

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DAN PERSENTASE LEMAK
TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI**

Artikel Penelitian

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



disusun oleh :

Yotania Galuh Anindita

G2C006063

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2010

Hubungan Antara Asupan Serat dan Persentase Lemak Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Yotania Galuh Anindita* Rosa Lelyana**

ABSTRAK

Latar belakang : Siklus menstruasi yang tidak normal dapat dihubungkan dengan penurunan fertilitas. Asupan serat dan persentase lemak tubuh menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan serat dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* dengan 43 subjek siswi SMA Negeri 1 Salatiga. Cara pengambilan subjek menggunakan metode *random sampling*. Data siklus menstruasi yang diperoleh dari angket, dan diikuti selama 2 siklus menstruasi secara berurutan. Data asupan serat diperoleh dengan menggunakan kuesioner *semi-quantitative food frequency*. Data persentase lemak tubuh yang didapat dengan menggunakan BIA dengan ketepatan 0,1. Data aktifitas fisik yang diperoleh dari kuesioner aktifitas fisik. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson product moment*.

Hasil : Subjek yang mempunyai siklus menstruasi tergolong normal antara bulan pertama dan ke dua sebanyak 86%, sedangkan pada bulan ke dua dan ke tiga sebanyak 81,4%. Rerata asupan serat adalah $12,4 \pm 4,8$ gram/hari. Sebanyak 72,1% subjek termasuk dalam kategori defisit. Sebanyak 48,8% subjek memiliki persentase lemak tubuh normal dan *underweight*. Tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan asupan serat ($p_1=0,168$, $p_2=0,113$) dan persentase lemak tubuh ($p_1=-0,113$, $p_2=-0,137$).

Simpulan : Tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan asupan serat dan persentase lemak tubuh pada remaja putri.

Kata kunci : siklus menstruasi, asupan serat, persentase lemak tubuh

* Mahasiswa program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Correlation Between Fibre Intake and Body Fat Percentage with Menstruation Cycle in Female Adolescents

Yotania Galuh Anindita* Rosa Lelyana**

ABSTRACT

Backgrounds : Abnormal menstruation may has a correlation with infertility. Fibre intake and body fat percentage are factor that can affect menstruation cycle.

Objective : The purpose of this study is to analyze the correlation between fibre intake and body fat percentage with menstruation cycle in female adolescents.

Method : This study is an observational analytic using cross-sectiapproach on 43 female students at SMA Negeri 1 Salatiga. The subjects were obtained using random sampling method. Data on menstruation cycle were obtained using questionnaire and was followed during 2 menstruation cycles. Data on fibre intake were obtained using questionnaire semi-quantitative food frequency. Data on body fat percentage were obtained using BIA with accuracy of 0,1. Data on physical activity were obtained using questionnaire on physical activity. Data were analyzed using Pearson product moment correlation test.

Result : 86% of subjek have menstruation cycle that categorized as normal between the first and second month, whereas 91.4% between the second and the third month. The mean fibre intake was 12.4 ± 4.8 grams/day. 72.1% of the subjects were categorized into deficit. 48.8% of the subjects had normal body fat percentage and were underweight. There are no correlation between menstruation cycle and fibre intake ($p_1=0,168$, $p_2=0,113$) and body fat percentage ($p_1=-0,113$, $p_2=-0,137$).

Conclusion : There are no correlation between menstruation cycle with fibre intake and body fat percentage in female adolescents.

Keywords : menstruation cycle, fibre intake, body fat percentage

* Student of Programme in Nutrition Science, Medical Faculty Diponegoro University

** Lecture of Programme in Nutrition Science, Medical Faculty Diponegoro University