

ABSTRAK

Simbolon, Rosiana. 2014. Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Kejadian Menarche pada Remaja Putri (studi kasus di 4 Kecamatan Kabupaten Malang). Tugas Akhir. Program Studi Ilmu Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) dr. Nanik Setijowati, M.Kes (2) Eriza Fadhillah, S.Gz, M.Gizi

Faktor gizi termasuk faktor utama dalam percepatan atau terlambatnya usia *menarche*. Usia untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain faktor gizi, suku, genetik, sosial, ekonomi, aktivitas fisik. Peneliti tertarik untuk meneliti dari faktor gizi yaitu asupan energi dan protein karena merupakan salah satu faktor yang meningkatkan persentasi lemak tubuh yang mana persentasi lemak tubuh yang berkorelasi positif dengan kematangan seksual. Penelitian ini bertujuan membuktikan adanya hubungan asupan energi dan protein dengan kejadian *menarche* pada remaja putri. Desain penelitian ini adalah deskriptif analitik observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Subjek (n = 99 remaja putri) dipilih dengan cara *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* yaitu 11 – 12 tahun. Uji statistik *Independent t-Test* menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan energi dan protein dengan kejadian *menarche*. Asupan energi ($p = 0,91$) dan asupan protein ($p = 0,20$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara asupan energi dan protein dengan kejadian *menarche* pada remaja putri. Diharapkan kepada pihak sekolah menjalin kerjasama dengan ahli gizi untuk memberikan penyuluhan gizi pada anak-anak SMP mengenai pola makan yang seimbang, atau pihak sekolah perlu mendirikan kantin sehat di sekolah.

Kata kunci : asupan energi, asupan protein, kejadian *menarche*, remaja putri

ABSTRACT

Simbolon, Rosiana. 2014. The Association of Energy and Protein's Intake with menarche on female student (case studies in four districts of Malang). Final Assignment. Faculty of Medicine, Brawijaya University. Supervisor: (1) dr . Nanik Setijowati, M.Kes (2) Eriza Fadhilah, S.Gz, M.Gizi

Nutritional factors included major factor in accelerating or delayed of the age menarche. Age to achieve the phase menarche influenced by many factors among others: nutritional factors, ethnicity, genetic, social, economic, physical activity. Researchist interested in studying nutritional factors, namely energy and protein's intake because it is one factor that increases the body fat percentage. Body fat percentage which is positively associated with sexual maturity. This study aims to prove the association of energy and protein's intake with menarche in adolescent girls. The study design is a descriptive observational analytic with cross-sectional approach. Subjects (n = 99 girls) selected by purposive sampling is based on inclusion. The results of this study showed that the average age of menarche is 11-12 years. Statistical test Independent t –Test showed no association between energy and protein's intake with menarche. Energy intake ($p=0.91$) and protein intake ($p=0.200$). Conclusion of this study is no association between energy and protein's intake with menarche in adolescents girl. The school is expected to establish cooperation with a nutritionists at the the junior high school children about a balanced diet, or the school needs to establish a healthy school canteen .

Keywords : energy intake, protein intake, menarche, adolescent girls

