

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DENGAN KEJADIAN MENARCHE**

**PADA REMAJA PUTRI**

**( Studi Kasus Di 4 Kecamatan Kabupaten Malang )**

**TUGAS AKHIR**

**Untuk Memenuhi Persyaratan**

**Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi Kesehatan**



**Oleh:**

**Rosy Handayani**

**NIM 125070309111019**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI KESEHATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

**MALANG**

**2014**

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DENGAN KEJADIAN MENARCHE

PADA REMAJA PUTRI

(STUDI KASUS DI 4 KECAMATAN KABUPATEN MALANG)

Oleh :

Rosy Handayani

NIM : 125070309111019

Telah di uji pada

Hari : Selasa

Tanggal : 28 Januari 2014

Dan dinyatakan lulus oleh

Penguji I

Dr. dr. Endang Sri Wahyuni, MS

NIP. 195210081980032002

Penguji II / Pembimbing I

dr. Narik Setijowati, M.Kes

NIP. 196504121996012001

Penguji III / Pembimbing II

Eriza Fadhilah, S.Gz, M.Gizi

NIP. 198409272008122002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Kesehatan

Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian *Menarche* Pada Remaja Putri (Studi Kasus di 4 Kecamatan Kabupaten Malang)”**.

Ketertarikan penulis pada topik ini didasari oleh semakin meningkatnya kejadian *menarche* dini pada remaja putri, dimana kejadian *menarche* dini merupakan salah satu faktor resiko yang besar yang berpengaruh terhadap kejadian penyakit kardiometabolik dan kanker pada wanita, khususnya kanker payudara pada saat dewasa.

Dengan selesainya Tugas Akhir ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. dr. Karyono Mintaroem, Sp PA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Brawijaya ini.
2. Dr. dr. Endang Sri Wahyuni, MS, selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang sekaligus ketua tim penguji tugas akhir yang telah bersedia meluangkan waktu dalam memberikan saran, masukan dan bimbingan dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
3. dr. Nanik Setijowati, M.Kes. selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, saran, petunjuk dan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.

4. Eriza Fadhilah, S.Gz, M.Gizi selaku Pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran serta dengan sabar membimbing dan memberikan semangat sehingga Tugas Akhir ini terselesaikan dengan baik.
5. Yudi Arimba Wani, SKM, MPH. selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama *study* di Jurusan Ilmu Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
6. Orang tua penulis, Ayahanda A. Siregar dan Ibunda Almh. R. Tanjung atas doa dan bantuan baik berupa waktu dan materi yang tiada henti-hentinya diberikan kepada penulis.
7. Seluruh teman-teman seperjuangan Gizi B 2012, khususnya teman-teman seperantauan dari Medan atas dukungan yang selalu kalian berikan.
8. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi perbaikan dari Tugas Akhir ini.

Malang, Januari 2014

Penulis

## ABSTRAK

Handayani, Rosy 2014. Hubungan Asupan Lemak Dengan Kejadian *Menarche* Pada Remaja Putri 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 Fadhilah, S.Gz, M.Gizi

*Menarche* merupakan menstruasi awal yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun, atau pada masa awal remaja dan sebelum memasuki masa reproduksi. Salah satu dampak *menarche* dini pada remaja meningkatnya resiko kanker payudara sedangkan *menarche* terlambat dapat menurunkan kepadatan tulang. Asupan lemak merupakan salah satu asupan yang dapat mempercepat terjadinya menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan asupan lemak dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di 4 Kecamatan Kabupaten Malang. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Lokasi penelitian di 4 Kecamatan di Kabupaten Malang (Pakisaji, Turen, Gondanglegi, Tajinan). Pemilihan responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Perhitungan jumlah responden tiap kecamatan menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Variabel yang diteliti adalah asupan lemak dan kejadian *menarche*. Hasil penelitian (n=99) menunjukkan asupan lemak responden sudah *menarche* sebesar  $58.17 \pm 2.38$  dan belum *menarche* sebesar  $62.39 \pm 3.72$ . Berdasarkan uji statistik *Independent t-test* menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di 4 Kecamatan Kabupaten Malang ( $p > 0,05$ ). Saran perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terutama untuk jenis lemak yang dikonsumsi untuk mengetahui jenis lemak yang paling berperan dalam mempengaruhi kejadian *menarche*.

**Kata kunci :** asupan lemak, *menarche*, remaja putri

## ABSTRACT

Handayani, Rosy. 2014. The Association of Fat Intake With Status Menarche at Adolescent Girls (A Case Study in Four District Malang). Final Assignment. Department Of Nutrition. Faculty of Medicine. Brawijaya University. Supervisor : (1) Dr. Nanik Setijowati, M.Kes (2) Eriza Fadhillah, S.Gz, M.Gizi

Menarche is the first menstruation which usually happened in the age of tenth until sixteenth, or in the beginning of adolescent and before having reproduction. One of the menarche's impacts to the adolescent girls is the increasing of breast cancer risk. Otherwise, the late menarche is able to decrease the bone density. The fat intake is one of intakes which is able to accelerate the occurrence of menstruation. This study aims to determine the association of the fat intake with the status of menarche in four district Malang. This study is observational analytic with cross-sectional approach. Location of study in four district in Malang (Pakisaji, Turen, Gondanglegi, Tajinan). The selection of respondents used purposive sampling. Proposional random sampling technique is used to calculate number of respondents for each district. The variables of the study are the fat intake and status of menarche. The result showed (n=99) showed that fat intake of respondents who had menarche  $58.17 \pm 2.38$  and who had not menarche  $62.39 \pm 3.72$ . Based on the obtained Independent t-test, the results is no significant association of fat intake with status of menarche in four district of Malang ( $p > 0.05$ ). It is suggested for the advance research especially for the type of consumed fat to know the type of fat which is highly influence status of menarche.

**Keywords:** fat intake, menarche, adolescent girls

DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Akademik .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Remaja .....	7
2.1.1 Defenisi dan Karakteristik Remaja .....	7
2.2 Menarche .....	9
2.2.1 Defenisi <i>Menarche</i> .....	9
2.2.2 Proses Terjadinya <i>Menarche</i> .....	9
2.2.3 Usia <i>Menarche</i> .....	11
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Menarche</i> .....	12
2.3 Lemak .....	12
2.3.1 Defenisi Lemak .....	12

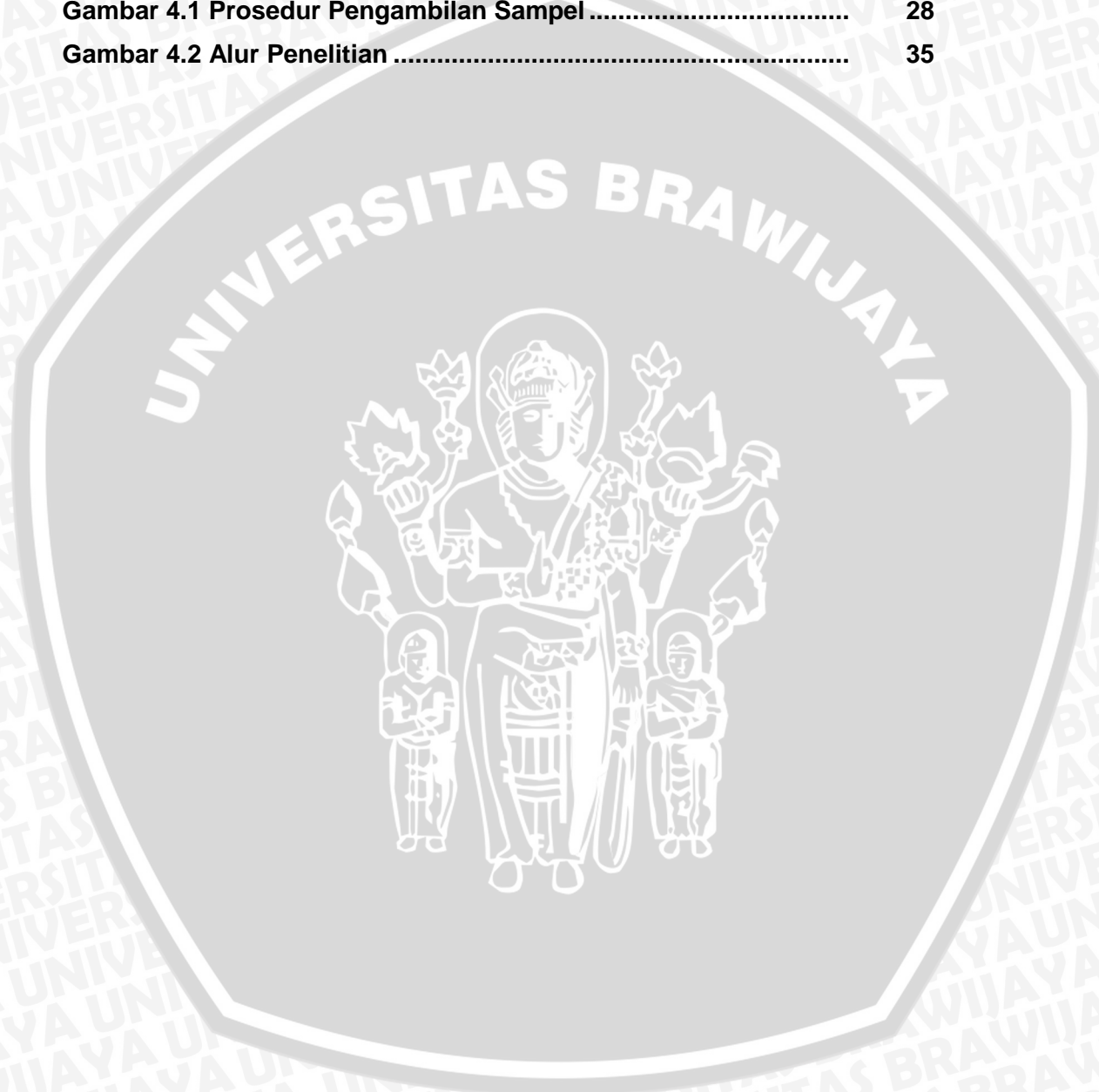
2.3.2 Fungsi Lemak .....	12
2.3.3 Klasifikasi Lemak .....	13
2.3.4 Kebutuhan Lemak.....	14
2.3.5 Sumber Lemak .....	15
2.4 Penilaian Konsumsi Makanan.....	15
2.4.1 Defenisi Penilaian Konsumsi .....	15
2.4.2 Jenis-Jenis <i>Food Frequency</i> <i>Questionnaire</i> (FFQ) .....	16
2.4.3 Defenisi <i>Food Frequency</i> Semi Kuantitatif .....	17
2.4.4 Prosedur <i>Food Frequency</i> Semi Kuantitatif.....	18
2.4.5 Kelebihan Metode <i>Food Frequency</i> Semi Kuantitatif .....	18
2.4.6 Kekurangan Metode <i>Food Frequency</i> Semi Kuantitatif .....	19
2.5 Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian <i>Menarche</i> ....	20
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	22
3.2 Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
4.1 Rancangan Penelitian .....	24
4.2 Populasi dan Sampel.....	24
4.2.1 Populasi Target.....	24
4.2.2 Populasi Terjangkau .....	24
4.2.3 Sampel .....	25
4.3 Variabel Penelitian.....	28
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
4.5 Bahan dan Alat/Instrumen Penelitian.....	29
4.6 Defenisi Operasional .....	30
4.7 Prosedur Penelitian/Pengumpulan Data .....	30
4.8 Analisis Data .....	35
4.8.1 Analisis Univariat .....	36
4.8.2 Analisi Bivariat .....	36



<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA .....</b>	<b>37</b>
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	37
5.2 Gambaran Umum Responden .....	37
5.3 Usia Responden.....	38
5.4 Kejadian <i>Menarche</i> Responden.....	38
5.5 Usia <i>Menarche</i> .....	39
5.6 Asupan Lemak .....	39
5.7 Bahan Makanan Sumber Lemak .....	40
5.8 Hasil Analisis Asupan Lemak dengan Kejadian <i>Menarche</i> .....	40
5.9 Hasil Uji Statistik.....	41
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
6.1.1 Usia Responden .....	42
6.1.2 Kejadian <i>Menarche</i> .....	42
6.1.3 Asupan Lemak.....	44
6.1.4 Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian <i>Menarche</i> .....	46
6.2 Implikasi terhadap Bidang Gizi .....	49
6.3 Keterbatasan Penelitian.....	50
<b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
7.1 Kesimpulan .....	52
7.2 Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

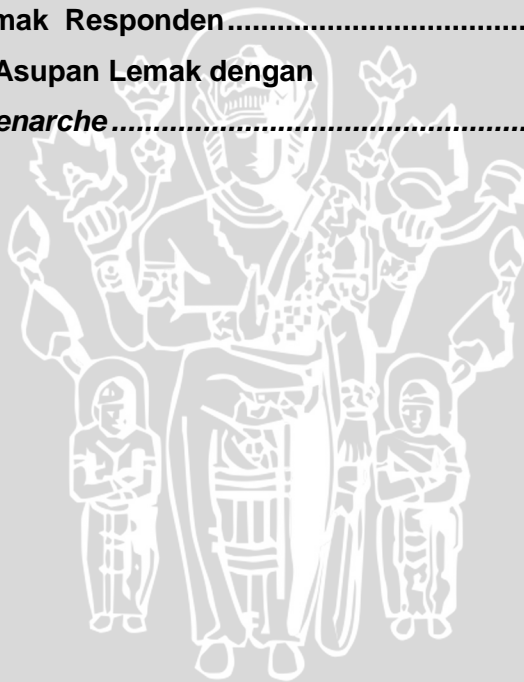
## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	22
Gambar 4.1 Prosedur Pengambilan Sampel .....	28
Gambar 4.2 Alur Penelitian .....	35



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Kecamatan Lokasi Penelitian.....	26
Tabel 4.2 Jumlah Responden Penelitian.....	27
Tabel 4.3 Defenisi Operasional.....	30
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Lokasi Penelitian....	37
Tabel 5.2 Distribusi Usia Responden.....	38
Tabel 5.3 Distribusi Kejadian <i>Menarche</i> Responden.....	38
Tabel 5.4 Distribusi Asupan Lemak Responden.....	39
Tabel 5.5 Distribusi Bahan Makanan Sumber Lemak Responden.....	38
Tabel 5.6 Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian <i>Menarche</i> .....	41

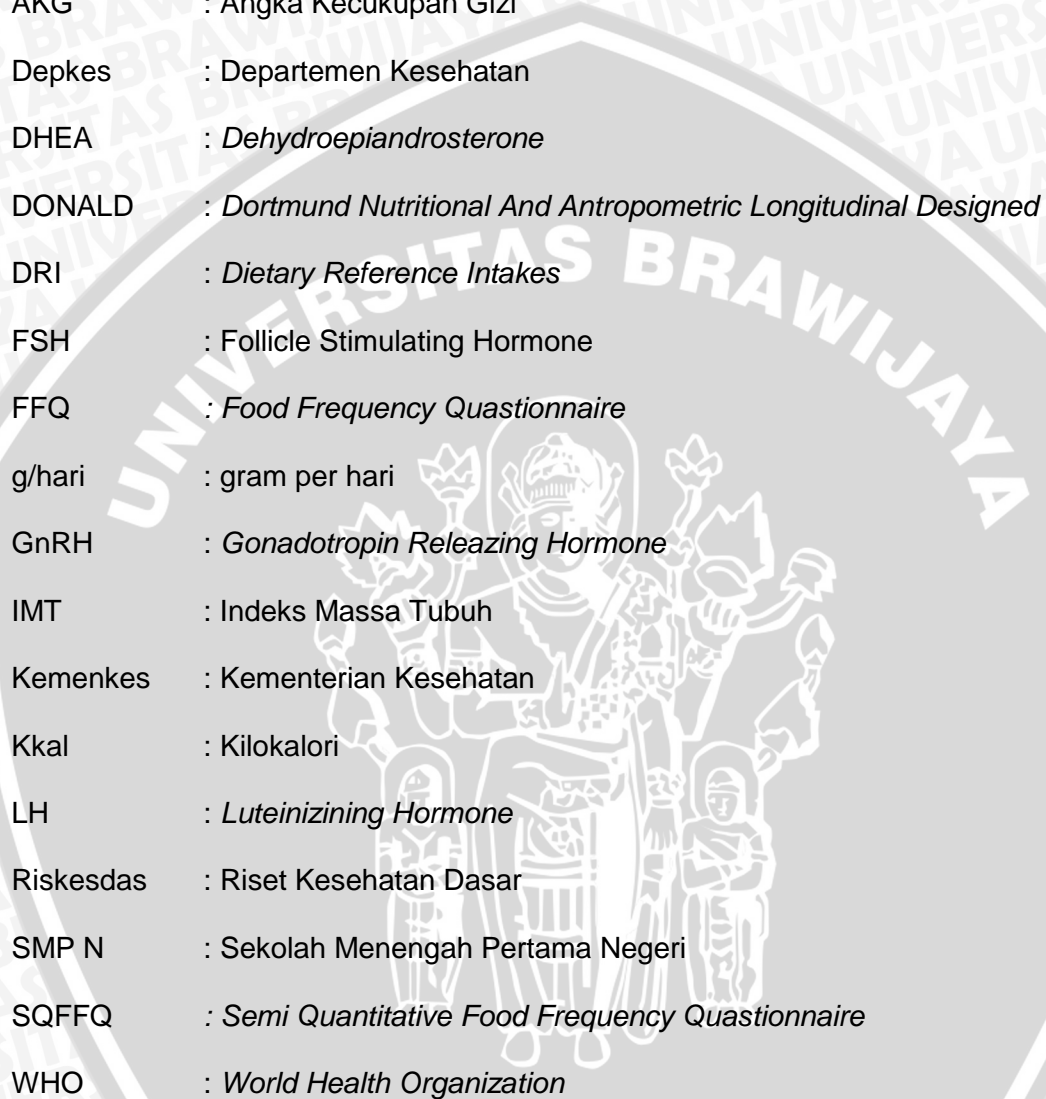


DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian .....	59
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan untuk Berpatisipasi dalam Penelitian .....	60
Lampiran 3. Kuesioner Kejadian <i>Menarche</i> .....	61
Lampiran 4. Formulir SQFFQ Sumber Lemak.....	62
Lampiran 5. Gambaran Umum Sekolah.....	66
Lampiran 6. Hasil Output SPSS .....	68
Lampiran 7. Pernyataan Keaslian Tulisan.....	74
Lampiran 8. Surat Kelayakan Etik.....	75
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dan Pengambilan data .....	76



## DAFTAR SINGKATAN



AKG	: Angka Kecukupan Gizi
Depkes	: Departemen Kesehatan
DHEA	: <i>Dehydroepiandrosterone</i>
DONALD	: <i>Dortmund Nutritional And Antropometric Longitudinal Designed</i>
DRI	: <i>Dietary Reference Intakes</i>
FSH	: Follicle Stimulating Hormone
FFQ	: <i>Food Frequency Quastionnaire</i>
g/hari	: gram per hari
GnRH	: <i>Gonadotropin Releazing Hormone</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Kkal	: Kilokalori
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
Risikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SMP N	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SQFFQ	: <i>Semi Quantitative Food Frequency Quastionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>