

KARYA TULIS ILMIAH

**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI (MENARCHE)**



LIDIA .V. PASARIBU

P01031118093

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2021

**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI (MENARCHE)**

Karya tulis ilmiah Ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan



LIDIA .V. PASARIBU

P01031118093

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2021

PERNYATAAN PERSETUJUAN

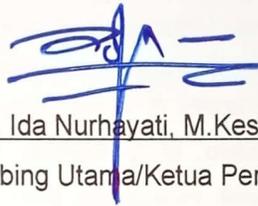
Judul : Literature Review: Hubungan Antara Pola Makan dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Menarche)

Nama mahasiswa : Lidia .V. Pasaribu

NIM : P01031118093

Program studi : Diploma III

Menyetujui



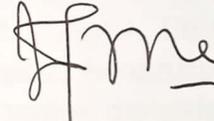
(Dra. Ida Nurhayati, M.Kes)

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



(Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes)

Anggota Penguji I



(Dini Lestrina, DCN, M.Kes)

Anggota Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan,



(Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes)

NIP. 196403121987031003

Tanggal Lulus : 22 Juni 2021

ABSTRAK

LIDIA .V. PASARIBU “**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI (MENARCHE)**”
(DIBAWAH BIMBINGAN : IDA NURHAYATI)

Asupan gizi yang tidak adekuat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri. Berhubungan dengan menstruasi jumlah wanita anovulasi akan meningkat apabila berat badannya mengalami perubahan (meningkat atau menurun). Bentuk tubuh menjadi representasi diri yang pertama dan paling mudah terlihat dalam kehidupan social hal ini menyebabkan remaja putri kemudian terdorong untuk memiliki tubuh yang ideal. Pola makan dan pengetahuan gizi baik harus memiliki batasan tertentu dalam mengkonsumsinya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan siklus menstruasi pada remaja putri/menarche.

Penelitian ini merupakan metode studi *literature*, Pencarian artikel dalam *literature review* menggunakan 3 database. Kata kunci yang digunakan pada penelusuran adalah pola makan, siklus menstruasi remaja putri, atau kombinasi kata yang ada pada judul. Kriteria yang digunakan PICOS yang dipublikasikan antara tahun 2015-2020.

Hasil dari yang telah ditelaah, didapatkan 40% pola makan pada remaja tidak teratur, 70% siklus menstruasi tidak teratur. Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pola makan dan siklus menstruasi, remaja dengan pola makan yang tidak teratur lebih banyak daripada remaja dengan pola makan teratur. Hal ini sejalan dengan remaja yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal memiliki angka yang lebih banyak juga.

Kata kunci: pola makan, siklus menstruasi pada remaja putri (menarche).

ABSTRACT

LIDIA .V. PASARIBU “CORRELATION BETWEEN DIETARY PATTERN WITH MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE ADOLESCENT (MENARCHE)”
(CONSULTANT: IDA NURHAYATI)

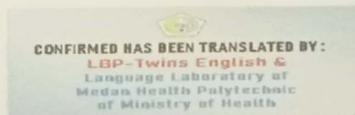
Inadequate nutritional intake causes irregular menstruation in most adolescents. The number of anovulatory women will increase as their weight changes, increases or decreases. Body shape is the first and most visible representation of a person's self in social life, and has encouraged young women to have an ideal body. Good knowledge about diet and nutrition should be owned by female teenagers.

The purpose of this study was to find out the correlation between diet and menstrual cycle in female adolescents (menarche).

This research is a literature study of articles obtained from 3 databases. Search keywords are “diet, female adolescent menstrual cycle”, or a combination of words in the title. Articles are selected after meeting criteria such as the PICOS format and publication time, between 2015-2020.

Through the review, it is known that 40% of female adolescents undergo irregular eating patterns, and 70% of female adolescents experience irregular menstrual cycles. Based on the results of the correlation analysis between diet and menstrual cycle, it is known that the number of female adolescents with irregular eating patterns is more than the number of female adolescents with regular eating patterns, which is directly proportional to the number of female adolescents with abnormal menstrual cycles.

Keywords: diet, menstrual cycle in female adolescents (menarche).



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Literature Review: 2Hubungan Antara Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Menarche)”.

Dalam penulisan usulan penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, S. KM, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan.
2. Dra. Ida Nurhayati, M. Kes selaku dosen Pembimbing.
3. Dr. Oslida Martony, S. KM, M. Kes selaku penguji I.
4. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku penguji II.
5. Seluruh Dosen dan Staf Pegawai di Jurusan Gizi Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
6. Ayahanda Hamonangan Pasaribu dan Ibunda Mangita Lingga, serta adik saya Johan Gopas Pasaribu yang telah memberikan dukungan mulai dari dukungan moral, serta doa dan cinta kasih yang tak terhingga kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa usulan penelitian ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk menyempurnakan. Atas perhatiannya, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Literature Review.....	5
1. Pengertian Literature Review	5
2. Tujuan Literature Review.....	5
3. Manfaat literature Review	6
4. Langkah-langkah Literature	7
B. Teori-teori Gizi Masyarakat	8
1. Remaja	8
2. Pola Makan.....	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	11
4. Menstruasi	11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	13
A. Strategi pencarian literature	13
1. Protokol pencarian literature.....	13
2. Database pencarian	13
3. Kata kunci	13
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	14

C. Seleksi Artikel dan Penilaian Kualitas Artikel	15
1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi	15
2. Hasil Penilaian Kualitas Artikel	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Karakteristik Studi	26
B. Karakteristik Sampel	28
C. Identifikasi Pola Makan pada Remaja Putri	30
D. Identifikasi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.....	32
E. Identifikasi Pola Makan dan Siklus Menstruasi	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Menurut PICOS	15
2. Hasil Penilaian Kualitas Artikel.....	18
3. Hasil-hasil Literature Review	22
4. Karakteristik Studi	27
5. Karakteristik Sampel	29
6. Identifikasi Pola Makan pada Remaja.....	30
7. Identifikasi Siklus Menstruasi	32
8. Identifikasi Pola Makan dan Siklus Menstruasi	35
9. Master Tabel	45

DAFTAR GAMBAR

1. Bagan Prisma	17
-----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Bukti Bimbingan	42
2. Rencana Biaya Penelitian	44
3. Master Tabel	45
4. Bukti Pencarian	46
5. Surat Pernyataan	49
6. Daftar Riwayat Hidup	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia menjadi salah satu Negara yang memiliki masalah gizi triple burden. Dimana triple burden sendiri terdiri dari defisiensi zat gizi mikro, defisiensi kalori dan protein, dan kelebihan kalori. Masalah gizi ini juga dipengaruhi oleh pola makan individu, bagaimana setiap orang yang memiliki jadwal dan kesukaannya terhadap suatu makanan (Izwardy, 2019).

Masa remaja mengalami lonjakan kebutuhan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi. Hal ini disebabkan karena masa remaja mengalami kecepatan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, mental, dan aktivitas. Remaja mulai memperhatikan penampilan fisik ketika terjadi proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh. Kemudian adanya keinginan untuk diakui dan menjadi yang terbaik dari teman-temannya merupakan penyebab dari perubahan dari segi psikis. Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat seperti kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet yang tidak sehat karena ingin terlihat langsing, ketertarikan makan makanan siap saji dan ngemil makanan rendah gizi. Sementara remaja membutuhkan energi dan protein yang tinggi untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin dan mengejar ketertinggalan pertumbuhannya (Desri Suryani, 2015; Fikawati, 2017).

Remaja adalah tahap dimana seseorang berada diantara fase anak-anak dan dewasa, ini ditandai dengan pubertas, kemudian adanya perubahan-perubahan dari alat reproduksi. Cepat atau lambatnya pubertas dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti nutrisi, genetic, sosial, kondisi kesehatan, perilaku serta lingkungan. Faktor yang paling kuat dalam mempengaruhi pubertas adalah nutrisi. Pada umumnya pubertas pada laki-laki lebih lama dibandingkan dengan perempuan yaitu terjadi di usia 9-14 tahun, berbeda dengan perempuan yang mengalami masa

pubertas pada rentang usia 9-12 tahun. Di fase ini, zat besi sangat dibutuhkan oleh remaja putri karena percepatan pertumbuhan (growth spurt) dan menstruasi yang dialami (Sediaoetomo, 2002; Verawaty, 2011).

Pada umumnya makanan yang sangat disukai remaja merupakan makanan tidak sehat seperti junk food dan makanan cepat saji (fast food), seperti pizza, fried chicken, kentang goreng, biskuit gurih dan manis, termasuk minuman bersoda (Sari, 2008). Jika dilihat dari karakteristik pola makannya, dapat kita ketahui bahwa sekitar 56,2 % dengan pola makan yang tidak teratur. Dalam konteks ini ditunjukkan bahwa dengan pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan asupan gizi dalam tubuh. Sering melakukan pantangan-pantangan, membatasi atau mengurangi frekuensi makan agar tetap terlihat langsing, adalah gaya hidup remaja putri dalam mempraktikkan dietnya tanpa mengetahui bahwa itu merupakan kebiasaan makan yang kurang baik (Arisman, 2008).

Di Indonesia, proporsi penduduk berumur ≥ 10 tahun memiliki perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan sebesar 40,7%, konsumsi makanan asin sebesar 26,2% dan konsumsi makanan manis sebesar 53,1%. Selanjutnya persentase perilaku kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Perilaku konsumsi individu tidak bisa dilepaskan dari kaitannya dengan pendapatan keluarga, teman sebaya, dan pengetahuan tentang gizi. Keluarga dengan ekonomi terbatas berdampak pada kurangnya keanekaragaman bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh (Suhardjo, 2006).

Pola makan yang tidak baik pada remaja putri menyebabkan asupan gizi yang kurang baik. Pentingnya pendidikan mengenai gizi untuk anak sekolah dapat mempengaruhi gizi remaja. Karena kurangnya pendidikan gizi dan pengetahuan gizi hingga jenjang SMA menjadi penyebab pola makan yang tidak baik. Perilaku atau pilihan remaja putri saat menentukan jenis makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh

kapasitas pengetahuan gizi pada remaja (Adriani dan Wirjadmadi, 2012; Arisman, 2014).

Remaja mengalami masa pubertas yang biasanya ditandai dengan menstruasi pertama kali atau yang sering disebut menarche (Manuaba et al., 2009). Usia menarche dapat bervariasi, namun menurut Riskesdas Tahun 2010 usia menarche terjadi rata-rata pada usia 13 tahun. Pengeluaran darah yang dikeluarkan setiap bulannya oleh remaja putri disebut dengan menstruasi. Pola menstruasi yang dialami remaja umumnya belum teratur disebabkan kerja endokrin yang tidak normal atau belum sempurna, sehingga remaja putri mengeluarkan darah secara berlebihan saat menstruasi (Kemenkes RI, 2013).

Menstruasi yang terjadi setiap 1 bulan sekali ini merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah. Jarak antara mulainya haid yang lalu dengan haid berikutnya disebut dengan siklus haid. Siklus haid normal berkisar antara 25 sampai 32 hari. Kurang lebih 97% wanita yang mengalami ovulasi siklus haidnya yang berkisar antara 18 sampai 42 hari. Siklus haid pada masa remaja biasanya belum teratur., yaitu ketika siklus haid kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari (Prawirohardjo, 2010).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi berdasarkan studi literature?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan siklus menstruasi pada remaja putri (menarche) melalui studi literature.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola konsumsi pada remaja putri (menarche).
- b. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri (menarche).
- c. Menganalisis atau mengkaji hubungan pola makan dengan siklus menstruasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Literature Review

1. Pengertian Literature Review

Merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada metodologi penelitian atau riset tertentu dan pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian yang terkait pada focus topic tertentu (Lusiana,2014). Literature review adalah analisis terintegrasi (bukan hanya ringkasan) tulisan ilmiah yang terkait langsung dengan pertanyaan penelitian. Artinya, literature menunjukkan korespondensi antara tulisan-tulisan dan pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Literature review penting karena dapat menjelaskan latar belakang penelitian suatu topic, menunjukkan mengapa suatu topic penting untuk diteliti, menemukan hubungan antara studi/ide penelitian, mengidentifikasi tema, konsep, dan peneliti utama pada suatu topik, identifikasi kesenjangan utama dan membahas pertanyaan penelitian lebih lanjut berdasarkan studi sebelumnya (University of West Florida,2020).

Literatur review atau disebut juga sebagai analisis berupa kritik dan penelitian yang sedang dilakukan terhadap topic khusus dalam keilmuan. Literature review berisi ulasan, rangkuman, dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka (artikel, buku, informasi, dari internet, dll) tentang topic yang dibahas (O'Connor, Sargeant and Wood, 2017).

2. Tujuan Literature Review

Penelitian literature review dilakukan untuk berbagai tujuan diantaranya untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan untuk mendapatkan gambaran yang berkenaan dengan apa yang sudah pernah dikerjakan orang lain sebelumnya (Suryanarayana dan Mistry, 2016). Tujuan yang lebih rinci dijelaskan oleh Okoli & Schabram (2010) yaitu (1) menyediakan latar/basis teori untuk penelitian yang akan dilakukan, (2) mempelajari kedalaman atau keluasan penelitian yang sudah ada terkait topik yang akan diteliti dan (3) menjawab pertanyaan-pertanyaan praktis

dengan pemahaman terhadap apa yang sudah dihasilkan oleh penelitian terdahulu.

3. Manfaat Literature Review

Literatur review memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada seorang peneliti untuk :

1. Menunjukkan kedekatan dan seberapa paham seorang penelitian dengan topik penelitian yang akan dilakukan dan kemampuan seorang peneliti untuk memahami konteks penting dari suatu karya ilmiah
2. Mengembangkan suatu kerangka teori dan metodologi penelitian yang akan digunakan dalam suatu kegiatan ilmiah berupa penelitian
3. Memposisikan diri sebagai salah satu peneliti yang ahli dan memiliki kemampuan dalam melakukan penelitian serta menguasai setiap tahapan peneliti sehingga layak untuk disejajarkan dengan peneliti lain atau seorang ahli teori lainnya
4. Menunjukkan kepada publik mengenai kemanfaatan dari penelitian yang dilakukan serta menunjukkan kepada publik bagaimana penelitian yang akan dilakukan dapat mengatasi suatu kesenjangan atau memberikan kontribusi solusi atas suatu permasalahan.

Seorang peneliti terkadang harus menyusun literatur review sebagai suatu proyek yang berdiri sendiri. Terkait hal ini, biasanya dilakukan oleh seorang penelitian untuk melakukan evaluasi terhadap suatu penelitian yang menarik atau memberikan dampak yang cukup luas serta dapat dimanfaatkan oleh seorang penelitian dalam melakukan debat atas suatu penelitian yang telah dilakukan (Cronin et al, 2018).

4. Langkah-langkah literature review

Menulis literatur review memiliki beberapa tahapan/langkah. Polit & Hungler dalam Carnwell (2010) membagi tahapannya menjadi lima, yaitu

- (1) mendefinisikan ruang lingkup topik yang akan direview.
- (2) mengidentifikasi sumber-sumber yang relevan.
- (3) mereview literature.
- (4) menulis review dan
- (5) mengaplikasikan literatur pada studi yang akan dilakukan.

B. Teori-teori gizi masyarakat

1. Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Di usia remaja, perubahan pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat terutama secara fisik, psikis, dan kognitif. Terjadinya proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh membuat remaja mulai memperhatikan penampilan fisik. Adanya keinginan untuk diakui dan menjadi yang terbaik dari teman-temannya yang dipengaruhi oleh pertumbuhan secara psikis (Fikawati, 2017).

2. Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Menurut Handjani, pola makan merupakan tingkah laku manusia untuk memenuhi makanan yang terdiri dari sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. Sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal.

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis makanan

Jenis makanan merupakan makanan yang biasanya dikonsumsi setiap hari seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah. Di Indonesia sumber makanan utamanya adalah beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (Sulistyoningsih,2011).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, 2013). Sedangkan menurut Suhardjo (2009) frekuensi makan merupakan pengulangan makan dalam sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam.

c. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dan masuk kedalam tubuh setiap orang atau setiap individu dalam kelompok (Willy 2011).

Menurut Elfhag dan Morey (2008), terdapat tiga dimensi pola makan pada seseorang, yaitu sebagai berikut:

a. *External eating*, adalah menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan (dari segi bau, rasa, dan penampilan makanan) tanpa keadaan internal lapar dan kenyang.

b. *Emotional eating*, mengacu pada makan dalam hal menanggapi emosi negatif (seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya) dalam rangka menghilangkan stres sementara mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan.

c. *Restrained eating*, merupakan tingkat pembatasan makanan secara sadar atau kognitif (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011).

a. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor. (Sulistyoningsih, 2011).

b. Faktor Sosial Budaya

Pantang dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan di suatu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti: dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian, (Sulistyoningsih, 2011).

c. Agama

Dalam agama pola makan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan (Depkes RI, 2008).

d. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

e. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektroni, dan media cetak. (Sulistyoningsih, 2011).

f. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan ialah suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. (Depkes,2009). Menurut Willy (2011) mengatakan bahwa suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu.

4. Menstruasi

Masa pubertas adalah masa perubahan dari kanak-kanak menjadi dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan badan yang cepat, perubahan psikis, timbulnya kelamin sekunder dan menstruasi pertama (menarche) (Proverawati, 2010). Menstruasi pertama (menarche) merupakan menstruasi awal yang biasa terjadi dalam rentang usia sepuluh tahun sampai enam belas tahun, atau pada masa awal remaja dan sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah pendarahan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (deskuamasi) endometrium (Proverawati & Misaroh, 2009).

Menstruasi pertama (menarche) merupakan peristiwa terpenting yang terjadi pada masa remaja (Llewellyn-Jones, 2005). Hal ini dinyatakan oleh Yeung, Tang, dan Lee (2005) bahwa menstruasi pertama (menarche) merepresentasikan simbol masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Menstruasi pertama bisa datang lebih cepat atau lambat. Ada yang mengalaminya sejak sekitar usia 8 tahun, dan ada yang baru mengalaminya di atas usia 12 tahun. Meski demikian, sebagian besar gadis remaja sudah mengalami menstruasi secara rutin pada usia 16 hingga 18 tahun.

Status gizi perlu diperhatikan karena status gizi yang kurang dapat mengakibatkan menstruasi lebih lambat dari yang seharusnya. Hal ini dikemukakan oleh Riyadi (2003) yaitu remaja putri yang bergizi baik

mempunyai kecepatan pertumbuhan yang lebih tinggi pada masa sebelum pubertas (prapubertas) dibandingkan dengan remaja yang kurang gizi. Remaja kurang gizi tumbuh lebih lambat untuk waktu yang lebih lama, karena itu menarche (umur pertama kali mendapat menstruasi) juga tertunda.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Strategi Pencarian Literature

1. Protokol Pencarian Literature

Rangkuman menyeluruh dari *literature review* adalah tentang Hubungan antara pola makan dengan pola menstruasi pada remaja putri (menarche). Protokol pencarian *literature review* menggunakan table PRISMA checklist untuk menyeleksi studi yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan tujuan *literature review*. Checklist diawali dengan melakukan identifikasi dan skrining berdasarkan duplikasi, judul dan membaca abstrak. Waktu pencarian literature dilakukan bulan Oktober sampai dengan November 2020.

2. Database Pencarian Literature

Pencarian literature dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan November. Mesin pencari Literature yang digunakan adalah PubMed, DOAJ, Scopus, Portal Garuda, dan Google Scholar. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari hasil peneliti terdahulu. Sumber data diperoleh dari jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional yang dipublikasi dari 2015 hingga 2020.

3. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyboard dan Boolean operation (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan mengikuti topik penelitian. Untuk artikel Bahasa Indonesia menggunakan kata kunci pola makan, pola menstruasi, remaja putri dan untuk artikel Bahasa Inggris menggunakan kata kunci dietary habit, menstrual patterns, teenage girl.

B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria pencarian pustaka diawali dengan duplikasi kemudian judul dan kesesuaian abstrak. Pada tahap duplikasi, artikel yang dicari dengan PubMed dilakukan dengan bantuan bibliography Mendeley, sedangkan seleksi judul dilakukan dengan cara membaca secara cepat. Judul-judul artikel yang relevan akan disisihkan untuk dibaca bagian abstrak.

Kemudian kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan tabel PICOS (population, intervention, comparators, outcomes dan study design) jika jumlah artikel masih terlalu banyak peneliti menambahkan kriteria eksklusi seperti kelengkapan full teks, indeks jurnal, Bahasa dan tahun terbit.

- a) *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature Review*.
- b) *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature Review*.
- c) *Comparison* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control dalam studi yang terpilih.
- d) *Outcome* yaitu hasil atau iuran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature Review*
- e) *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di review.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi menurut PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi/Problem	Remaja putri	Remaja putra, Ibu hamil, Balita, Orang dewasa dan Lansia
Intervensi	Ada intervensi	Tidak Ada intervensi
Comparasi	Tidak/Ada pembanding (untuk Quasy experiment)	-
Study design	Cross Sectional dan Cose Control	-
Full text	Lengkap sesuai IMRAD, Bisa di download (free)	Tidak lengkap dan berbayar
Indeks Jurnal	Jurnal nasional terindeks SINTA 1-5 sedangkan jurnal internasional bereputasi seperti Scopus	Tidak bereputasi dan SINTA 6
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Selain Indonesia dan Inggris
Tahun terbit	Mulai tahun 2015-2020	Sebelum 2015

C. Seleksi Artikel dan Penilaian Kualitas

1. Hasil Pencarian dan Seleksi Artikel

Pencarian menggunakan tiga database : Google Scholar, Portal Garuda dan PubMed. Pada tahap identifikasi, total jumlah artikel yang muncul sesuai dengan kata kunci yang sudah ditetapkan sebanyak 8.716 artikel dengan rincian sebagai berikut :

Database Google Scholar

Kata kunci : hubungan pola makan pola menstruasi pada remaja putri

Jumlah artikel : 8.716 artikel

Database Portal Garuda

Kata kunci : pola makan dan menstruasi remaja

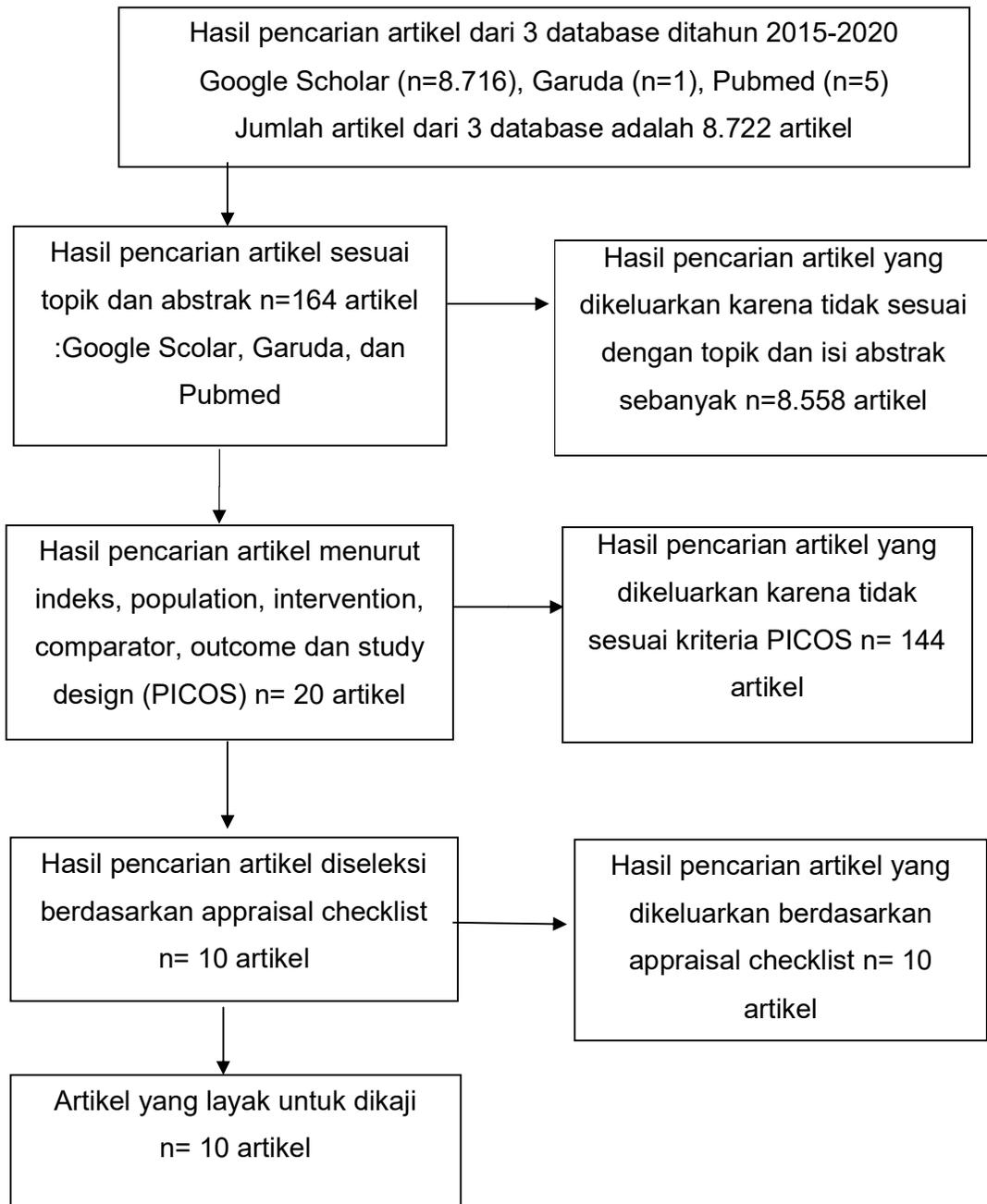
Jumlah artikel : 1 artikel

Database PubMed

Kata kunci : dietary habit and menstrual patterns and teenage girl

Jumlah artikel : 5 artikel

Gambar 1.1 Bagan Prisma



2. Hasil Penilaian Kualitas Artikel

Tabel 2. Hasil Penilaian Kualitas Artikel

No	Penulis	Kriteria												Hasil	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
		Tt	Tk	DS	P	S	Ph	V	C	I	K	E	AD		
1	Sri Wardini Puji Lestari, dkk (2018)	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	58	Dikaji
2	Ummi Kalsum dan Raden Halim	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	75	Dikaji
3	Baiq Nurlaily Utami, dkk (2015)	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	66	Dikaji
4	Ayu Pratiwi, dkk (2018)	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	50	Tdk Dikaji
5	Mia Rita Sari (2020)	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	66	Dikaji
6	Yuli Suryanti, dkk (2017)	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	66	Dikaji
7	Yusria, dkk (2017)	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	66	Dikaji
8	Pratiwi Retno Ayu &	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	50	Tdk

	Sri Sumarmi (2017)														Dikaji
9	Cynthia Almaratus Sholicha, Lailatul Muniroh (2019)	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	66	Dikaji
10	Ely Eko Agustina	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	58	Dikaji
11	Yulianti Amperaningsih, Nurul Fathia (2018)	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	50	Tdk Dikaji
12	Desi Kumalasari, dkk (2019)	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	50	Tdk Dikaji
13	Ely Eko Agustina, Warni Fridayanti (2017)	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	50	Tdk Dikaji
14	Desri Suryani, dkk (2015)	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	50	Tdk Dikaji
15	Dzul Istiqomah Hadsyim (2018)	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	50	Tdk Dikaji
16	Julia M. Hormes,	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	66	Dikaji

	Martha A. Niemiec (2017)														
17	Ayu Silvia, dkk (2019)	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	75	Dikaji
18	Umniyyati Husna, Rizka Fatmawati (2015)	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	50	Tdk Dikaji
19	Dwi Ayu, Slamet Santoso (2017)	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	50	Tdk Dikaji
20	Devillya Puspita D, Selty Tingubun (2017)	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	50	Tdk Dikaji

Ket:

Tt = Teori terbaru

Tk = Kredibilitas Jurnal

DS = analisis data sesuai tujuan

P = Populasi sesuai tujuan

S = Sampel sesuai tujuan

Ph = Perhitungan sampel sesuai kaidah

V = Variabel sesuai tujuan

C = variabel perancu

I = Instrumen memiliki sensitivitas dan spesifisitas

K = Kuisisioner sesuai kaidah

E = Epidemiologi atau Eksperimen

AD= Analisis data sesuai dengan tujuan

Penilaian kualitas artikel dilakukan menggunakan appraisal checklist yang terdiri dari 11 kriteria, dimana 20 artikel dinilai kualitasnya masing-masing kriteria diberi nilai Ya dan Tidak. Artikel yang mendapat dinilai >50% masuk dalam kriteria inklusi atau memenuhi kualitas dan dibawah <50% tidak berkualitas dan harus dibuang karena akan memerikan bias atau validitas rendah. Pada tabel 3 terlihat hasil penilaian 20 artikel memberikan hasil 10 artikel.

D. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif, dimana dari 10 artikel terpilih akan dikaji tentang hubungan Pola Makan dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Menarche) Literatur Review.

B. Hasil-Hasil *Literature Review* dengan Topik Penelitian

Tabel 3. Hasil-Hasil *Literature Review*

NO	PENULIS/JUDUL	DESIGN PENELITIAN DAN SAMPEL	TAHUN	TUJUAN	HASIL	KESIMPULAN
1.	Umniyyati Husna, Rizka Fatmawati HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DENGAN POLA MAKAN	DESIGN : pendekatan Cross sectional SAMPEL : semua siswi kelas XII MAK AlMukmin Sukoharjo dengan jumlah populasi 59 responden dengan teknik sampel jenuh.	2015	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang pola makan di kelas XII MAK Al-Mukmin Sukoharjo	Hasil penelitian ini adalah sebanyak 18 responden (31%) memiliki pola makan yang baik, sebagian besar responden dikategorikan cukup yaitu sebanyak 26 orang (46%) dan responden yang pola makannya kurang ada 14 orang (24%).	Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan remaja putri dengan pola makan di kelas XII MAK Al Mukmin Sukoharjo.

2.	<p>Dwi Ayu , Slamet Santoso K</p> <p>HUBUNGAN POLA MAKAN (JUMLAH, JENIS DAN FREKUENSI) STATUS GIZI (ANTROPOMETRI DAN SURVEI KONSUMSI) DENGAN KETERATURAN HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 51 JAKARTA TIMUR TAHUN 2015</p>	<p>DESIGN : cross sectional</p> <p>SAMPEL : Sampel penelitian adalah siswi kelas X di SMA Negeri 51 Jakarta.</p>	2017	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola makan dan status gizi terhadap keteraturan menstruasi pada siswi SMA Negeri 51 Jakarta Timur kelas X Tahun 2015.</p>	<p>Hasil penelitian dengan menggunakan analisis jalur menyimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pola makan dan status gizi terhadap keteraturan haid, hal ini membuktikan bahwa status gizi tidak langsung mempengaruhi pola makan.</p>	<p>Sebagian besar responden memiliki keteraturan menstruasi yang tidak teratur yaitu sebanyak 34 responden (50,7%) .</p>
3.	<p>Devillya Puspita D , Sely Tingubun</p>	<p>DESIGN :</p>	2017	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui</p>	<p>ada hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi di SMA Negeri</p>	<p>Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara</p>

	HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI	case control SAMPEL : pendekatan cross sectional		hubungan status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri	1 Depok Sleman Yogyakarta dengan p value < 0,05	status gizi dan siklus menstruasi di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta.
4.	Dzul Istiqomah Hasyim (2018) PENGETAHUAN, SOSIAL EKONOMI, POLA MAKAN, POLA HAID, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI	DESIGN : desain penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan cross-sectional. SAMPEL : sampel total yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.	2018	Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tentang Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri	Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status ekonomi, pola makan dan pola haid dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p < 0,05$).	Hasil dari penelitian menjelaskan tidak ada hubungan antara pengetahuan, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia.
5.	Tiara Widiatam,	DESIGN :	2018	Tujuan Penelitian	Menggunakan kata kunci	Nyeri menstruasi

	<p>dkk (2018)</p> <p>STUDY LITERATURE TENTANG PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP TINGKAT NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI</p>	<p>Literature Review</p>		<p>ini adalah untuk menganalisis tentang pemberian minuman kunyit asam terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.</p>	<p>menstrual pain; sour turmeric drinks Sumber untuk melakukan tinjauan ini meliputi pencarian secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, antara lain pada Science Direct, Proquest, EBSCO dan Google Scholar dalam bentuk jurnal penelitian dan artikel dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2017. Jurnal penelitian dan artikel yang diperoleh kemudian dilakukan review untuk memilih jurnal penelitian dan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu remaja putri usia 12-19 tahun yang sedang menstruasi.</p>	<p>terkadang menyebabkan wanita tidak dapat beraktifitas secara normal dapat berdampak dari sisi ekonomi, karena berhubungan dengan biaya yang dikeluarkan untuk pembelian obat, dan perawatan medis. Untuk mengurangi keluhan pada saat nyeri menstruasi, hal yang dapat dilakukan adalah dengan mengkonsumsi herbal atau jamu, yaitu minuman kunyit asam yang dikonsumsi selama menstruasi,</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Studi

Karakteristik studi yang terdapat di tujuh belas artikel dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Karakteristik Studi

No	Penulis/Tahun	Judul Artikel	Desain Penelitian	Indeks Jurnal	Artikel
1	Sri Wardini Puji Lestari, Zulfa Rufaida, Ika Yuni Susanti (2018)	Pola Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Klinik Aulia Husada, Jetis, Mojokerto	Cross Sectional	Sinta 5	Google Scholar
2	Umami Kalsum & Raden Halim (2016)	Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sma Negeri 8 Muaro Jambi	Cross Sectional	Sinta 5	Google Scholar
3	Baiq Nurlaily Utami, Surjani, Eko Mardiyaningsih (2015)	Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri	Cross Sectional	Sinta 4	Garuda
4	Mia Rita Sari (2020)	Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan	Cross Sectional	Sinta 5	Google Scholar

		Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Tembilahan			
5	Yuli Suryanti, Indarmien Netty A, Suryani, Indah Minfadillah (2017)	Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Mts Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017	Cross Sectional	Sinta 5	Google Scholar
6	Yusria, Dedi Irawan, Yunita Fauzi (2017)	Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Besi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 7 Kota Langsa	Cross Sectional	Sinta 4	Google Scholar
7	Cynthia Almaratus Sholicha, Lailatul Muniroh (2019)	Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C Dan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Manyar Gresik	Cross Sectional	Sinta 4	Google Scholar
8	Ely Eko Agustina (2019)	Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Energi, Protein, Zat Besi Dan Pola Menstruasi Dengan	Case Control	Sinta 3	Google Scholar

		Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Berdasarkan Jenjang Pendidikan Di Kabupaten Kebumen			
9	Julia M. Hormes, Martha A. Niemiec (2017)	Evidence From The Case Of Menstrual Chocolate Craving	Cross Sectional	Scopus	Pubmed
10	Ayu Silvia, Apoina Kartini, Sri Achadi Nugraheni (2019)	Hubungan Asupan Zat Gizi (Protein, Zat Besi, Vitamin C) Dan Pola (Siklus, Lama) Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin (Studi Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 10 Semarang)	Cross Sectional	Sinta 3	Google Scholar

Berdasarkan tabel 4 yang diterbitkan pada tahun 2015-2020 yang terdiri dari 9 artikel terindeks oleh sinta 3-5 serta 1 artikel internasional terindeks scopus. Desain penelitian yang digunakan yaitu cross sectional dan case control. Sumber artikel yang diperoleh berasal dari google scholar (8 artikel), Garuda (1 artikel), Pubmed (1 artikel).

B. Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel yang terdapat sepuluh artikel dapat dilihat pada tabel 5.

Table 5 . Distribusi 10 Artikel Berdasarkan Teknik Pemilihan Sampel

N0	Penulis/Tahun Terbit	Teknik Pemilihan Sampel
1	Sri Wardini Puji Lestari, Zulfa Rufaida, Ika Yuni Susanti (2018)	Simple Random Sampling
2	Ummi Kalsum & Raden Halim (2016)	Total Sampling
3	Baiq Nurlaily Utami, Surjani, Eko Mardiyarningsih (2015)	Simple Random Sampling
4	Mia Rita Sari (2020)	Simple Random Sampling
5	Yuli Suryanti, Indarmien Netty A, Suryani, Indah Minfadillah (2017)	Total Sampling
6	Yusria, Dedi Irawan, Yunita Fauzi (2017)	Total Sampling
7	Cynthia Almaratus Sholicha, Lailatul Muniroh (2019)	Proportional Random Sampling
8	Ely Eko Agustina (2019)	Purposif Sampling
9	Julia M. Hormes, Martha A. Niemiec (2017)	Simple Random Sampling
10	Ayu Silvia, Apoina Kartini, Sri Achadi Nugraheni (2019)	Purposif Sampling

Berdasarkan tabel 5. Terlihat bahwa karakteristik sampel dari sepuluh artikel penulisan Literature Review Hubungan Antara Pola Makan

dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri, teknik pengambilan sampel responden paling banyak menggunakan teknik Random Sampling.

C. Pola Makan Pada Remaja Putri

Pola makan pada remaja putri yang terdapat di empat artikel dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6. Identifikasi Pola Makan pada Remaja Putri

No	Penulis, Tahun Terbit	Pola Makan	
		Teratur	Tidak teratur
1	Ummi Kalsum & Raden Halim (2016)	46	50
2	Baiq Nurlaily Utami, Surjani, Eko Mardiyarningsih (2015)	33	37
3	Yuli Suryanti, Indarmien Netty A, Suryani, Indah Minfadillah (2017)	47	37
4	Julia M. Hormes, Martha A. Niemiec (2017)	79	196

Berdasarkan tabel 6. Terlihat bahwa pola makan remaja putri dari 4 artikel, terdapat remaja putri dengan pola makan teratur sebanyak 205 orang. Pola makan tidak teratur sebanyak 320 orang karena kebiasaan sarapan pagi yang sering kali terlewatkan.

Menurut Umni Kalsum & Raden Halim (2016) pola makan yang perlu mendapat perhatian salah satunya adalah kebiasaan sarapan pagi serta konsumsi makanan bergizi yang membantu penyerapan zat gizi seperti buah, sayur, dan lauk pauk sumber protein. Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Untuk remaja yang masih bersekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini. Dari penelitian tersebut diketahui remaja yang mempunyai kebiasaan tidak sarapan lebih besar (60%) dibandingkan mereka yang

sarapan, frekuensi makan 65% remaja lebih besar/sama dengan 3 kali/hari, mempunyai kebiasaan tidak mengonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi sebesar 72,2% lebih besar dari yang mengkonsumsinya, mempunyai kebiasaan konsumsi sumber makanan peningkat serapan zat besi sebesar 70% lebih besar dari yang tidak konsumsi, mempunyai kebiasaan konsumsi makanan sumber protein baik hewani atau nabati sebesar 72,7%.

Menurut Baiq, dkk (2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya pubertas diantaranya nutrisi, genetic, kondisi Kesehatan, social, perilaku serta factor lingkungan. Nutrisi adalah faktor paling kuat yang mempengaruhi pubertas. Pubertas pada laki-laki terjadi usia 9-14 tahun, sedangkan pubertas perempuan umumnya terjadi di usia 9-12 tahun. Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan menstruasi. Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok pada waktu tertentu. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Masa remaja sering kali merupakan masa pertama kalinya orang-orang mempertimbangkan untuk mengikuti diet dalam rangka mengubah bentuk tubuh mereka. Diet ketat biasanya menghilangkan makanan-makanan tertentu misalnya karbohidrat. Hal ini tidak sehat bagi remaja yang sedang tumbuh dan memerlukan berbagai jenis makanan. Dari penelitian tersebut diketahui Sebagian besar pola makan pada remaja putri, dalam kategori tidak baik sejumlah 52,9% sementara dalam kategori baik sebanyak 47%. Pola makan remaja putri yang tidak baik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan tentang gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih jenis makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Menurut Yuli, dkk (2017) Pada umumnya remaja lebih menyukai makan makanan jajanan seperti goreng-gorengan, coklat, permen dan es. Hal ini menyebabkan makanan yang beraneka ragam tidak dikonsumsi. Remaja cenderung menyukai makanan di luar rumah Bersama teman-temannya sehingga menyebabkan waktu makan tidak teratur, akibatnya mengganggu system pencernaan. Pola makan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik dan kurang baik. Dari penelitian tersebut dapat diketahui dari 84 responden, didapatkan responden dengan pola makan baik sebanyak 47 (56,0%), dan responden dengan pola makan kurang baik sebanyak 37 (44,0%) responden. Ketidakteraturan makan dalam sehari bagi remaja berpengaruh terhadap pola makan serta kebutuhan remaja itu sendiri, seperti kebutuhan energi, lemak, vitamin, kalsium, seng dan zat besi.

Dari 10 artikel yang memenuhi penulisan Literature Review Hubungan Antara Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Menarche), terdapat 4 artikel tentang Pola Makan Remaja Putri. 1 studi penelitian (10%) artikel Internasional dilakukan di luar Negeri dengan Jurnal terindeks Scopus. Sedangkan 9 studi (90%) artikel Nasional dilakukan di Kota/Kabupaten di Indonesia dengan Jurnal terindeks SINTA. Desain penelitian yang terdapat dalam karakteristik studi sebanyak 9 studi berdesain Cross Sectional, dan 1 studi berdesain Case Control, terdapat total sampel dalam studi ini adalah sebanyak 525 orang dengan sampel terkecil adalah 70 orang, dan sampel terbanyak adalah 275 orang. Responden yang dikaji lebih banyak kelompok usia 15-18 tahun. Teknik pengambilan sampel responden paling banyak menggunakan teknik Simple Random Sampling. Terdapat total remaja putri dengan pola makan teratur sebanyak 205 orang, remaja putri dengan pola makan tidak teratur sebanyak 320 orang.

D. Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Pola Menstruasi pada remaja putri yang terdapat di empat artikel dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Identifikasi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

No	Penulis, Tahun Terbit	Siklus Menstruasi	
		Normal	Tidak Normal
1	Sri Wardini Puji Lestari, Zulfa Rufaida, Ika Yuni Susanti (2018)	28	45
2	Baiq Nurlaily Utami, Surjani, Eko Mardiyarningsih (2015)	33	37
3	Mia Rita Sari (2020)	63	36
4	Yusria, Dedi Irawan, Yunita Fauzi (2017)	24	17
5	Cynthia Almaratus Sholicha, Lailatul Muniroh (2017)	2	35
6	Ely Eko Agustina (2019)	28	29
7	Ayu Silvia, Apoina Kartini, Sri Achadi Nugraheni (2018)	22	48

Bahwa ternyata ada tujuh artikel yang membahas mengenai siklus menstruasi pada remaja putri. Berdasarkan tabel 7. Terlihat bahwa siklus menstruasi remaja putri dari 7 artikel, terdapat remaja putri dengan siklus menstruasi normal sebanyak 200 orang, dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 247 orang.

Menurut Sri Wardini, dkk (2018) Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan endometrium. Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dengan tanggal menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari. Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada yang sampai 7-8 hari. Pada setiap wanita lama menstruasi itu tetap. Jumlah darah yang keluar rata-rata \pm 16 cc. Jumlah darah menstruasi lebih dari 80 cc dianggap patologik. Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami pola menstruasi tidak normal adalah 45

responden (61,7%), dan yang mengalami pola menstruasi normal adalah 28 responden (38,3%).

Dalam penelitian Baiq Nurlaily, dkk (2015) berdasarkan hasil analisis siklus menstruasi pada remaja putri diperoleh hasil bahwa 33 siswi (47,1%) mempunyai pola menstruasi tidak baik, dan sebanyak 37 siswi (52,9%) dalam kategori baik. Sementara MiaRita Sari (2020) berpendapat bahwa pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan jumlah perdarahan menstruasi. Dan dari 99 responden mayoritas memiliki pola menstruasi normal yaitu sebanyak (63,6%), sedangkan yang memiliki pola menstruasi tidak normal hanya sebanyak (36,4%).

Hasil penelitian Cynthia, dkk (2019) yang dilakukan pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas negeri 1 Manyar Gresik didapatkan usia *menarche* remaja putri Sebagian besar terjadi pada usia 13 tahun. Frekuensi lama menstruasi terbesar pada remaja putri adalah lebih dari 7 hari atau tidak normal yaitu sebanyak 56,5% dengan rata-rata siklus menstruasi kurang dari 21 hari (58,1%). Dari hasil penelitian ini dapat diketahui proporsi remaja putri yang mempunyai pola menstruasi tidak normal sebanyak 70%, sedangkan responden yang mempunyai pola menstruasi normal sejumlah 16,7%. Dalam penelitian Ely Eko (2019) sebanyak 57 responden, yang memiliki pola menstruasi normal sebanyak 28 responden, sedangkan yang memiliki pola menstruasi tidak normal adalah 29 responden.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Silvia, dkk(2019) adalah hasil analisis siklus menstruasi remaja putri diukur menggunakan kuesioner, kemudia dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu pendek, teratur, dan Panjang. Siklus menstruasi termasuk dalam kategori pendek apabila jarak dari hari pertama menstruasi satu period eke hari pertama menstruasi periode berikutnya <25 hari, kategori teratur apabila jaraknya 25-32 hari, dan termasuk kategori Panjang apabila jaraknya >32 hari. Terdapat distribusi frekuensi siklus menstruasi remaja putri terbanyak adalah

kategori pendek, yaitu sebanyak 38 responden. Sedangkan yang memiliki siklus menstruasi Panjang adalah 10 responden dan yang memiliki siklus menstruasi normal adalah 22 responden.

Dari 10 artikel yang memenuhi penulisan Literature Review Hubungan Antara Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Menarche), 7 artikel tentang Pola Menstruasi. 1 studi penelitian (10%) artikel Internasional dilakukan di luar Negeri dengan Jurnal terindeks Scopus. Sedangkan 9 studi (90%) artikel Nasional dilakukan di Kota/Kabupaten di Indonesia dengan Jurnal terindeks SINTA.

Desain penelitian yang terdapat dalam karakteristik studi sebanyak 9 studi berdesain Cross Sectional, dan 1 studi berdesain Case Control, terdapat total sampel dalam studi ini adalah sebanyak 447 orang dengan sampel terkecil adalah 37 orang, dan sampel terbanyak adalah 99 orang. Responden yang dikaji lebih banyak kelompok usia 15-18 tahun. Teknik pengambilan sampel responden paling banyak menggunakan teknik Simple Random Sampling. Terdapat total remaja putri pola menstruasi normal sebanyak 200 orang, yang tidak normal sebanyak 247 orang.

E. Hubungan Antara Pola Makan dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Pola Menstruasi pada remaja putri yang terdapat di empat artikel dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Identifikasi Pola Makan dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

No	Penulis, Tahun Terbit	Pola Makan		Pola Menstruasi	
		Teratur	Tidak teratur	Teratur	Tidak Teratur
1	Baiq Nurlaily Utami, Surjani, Eko Mardiyarningsih (2015)	33	37	37	33
2	Dwi Ayu, Slamet Santoso K (2017)	5	62	33	34

Hasil Penelitian Baiq, dkk (2015) menunjukkan bahwa sebagian besar pola menstruasi pada remaja putri, dalam kategori tidak baik yaitu 33 dari to responden (47,1%). Hal tersebut dimungkinkan karena

ketidakseimbangan asupan zat gizi. Pola menstruasi remaja putri yang tidak baik tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya stress, perubahan berat badan, olahraga yang berlebihan dan keluhan menstruasi. Arisman (2004) menjelaskan bahwa kebiasaan makan merupakan cara seseorang dalam memilih makanan dan memakannya sebagai reaksi terhadap pengaruh psikologis, fisiologi, budaya dan social. Harper dkk (2006) menambahkan kebiasaan makan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan seseorang, pola makan yang dimakan, pantangan makan, distribusi makanan dalam keluarga, preferensi terhadap makanan serta cara memilih makanan. Berdasarkan analisis hubungan pola makan pada remaja putri diperoleh hasil bahwa 37 siswi (52,9%) mempunyai pola makan tidak baik.

Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Berdasarkan penelitian Dwi Ayu dkk (2017) bahwa sebagai besar pola makan siswi memiliki pola makan yang kurang baik 62 responden yaitu (92,5%) dan yang memiliki pola makan yang baik yaitu hanya 5 responden (7,5%). Dan Sebagian siklus menstruasi responden tidak teratur sebanyak 34 responden sebesar (50,7%) dan yang memiliki keteraturan menstruasi baik sebanyak 33 responden (49,3%).

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik, gizi, dan pola makan (Wiknjosastro, 2009).

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi

mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Menurut Suryanti Yuli, dkk (2017) ketidakteraturan makan dalam sehari yang dianjurkan bagi remaja berpengaruh terhadap pola makan serta kebutuhan remaja itu sendiri. Seperti kebutuhan lemak, vitamin, kalsium, seng, dan zat besi. Zat besi (Fe) dibutuhkan sebanyak 1,5 mg/hari untuk wanita dikarenakan kehilangan zat besi selama menstruasi, yang mengakibatkan wanita lebih rawan terhadap anemia berat dari pada pria.

Terpenuhinya kebutuhan zat gizi menurut Sulistyoningsih (2011) adalah hal yang mutlak diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Jika kebutuhan gizi tidak diperhatikan maka akan merugikan perkembangan selanjutnya. Terutama perempuan karena akan menyebabkan menstruasi tidak lancar dan gangguan kesuburan. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Kecemasan bentuk tubuh, kesibukan, serta kebiasaan yang dipengaruhi oleh lingkungan berpengaruh dalam pemilihan jenis makanan serta menjadikan remaja menerapkan kebiasaan makan yang mengganggu pemenuhan gizi harian remaja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis artikel mengenai pola konsumsi terdapat, remaja putri dengan pola makan teratur sebanyak 205 orang dan pola makan tidak teratur sebanyak 320 orang.
2. Berdasarkan hasil analisis artikel mengenai siklus menstruasi pada remaja putri terdapat remaja putri dengan siklus menstruasi normal sebanyak 200 orang, dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 247 orang.
3. Berdasarkan hasil analisis artikel, empat dari sepuluh artikel menyatakan bahwa lebih banyak remaja yang memiliki pola makan yang tidak teratur.
4. tujuh dari sepuluh artikel, menyatakan bahwa remaja dengan pola menstruasi tidak normal lebih banyak dibandingkan remaja dengan pola menstruasi yang normal.
5. Berdasarkan analisis hubungan antara pola makan dan siklus menstruasi didapatkan hasil bahwa lebih banyak remaja yang memiliki pola makan yang tidak teratur, hal ini sejalan dengan remaja yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal lebih banyak dibandingkan remaja yang memiliki siklus menstruasi normal.

B. Saran

Remaja putri diharapkan tetap menjaga pola makan, mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, dan tinggi kandungan zat besi, bahan makanan peningkat penyerapan zat besi, dan beristirahat yang cukup. Diharapkan sekolah dan Puskesmas dapat memberikan pengetahuan mengenai pentingnya makan secara teratur dan bergizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, E. E. (2017). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Energi, Protein, Zat Besi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Berdasarkan Jenjang Pendidikan Di Kabupaten Kebumen. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid Ylpp Purwokerto*.

Amperaningsih, Y., & Fathia, N. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 194-199.

Cahyono, E. A., Sutomo and Harsono, A. (2019) 'Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan', *Jurnal Keperawatan*, p. 12

Di, K. H. P. R. P. (2017). Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis Dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri Dan Survei Konsumsi) Dengan Keteraturan Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 51 Jakarta Timur Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).

Hanifah lis and Isnarti Ririn. (2018). Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan.STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan*.

Hasyim, D. I. (2018). Pengetahuan, Sosial Ekonomi, Pola Makan, Pola Haid, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 06-14.

Hormes, J. M., & Niemiec, M. A. (2017). Does Culture Create Craving? Evidence From The Case Of Menstrual Chocolate Craving. *Plos One*, 12(7), E0181445.

Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi: Seri Sains*, 18(1).

Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187-192.

Lestari, S. W. P., Rufaida, Z., & Susanti, I. Y. (2018). Pola Mestruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Klinik Aulia Husada, Jetis, Mojoketo. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 10(2).

Rahman Nurdin, et all. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Vol 7 No 1)*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Tadulako

Sari, M. R. (2020). Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Tembilahan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 28-36.

Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C Dan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indones*, 14, 147-153.

Silvia, A., Kartini, A., & Nugraheni, S. A. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi (Protein, Zat Besi, Vitamin C) Dan Pola (Siklus, Lama) Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin (Studi Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 10 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 7(4), 504-516.

Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11-18.

Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. Universitas Andalas

. Suryanti, Y., Ariasih, I. N., Suryani, S., & Minfadlillah, I. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Remaja Putri di MTS Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 1(2), 179-189.

Utami, B. N., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 67-75.

Yulaeka. (2015). Hubungan status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi di SMK perintis 29 ungaran.

Yusria, Y., Irawan, D., & Fauzi, Y. (2019). Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Besi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 7 Kota Langsa. *Jurnal Pendidikan Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 123-129.

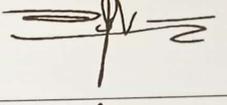
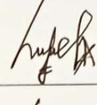
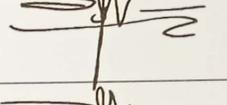
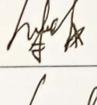
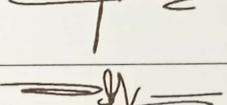
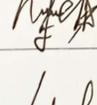
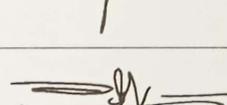
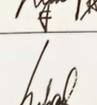
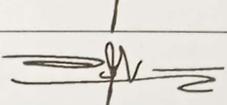
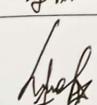
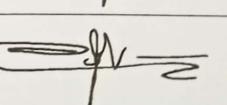
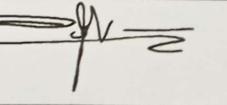
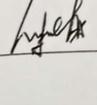
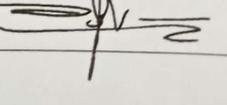
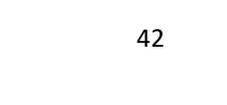
Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139-145.

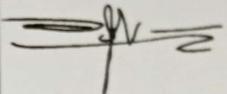
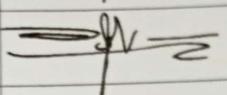
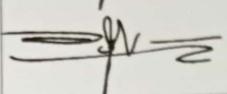
LAMPIRAN

Lampiran 1

BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : LIDIA .V. PASARIBU
 NIM : P01031118093
 JUDUL : *Literature Review* Hubungan Antara Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Menarche)
 DOSEN PEMBIMBING : Dra. Ida Nurhayati, M.Kes

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1	05/10/2020	Diskusi tentang topik penelitian literature review		
2	07/10/2020	Diskusi mengenai literature review		
3	08/10/2020	Diskusi cara membuat KTI proposal dengan metode literature review		
4	12/10/2020	Mengajukan judul penelitian		
5	13/10/2020	Usulan penelitian diterima oleh dosen pembimbing		
6	27/01/2021	Mengajukan proposal BAB I-III		
7	02/02/2021	Seminar proposal		
8	17/02/2021	Revisi proposal BAB I-III		
9	15/06/2021	Penulisan BAB IV dan V		

10	21/06/2021	Revisi Bab IV dan V		
11	22/06/2021	Seminar Hasil		
12	23/08/2021	Mengajukan revisi KTI kepada pembimbing		

Lampiran 2

Rincian Biaya Penelitian

NAMA : LIDIA .V. PASARIBU

NIIM : P01031118093

JUDUL : *Literature Review* Hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri (menarche)

PEMBIMBING : Dra. Ida Nurhayati, M.Kes

NO	JENIS PENGELUARAN	BIAYA
1	Print dan Jilid	Rp.500.000
2	Paket Internet	Rp.400.000
3	Biaya Tak Terduga	Rp.500.000
Total Pengeluaran		RP. 1.400.000

Lampiran 3

MASTER TABEL

KUALITAS ARTIKEL MENGGUNAKAN APPRAISAL CHECKLIST

NO	KRITERIA APPRAISAL CHECKLIST
1.	Apakah teori yang digunakan masih sesuai atau sudah kadaluarsa ?
2.	Apakah teori yang digunakan mempunyai kredibilitas yang tinggi ?
3.	Apakah desain penelitian sesuai dengan tujuan penelitian ?
4.	Apakah populasi sesuai dengan tujuan penelitian ?
5.	Apakah sampel/responden sesuai tujuan penelitian ?
6.	Apakah perhitungan jumlah sampel sesuai kaidah perhitungan ?
7.	Apakah variable yang ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian?
8.	Untuk studi epidemiologi/experiment, Apakah ada kontrol untuk variable perancu (confounder)?
9.	Apakah instrument yang digunakan memiliki sensitivitas dan spesifisitas?
10.	Jika menggunakan kuesioner, apakah kuesioner disusun berdasarkan teori atau kaidah penyusunan kuesioner?
11.	Untuk studi epidemiologi/experiment Apakah ada uji validitas dan reliabilitas ?
12.	Apakah analisis data sesuai kaidah analisis dan tujuan penelitian ?

Lampiran 4

BUKTI HASIL PENCARIAN LITERATURE REVIEW

KATA KUNCI : Hubungan Pola Makan dengan Pola Menstruasi Pada Remaja Putri

ARTIKEL : 8.716 HASIL

TAHUN : 2015-2020

DATABASE : Google Scholar

The screenshot shows a Google Scholar search interface. The search query is "hubungan pola makan dengan pola menstruasi pada remaja putri". The results are filtered for the years 2015 to 2020. The first result is a PDF titled "Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri" by BN Utami, E. Mardiyaningih, published in Jurnal Keperawatan, 2015. The second result is a PDF titled "Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 6 Kediri" by Y Yunarsi, SD Antono, published in Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017. The third result is a PDF titled "Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 1 Manyar Gresik [Correlation ...]" by CA Sholicha, L. Munirah, published in Media Gizi Indonesia, 2019. The fourth result is a PDF titled "Hubungan Asupan Makanan dengan kejadian anemia dan nilai praktik pada siswi kelas XI boga SMK N 1 Buduran Sidoarjo ... Hubungan pola menstruasi, pola makan dan pendapatan keluarga dengan terjadinya anemia pada remaja putri di SMA ...". The search results are displayed in a list format with filters on the left and a taskbar at the bottom.

KATA KUNCI : Pola Makan dan Menstruasi Remaja

ARTIKEL : 1 HASIL

TAHUN : 2015-2020

DATABASE : Garuda

The screenshot shows a web browser window displaying the Garuda database search results. The search query is "pola makan dan menstruasi remaja" and the results are filtered by year from 2015 to 2015. One document is found, titled "Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri" by Utami, Baiq Nurtally; Surjani; Mardyaningsih, Eko. The document is published in "Jurnal Keperawatan Soedirman Vol 10, No 2 (2015)" by the publisher "Jurusan Keperawatan FIKES UNSOED". The search results page includes a navigation bar with "Home", "Publisher", "Journal / Conference", "Subject", and "Suggest". The search interface has a "Search By" dropdown set to "Title", a "Keywords" field containing the search query, and a "Publisher" field. The "Filter By Year" section shows the search range from 2015 to 2015. The document details include a "Show Abstract" link, a "Download Original" link, a "Check in Google Scholar" link, and a "Full PDF" link (255,01 KB) with a DOI of 10.20884/1jks.2015.10.2.604. The page footer lists various databases: Sinta, Simlitabmas, Arjuna, PDDIKTI, Risbang, Scopus, and Rama. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 23:24 on 18/01/2021.

KATA KUNCI : Dietary Habit and Menstrual Patterns and Teenage Girl

ARTIKEL : 5 HASIL

TAHUN : 2015-2020

DATABASE : PubMed

The screenshot shows a web browser window displaying a PubMed search results page. The search query is "dietary habit, menstrual patterns, teenage girl". The page shows 5 results, with the first result highlighted. The first result is titled "Prevalence of premenstrual syndrome and its impact on quality of life among selected college students in Puducherry." by Bhuaneswari K, Rabindran P, Bharadwaj B. The citation is "Natl Med J India. 2019 Jan-Feb;32(1):17-19. doi: 10.4103/0970-258X.272109." The PMID is 31823933 and it is marked as a "Free article". The abstract text is partially visible: "METHODS: In this cross-sectional study, 300 students attending the science stream at a women's college of Puducherry were administered self-reported questionnaires to obtain socio- demographic, dietary, lifestyle and family details. ...About half the students ...". The page also features a "RESULTS BY YEAR" bar chart for the years 2015-2020, showing a peak in 2019. The browser's address bar shows the URL: "pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=dietary+habit%2C+menstrual+patterns%2C+teenage+girl&filter=simsearch1.fha&filter=simsearch2.ffft&filter=years.2015-2020". The browser's taskbar at the bottom shows the Windows search bar and several open applications, including a PDF viewer and a word processor.

Lampiran 5

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : LIDIA .V. PASARIBU

NIM : P01031118093

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang Membuat Surat Pernyataan



Lidia .V. Pasaribu

Lampiran 6

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Lidia .V. Pasaribu

Tempat/ Tgl Lahir : Sumbul, 29 Agustus 2000

Jumlah Anggota Keluarga : 4

Alamat : Jl. Pelita Sumbul

Riwayat Pendidikan : SDN 030334 Teladan Sumbul
SMP Negeri 1 Sumbul
SMA Negeri 1 Sumbul

Hobby : Bermain bulu tangkis, mendengarkan musik,
dan bermain sepeda

Motto : Tidak semua orang memiliki proses yang sama. Tidak apa-apa jika oranglain telah berada di depan, yang terpenting kita selalu melangkah, berposes, dan membenahi diri.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.122-/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Literature Review: Hubungan Antara Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Menarche)”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : Lidia V. Pasaribu
Dari Institusi : D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 2022
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

lp Ketua,



Zurajdah Nasution
Dr.Ir. Zurajdah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001