

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES
KAITANNYA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI PROGRAM STUDI D-III GIZI CIREBON
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA TAHUN 2026**



**NUR FIE NAHDHIYYAH
NIM. P2.06.31.2.23.039**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES
KAITANNYA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI PROGRAM STUDI D-III GIZI CIREBON
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA TAHUN 2026**



**NUR FIE NAHDHIYYAH
NIM. P2.06.31.2.23.039**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Gambaran Status Gizi dan Tingkat Stres Kaitannya dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2026”**

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ibu Dr. Wiwit Estuti, STP, Msi selaku Kepala Program Studi D-III Gizi Cirebon.
3. Dosen pembimbing proposal penelitian Ibu Dewi Vimala, SST, M.PH yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta solusi selama proses penyusunan proposal penelitian.
4. Dosen penguji 1 Pa Samuel, SKM, M.Gizi yang telah memberikan saran dan masukkan kepada peneliti.
5. Dosen penguji 2 Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd yang telah memberikan saran dan masukkan kepada peneliti.
6. Seluruh dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Program Studi D-III Gizi Cirebon yang telah membekali ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
7. Seluruh staf pegawai yang telah banyak membantu dalam penyelesaian surat menyurat.
8. Ibu tercinta yang selalu penulis rindukan, yaitu Almh. Ibu Maemunah yang telah melahirkan dan membesarkan penulis dengan penuh kasih dan sayang. Terimakasih atas segala pengorbanan yang ibu berikan, semoga ibu melihat

dan bangga kepada penulis dari tempat terbaik di sisi-Nya. Ibu akan selalu hidup dalam kenangan, dan doa penulis.

9. Ayah cinta pertama dan panutan, yaitu Nano Sutarno yang selalu mendoakan, dan memberikan dukungan untuk penulis. Terimakasih atas segala pengorbanan ayah untuk selalu mengusahakan segala hal untuk pendidikan penulis. Semoga Allah SWT memberikan ayah kesehatan dan umur yang panjang.
10. Kaka dan adik yang penulis sayangi, yaitu Jihad Nurullah dan Fahira Qortunnadiyah yang selalu memberikan dukungan, serta semangat untuk penulis.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan penulis birru, rara, lupi. Terimakasih atas segala bentuk dukungan, semangat, motivasi, dan canda tawa untuk penulis.
12. Terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang sudah memberikan dukungan, doa, dan semangat untuk penulis.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan. Penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang bersifat membangun agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat lebih baik.

Cirebon, 20 Mei 2026



Nur Fie Nahdhiyyah

**Description of Nutritional Status and Stress Levels Associated with
Menstrual Cycle Among Female Adolescents at the Diploma III Nutrition
Study Program Cirebon Campus Health Polytechnic of the Ministry of
Health Tasikmalaya 2026**

Nur Fie Nahdhiyyah ¹, Dewi Vimala ²

ABSTRACT

Background: Nutritional status and stress levels are factors that can influence the menstrual cycle in adolescent girls. Both undernutrition and overnutrition, as well as stress, can cause imbalances in reproductive hormones, thereby affecting menstrual cycle regularity. Therefore, this study was conducted to describe the relationship between nutritional status and stress levels with the menstrual cycle in adolescent girls.

Objective: This study aimed to describe the relationship between nutritional status and stress levels with the menstrual cycle among adolescent girls in the D-III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, in 2026.

Methods: This study was a descriptive study with a cross-sectional design involving 52 first- and second-year adolescent female students selected using purposive sampling technique. Nutritional status data were obtained through Body Mass Index (BMI) measurements, stress levels were assessed using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire, and menstrual cycle data were collected through a menstrual questionnaire. Data were analyzed univariately and presented in the form of frequency distribution and cross-tabulation tables.

Results: Most respondents had normal nutritional status (50.0%), low stress levels (51.9%), and normal menstrual cycles (63.5%). Among respondents with undernutrition, the proportions of normal and abnormal menstrual cycles were equal, while respondents with normal nutritional status, overweight, and obesity mostly had normal menstrual cycles.

Conclusion: Most respondents had normal nutritional status, low stress levels, and normal menstrual cycles. Respondents with good nutritional status and low stress levels tended to have more regular menstrual cycles.

Keywords: *nutritional status, stress level, menstrual cycle, adolescent girls, BMI*

¹ Student of the D-III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Lecturer of the D-III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**Gambaran Status Gizi dan Tingkat Stres Kaitannya dengan Siklus
Menstruasi pada Remaja Putri di Program Studi D-III Gizi Cirebon
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2026**

Nur Fie Nahdhiyyah ¹, Dewi Vimala ²

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi dan tingkat stres merupakan faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Status gizi yang kurang maupun lebih serta tingkat stres dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon reproduksi sehingga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran status gizi dan tingkat stres kaitannya dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi dan tingkat stres kaitannya dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain cross sectional pada 52 remaja putri tingkat 1 dan 2 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran IMT, tingkat stres menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS), dan siklus menstruasi melalui kuesioner menstruasi. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta tabel silang.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (50,0%), tingkat stres rendah (51,9%), dan siklus menstruasi normal (63,5%). Pada status gizi kurang, proporsi siklus menstruasi normal dan tidak normal sama besar, sedangkan responden dengan status gizi normal, gizi lebih, dan obesitas mayoritas memiliki siklus menstruasi normal.

Kesimpulan: Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, tingkat stres rendah, dan siklus menstruasi yang normal. Responden dengan status gizi yang baik dan tingkat stres yang rendah cenderung memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur.

Kata Kunci: *Status gizi, tingkat stres, siklus menstruasi, remaja putri, IMT*

¹ Mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Variabel dan Definisi Operasional	37
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Pengolahan dan Analisis Data	43
G. Jalannya Penelitian	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49

A. Hasil.....	49
B. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori IMT	24
Tabel 2. Jumlah Populasi	33
Tabel 3. Distribusi Responden yang Menjadi Sampel	36
Tabel 4. Definisi Operasional	38
Tabel 5. Karakteristik Responden	50
Tabel 6. Status Gizi Responden	50
Tabel 7. Tingkat Stres Responden	51
Tabel 8. Siklus Menstruasi	51
Tabel 9. Kaitan Status Gizi dan Siklus Menstruasi	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	30
Gambar 2. Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah penjelasan penelitian.....	73
Lampiran 2. Pernyataan kesediaan menjadi responden (informed concent).....	74
Lampiran 3. Formulir data responden	75
Lampiran 4. Kuesioner Tingkat Stres	76
Lampiran 5. Kuesioner Siklus Menstruasi	78
Lampiran 6. Output Olah Data Spss	79
Lampiran 7. Dokumentasi Saat Penelitian	81