

ASUPAN LEMAK, KADAR LEMAK TUBUH SERTA STATUS GIZI KAITANNYA DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI

ALMIRA NAFISAH NIRMALA SUNDOMO



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Asupan Lemak, Kadar Lemak Tubuh serta Status Gizi Kaitannya dengan Gangguan Siklus Menstruasi” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Almira Nafisah Nirmala Sundomo
I1401211069



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

ALMIRA NAFISAH NIRMALA SUNDOMO. Asupan Lemak, Kadar Lemak Tubuh serta Status Gizi Kaitannya dengan Gangguan Siklus Menstruasi. Dibimbing oleh KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, beberapa diantaranya yaitu asupan lemak, kadar lemak tubuh, dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kaitan antara asupan lemak, kadar lemak tubuh, serta status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada wanita usia subur. Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional study* yang dilakukan di IPB University kampus Dramaga, Bogor, Jawa Barat. Pengambilan subjek dilakukan secara *purposive sampling*, sesuai dengan karakteristik subjek yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu wanita usia subur usia 20-24 tahun, telah mengalami menstruasi, sehat jasmani dan rohani, serta mengalami siklus menstruasi tidak teratur selama 3 bulan terakhir. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu perempuan hamil dan menyusui, serta memiliki risiko *Polycystic Ovarian Syndrome* (PCOS). Subjek penelitian berjumlah 54 wanita usia subur yang berusia 20-24 tahun, dengan sebagian besar subjek mengalami oligomenorea (75,9%). Uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak total ($p>0,05$), lemak jenuh ($p>0,05$), lemak tidak jenuh tunggal ($p>0,05$), lemak tidak jenuh ganda ($p>0,05$), persen lemak tubuh ($p>0,05$), nilai lemak visceral ($p>0,05$), serta status gizi ($p>0,05$) dengan gangguan siklus menstruasi. Penelitian selanjutnya dapat memperhatikan faktor lain yang dapat memengaruhi siklus menstruasi, menggunakan metode yang lebih sensitif, memperluas jumlah sampel, serta variabilitas data yang diperoleh.

Kata kunci: asupan lemak, kadar lemak tubuh, siklus menstruasi, status gizi

ABSTRACT

ALMIRA NAFISAH NIRMALA SUNDOMO. Fat Intake, Body Fat Levels, and Nutritional Status and Their Relationship to Menstrual Cycle Disorders. Supervised by KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Various factors, including fat intake, body fat levels, and nutritional status, influence the menstrual cycle. This study aims to analyze the relationship between fat intake, body fat levels, and nutritional status with menstrual cycle disorders in women of reproductive age. The study design used a cross-sectional study conducted at the IPB University campus in Dramaga, Bogor, West Java. Subject selection was performed using purposive sampling, based on characteristics relevant to the research topic. Inclusion criteria for this study were women of reproductive age aged 20–24 years, who had experienced menstruation, were physically and mentally healthy, and had experienced irregular menstrual cycles over the past three months. The exclusion criteria for this study were pregnant and breastfeeding women, as well as those at risk of Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS). The study subjects consisted of 54 women of reproductive age, aged 20–24 years, with the majority of subjects experiencing oligomenorrhea (75.9%).



Correlation tests showed no significant relationship between total fat intake ($p>0.05$), saturated fat ($p>0.05$), monounsaturated fat ($p>0.05$), polyunsaturated fat ($p>0.05$), body fat percentage ($p>0.05$), visceral fat levels ($p>0.05$), and nutritional status ($p>0.05$) with menstrual cycle disorders. Further research may consider other factors that may influence the menstrual cycle, use more sensitive methods, expand the sample size, and account for data variability.

Keywords: body fat levels, fat intake, menstrual cycle, nutritional status

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ASUPAN LEMAK, KADAR LEMAK TUBUH SERTA STATUS GIZI KAITANNYA DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI

ALMIRA NAFISAH NIRMALA SUNDOMO

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

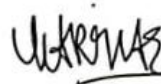
- 1 Prof. Dr. drh. Muhammad Rizal Martua Damanik, M.Rep.Sc.

Judul Skripsi : Asupan Lemak, Kadar Lemak Tubuh serta Status Gizi Kaitannya
dengan Gangguan Siklus Menstruasi
Nama : Almira Nafisah Nirmala Sundomo
NIM : 11401211069

Disetujui oleh

Pembimbing:

Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidayani, M.Gizi.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Tanggal Ujian:
4 Agustus 2025

Tanggal Lulus: 11 5 AUG 2025



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Asupan Lemak, Kadar Lemak Tubuh serta Status Gizi Kaitannya dengan Gangguan Siklus Menstruasi” ini dapat diselesaikan. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan oleh berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, saran, serta motivasi sejak awal penulisan proposal hingga penulisan skripsi ini selesai.
2. Prof. Dr. drh. Muhammad Rizal Martua Damanik, M.Rep.Sc. selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, serta masukannya dalam penyempurnaan penulisan skripsi.
3. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan membimbing penulis selama perkuliahan.
4. Seluruh staf Departemen Gizi Masyarakat, Mba Aning, Teh Ine, Mas Iyo, Pa Sadi, dan Pa Abo yang telah membantu kegiatan penulis selama perkuliahan.
5. Bapak Widyo Sundomo, Ibu Sri Suyati, Mas Hilal Baitho Fadzman, serta keluarga terkasih yang telah memberikan dukungan, doa, dan kasih sayangnya terhadap penulis.
6. Ayna, Manali, Adillah, Fairus, Bismi, Andya, Adinda, Zidny, Regita, Kya, Auliya, Sirfi, Widi, Aina yang memberikan motivasi, semangat, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka bagi penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Teman seperbimbingan, Putri Aissyah, Donna Olivia dan Dayita Ningtyas yang telah membantu dan memberikan motivasi selama penelitian.
8. Teman-teman Gizi Masyarakat 58, teman-teman gizi paralel 3, dan personel KKN-T Jeblogan (Desi, Jinan, Fira, Rara, Mahen, Acid) atas bantuan dan dukungannya selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah ini masih terdapat kekurangan, namun penulis berharap semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat untuk banyak pihak, dan dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Almira Nafisah Nirmala Sundomo



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Pemilihan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Asupan dan Tingkat Kecukupan Lemak	15
4.3 Kadar Lemak Tubuh	17
4.4 Status Gizi	18
4.5 Kaitan Jenis Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi	19
4.6 Kaitan Kadar Lemak Tubuh dengan Siklus Menstruasi	22
4.7 Kaitan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi	23
4.8 Faktor Lain	24
4.9 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian	26
V SIMPULAN DAN SARAN	27
5.1 Simpulan	27
5.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN	33
RIWAYAT HIDUP	41



DAFTAR TABEL

3.1	Cara pengumpulan data pada subjek penelitian	8
3.2	Pengelompokkan karakteristik subjek penelitian	9
3.3	Rekomendasi asupan lemak	10
3.4	Klasifikasi asupan lemak subjek	11
3.5	Klasifikasi kadar lemak tubuh berdasarkan standar alat BIA Inbody 270	11
3.6	Kategori status gizi dewasa	12
4.1	Sebaran subjek berdasarkan usia, usia <i>menarche</i> , uang saku per bulan, dan gangguan siklus menstruasi	14
4.2	Sebaran subjek berdasarkan jenis asupan lemak	16
4.3	Sebaran subjek berdasarkan kadar lemak tubuh	18
4.4	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	19
4.5	Hubungan jenis asupan lemak dengan gangguan siklus menstruasi	20
4.6	Hubungan kadar lemak tubuh dengan gangguan siklus menstruasi	22
4.7	Hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi	24

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan kajian etik	34
2	Naskah penjelasan sebelum persetujuan subjek	35
3	Lembar <i>informed consent</i>	37
4	Lembar karakteristik subjek dan skrining siklus menstruasi	38
5	Lembar skrining risiko PCOS	39
6	Lembar formulir <i>recall</i> 24 jam	40