> dengan Status Gizi Siswi SMPN 5 Ngrayun Kabupaten Ponorogo.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Status Gizi Dengan Usia <i>Menarche</i> pada Siswi SMP Negeri 5 Ngaryun	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Status Gizi Dengan Usia <i>Menarche</i> pada Siswi SMP Negeri 5 Ngaryun	28
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Status Gizi Dengan Usia <i>Menarche</i> pada Siswi SMP Negeri 5 Ngaryun.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penyusunan Skripsi.....	79
Lampiran 2	Penjelasan Penelitian.....	80
Lampiran 3	Lembar Permohonan Responden.....	81
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	82
Lampiran 5	Surat Permohonan Data Awal.....	49
Lampiran 6	Surat Layak Etik.....	85
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian.....	86
Lampiran 8	Instrumen Penelitian.....	87
Lampiran 9	Data Responden.....	92

