

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN
POLA MENSTRUASI PADA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH



SYARIFAH AINI

P01031118119

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2021

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN
POLA MENSTRUASI PADA REMAJA**

**Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**SYARIFAH AINI
P01031118119**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2021

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : *Literature Review Hubungan Persepsi Body Image Dan Pola Menstruasi Pada Remaja.*
Nama Mahasiswa : Syarifah Aini
Nomor Induk Mahasiswa : P01031118119
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



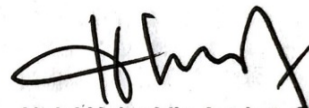
Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Novriani Tarigan, DCN, M.Kes

Anggota Penguji



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Dr. Osilda Martony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003

Tanggal Lulus : 23 April 2021

ABSTRAK

SYARIFAH AINI “**HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN POLA MENSTRUASI PADA REMAJA : STUDI LITERATUR**” (DIBAWAH BIMBINGAN GINTA SIAHAAN)

Menstruasi merupakan sebuah siklus yang dialami wanita setiap bulannya termasuk diantaranya remaja, yang merupakan proses kompleks. Siklus menstruasi yang normal berkisar antara 21 sampai 35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari. Gangguan menstruasi menurut Rikesdas Tahun 2013, menunjukkan bahwa 13,7 % perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja.

Studi *literature* ini menggunakan data sekunder dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti–peneliti terdahulu. Pencarian artikel dalam *literature review* menggunakan PubMed, DOAJ, Portal Garuda dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan pada penelusuran adalah *body image*, dan pola menstruasi. Kemudian untuk bahasa Inggris menggunakan kata kunci *body image and menstrual patterns*. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS (*Population/problem, intervention, comparison, outcome dan study design*) yang dipublikasikan antara tahun 2015-2020.

Dari 10 artikel yang ditelaah, didapatkan hasil yaitu 3 artikel yang menyatakan bahwa persepsi *body image* lebih dominan ada pada kategori puas/positif, 7 artikel menyatakan bahwa pola menstruasi lebih dominan pada kategori normal, 6 artikel menyatakan ada hubungan dan 1 artikel menyatakan tidak ada hubungan antara persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja.

Disarankan bagi remaja yang ingin mencapai berat badan idealnya berkonsultasi kepada ahli gizi sehingga terprogram dengan baik.

Kata Kunci : *Body Image*, Pola Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

SHARIFAH AINI "CORRELATION OF PERCEPTIONS OF BODY IMAGE AND MENSTRUAL PATTERNS IN ADOLESCENTS: LITERATURE STUDY"
(CONSULTANT : GINTA SIAHAAN)

Menstruation is a cycle that women experience every month, including adolescents, which is a complex process. A normal menstrual cycle ranges from 21 to 35 days with an average cycle of 28 days. Menstrual disorders according to 2013's *Riskesdas* showed that 13.7% of women in Indonesia aged 10-59 years experienced irregular menstrual cycle problems in the past year.

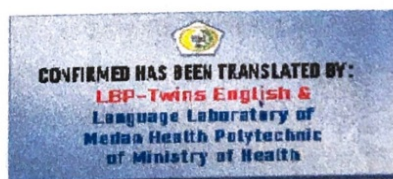
The purpose of this study was to determine the correlation between perceptions of body image and menstrual patterns in adolescents.

This literature study used secondary data from the results of research that has been carried out by previous researchers. Search articles in the literature review using PubMed, DOAJ, Garuda Portal and Google Scholar. The keywords used in the search are body image, and menstrual patterns. Then for english use, the keywords were body image and menstrual patterns. The strategy used to search for articles used PICOS (Population/problem, intervention, comparison, outcome and study design) published between 2015-2020.

Of the 10 articles reviewed, the results obtained were 3 articles stated that body image perception was more dominant in the satisfied/positive category, 7 articles stated that menstrual patterns are more dominant in the normal category, 6 articles stated there was correlation and 1 article stated there was no correlation between perceptions of body image and menstrual patterns in adolescents.

It is recommended for adolescents who want to reach their ideal weight to consult a nutritionist so that they are programmed properly.

Keywords: Body Image, Menstrual Pattern, Adolescent



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul “***Literature Review : Hubungan Persepsi Body Image Dan Pola Menstruasi Pada Remaja***”.

Dalam penulisan KTI 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, SKM, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan.
2. Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penyusunan KTI ini.
3. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku anggota penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penyusunan KTI ini.
4. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku anggota penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penyusunan KTI ini.
5. Kedua orang tua tercinta, ayah H. R.Sagala, SE dan ibu Hj. N.Nasution, serta kakak (Siti Maryam Sagala, SH) yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan nasehat.
6. Indah dan teman seperbimbingan yang selalu memberi motivasi dan memberi semangat.

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk menyempurnakan. Atas perhatiannya, penulis ucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. <i>Literature Review</i>	5
1. Pengertian <i>Literature Review</i>	5
2. Tujuan <i>Literature Review</i>	5
3. Manfaat <i>Literature Review</i>	6
4. Jenis dan Metode	7
5. Langkah-Langkah <i>Literature Review</i>	8
6. Sumber–Sumber <i>Literature Review</i>	9
B. Teori-Teori Gizi Masyarakat	10
1. Remaja	10
2. Menstruasi	13
3. <i>Body Image</i>	16
4. Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Menstruasi	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Strategi Penentuan Judul Penelitian.....	22
1. Menentukan Topik.....	22
2. Definisi Topik.....	22
3. Membaca Artikel Penelitian	22
4. Menentukan Judul dan Rumusan Masalah.....	25

B. Strategi Pencarian <i>Literature</i>	25
1. Protokol Pencarian <i>Literature</i>	25
2. Database Pencarian <i>Literature</i>	25
3. Kata Kunci.....	26
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Menurut PICOS	26
D. Seleksi Artikel dan Penilaian Kualitas	29
1. Hasil Seleksi Artikel	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Karakteristik Artikel	33
B. Distribusi Persepsi <i>Body Image</i>	35
C. Distribusi Pola Menstruasi.....	38
D. Hubungan Persepsi <i>Body Image</i> Dan Pola Menstruasi Pada Remaja.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
DAFTAR LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

No.		Halaman
1.	Nilai Normal Hemoglobin.....	20
2.	Daftar Ringkasan 5 Artikel Sesuai dengan Topik Penelitian	23
3.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi Berdasarkan PICOS	28
4.	Hasil Pencarian Menggunakan 4 Database	29
5.	Penilaian Kualitas Artikel.....	31
6.	Distribusi Karakteristik Artikel.....	33
7.	Distribusi Persepsi <i>Body Image</i>	36
8.	Distribusi Pola Menstruasi.....	38
9.	Distribusi Hubungan Persepsi <i>Body Image</i> dan Pola Menstruasi Pada Remaja	41

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Tabel Prisma Checklist.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Ethical Clearance (EC)	49
2. Master Tabel, Kriteria Tabel <i>Appraisal Checklist</i>	50
3. Surat Pernyataan	51
4. Daftar Riwayat Hidup.....	52
5. Jadwal Penelitian	53
6. Bukti Bimbingan KTI.....	54
7. Bukti Pencarian Artikel	55
8. Anggaran Biaya Penelitian	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu tahapan usia yang akan dilalui oleh seseorang. Pada masa ini akan terjadi perubahan fisiologi maupun hormon, antara lain perubahan bentuk tubuh, kapasitas reproduksi dan fisiologi (Bimantara, dkk, 2019). Namun dalam interaksinya, remaja sering mengalami tekanan untuk mengikuti teman sebaya yang disebut dengan konformitas (*conformity*). Penampilan fisik merupakan salah satu konformitas yang memberikan kontribusi yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Banyak upaya yang dilakukan remaja putri untuk menunjang penampilan fisik salah satunya dengan, mengurangi berat badan melalui pola makan yang salah (Diananda, 2019).

Remaja tergolong dalam *vulnerable group* (rentan) karena merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Perhatian yang berlebihan pada penampilan fisik dapat menyebabkan persepsi *body image* yang negatif. Hal ini akan menyebabkan konsep persepsi negatif yang menimbulkan dorongan seseorang untuk menjadi kurus, padahal berat badannya sudah pada batas normal. Fenomena ini disebut dengan persepsi *body image* (Wati, 2019).

Pandangan negatif tersebut mengakibatkan remaja cenderung terlalu membatasi kebutuhan konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhannya. Diet yang berlebihan dengan membatasi konsumsi makanan akan meningkatkan berbagai resiko perilaku adanya gangguan makan yang disebut dengan *eating disorders*. Gangguan-gangguan yang dimaksud banyak kita jumpai dimasyarakat diantaranya anoreksia nervosa, dan bulimia nervosa (Kurniawan, dkk, 2015).

Peningkatan insiden tingkat gangguan makan selama abad ke-20 masih tetap menjadi perdebatan. Terdapat bukti terbaru dari Belanda tentang peningkatan insiden anoreksia nervosa pada perempuan muda, yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan insiden anoreksia nervosa

telah sedikit meningkat pada abad lalu. Awal gangguan makan biasanya terjadi pada masa remaja dan dewasa muda dengan laju peningkatan terjadi dari usia 10 tahun. Jumlah remaja yang mengalami *eating disorders* atau ketidaknormalan perilaku makan juga meningkat di negara-negara berkembang. Berdasarkan pemaparan tersebut menunjukkan bahwa perhatian terhadap persepsi tubuh sangat kuat terjadi pada masa remaja. Dewasa ini mengakibatkan berbagai masalah gizi seperti anemia, dan *underweight* (Kurniawan, dkk, 2015).

Persepsi *body image* yang berkonotasi kearah yang negatif dapat mengakibatkan gangguan psikis, anemia dan *underweight* serta gangguan-gangguan lainnya pada remaja putri. Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi anemia pada rentang usia 15-24 tahun sebesar 32%. Pada prevalensi gizi kurang (*underweight*) terjadi penurunan dari tahun 2013 sebesar 19,6% menjadi 17,7% di tahun 2018. Sedangkan gangguan menstruasi menurut Riskesdas Tahun 2013, menunjukkan bahwa 13,7 % perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir.

Penelitian lain oleh Kusumajaya pada tahun 2007, menyebutkan bahwa sebesar 41,1% responden merasa memiliki berat badan yang berlebih atau beranggapan bahwa dirinya gemuk padahal sebenarnya kurus. Kecenderungan ini lebih banyak terjadi pada remaja putri yakni sebesar 45,2%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja rata-rata ingin mempunyai tubuh yang ideal, sehingga remaja melakukan upaya untuk menunjang penampilan, salah satunya yaitu mengurangi berat badan dengan pengaturan pola makan yang terlalu ketat demi menjaga bentuk tubuhnya. Tetapi akan mengakibatkan gangguan pada pola menstruasi seperti haid yang tidak teratur, anemia dan bahkan *underweight* (Kusumajaya, 2007 dalam Bening, dkk, 2014).

Pola menstruasi yang cenderung berubah-ubah dapat menyebabkan anemia, dimana dua kondisi ini berhubungan erat. Siklus menstruasi yang normal berkisar antara 21 sampai 35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari.

Penelitian Kristianti pada tahun 2014, menyatakan bahwa telatnya menstruasi pada remaja disebabkan oleh anemia, sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini terjadi akibat rendahnya kadar hemoglobin pada tubuh yang berdampak pada kurangnya suplay oksigen ke hipotalamus. Jika Hipotalamus terganggu maka akan mengakibatkan telat menstruasi (Kristianti, 2014 dalam Hidayati, dkk, 2019). Selain dapat menyebabkan anemia, ternyata persepsi *body image* juga dapat mempengaruhi pola menstruasi remaja yang *underweight*.

Status gizi kurang (*underweight*) pada remaja yang diakibatkan rendahnya asupan zat gizi serta gangguan psikis dari persepsi *body image* menyebabkan remaja kehilangan sel-sel lemak untuk memproduksi hormon estrogen. Hormon ini dibutuhkan pada saat ovulasi pada sistem reproduksi wanita, yang juga berpengaruh terhadap keteraturan pola menstruasi (Evan, 2011 dalam Amperaningsih, dkk, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimanakah hubungan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja melalui kajian pustaka atau *literature review* dari artikel-artikel ilmiah. Wabah pandemi *covid-19* yang berlangsung di seluruh dunia, mengharuskan kita untuk menetapkan protokol kesehatan, sehingga tidak memungkinkan bagi peneliti terjun langsung mengambil data lapangan tetapi memungkinkan peneliti mengkaji sesuai dengan topik dan judul yang telah ditentukan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja berdasarkan studi *literature review*.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian studi *literature* ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja melalui studi *literature*.

2. Tujuan Khusus

- a. Menelaah persepsi *body image*.
- b. Menelaah pola menstruasi pada remaja
- c. Menganalisis artikel-artikel penelitian hubungan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja dari berbagai artikel penelitian dengan studi *literature review*.

D. Manfaat Penelitian

- a. Penulis dapat menambah wawasan mengenai proses reproduksi bagi wanita dimana, penulis dapat menjadi informan tentang bagaimana seorang wanita bisa menyikapi suatu kelainan menstruasi setiap bulannya.
- b. Penelitian ini juga membantu penulis sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan dalam penulisan karya tulis ilmiah.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan informasi dan juga referensi yang dapat diambil oleh mahasiswa dan *literature* yang dipakai bisa dikembangkan ke karya ilmiah lain selain Karya Tulis Ilmiah dengan menggunakan teknik SLR (*Systematic Literature Review*).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Literature Review*

1. Pengertian *Literature Review*

Literature review merupakan salah satu dari sekian banyak teknik yang dapat digunakan untuk melakukan kegiatan penelitian. Kajian *literature* merupakan langkah pertama dan penting dalam penyusunan sebuah rencana penelitian. *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 fokus topik tertentu (Lusiana,2014 dalam Wekke, 2019).

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 topik, menunjukkan mengapa suatu topik 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 dalam Nursalam,2020).

2. Tujuan *Literature Review*

Ada 2 tujuan utama dari kajian *literature*:

- a. Kajian *literature* yang dilakukan dengan tujuan untuk menulis sebuah makalah untuk memperkenalkan kajian-kajian baru dalam topik tertentu yang perlu diketahui oleh mereka yang bergiat dalam topik ilmu tersebut. Kajian ini sewaktu-waktu dapat diterbitkan untuk kepentingan umum.
- b. Untuk kepentingan projek penelitian sendiri. Dalam hal ini, membuat kajian *literature* adalah untuk memperkaya wawasan kita tentang topik penelitian kita, menolong kita dalam menentukan

teori–teori dan metode–metode yang tepat untuk digunakan dalam penelitian kita. Dengan mempelajari kajian–kajian orang lain, kita dapat menentukan apakah akan meniru, mengulangi, atau mengkritik satu kajian tertentu. Kajian–kajian orang lain kita gunakan sebagai bahan pembandingan bagi kajian kita sendiri. Dengan mengkritik karangan orang lain, kita lalu menciptakan sesuatu yang baru (Marzali, 2016).

Tujuan akhir *literature review* adalah untuk mendapatkan gambaran yang berkenaan dengan apa yang sudah pernah dikerjakan orang lain sebelumnya. Manfaat dari *literature review* yang dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

- i. Memperdalam pengetahuan tentang bidang yang diteliti (Buku *Textbook*).
- ii. Mengetahui hasil penelitian yang berhubungan dan yang sudah pernah dilaksanakan (*related research*) (*paper*).
- iii. Mengetahui perkembangan ilmu pada bidang yang kita pilih (*state-of-the-art research*) (*paper*).
- iv. Memperjelas masalah penelitian (*research problems*) (*paper*).

Mengetahui metode–metode terkini yang diusulkan para peneliti untuk menyelesaikan masalah penelitian (*state-of-the-art-methods*) (*paper*) (Marzali, 2016).

3. Manfaat *Literature Review*

Menulis kajian *literature* berarti kita memperlihatkan kepada pembaca bahwa:

- a. Untuk mengetahui kajian–kajian lain yang pernah dilakukan orang berkenaan dengan topik penelitian kita. Satu kajian *literature* memperlihatkan kepada pembaca tentang penguasaan kita tentang topik kajian kita. Makin baik dan makin lengkap penulisan kajian *literature*, makin baik pula penghargaan orang terhadap kita sebagai penulis kajian tersebut.
- b. Kajian *literature* akan menghubungkan kajian yang akan kita lakukan dengan wacana luas dalam *literature* tentang topik

tersebut. Kita menutupi jurang yang ada diantara projek penelitian yang sedang kita kerjakan dengan dunia *literature* secara umum, bahkan kita memperluas kajian–kajian yang ada sebelumnya. Kita memahami alur perjalanan penelitian–penelitian sebelumnya tentang topik tersebut. Dengan pengetahuan tersebut, kemudian kita merancang bagaimana projek penelitian baru yang akan kita lakukan bisa tersambung masuk ke dalam jalur perjalanan penelitian–penelitian yang ada dengan topik tersebut.

- c. Untuk menunjukkan kemampuan kita dalam mengintegrasikan dan meringkaskan apa yang sudah diketahui orang lain tentang bidang kajian kita. Satu *review* merangkum dan mensintesis keseluruhan hasil penelitian, mana hal yang sudah disepakati, mana hal yang masih dalam perdebatan, dan mana masih dalam penambahan, dan kira–kira kearah mana topik penelitian kita ini akan berkembang pada masa yang akan datang.
- d. Dengan belajar dari orang lain kita dapat melahirkan pemikiran–pemikiran baru. Kajian *literature* yang baik adalah mengenali aspek-aspek yang masih gelap dan memberi *insight* dan hipotesis baru bagi penelitian lanjutan (Neuman, 2011).

4. Jenis dan Metode

Menurut isi dan cara penyajiannya kajian *literature* dapat dibagi ke dalam beberapa jenis dan metode, yakni : *context review*, *historical review*, *integrative review*, *methodological review*, *selfstudy review*, dan *theoretical review*.

- a. *Context review* adalah bentuk *review* yang umum dalam kajian *literature*, dimana penulis menghubungkan satu topik kajian khusus kepada khazanah pengetahuan yang lebih luas. Jenis yang seperti ini biasanya keluar pada awal dari satu laporan penelitian, dan memperkenalkan penelitian dengan menempatkannya ke dalam satu kerangka yang lebih luas. Kemudian dijelaskan bagaimana *review* ini melanjutkan, atau membangun garis pemikiran, atau membangun kajian.

- b. *Historical Review* adalah bentuk *review* yang melacak satu topik atau satu isu tertentu sepanjang masa. *Review* semacam ini dapat digabungkan dengan *review* teoretikal atau *review* metodologikal untuk memperlihatkan bagaimana satu konsep, teori, atau metode penelitian berkembang sepanjang masa.
- c. *Integrative review* adalah satu jenis *review* yang umum, dimana penulis menyajikan dan meringkas keadaan semasa pengetahuan tentang satu topik tertentu, memberikan kilasan tentang dukungan dan kritikan terhadap topik tersebut. *Review* ini dikombinasikan dengan *context review* atau mungkin dapat diterbitkan sebagai makalah tersendiri sebagai sumbangan pikiran bagi peneliti lain.
- d. *Methodological review* adalah *review* yang membandingkan dan mengevaluasi kekuatan relatif metodologi dari berbagai kajian. Penulis memperlihatkan berbagai metode yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan hasil.
- e. *Self-study review* adalah *review* dimana penulis memperlihatkan keakrabannya dengan satu bidang kajian tertentu. *Review* ini seringkali merupakan bagian dari program pendidikan, atau untuk keperluan kuliah.
- f. *Theoretical review* adalah *review* khusus dimana penulis memaparkan beberapa teori atau konsep yang terpusat pada satu topik tertentu dan membandingkan teori atau konsep tersebut atas dasar asumsi-asumsi, konsistensi logik, dan lingkup eksplanasinya (Neuman, 2011).

5. Langkah-Langkah *Literature Review*

Empat langkah dalam menelesuri *literature* secara sistematis diperkenalkan Schweizer & Nair (Schweizer, dkk, 2017 dalam Wekke,2019) ialah :

1. Pertama, menemukan.

Saat ini dengan bantuan teknologi komunikasi, menelusuri *literature* menjadi aktivitas yang menyenangkan. Tidak lagi membosankan dengan mengecek satu persatu kertas katalog dengan

tulisan yang tidak semua orang dapat membacanya dengan jelas. Keberadaan teknologi informasi memberikan kemudahan bagi siapa saja, bahkan dapat disesuaikan dengan keperluan masing-masing individu. Untuk menemukan *literature* yang sesuai dengan kajian artikel yang ditulis dapat menggunakan *platform* seperti Google Cendekia. Semakin spesifik kajian yang dijalankan semakin memerlukan laman web yang juga spesifik.

2. Kedua, mengevaluasi.

Literature yang ditemukan tidak semuanya dapat digunakan begitu saja. Maka, kepastakaan itu perlu dievaluasi minimal pada dua aspek yaitu validitas dan kredibilitas. Hanya bacaan yang tepat dapat dirujuk untuk dijadikan sebagai referensi penulisan artikel.

3. Ketiga, sintesa data.

Data-data yang sudah dievaluasi dimasukkan dalam kategori-kategori tertentu sesuai klasifikasi tema. Data tersebut setelah dianalisis kemudian digabungkan dengan data lain. Sehingga rujukan pada sebuah tema tidak hanya didasarkan pada data tunggal melainkan merupakan gabungan antara beberapa data.

4. Menuliskan manuskrip dengan bentuk meta analisis.

Laporan yang ditulis bukan dalam bentuk paparan kepastakaan saja. Bahkan harus lebih terbatas lagi dalam bentuk meta analisis saja. Gaya penulisan artikel akan berbeda sama sekali dengan pola bertutur terutama dalam khutbah atau ceramah keagamaan. Maka, mengemukakan data yang dirujuk dalam sebuah *literature* tidak perlu menjelaskan keseluruhan unsure sebuah buku atau artikel. Tetapi hanya mempresentasikan informasi yang dibutuhkan dalam keeratan dengan pokok bahasan.

6. Sumber–Sumber *Literature Review*

Sumber–sumber *literature review*.

1. Publikasi paper di jurnal nasional dan internasional.

2. Tesis (S2), penulis ilmiah yang sifatnya mendalam dan mengungkapkan suatu pengetahuan baru yang diperoleh melalui penelitian.
3. Disertasi (S3), merupakan penulisan ilmiah tingkat tinggi untuk dapatkan gelar Doktor Falsafah (PhD). Disertasi berisi fakta berupa penemuan dari penulis berdasarkan metode dan analisis yang dapat dipertahankan kebenarannya.
4. Jurnal, hasil – hasil konferensi. Jurnal biasanya digunakan sebagai bahan utama dalam penelitian karena jurnal memuat suatu informasi baru yang bersifat spesifikasi dan terfokus pada pemecahan masalah pada suatu topik penelitian.
5. Majalah, pamflet, kliping. Majalah ilmiah merupakan sumber publikasi yang biasanya berupa teori, penemuan baru maupun berupa materi–materi yang sedang populer dibicarakan dan diteliti. Prosiding (*proceedings*). Pengambilan prosiding sebagai bahan *literature* bisa memudahkan peneliti karena adanya kolaborasi antara peneliti dengan penulis prosiding yang mungkin berada satu institusi dan komunitas.

B. Teori-Teori Gizi Masyarakat

1. Remaja

1.1 Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescence* (kata bendanya *adolescenta* berarti remaja) yang berarti tumbuh menjadi dewasa. *Adolescence* artinya berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan dan sosial serta emosional. Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang (Mighwar, 2008 dalam Astuti, dkk, 2020).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia (10-19 tahun) menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada

masa ini remaja begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisiologi maupun hormon (Diananda, 2019).

Remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis itu. Kedua perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus, yaitu remaja yang aktif dalam olahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang. Hal ini mengisyaratkan kepada hakikat umum, yaitu bahwa pertumbuhan tidak berpindah dari satu fase ke fase lainnya secara tiba-tiba, tetapi pertumbuhan itu berlangsung demi setahap (Almatsier, 2011).

1.2 Tahapan-Tahapan Remaja

a) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotis. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap "ego" (Astuti,dkk, 2020).

Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa. Dikatakan pada fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka. Seperti pertanyaan: Apa yang mereka pikirkan tentang aku? Mengapa mereka menatapku? Bagaimana

penampilan tubuh aku? Apakah aku salah satu anak “keren”? dan lain lain (Diananda, 2019).

b) Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Adake cenderungun “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau meterialis, dan sebagainya. Remaja mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga (Astuti, dkk, 2020).

c) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal dibawah ini.

1. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
2. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
3. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
4. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
5. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*) (Astuti, dkk, 2020).

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi,

bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

Selanjutnya, perkembangan tersebut diatas disebut fase pubertas (*puberty*) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Pubertas adalah bagian dari suatu proses yang terjadi berangsur-angsur (*gradual*). Pada fase ini kita banyak melihat fenomena remaja yang duduk-duduk berjam-jam didepan kaca untuk penampilan yang sempurna untuk meyakinkan bahwa dirinya menarik. Terkadang juga remaja berpenampilan yang aneh-aneh supaya mendapat perhatian dan diakui keberadaannya.

Karena hormon-hormon sexnya sudah bekerja dan berfungsi, maka remaja sudah mempunyai rasa ketertarikan dengan lawan jenis sehingga remaja begitu sangat cemas dan tertekan apabila ada yang kurang pada penampilan dirinya. Mereka berusaha untuk menutupi kekurangannya dengan berbagai cara. Dalam masa pubertas ini remaja berusaha tampil secara meyakinkan dan tanpa rasa minder ketika mereka bergaul dengan teman-teman sebayanya. Preokupasi (perhatian) terhadap citra tubuh itu cukup kuat di masa remaja, secara khusus kecenderungan ini menjadi akut di masa pubertas (Diananda, 2019).

2. Menstruasi

2.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi ialah sebuah siklus yang dialami wanita setiap bulannya termasuk diantaranya remaja, yang merupakan proses kompleks yang melibatkan beberapa hormon, organ seksual, dan sistem saraf. Hormon memiliki pengaruh penting dalam menstruasi, jika hormon tidak seimbang maka siklus akan terganggu. Siklus menstruasi merupakan pertanda klinis fungsi reproduksi wanita. Panjang siklus menstruasi diketahui sebagai prediktor kesehatan seperti kanker payudara dan faktor risiko kardiovaskular (Nugraheni, dkk, 2020)

Menstruasi terjadi karena pengeluaran darah secara periodik, cairan jaringan, dan siklik dari uterus disertai pelepasan endometrium dalam jumlah yang bervariasi. Siklus menstruasi ada 3 fase, fase pertama menstruasi dimana pada keadaan di fase ini keluarnya darah, cairan jaringan berupa lendir ataupun sel-sel yang menyusun bagian dinding rahim. Pada fase ini yang hormon yang berperan itu adalah hormon FSH, hormon ini yang memicu dinding rahim luruh dan mengalami menstruasi. Fase kedua disebut fase profelirasi, hormon yang berfungsi di fase ini yaitu hormon estrogen dan progesteron yang nantinya akan memicu dinding rahim menebal yang tujuannya mempersiapkan tempat melekatnya embrio apabila sel telur dibuahi oleh sperma. Dalam fase proliferasi ini terjadi selama hari ke 5–14. Fase ketiga sekretori dimana fase ini folikel yang telah melepaskan sel telurnya akan berubah menjadi korpus luteum untuk tidak lagi memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Sehingga jaringan-jaringan penyusun dinding rahim bagian dalam (endometrium) akan meluruh dan keluar melalui vagina, maka terjadilah menstruasi, fase ini terjadi pada hari ke 15-28 (Wahyuni, dkk, 2018).

2.2 Pola Menstruasi

Menstruasi mencakup pola dan siklus, dimana pola menstruasi diartikan sebagai serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus, lama perdarahan, jumlah perdarahan dan ada tidaknya rasa nyeri (dismenore) serta gangguan menstruasi lainnya. Siklus menstruasi diartikan sebagai rentang waktu menstruasi hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Saryono dalam Setyowati, 2017).

Pola (siklus) menstruasi normalnya berlangsung antara 21–35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari. Lama menstruasi biasanya 3–5 hari, ada juga yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada yang sampai 7-8 hari. Pada umumnya 4-6 hari, tetapi antara 2-8 hari masih dianggap normal. Rata-rata panjang siklus haid pada gadis usia 12 tahun adalah 25,1 hari. Pada setiap perempuan biasanya lama haid itu tetap.

Jumlah darah yang keluar rata-rata dan jumlah darah yang dikeluarkan kira-kira 20-80 ml perhari (Wiknjosastro,2012 dalam Hidayati, dkk, 2019).

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu 1 hari sebelum perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai(Astuti, dkk, 2020).

Gangguan siklus menstruasi dapat berupa :

1. Polimenorea
2. Oligomenorea
3. Amenorea
4. Hipominorea
5. Hiperminorea

Pada polimenorea terjadi siklus haid yang pendek, kurang dari 21 hari, sedangkan oligomenorea terjadi siklus haid yang panjang lebih dari 35 hari. Gangguan menstruasi amenorea, merupakan siklus menstruasi memanjang hingga tidak terjadi haid minimal dalam waktu 3 bulan berturut-turut. Pada hipomenorea, terjadi perdarahan menstruasi yang lebih sedikit dari biasanya, sedangkan hipermenorea terjadi perdarahan yang lebih banyak dan lebih lama dari normalnya.

2.3 Faktor Pengaruh Menstruasi

Lama menstruasi pada remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi tubuh remaja tersebut, beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi lama menstruasi pada remaja putri adalah seperti kelelahan karena padatnya aktivitas dan pengaruh stress yang tinggi, yang mana stress nantinya dapat mempengaruhi hormon yang ada dalam tubuh dan dapat menyebabkan masalah menstruasi pada remaja. Lama menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetik (keturunan) (Kumalasari, dkk, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang terjadi pada wanita dipengaruhi oleh perubahan berat badan, *menarche* diatas 14 tahun, status gizi, kebiasaan olahraga, aktivitas fisik, stres, diet, merokok, genetik, ras, kontrasepsi, konsumsi alkohol, paparan lingkungan dan kondisi kerja, sinkronisasi proses menstrual dan gangguan endokrin. Menstruasi memiliki siklus yang sangat dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu perubahan kadar hormon (Hanizah, dkk, 2017).

3. *Body Image*

3.1 Pengertian *Body Image*

Istilah *body image* pertama kali diungkapkan oleh Paul Schilder yang menyatakan bahwa *body image* sebagai gambaran mengenai tubuh kita yang mana terbentuk dari pikiran kita sendiri. Rudd dan Lennon mengartikan *body image* sebagai gambaran pikiran yang kita miliki tentang tubuh kita. Gambaran pikiran ini meliputi dua komponen, yaitu komponen perseptual (ukuran, bentuk, berat, karakteristik, gerakan, dan performasi tubuh) dan komponen sikap (apa yang kita rasakan tentang tubuh kita dan bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi tingkah laku) "*Body image is people's, feelings and thoughts about their physical appearance*". Hal ini menunjukkan bagaimana seseorang berbicara tentang tubuhnya dan bagaimana seseorang melihat orang lain atau masyarakat menilai penampilannya. *Body image* terdiri dari berbagai dimensi yang saling mempengaruhi, meliputi persepsi, afeksi dan evaluasi serta *behavioral* (Cash, dkk, 2002 dalam Khaeriyah dkk, 2015).

Body image menjadi hal yang penting pada masa remaja. Masa remaja menengah akan selalu berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya lebih baik. Keinginan memiliki tubuh yang langsing dan ideal merupakan suatu hal yang diidamkan oleh sebagian besar kaum wanita terutama remaja putri (Bimantara, dkk, 2019).

Seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik.

Keadaan seperti itu yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body image*-nya menjadi negatif. Jika seorang wanita merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut yang membuat mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat dari penilaian yang negatif terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya (Denich, dkk, 2015)

3.2 Kategori *Body Image*

Body image dikategorikan menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Dikatakan *body image* positif adalah individu sudah merasa puas dengan penampilan fisiknya saat ini, menghargai segala yang ada di tubuhnya serta menerima bentuk tubuh yang dimiliki, sementara itu *body image* negatif adalah pandangan negatif seseorang terhadap bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

3.3 Faktor Pengaruh *Body Image*

Faktor *body image* menurut Denich 2015 dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti :

- a. Pengaruh berat badan (persepsi gemuk/kurus).

Remaja selalu berkeinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan dinginkannya.

- b. Budaya

Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.

- c. Media massa
Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi individu dalam berbagai cara. Isi tayangan media massa sering menggambarkan *standart* kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus.
- d. Siklus hidup
Pada dasarnya individu selalu menginginkan kembali untuk memiliki bentuk tubuh seperti masalalu.
- e. Sosialisasi
Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.
- f. Konsep diri
Gambaran Individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.
- g. Peran gender
Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.
- h. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu
Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

3.4 Aspek-Aspek *Body Image*

- a. *Appearance evaluation* (Evaluasi penampilan).
Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan.
- b. *Appearance orientation* (Orientasi penampilan)
Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.
- c. *Body area satisfaction* (Kepuasan terhadap bagian tubuh)
Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut),

tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

d. *Overweight preoccupation* (Kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

e. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

3.5 Dampak *Body Image*

Dampak dari pandangan negatif *body image* berkaitan dengan kesehatan mental, emosional, dan perilaku, seperti gangguan pola makan dengan diet yang tidak sehat, depresi, tidak percaya diri, takut penolakan, putus asa, serta beresiko mengalami penyakit seperti :

a. Anemia

Anemia adalah suatu keadaan ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, yang berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi makanan atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin atau vitamin B₆ (Almatsier, 2010).

Anemia sering terjadi pada remaja yang cenderung untuk menjaga penampilan dengan menghindari kenaikan berat badan yang berlebihan. Keadaan tubuh yang tidak sesuai dengan harapan membuat remaja melakukan diet. Masalahnya, remaja hanya memikirkan agar berat badannya turun tanpa memperhatikan apakah yang mereka lakukan pola hidup sehat atau tidak. Akibatnya, zat gizi yang tidak terpenuhi sehingga mudah terkena anemia.

Selain itu, remaja putrid yang telah memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi setiap bulan dan menyebabkan mudah terkena anemia sehingga membutuhkan lebih banyak besi untuk mengganti besi

yang hilang bersamaan dengan darah haid. Kadar hemoglobin yang cukup atau tidak anemia akan membantu keteraturan siklus menstruasi. Sebaliknya apabila terjadi kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan kadar hemoglobin rendah, yang dapat menimbulkan banyak komplikasi pada perempuan. Hal tersebut terjadi karena rendahnya kadar hemoglobin pada tubuh mengakibatkan kurangnya suplay oksigen ke hipotalamus (Hidayati, dkk, 2019)

Nilai normal hemoglobin yang paling sering dinyatakan sebagai tabel berikut :

Tabel 1. Nilai Normal Hemoglobin

Kriteria	Nilai Normal (g/dl)
Wanita	12 - 16 g/dl
Pria	14 – 18 g/dl

Sumber : Almatsier, 2010

b. *Underweight*

Gizi kurang atau *underweight* merupakan masalah gizi remaja yang pada dasarnya dikarenakan perilaku konsumsi makanan yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan individu yang dianjurkan. Bila konsumsi nutrisi kurang dari kecukupan maka remaja akan mengalami gizi kurang (Aramico, dkk, 2016).

Menurut Coad (2007) menyebutkan status gizi memiliki peranan penting dalam siklus menstruasi. Diperlukan paling tidak 22% lemak dan indeks massa tubuh yang lebih besar 19kg/m^2 agar siklus ovulatorik dapat terpelihara dengan normal. Hal ini dikarenakan sel-sel lemak melepaskan estrogen yang membantu ovulasi dan siklus menstruasi.

Sedangkan pada status gizi kurang (*underweight*) akan terjadi kekurangan berat badan dan tidak mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang dibutuhkan untuk ovulasi dan menstruasi

sehingga mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur (Evan, dalam Amperaningsih, dkk, 2018).

Sedangkan penelitian Anggarini dkk pada tahun 2012, seorang wanita yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan hipofisis anterior untuk menghasilkan *folikel stimulating hormone* (FSH) yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan folikel pada sel telur, sedangkan *luteinizing hormone* (LH) berfungsi untuk mematangkan sel telur yang akan dibuahi. Apabila produksi FSH dan LH terganggu maka siklus menstruasi akan terganggu (Puspita, dalam Hidayati, dkk, 2019).

4. Hubungan *Body Image* Dengan Menstruasi

Persepsi *body image* negatif mengakibatkan kebanyakan remaja putri yang melakukan diet ketat cenderung kurang mendapatkan makanan dengan gizi seimbang. Kurangnya porsi makan yang seharusnya dipenuhi akan menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga remaja melakukan upaya dengan mengkonsumsi obat pelangsing, minum jamu dan sebagainya agar dapat menurunkan berat badan. Persepsi *body image* tersebut dapat berakibat pada penurunan status gizi yang berdampak pada penyakit anemia dan *underweight* yang saling berhubungan karena, status gizi kurang mengakibatkan anemia dan proses tersebut bisa mempengaruhi pola menstruasi pada remaja terganggu (Sayogo, 2008 dalam Hendarini 2018).

Penelitian Kusmiran E. (2011), gangguan menstruasi dapat dipengaruhi oleh berat badan, frekuensi olahraga, aktivitas fisik, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, pola menstruasi, dan gangguan endokrin (Mahitala, dalam Hidayati L 2019). Penelitian yang dilakukan Puspita D menunjukkan bahwa status gizi perempuan dapat menyebabkan perubahan hormon yang berhubungan dengan gangguan fungsi hipotalamus. Perubahan hormon tersebut berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada perempuan (Puspita, dalam Hidayati L 2019).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Strategi Penentuan Judul Penelitian

Penentuan judul penelitian dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

1. Menentukan Topik

Penentuan topik dilakukan dengan prinsip ada kebaruan (*novelty*), tidak replikasi penelitian sebelumnya, asli (*originality*) sedang trend dan sesuai dengan bidang ilmu yang sedang ditekuni peneliti. Peneliti menekuni bidang gizi masyarakat dan setelah diskusi dengan dosen pembimbing, peneliti menentukan topik penelitian adalah Pola Menstruasi pada remaja.

2. Definisi Topik

Setelah menentukan topik, peneliti mendefinisikan topik penelitian “menstruasi pada remaja” yaitu suatu keadaan yang ditandai dengan adanya gangguan menstruasi pada remaja yang salah mempersepsikan *body image*.

3. Membaca Artikel Penelitian

Dalam mendapatkan ide tentang judul penelitian, peneliti menganalisa, maka peneliti menganalisa 5 artikel sesuai dengan topik penelitian dimana minimal satu diantaranya dalam bentuk *literature review*. Daftar artikel yang dirangkum oleh peneliti dan memberi kesimpulan.

Ringkasan 5 artikel untuk mendapatkan ide judul penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Daftar Ringkasan 5 Artikel Sesuai dengan Topik Penelitian

No.	Penulis/Judul	Desain Penelitian, Analisis Data	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
1.	Ni Made Dian Pradnyani Putri, Luh Seri Ani Luh Putu Ariastuti, 2018. Persepsi <i>Body Image</i> Berhubungan dengan Status Gizi Pada Pelajar SMA Negeri 1 Gianyar	Analitik observasional <i>cross-sectional</i> , teknik simple random sampling Menggunakan uji statistik kai kuadrat, <i>body shape questionnaires</i> , dan <i>semiquantitatif food frequency questionnaires</i>	Mengetahui hubungan antara persepsi <i>body image</i> dengan status gizi pelajar SMA Negeri 1 Gianyar.	Hasil penelitian menunjukkan hubungan bermakna antara persepsi <i>body image</i> dengan status gizi ($P=0,002$), asupan energi ($P=0,003$), asupan protein ($P=0,004$), asupan lemak ($P=0,037$), dan asupan karbohidrat ($P<0,001$). Dapat disimpulkan bahwa persepsi remaja dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja.	Terdapat hubungan bermakna antara persepsi <i>body image</i> dengan status gizi ($P=0,002$), asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. ($P< 0,005$).
2.	Sintha Fransiske Simanungkalit, Oster Suriani Simarmata, 2019 Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia	Analisis regresi sederhana Menggunakan <i>Cluster random sampling</i>	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan dan perilaku konsumsi dengan anemia remaja putri.	Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa siswi SMA/K Depok, yang berusia 12-16 tahun atau dalam kategori remaja awal sebanyak 142 siswi (82,6%) dan yang berusia 17-25 tahun atau dalam kategori remaja akhir sebanyak 30 siswi (17,4%).	Berdasarkan penelitian ini pengetahuan anemia merupakan faktor utama anemia pada remaja putri. Sehingga, perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan pada remaja putri melalui penyuluhan mengenai pengetahuan anemia dan pola konsumsi inhibitor Fe secara berkala yang dapat dilakukan di SMA/SMK.

Lanjutan Tabel 2. Daftar Ringkasan 5 Artikel Sesuai dengan Topik Penelitian

No.	Penulis/Judul	Desain Penelitian, Analisis Data	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
3.	Desri Suryani , Riska Hafiani, Rinsesti Junita, 2015 Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu	Desain penelitian ini adalah <i>cross sectional</i> . Menggunakan metode penelitian kuantitatif	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pola makan dan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di Kota Bengkulu	Hasil penelitian menunjukkan prevalensi anemia pada remaja di Kota Bengkulu tahun 2013 sebesar 43% dan pola makan remaja tidak baik 79,2%, Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (<i>p value</i> > 0,05).	Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (<i>p value</i> > 0,05)
4.	Rohana Uly Pradita Siregar, 2020 Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas	Penelitian dirancang dengan <i>cross sectional</i> , menggunakan pendekatan kuantitatif, dan <i>simple random sampling</i> .	Mengidentifikasi hubungan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri.	Responden yang memiliki citra tubuh negatif sebesar 53,6%. Sebanyak 14,3% responden memiliki risiko tinggi mengalami gangguan makan. Uji Chi Square terhadap citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja menunjukkan hubungan yang bermakna (<i>p</i> =0,04).	Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri.
5.	A. Prosiding Cut Risna Wati, Meri Lidiawati, Yudha Bintoro, 2019 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan <i>Body Image</i> Pada Remaja Putri Kelas I dan Kelas II SMAN 4 Banda Aceh	Penelitian survei analitik dengan menggunakan <i>cross sectional</i> menggunakan chi-square dan <i>simple random sampling</i>	Mempelajari hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan citra tubuh remaja remaja putri Kelas I dan II SMA N 4 Banda Aceh	Hasil penelitian membuktikan bahwa sebagian besar siswi memiliki citra tubuh negatif yaitu sebanyak 104 (57,8%), dan sebanyak 76 (42,2%) siswi memiliki citra tubuh positif. Hasil analisis chi-square diperoleh nilai <i>p value</i> = 0,000 < α (0,05) yang berarti ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan citra tubuh remaja putri kelas I dan kelas II SMA N 4 Banda Aceh.	Indeks Massa Tubuh (IMT) berhubungan dengan <i>body image</i> pada siswi di SMA Negeri 4 Banda Aceh. Adanya hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh (IMT) dengan <i>body image</i> remaja putri kelas I dan kelas II SMA Negeri 4 Banda Aceh.

Hasil analisis ke-5 artikel umumnya membahas tentang hubungan persepsi *body image*. Dimana yang paling dominan adalah citra tubuh, analisis pola makan, pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan pada remaja. Setelah mengkaji 5 artikel. Peneliti akan melengkapi dengan variabel *body image* yang dihubungkan dengan pola menstruasi pada remaja.

4. Menentukan Judul dan Rumusan Masalah

1. Menentukan Judul

Judul penelitian diperoleh setelah peneliti menelaah 5 referensi jurnal yaitu "**Hubungan Persepsi *Body Image* dan Pola Menstruasi Pada Remaja**"

2. Menentukan Rumusan Masalah

Setelah menentukan judul, ditemukan rumusan masalah penelitian "bagaimana hubungan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja?"

Judul dan rumusan masalah ditentukan, selanjutnya peneliti akan menetapkan strategi pencarian *literature*.

B. Strategi Pencarian *Literature*

1. Protokol Pencarian *Literature*

Analisis artikel dalam bentuk *literature review* mengenai bagaimana hubungan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja. Protokol dan evaluasi pencarian *literature review* menggunakan tabel Prisma *Checklist* untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review*. *Checklist* diawali dengan melakukan identifikasi dan skrining berdasarkan duplikasi, judul dan membaca abstrak. Waktu pencarian *literature* dilakukan pada bulan Oktober 2020.

2. Database Pencarian *Literature*

Literature review merupakan ringkasan dan kesimpulan menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian *literature* dilakukan pada bulan Oktober 2020. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh

bukan dari pengalaman langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti–peneliti terdahulu. Sumber data diperoleh dari jurnal bereputasi nasional maupun jurnal internasional dengan tema yang sudah ditentukan. Pencarian artikel dalam *literature review* ini menggunakan 4 database yaitu PubMed, DOAJ, Portal Garuda dan Google Scholar.

3. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan Boolean operation (*AND, 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 hubungan persepsi *body image*, dan menstruasi kemudian menjadi *body image*, dan pola menstruasi. Kemudian untuk bahasa Inggris menggunakan kata kunci *body image and menstrual patterns*.

C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Menurut PICOS

Kriteria pencarian pustaka diawali dengan duplikasi kemudian judul dan kesesuaian abstrak. Seleksi judul dilakukan dengan cara membaca secara cepat. Judul-judul artikel yang relevan akan disisihkan untuk dibaca bagian abstraknya.

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS (*Population/problem, intervention, comparison, outcome* dan *study design*). Peneliti menambah kriteria eksklusi seperti kelengkapan *full text*, tingkat kesulitan analisis dan indeks jurnal, tahun terbit serta bahasa atau menspesifikkan pencarian. PICOS terdiri dari kriteria Inklusi dan Eksklusi.

C.1 Kriteria Inklusi yang dicari dalam database adalah

- a. *Population/problem*, populasi yang akan dianalisis sesuai dengan topik yang sudah ditentukan dalam *literature review* yaitu seluruh remaja wanita berusia 10-24 tahun yang mengalami gangguan menstruasi dengan jumlah >30.
- b. *Sampel*, subjek penelitian yang merupakan bagian dari populasi yaitu remaja dengan jumlah >30 sampel.

- c. *Intervention*, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*. Dalam artikel yang akan direview tidak ada perlakuan (Non Eksperimen) yang dilakukan sesuai dengan judul peneliti yaitu Hubungan Persepsi *Body Image* dan Pola Menstruasi Pada Remaja.
- d. *Comparison* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding. Dalam artikel yang digunakan tidak ada pembanding/adanya pembanding.
- e. *Outcome* ialah hasil akhir sesuai penelitian bisa berbentuk jurnal atau produk serta kebijakan yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*. *Outcome* yang digunakan sesuai dengan artikel yang ditelaah berupa artikel yang menjelaskan tentang hasil tiap variabel yang sesuai dengan topik penelitian tanpa adanya intervensi yang diberikan.
- f. *Study design* yakni desain penelitian yang digunakan dalam artikel adalah *cross sectional* yang bertujuan mengetahui hubungan antara variabel *independent* dan *dependent* yang dilakukan bersamaan dalam jangka waktu yang sama.
- g. *Full text*, tersedianya artikel dengan lengkap dan diutamakan tidak berbayar, jika berbayar *budget fee* < pembayaran dari artikel.
- h. Indeks, jurnal yang bereputasi Internasional seperti SJR. Jurnal yang bereputasi Nasional seperti SINTA serta terindeks Garuda.
- i. Bahasa, Indonesia dan Inggris
- j. Tahun terbit, mulai tahun 2015-2020.

C.2 Kriteria eksklusi yang dicari dalam database adalah

- a. *Populasi/problem*, populasi tidak sesuai dengan judul yang sudah ditentukan dalam *literature review* yaitu balita, ibu hamil, Ibu menyusui, wanita premenopause/menopause, dan lansia.

- b. Sampel, diluar dari kriteria orang dewasa yang mengalami obesitas sentral seperti anak balita, remaja, lansia dengan jumlah >30 serta >100
- c. *Intervensi*, ada perlakuan (Eksperimen) yang tidak sesuai dengan kriteria dari judul peneliti.
- d. *Comparison*, terdapat pembandingan seperti artikel yang membahas sampel antara kasus dan kontrol.
- e. *Study Design*, tidak sesuai dengan desain penelitian yang digunakan dalam *literature review* seperti *Longitudinal*, *Case Control* dan *Randomized Control Trial* serta bentuk lain selain ketiga kriteria inklusi.
- f. *Full text*, yaitu tidak lengkap dan berbayar.
- g. Indeks, jurnal Internasional yang tidak terindeks Scopus Copernicus dan Ebsco serta jurnal nasional yang belum teridentifikasi oleh SINTA dan Garuda.
- h. Bahasa, selain bahasa Indonesia dan Inggris
- i. Tahun terbit, yaitu sebelum tahun 2015

Distribusi rangkuman kriteria inklusi dan eksklusi menurut PICOS dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Berdasarkan PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi/Problem	Remaja putri 10 - 24 tahun dengan jumlah 36 – 120 orang	Balita, ibu hamil, wanita premenopause/menopause, dan lansia
Sampel	>36	< 30
Intervensi	Non Eksperimen	Eksperimen
Comparasi	Tidak adapembandingan/ Ada pembandingan	-
Outcome	Menjelaskan tentang hubungan variabel penelitian tanpa adanya intervensi yang diberikan.	Terdapat intervensi yang diberikan untuk mengetahui hubungan tiap variable penelitian.
Study Design	<i>Cross Sectional</i>	1) <i>Longitudinal</i> 2) <i>Randomized Control Trial</i> 3) <i>Case control</i> 4) <i>Comparatif</i>

Lanjutan Tabel 3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Berdasarkan PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Full Text</i>	<i>Free</i> lengkap	Tidak lengkap dan berbayar
Indeks Jurnal	Bereputasi nasional seperti : Sinta 1, 2, 3, dan 4 Terindex Garuda Bereputasi internasional : Terindeks Scopus Copernicus	Nasional : Belum teridentifikasi oleh SINTA dan Garuda, Sinta 6 tidak digunakan. Internasional : Jurnal predator.
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Selain Indonesia dan Inggris
Tahun terbit	Mulai tahun 2015-2020	Sebelum tahun 2015
Duplikasi	-	Ditemukan judul yang sama dengan judul peneliti.

D. Seleksi Artikel dan Penilaian Kualitas

1. Hasil Seleksi Artikel

Pencarian artikel menggunakan empat database yaitu PubMed, Google Scholar, DOAJ dan Portal Garuda. Pada tahap identifikasi total jumlah artikel yang muncul sesuai kata kunci yang sudah ditetapkan sebanyak 632 artikel dengan rincian seperti pada tabel 4.

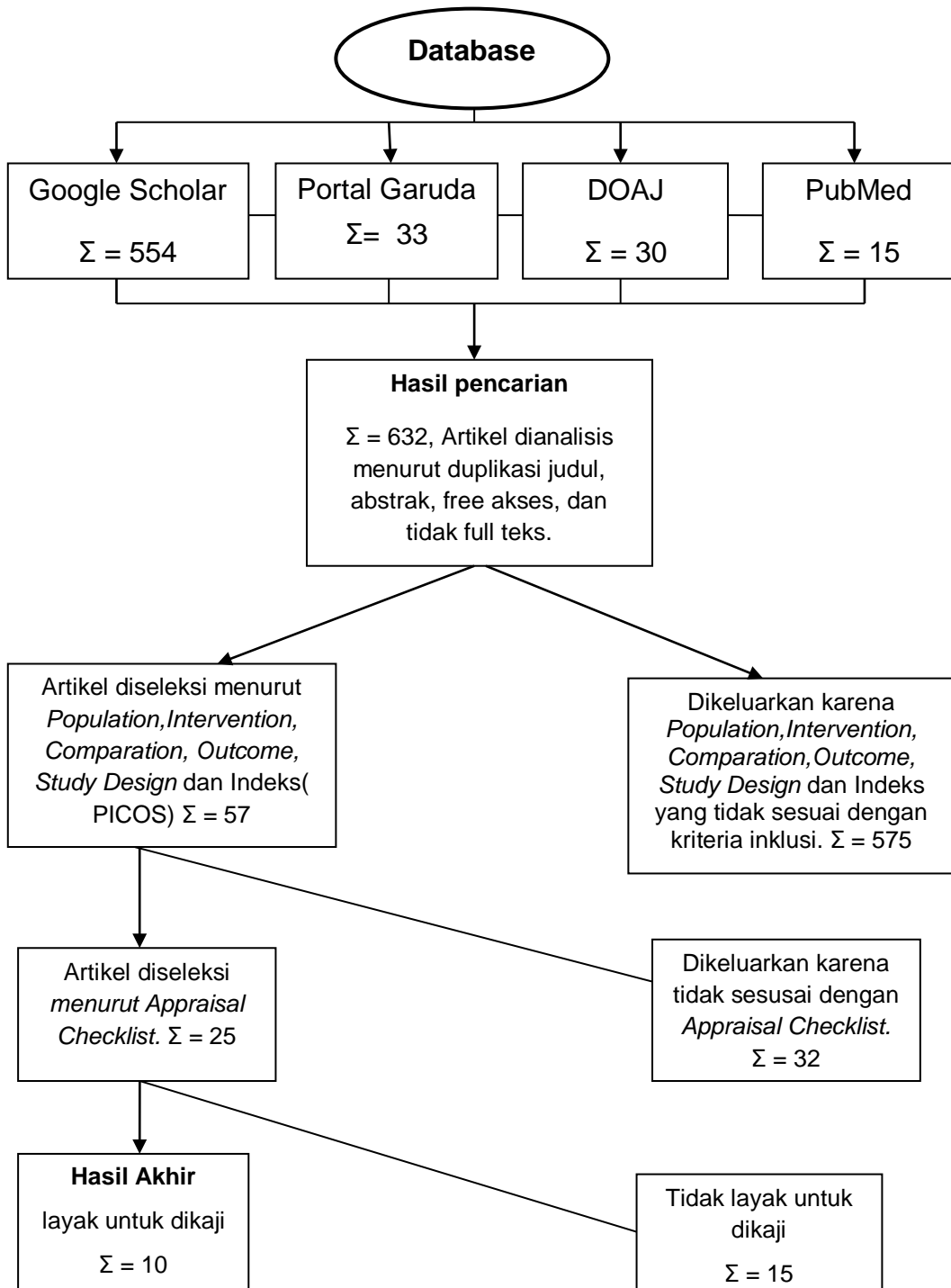
Tabel 4. Hasil pencarian menggunakan 4 database

No.	Kata kunci	Database	Jumlah artikel
1.	Hubungan persepsi <i>body image</i> dan pola menstruasi pada remaja	Google Scholar	554 artikel
2.	Persepsi <i>body image</i>	Portal Garuda	9 artikel
	Pola menstruasi		24 artikel
3.	Persepsi <i>body image</i>	DOAJ	15 artikel
	Pola menstruasi		15 artikel
4.	<i>Body image and menstrual pattern</i>	PubMed	15 artikel

Hasil analisis 632 artikel diidentifikasi berdasarkan kriteria duplikasi judul tidak relevan dengan topik dan abstrak, jumlah artikel yang layak untuk diproses selanjutnya 57 artikel, dimana 575 artikel tidak dapat diteruskan karena tidak memenuhi syarat. Seterusnya 57 artikel diseleksi berdasarkan format PICOS, dan beberapa kriteria lainnya seperti indeks jurnal dan bahasa, jumlah artikel yang dikeluarkan sebanyak 32 karena tidak sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Pada penilaian terakhir, 25

artikel yang dijadikan populasi dalam penelitian diseleksi kembali dengan menilai kualitas artikel. Penulis membaca 25 artikel *full text* dan memberikan tanda koreksi pada setiap lembar artikel. Hasil akhir diperoleh 10 artikel yang relevan untuk dijadikan sampel penelitian. Penilaian 10 artikel tersebut dinilai dengan menggunakan *Appraisal Checklist*. Tahapan seleksi artikel dengan menggunakan tabel prisma dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Tabel Prisma Checklist



Distribusi penilaian sampel berdasarkan *appraisal checklist* yang terdiri dari 7 kriteria akan dilakukan pada 25 artikel yang dijadikan populasi dengan memberikan penilaian “Ya atau Tidak”. Artikel dengan nilai >80% termasuk dalam kriteria inklusi atau memenuhi kualitas. Sedangkan artikel dengan nilai dibawah <80% termasuk dalam kriteria eksklusi atau tidak memenuhi kualitas. Artikel yang termasuk eksklusi tidak dapat dijadikan sampel karena akan memberikan bias atau validitas rendah. Hasil penilaian tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Penilaian Kualitas Artikel

No	Penulis	Kriteria							Hasil	Ket
		A	B	C	D	E	F	G		
		Tt	Tk	DS	P	S	V	AD		
1	Suchi Avnalurini Shariff, dkk, 2018	1	0	1	1	1	1	1	86%	Memenuhi
2	Desi kumalasari, 2019	1	0	1	1	1	0	1	71%	Tidak Memenuhi
3	Dewi Kartika Wati, 2017	1	0	1	1	1	0	1	71%	Tidak Memenuhi
4	Mia Rita Sari, 2020	1	0	1	1	1	1	1	86%	Memenuhi
5	Desri Suryani, dkk, 2015	1	0	1	1	1	0	1	71%	Tidak Memenuhi
6	Rika Fitriani, dkk, 2020	1	0	1	1	1	1	1	86%	Memenuhi
7	Dwi Astuti, dkk, 2020	1	0	1	1	1	1	1	86%	Memenuhi
8	Yessi Marlina, dkk, 2020	1	0	1	1	1	1	1	86%	Memenuhi
9	Andi Masnilawati, dkk, 2020	1	0	1	1	1	1	1	86%	Memenuhi
10	Nurul Maulid Dya, dkk, 2019	1	1	1	1	0	1	1	86%	Memenuhi
11	Imas Nurjannah, dkk, 2019	1	0	1	1	1	1	1	86%	Memenuhi
12	Riris Novita, 2018	1	0	1	1	1	0	1	71%	Tidak Memenuhi
13	Syifa Khaeriyah, dkk, 2015	1	0	1	1	1	0	1	71%	Tidak Memenuhi
14	Muhammad Dimas Bimantara, dkk, 2019	1	0	0	1	1	1	1	71%	Tidak Memenuhi

Lanjutan Tabel 5. Penilaian Kualitas Artikel

No	Penulis	Kriteria							Hasil	Ket
		A	B	C	D	E	F	G		
		Tt	Tk	DS	P	S	V	AD		
15	Sri Hidayati L, dkk, 2019	1	0	0	1	1	1	1	71%	Tidak Memenuhi
16	Nuraeni Chairi Nisa, dkk, 2019	1	0	1	1	1	0	1	71%	Tidak Memenuhi
17	Yulia Wahyuni, dkk, 2018	1	0	0	1	1	1	0	57%	Tidak Memenuhi
18	Monica Singh, dkk, 2019.	1	1	1	1	1	0	1	86%	Memenuhi
19	Basri Aramico, dkk, 2017	1	0	1	1	1	0	1	71%	Tidak Memenuhi
20	Baiq Nurlaily Utami, dkk, 2015	0	0	1	1	1	0	1	57%	Tidak Memenuhi
21	Any Tri Hendarini, 2018	1	0	1	1	1	0	1	71%	Tidak Memenuhi
22	Neha Mahajan, 2020.	1	1	1	1	1	0	1	86%	Memenuhi
23	Yuliaty Amperaningsih, dkk, 2018	1	0	1	1	1	0	1	71%	Tidak Memenuhi
24	Purnama simbolon, dkk, 2016	1	1	1	1	0	0	1	71%	Tidak Memenuhi
25	Britny A. Hildebrandt, dkk, 2015	1	1	0	1	1	0	0	57%	Tidak Memenuhi

Ket :

1= yaS = Sampel sesuai tujuan

0= tidakV = Variabel sesuai tujuan

Tt = Teori terbaruAD = Analisis data sesuai dan tujuan

Tk = Kredibilitas Jurnal

DS = analisis data sesuai tujuan

P = Populasi sesuai tujuan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Artikel

Berdasarkan penilaian kualitas artikel dengan menggunakan kriteria *Appraisal Checklist* diperoleh 10 artikel yang relevan dengan topik peneliti. Artikel yang memenuhi kriteria diterbitkan tersebut dari tahun 2015 hingga tahun 2020. Adapun 10 artikel yang relevan dengan topik yang dibahas oleh peneliti terdiri dari 8 artikel nasional yang terindeks SINTA, GARUDA, dan DOAJ serta 2 artikel yang bereputasi internasional terindeks Scopus. *Design* penelitian yang digunakan ke 10 artikel tersebut menggunakan *design* penelitian *Cross Sectional*. Distribusi karakteristik ke-10 artikel yang relevan dengan topik dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Karakteristik Artikel

No.	Penulis, Judul	Indeks jurnal	Jenis dan Desain Penelitian	Jumlah Sampel	Tujuan
1	Suchi Avnalurini Shariff, dkk, 2018. Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia	Window of Health : Jurnal Kesehatan, terindeks oleh SINTA 2	Observasional analitik dan <i>cross sectional</i>	58 orang	Mengetahui hubungan antara status gizi (IMT) serta pola menstruasi (Lama & siklus haid) terhadap kejadian anemia pada Remaja Putri di Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia.
2	Mia Rita Sari, 2020. Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Tembilahan	Jurnal Kesehatan Mercusuar, terindeks SINTA 4	Kuantitatif analitik dan <i>Cross Sectional</i>	99 orang	Mengetahui hubungan pola menstruasi dan status gizi dengan kejadian anemia remaja pada siswi SMA Negeri 2 Tembilahan.
3	Rika Fitriani, dkk, 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa	Journal Health and Science, Terindeks SINTA 5	Deskriptif analitik dan <i>Cross Sectional</i>	91 orang	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta.

Lanjutan Tabel 6. Distribusi Karakteristik Artikel

No.	Penulis, Judul	Terindeks	Jenis dan Desain Penelitian	Jumlah Sampel	Tujuan
4	Dwi Astuti, dkk, 2020. Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri	Jurnal Ilmu Keperawatan, terindeks SINTA 4	Deskriptif Analitik dan <i>Cross sectional</i>	36 orang	Mengetahui Hubungan pola Menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri di MA Yassin Kebon Agung Demak
5	Yessi Marlina, dkk, 2020. Hubungan Persepsi <i>Body Image</i> dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru	Jurnal Kesehatan Komunitas, terindeks SINTA 4	Deskriptif analitik dan <i>Cross Sectional</i>	160 orang	Mengetahui hubungan status giziterhadappersepsibody image siswa SMPN 8 Pekanbaru
6	Andi Masnilawati, dkk, 2020. Perbedaan Prevalensi Kejadian Gangguan Pola Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja di DIIIKebidanan UMI	Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, terindeks SINTA 3	Observasional dan <i>Cross Sectional</i>	56 orang	Mengetahui perbedaan prevalensi gangguan pola menstruasi, berdasarkan status gizi pada remaja di program D-III Kebidanan UMI
7	Imas Nurjannah, dkk, 2019. <i>Body Image</i> , Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Dan <i>Fad Diets</i> Pada Model Remaja Putri Di Surabaya	Media Gizi Indonesia, terindeks SINTA 2	Deskriptif analitik dan <i>Cross Sectional</i>	60 orang	Menganalisis hubungan <i>body image</i> dan tingkat kecukupan zat gizi dengan <i>fad diets</i> pada model remaja putri di Surabaya
8	Monica Singh, dkk, 2019. Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent school girls	Journal of medicine and Primery Care, terindeks SJR Q4	Deskriptif analitik dan <i>Cross Sectional</i>	210 orang	Untuk menilai hubungan antara pola menstruasi dan masalah dengan BMI di antara remaja putri sekolah di Delhi.
9	Nikita Gandotra, dkk, 2020. To study the menstrual pattern and various menstrual problems among adolescent girls	International Journal of Clinical Obstetrics and Gynaecology, terindeks Scopus	Deskriptif analitik dan <i>Cross Sectional</i>	100 orang	Mengetahui pola dan gangguan menstruasi pada remaja putri yang mengunjungi OPD di pusat perawatan tersier kami.
10	NurulMaulidDya, dkk, 2019. Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan	Amerta Nutrition, terindeks SINTA 2	Deskriptif analitik dan <i>Cross Sectional</i>	83 orang	Menganalisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi siswi MAN 1 Lamongan.

Tabel 6 menggambarkan karakteristik dari 10 artikel menyangkut studi penelitian yang keseluruhannya merupakan jenis penelitian observasional dengan desain studi *cross sectional*. Adapun sampel pada penelitian ini

berusia remaja (10-24 tahun).Jumlah sampel masing-masing artikel berkisar 36-120 orang. Dimana lokasi penelitian untuk artikel nasional paling banyak didaerah Pulau Jawa, Pulau Sulawesi dan hanya 2 artikel yang berada di Pulau Sumatera, sedangkan lokasi penelitian untuk artikel Internasional tersebar dinegara (India).

Berdasarkan tabel 6 diatas dari 10 artikel pandangan remaja tentang *body image*, hampir sebagian besar menyatakan puas terhadap bentuk tubuhnya hanya, beberapa artikel yang menyatakan bahwa remaja tidak puas. *Body image* yang negatif menyebabkan kecemasan seseorang terhadap kegemukan dan merasa tidak percaya diri sehingga remaja akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

Sedangkan variabel pola menstruasi beragam, dari tingkat ringan sampai tingkat berat, dimana pola menstruasi normal terjadi jika siklus berlangsung 21-35 hari, jumlah darah yang dikeluarkan kira-kira 20-80 ml perhari, lamanya 2-8 hari, yang lain juga menyatakan 7-8 hari. Tapi pada umumnya artikel mengatakan pola menstruasi remaja termasuk pada kategori normal.

B. Distribusi Persepsi *Body Image*

Body image ialah suatu gambaran mengenai tubuh kita yang mana terbentuk dari pikiran kita sendiri. Umumnya *body image* sering mengarah pada tubuh yang langsing, tinggi, ideal. Gambaran tubuh yang mengarah demikian disebut dengan persepsi *body image*. *Body image* menjadi hal yang penting pada masa remaja, keinginan memiliki tubuh yang langsing dan ideal merupakan suatu hal yang diidamkan oleh sebagian besar kaum wanita terutama remaja putri (Bimantara, dkk, 2019). Distribusi artikel persepsi *body image* dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Persepsi *Body Image*

No.	Penulis, Judul	Hasil	Kesimpulan
1.	Rika Fitriani, dkk, 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa	Kategori citra tubuh : Citra tubuh negatif = 30 orang (33 %) Citra tubuh positif = 61 orang (67 %)	Dari 91 sampel terdapat 61 sampel (67%) yang memiliki citra tubuh positif.
2.	Yessi Marlina, dkk, 2020. Hubungan Persepsi <i>Body Image</i> dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru	Kategori persepsi <i>body image</i> : Puas = 100 orang (62,5%) Tidak puas = 60 orang (37,5%)	Dari 160 sampel terdapat 100 orang (62,5%) yang puas dengan tubuhnya.
3.	Imas Nurjannah, dkk, 2019. <i>Body Image</i> , Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Dan <i>Fat Diets</i> Pada Model Remaja Putri Di Surabaya	Kategori <i>body image</i> berdasarkan <i>Fat Diets</i> : 1. <i>Body Image</i> Positif - Melakukan <i>Fat Diets</i> = 10 orang (40%) - Tidak <i>Fat Diets</i> = 15 orang (60%) 2. <i>Body Image</i> Negatif - Melakukan <i>Fat Diets</i> = 32 orang (91,4%) - Tidak <i>Fat Diets</i> = 3 orang (8,6%)	Dari 60 sampel terdapat 32 orang (91,4%) memiliki <i>body image</i> negatif yang melakukan <i>fad diets</i> . Sedangkan 15 orang (60%) yang memiliki <i>body image</i> positif dan tidak melakukan <i>fad diets</i>

Tabel 7 menunjukkan kategori persepsi *body image*. Dari 3 artikel tersebut memiliki 2 kategori yaitu kategori positif dan negatif, didapatkan dari penelitian Marlina (2020) kategori yang paling dominan ialah kategori puas/positif sebesar 100 orang (62%). Berbeda dengan penelitian Nurjannah (2019) kategori yang paling dominan yaitu kategori negatif sebesar 32 orang (91,4%).

Body image dikategorikan menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Dikatakan *body image* positif adalah individu sudah merasa puas dengan penampilan fisiknya saat ini, menghargai segala yang ada di tubuhnya serta menerima bentuk tubuh yang dimiliki, sementara itu *body image* negatif adalah pandangan negatif seseorang terhadap bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Sebagian besar merasa bahwa pandangan tentang tubuhnya itu berfikir positif artinya remaja sudah merasa puas dan menghargai

bentuk tubuhnya saat ini. Tetapi ada beberapa artikel yang menganggap bahwa tubuhnya terlalu gemuk yang menyebabkan timbulnya persepsi negatif sehingga remaja selalu merasa cemas menjadi gemuk serta tidak percaya diri terhadap penampilan fisiknya.

Bedasarkan kajian dari artikel-artikel diatas, dapat dilihat bahwa *body image* sering dikategorikan menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Keinginan memiliki tubuh yang langsing dan ideal merupakan suatu hal yang diidamkan oleh sebagian besar kaum wanita terutama remaja putri (Bimantara, dkk, 2019). Remaja yang cenderung memiliki *body image* negatif dapat menimbulkan dorongan untuk menjadi kurus. Tekanan untuk menjadi lebih kurus lagi akan menyebabkan remaja selalu merasa tidak puas terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) dan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang (Kurniawan, dkk, 2015).

Remaja yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya, selalu ingin mencapai bentuk tubuh yang langsing sehingga cenderung memilih untuk mengurangi konsumsi frekuensi makan maupun zat gizi hariannya dibanding mengikuti pola makan sehat seperti makan-makanan yang bergizi seimbang. Terbukti bahwasanya saat ini, penulis menemukan rekan-rekannya yang membiasakan diri agar mengurangi frekuensi makannya dalam sehari dibarengi dengan olahraga ketat demi mendapatkan bentuk tubuh yang diyakini akan terlihat indah jika memiliki tubuh yang langsing dan lebih merasa percaya diri bahkan, ada beberapa remaja yang masih meyakini jika meminum obat pelangsing dibarengi dengan mengurangi frekuensi makan akan lebih cepat berat badannya turun.

Banyak studi menyatakan bahwa remaja menentukan bentuk tubuh (*body shape*) berdasarkan karakteristik masyarakat modern (kehidupan masa kini), yang menyebabkan kekhawatiran berlebih tentang tubuh dan meningkatkan berbagai resiko perilaku seperti *eating disorders*, jika citra tubuh negatif berkelanjutan dapat mengakibatkan permasalahan serius pada remaja seperti status gizi kurang (Fitriani, dkk, 2020).

C. Distribusi Pola Menstruasi

Menstruasi terjadi karena pengeluaran darah secara periodik, cairan jaringan, dan siklus dari uterus disertai pelepasan endometrium dalam jumlah yang bervariasi (Wahyuni, dkk, 2018). Distribusi artikel pola menstruasi dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Pola Menstruasi

No.	Penulis, Judul	Hasil	Kesimpulan
1.	Suchi Avnalurini Shariff, dkk, 2018. Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia	Kategori siklus menstruasi berdasarkan status anemia : 1. Kategori Teratur : - Anemia = 25 orang (43,10%) - Normal = 13 orang (22,41%) 2. Kategori Tidak teratur : Anemia = 14 orang (24,15 %) Normal = 6 orang (10,34%)	Dari 58 sampel didapati 25 orang (43,10%) bahwa, sebagian besar sampel yang anemia mempunyai siklus menstruasi teratur.
2.	Mia Rita Sari, 2020. Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tembilahan	Kategori pola menstruasi : Normal = 63 orang (63,6%) Tidak normal = 36 orang (36,4%)	Dari 99 sampel terdapat 63 orang (63,6%) yang mempunyai pola menstruasi normal
3.	Dwi Astuti, dkk, 2020. Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri	Kategori pola menstruasi : Normal = 25 orang (69,4%) Tidak normal = 11 orang (30,6%)	Dari 36 sampel terdapat 25 orang (69,4%) yang mempunyai pola menstruasi normal.
4.	Andi Masnilawati, dkk, 2020. Perbedaan Prevalensi Kejadian Gangguan Pola Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja di Diii Kebidanan UMI	Kategori pola menstruasi : 1. Distribusi siklus menstruasi : - Normal = 34 orang (60,7%) - Polimenorea = 13 orang (23,2%) - Oligomenorea = 9 orang (16,1%) 2. Distribusi lama menstruasi : - Normal = 42 orang (75%) - Hipomenorea = 10 orang (17,9%) - Hipermenorea = 4 orang (7,1%)	Dari 56 sampel menunjukkan bahwa siklus menstruasi terbanyak adalah normal (60,7%), dan (75,5%) sampel memiliki lama menstruasi yang normal
5.	Nurul Maulid Dya, dkk, 2019. Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan	Kategori siklus menstruasi : Normal = 52 orang (62,7%) Tidak Normal = 31 orang (37,3%)	Dari 83 sampel terdapat 52 orang (62,7%) yang mengalami siklus menstruasi normal

Lanjutan Tabel 8. Distribusi Pola Menstruasi

No.	Penulis, Judul	Hasil	Kesimpulan
6.	Nikita Gandotra, dkk, 2020. To study the menstrual pattern and various menstrual problems among adolescent girls	Kategori pola menstruasi dan jenis menstruasi : 1. Durasi aliran darah < 2 hari = 5 % 3-5 hari = 70 % >5 hari = 25 % 2. Lama siklus < 28 hari = 7 % 28-35 = 48 % > 35 = 45 % 3. Kuantitas aliran darah Normal = 66 % Berlebihan = 14 % Hanya sedikit = 20 %	Dari 100 sampel menunjukkan bahwa 70% memiliki durasi aliran darah yaitu 3-5 hari, dan 48% sampel yang memiliki lama siklus menstruasi 28-35 hari, dan 60% sampel yang memiliki kuantitas aliran darah yang normal saat menstruasi.
7.	Monica Singh, dkk, 2019. Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent school girls	Kategori pola dan masalah menstruasi berdasarkan IMT: 1. Siklus tidak teratur - IMT <18,5 = 108 orang (54,82%) - IMT 18,5-24,9 = 81 orang (41,12%) - IMT > 25 = 8 orang (4,06%) 2. Durasi aliran darah • <3 hari IMT <18,5 = 5 orang (45,45%) IMT 18,5-24,9 = 1 orang (9,1%) IMT > 25 = 5 orang (45,45%) • 3-5 hari IMT <18,5 = 74 orang (48,5%) IMT 18,5-24,9 = 77 orang (50%) IMT > 25 = 3 orang (1,5%) • >5 hari IMT <18,5 = 35 orang (77,78%) IMT 18,5-24,9 = (11,11%) IMT > 25 = (11,11%)	Dari 210 sampel penelitian menunjukkan bahwa 94 orang (82,4%) remaja putri mengalami dismenore, dan 108 orang (94,4%) memiliki siklus tidak teratur, sedangkan 77 orang (92,7%) sampel memiliki durasi aliran darah 3-5 hari.

Tabel 8 menunjukkan pola menstruasi. Dari 7 artikel yang terdapat pada tabel, 6 diantaranya memiliki kategori normal dan tidak normal. Menurut penelitian Shariff (2018), Sari (2020), Astuti (2020), Masnilawati (2020), Nurul (2020), dan Neha (2020), kategori pola menstruasi dibagi menjadi 2 yaitu normal dan tidak normal, didapatkan hasil yang paling dominan dikategori normal terdapat pada penelitian Masnilawati (2020) yaitu dengan hasil sebesar 42 orang (75%). Sedangkan menurut Monica (2019) pola menstruasi dibagi berdasarkan kategori IMT kurang, IMT

normal, IMT berlebih, dan didapatkan hasil yang paling dominan ada pada variabel siklus tidak teratur dengan kategori IMT kurang yaitu sebanyak 108 orang (94,4%).

Menstruasi mencakup pola dan siklus, dimana pola menstruasi diartikan sebagai serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus, lama perdarahan, jumlah perdarahan dan ada tidaknya rasa nyeri (dismenore) serta gangguan menstruasi lainnya. Kajian dari beberapa artikel mengatakan bahwa pola menstruasi yang dialami bervariasi, dimana pola menstruasinya berupa menstruasi yang normal, poligomenorea, oligomenorea, hipomenorea, hipermenorea.

Kajian-kajian beberapa peneliti diatas yang menjelaskan tentang pola menstruasi yang dialami remaja lebih mengarah pada menstruasi normal. Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan dismenorea. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya (Astuti, dkk, 2020).

Pola menstruasi yang tidak teratur seperti pengeluaran darah yang berlebihan pada saat menstruasi, frekuensi haid yang panjang, durasi menstruasi yang panjang, siklus menstruasi yang tidak menentu dapat menyebabkan anemia pada remaja, karena pada saat terjadinya ketidakteraturan menstruasi remaja akan kehilangan banyak darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti (2020) yang mengatakan bahwa, pola menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan anemia. Siklus menstruasi yang tidak teratur menyebabkan remaja putri kehilangan banyak darah dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola menstruasi teratur. Adanya ketidakteraturan menstruasi yang dialami pada remaja perlu diwaspadai dan mendapatkan perhatian yang besar dari remaja itu sendiri.

D. Hubungan Persepsi *Body Image* Dan Pola Menstruasi Pada Remaja

Rudd dan Lennon mengartikan *body image* sebagai gambaran pikiran yang kita miliki tentang tubuh kita. Gambaran pikiran ini meliputi dua komponen, yaitu komponen perseptual (ukuran, bentuk, berat, karakteristik, gerakan, dan performansi tubuh) dan komponen sikap (apa yang kita rasakan tentang tubuh kita dan bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi tingkah laku) (Cash, dkk, 2002 dalam Khaeriyah dkk, 2015).

Hasil telaah artikel hubungan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Distribusi Artikel Hubungan Persepsi *Body Image* dan Pola Menstruasi Pada Remaja

No	Penulis, Judul	Hasil	Kesimpulan
1	Suchi Avnalurini Shariff, dkk, 2018. Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia	<i>Body image</i> yang dapat dilihat dari status gizi tidak akan mempengaruhi kejadian anemia yang disebabkan oleh teratur atau tidaknya pola menstruasi dengan nilai $p = 0,306$.	Tidak ada hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan kejadian anemia dan pola menstruasi
2	Mia Rita Sari, 2020. Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Tembilahan	<i>Body image</i> dapat dilihat dari status gizi yang akan mempengaruhi kejadian anemia yang disebabkan oleh teratur atau tidaknya pola menstruasi dengan nilai $p\ value = 0,000$.	Ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia
3	Rika Fitriani, dkk, 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa	Berdasarkan hasil analisa uji chi-square yang menyatakan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi dengan nilai $p\ value = 0,0001$ dan nilai $OR = 30,214$.	Ada hubungan antara citra tubuh, dengan status gizi.
4	Dwi Astuti, dkk, 2020. Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri	Hasil analisis dengan <i>Rank Spearman</i> diperoleh nilai $p\ value$ sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya, ada hubungan pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri	Ada hubungan pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri.

Lanjutan Tabel 9. Distribusi Artikel Hubungan Persepsi *Body Image* dan Pola Menstruasi Pada Remaja

No	Penulis, Judul	Hasil	Kesimpulan
5	Yessi Marlina, dkk, 2020. Hubungan Persepsi <i>Body Image</i> dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru	Hasil analisis uji korelasi pearson yang menggunakan status gizi (z-score IMT/U) dengan skor persepsi <i>body image</i> menyatakan bahwa ada hubungan yang kuat antara persepsi <i>body image</i> dengan status gizi sebesar $p = 0,000$ ($r = 0,51-0,75$).	Ada hubungan antara status gizi dengan persepsi <i>body image</i> .
6	Monica Singh, dkk, 2019. Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent school girls	Hasil analisa uji chi-square yang menyatakan bahwa ada hubungan antara IMT dan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,001$.	Ada hubungan antara IMT dan siklus menstruasi.
7	Nurul Maulid Dya, dkk, 2019. Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan	Berdasarkan hasil uji korelasi yang menyatakan bahwa <i>body image</i> yang dapat dilihat dari status gizi akan mempengaruhi siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,306$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara <i>body image</i> (status gizi) dengan siklus menstruasi.	Ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

Dari tabel 9 menunjukkan bahwa terdapat 7 artikel yang membahas tentang hubungan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja dimana 5 artikel diantaranya menunjukkan variabel yang membahas hubungan antara gizi seimbang dan citra tubuh, persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja, 4 artikel tersebut menyatakan ada hubungan kemudian 2 artikel diantaranya menunjukkan variabel yang membahas pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri, 2 artikel tersebut menyatakan ada hubungan. Artikel yang menyatakan ada hubungan erat yaitu penelitian oleh Yessi (2020). Sedangkan penelitian Suchi (2018) mengatakan tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan status gizi. Persepsi *body image* yang paling dominan berdasarkan status gizi adalah *body image* positif.

Berdasarkan kajian dari artikel-artikel tersebut didapatkan bahwa persepsi *body image* yang berkonotasi ke arah negatif dapat mempengaruhi pola menstruasi walaupun *body image* tidak berproses secara langsung mempengaruhi pola menstruasi. Penelitian Zahrah dan

Muniroh (2020) menunjukkan hasil bahwa semakin lebih status gizi seseorang maka *body image*-nya juga semakin negatif. Sedangkan penelitian Yessi (2020) menyatakan ketidakpuasan juga ditemui pada remaja dengan status gizi normal, hal ini memperlihatkan bahwa meskipun subjek telah memiliki tubuh ideal, namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran tubuh sebenarnya. seseorang yang memiliki *body image* negatif pada umumnya sering membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang dianggap lebih menarik. Akibatnya, mereka merasa depresi, terkucilkan, kurangnya kepercayaan diri, dan dapat berdampak terhadap timbulnya gangguan makan seperti anoreksia, bulimia, dan lainnya (National Eating Disorders Association, 2005 dalam Marlina, dkk, 2020).

Body image negatif juga bisa menyebabkan para remaja, terutama remaja perempuan untuk melakukan berbagai upaya dalam mencapai berat badan yang ideal menurut persepsi mereka. Apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan yang memadai, upaya tersebut dapat berdampak terhadap status gizinya. Status gizi yang kurang disebabkan oleh karena pola makan yang tidak benar, kebiasaan makan yang buruk, dan ketidaksukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu. Tubuh yang langsing menjadi idaman remaja, hal ini sering menjadi faktor penyebab terjadinya defisiensi zat gizi. Untuk menjaga tubuhnya tetap langsing remaja menerapkan pembatasan makanan secara keliru (Arumsari, 2012, dalam Sari, 2020).

Remaja merupakan golongan yang sensitif terhadap *body image* juga rentan terhadap terjadinya diskriminasi sosial seperti *bullying* dan *body shaming*. Tingkat pengetahuan gizi yang baik dapat mengubah persepsi negatif remaja terhadap bentuk tubuhnya, dimana remaja akan lebih memperhatikan asupan makanan yang bergizi seimbang untuk tubuh mereka dan berpikir ulang ketika melakukan diet ketat, sehingga persepsi negatif tentang citra tubuhnya tidak akan menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan asupan gizi yang baik dan seimbang. Melihat besarnya dampak yang ditimbulkan dari *body image* negatif ini,

perlu dilakukan pendekatan psikologi mengenai kepercayaan diri dalam mengatasi ketidakpuasan *body image* pada remaja (Marlina, dkk, 2020).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan 3 artikel yang ditelaah bahwa persepsi *body image* lebih dominan ada pada kategori puas/positif.
2. Berdasarkan 7 artikel yang ditelaah bahwa pola menstruasi lebih dominan ada pada kategori normal.
3. Berdasarkan artikel yang telah dikaji 6 artikel menyatakan ada hubungan dan 1 artikel menyatakan tidak ada hubungan antara persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja.

B. Saran

1. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis, hendaknya dapat mengungkapkan pengaruh faktor risiko yang lain yang berhubungan dengan persepsi *body image* dan pola menstruasi pada remaja.
2. Disarankan bagi remaja yang ingin mencapai berat badan idealnya berkonsultasi kepada ahli gizi sehingga terprogram dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekarti, M. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, volume 2 Nomor 2.
- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Amperaningsih, Y., & Fathia, N. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Remaja Di Bandar Lampung. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, volume 14, No. 2.
- Aramico, B., Siketang, W, N., & Nur, A. (2016). Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Menstruasi dan Anemia Dengan Status Gizi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam, vol, 4. no. 1.
- Astuti, D., Kulsum, U., (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, vol, 11, no. 2.
- A.T, Hendarini. (2018). Pengaruh *Body Image* dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. Jurnal Gizi (Nutritions Journal), volume 2 no 2.
- Bening, S& Margawati, A. (2014). Perbedaan Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Asupan Energi dan Status Gizi Pada Mahasiswi Gizi dan Non Gizi Universitas Dipenogoro. Journal of Nutrition College, vol. 3, no. 4.
- Bimantara, D.M., Adriani, M., & Suminar, R. D. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(2), 85–88. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Denich, U.A., & Ildil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. Jurnal Konseling dan Pendidikan. 3 (2).
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
- Fitriani, R., Dewanti, P. L., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat

- Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi pada Siswa. *Journal Health and Science Community*, vol, 4. no. 1.
- Hanizah, dkk, 2018. Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia 40-50 Tahun (Premenopause) Di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang.
- Hendarini, T.S, (2018). Pengaruh *Body Imagedan* Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Di SMAN 1 Kampar. *Jurnal Gizi*, vol 2, no. 2.
- Hidayati, L, S., Kusumawati, E.,& Mustika, I. (2019). Anemia Defisiensi Besi dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Kesehatan*, vol, 12, no. 1.
- Khaeriyah, S., Mamesah, Michiko., & Tjalla, A. (2015). Persepsi Terhadap Body Image antara Siswi yang Menggunakan Jilbab Dengan Siswi yang tidak Menggunakan Jilbab (Studi Komparatif di SMK Tirta Sari Surya Jakarta Timur).
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristianti, A, D. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Jurnal Wellness And Healthy Magazine*, volume 1 nomor 2.
- Kusumawati, E., Lusiana, N., Mustika, I., Negeri, I., & Ampel, S. (2019). Anemia defisiensi besi dan indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi remaja, *12(1)*, 30–40.
- Kurniawan, Y.M., Briawan, D.,& Caraka, E.R. (2015). Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 11, no. 3.
- Lusiana & Suryani, M. (2014). Metode SLR untuk Mengidentifikasi Isu-isu dalam Software Engineering. *SATIN (Sains dan Teknol. Informasi)*, vol. 3, no. 1.
- Marlina, Y., & Ernalita, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja pada Siswa SMP di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol, 6, no. 2.
- Marzali, A. (2016). Menulis Kajian Literature. *Jurnal Etnosia*. 1(2).
- Neuman, W. Lawrence. 2011. *Social Research Methods. Qualitative and Quantitative Approaches*. Boston: Pearson.

- Nugraheni, A., Sumiyarsi, I., Mulyani, S., Musfiroh, M., & Cahyanto, B.E.(2020). Pemantauan Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, vol 8 (1).
- Nursalam, (2020). *Penulisan Literature review dan Systematic Review pada Pendidikan Kesehatan (Contoh)*. edisi 1 : Universitas Airlangga.
- Sari, R. M. 2020. Hubungan Pola Menstruasi dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Tembilahan. *Jurnal Kesehata Mercusuar*, vol 3, nomor 1.
- Setyowati, F.Y. 2017. *Gambaran Pola Menstruasi pada Remaja Putri di Kelompok Latihan Pencak Silat SMA Negeri di Wilayah Purwokerto*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Studi, P., Gizi, I., Kedokteran, F., & Diponegoro, U. (2014). *College Tahun Halaman Nutrition College Volume Nomor Online* di : <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnc> *Journal of Nutrition College* , volume 3 , nomor 4 , Tahun 2014, 3.
- Wahyuni, Y.& Dewi, R. (2018). Gangguan Siklus Menstruasi Kaitannya dengan Asupan Zat Gizi pada Remaja Vegetarian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 6 (2).
- Wati, C. R., Lidiawati, M., & Bintoro, Y. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Body Image pada Remaja Putri Kelas I dan Kelas II SMAN 4 Banda Aceh, 849–857.
- Wekke, I.S. 2019. *Penelusuran Literature dalam Penulisan Artikel*. Sekolah Tinggi Islam Negeri Sorong.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1



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: 0106/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2021

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 Persepsi Body Image Dan Pola Menstruasi Pada Remaja”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Syarifah Aini**
Dari Institusi : **Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan
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, Nopember 2021
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,



(Signature)
Nasution, M.Kes
089102001

Lampiran 2

Master Tabel

Tabel 6. Kriteria Tabel 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 variable yang ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian?
7.	Apakah analisis data sesuai kaidah analisis dan tujuan penelitian?

Lampiran 3

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syarifah Aini

NIM : P01031118119

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).

Medan, September 2021

Yang membuat pernyataan,



(Syarifah Aini)

Lampiran 4

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Syarifah Aini
Tempat/tgl lahir : Rantauprapat, 29 Juli 2000
Jumlah Anggota Keluarga : 3
Alamat Rumah : Bandar Durian, Kab. Labuhanbatu Utara
No Hp/Telp : 082294162104
Riwayat Pendidikan : 1. SDN 112299 Bandar Durian
2. MTs N Aek Natas
3. MAN Rantauprapat
4. Poltekkes Kemenkes RI Medan
Hobby : Olahraga, Travelling, Make Up.
Motto : "Masa depan adalah milik mereka yang menyiapkan hari ini"

Lampiran 5

Jadwal penelitian

No.	KEGIATAN	2020			2021					
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1	Penelusuran Pustaka	■								
2	Menyortir artikel yang berkaitan	■								
3	Penyusunan Proposal	■								
4	Penyelesaian Proposal		■							
5	Seminar proposal		■							
6	Perbaikan proposal			■	■					
7	Pencarian artikel					■	■			
8	Penulisan hasil						■	■		
9	Seminar Karya Tulis Ilmiah							■		
10	Perbaikan Karya Tulis Ilmiah								■	■

Lampiran 6

Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Nama : Syarifah Aini

Nim : P01031118119

Judul : *Literature Review* : Hubungan Persepsi *Body Image* Dan Pola Menstruasi Pada Remaja

Pembimbing : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1	05 Oktober 2020	Diskusi tentang topik penelitian		
2	06 – 07 Oktober 2020	Diskusi mengenai literature review		
3	08 Oktober 2020	Diskusi pencarian artikel menggunakan 4 Database		
4	09 - 12 Oktober 2020	Diskusi pencarian artikel yang sesuai dengan topik penelitian		
5	15 Oktober 2020	Usulan penelitian diterima oleh dosen pembimbing		
6	16 Oktober 2020	Mengajukan BAB I Latar Belakang		
7	17-20 Oktober 2020	Revisi BAB I		
8	21 Oktober 2020	Mengajukan BAB II dan BAB III		
9	24-27 Oktober 2020	Revisi BAB II dan BAB III		
10	5 November 2020	Diskusi untuk membuat PPT		
11	12 November 2020	Seminar Proposal		
12	18 – 6 Januari 2021	Revisi proposal ke pembimbing dan penguji		
13	8 Februari – 6 Maret 2021	Diskusi Bab IV		
14	12 Maret 2021	Revisi Bab IV		
15	19 - 23 Maret 2021	Diskusi mengenai kesimpulan		
16	03 – 08 April 2021	Revisi Ulang Cara Penulisan KTI dan Membuat PPT		
17	23 April 2021	Seminar KTI		
18	10 Juni 2021	Revisi KTI oleh dosen pembimbing		
19	05 – 19 Juli 2021	Revisi KTI kepada Penguji I		
20	09 – 15 Agustus 2021	Revisi KTI kepada Penguji II		

Lampiran 7

Bukti Pencarian Artikel

A. GOOGLE SCHOLAR

1. Pencarian artikel dengan rentang waktu 5 tahun terakhir

Jumlah : 554 artikel

The screenshot shows a Google Scholar search page with the query "hubungan persepsi body image dan pola menstruasi pada remaja". The search results are filtered for the last 5 years (2015-2020). Several articles are listed, including:

- Hubungan Body Image dengan Status Gizi Siswi Kelas XI Di SMK N 4 Yogyakarta** by U Fatmatuzzahro, HF Kumawati, Y Satryandani (2016). PDF available from unisayogya.ac.id.
- HUBUNGAN PERSEPSI BODY IMAGE DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KOMPOSISI LEMAK TUBUH PADA SISWI DI MAN 2 SURAKARTA** by NC Nisa, LQ Sabloma (2019). PDF available from unhas.ac.id.
- Hubungan Body Image, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015** by W Savitri (2015). PDF available from uinjkt.ac.id.
- Hubungan antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Surakarta** by SD Anggraeni (2015). PDF available from ums.ac.id.

B. PORTAL GARUDA

1. Kata kunci : Persepsi *Body Image*

Pencarian artikel dengan rentang waktu 5 tahun terakhir

Jumlah :9 artikel

The screenshot shows the Garuda Portal search interface. The search query is "persepsi body image" and the results are filtered for the last 5 years (2015-2020). The search results show 9 documents found. The top results include:

- PERSEPSI BODY IMAGE BERTHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA PELAJAR SMA NEGERI 1 GIANYAR** by Pradipani Putri, W Made Bhan, Sari Ani, Luh (2018). Full PDF (169,823 KB).
- HUBUNGAN PERSEPSI BODY IMAGE DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KOMPOSISI LEMAK TUBUH PADA SISWI DI MAN 2 SURAKARTA** by Nisa, Nurani Chairi, Rakhma, Laila Ria (2019). Full PDF (238,854 KB).
- PERSEPSI BODY IMAGE PADA PASIEN REUMATOID ARTRITIS DI RUMAH SAKIT** by Anis, Debby, Bahri, Anis Semad (2018). Full PDF (169,823 KB).

2. Kata kunci : Pola Menstruasi

Pencarian artikel dengan portal garuda 5 tahun terakhir

Jumlah : 24 artikel

The screenshot shows the GARUDA search interface. The search term 'pola menstruasi' is entered in the search bar. The results show 24 documents found. The first three results are:

- HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**
Herlinadyaningih, Herlinadyaningih, Susilo, Rahel Pambuding
Jurnal Kebidanan Indonesia Vol 10, No 1 (2019) Januari
Publisher: STIKES Mambaul Ulum Surakarta
Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar | Full PDF (270/494 KB) | DOI: 10.306419/jkebin.v10i1.239
- Perbedaan Prevalensi Kejadian Gangguan Pola Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja di Dili Kebidanan UMI**
Masniawati, Andi; Kamulawati, Nia
Jurnal Penelitian Kesehatan SJARA FORIKES Vol 11, No 2 (2020) April 2020
Publisher: FORIKES
Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar | DOI: 10.33894/sf11216
- POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA**
Kamalasan, Desi; Kamulawati, Feri; Mukhlis, Hamid; Kristanti, Dian Ayu
Wellness And Healthy Magazine Vol 1, No 2 (2019) August

C. DOAJ

1. Kata kunci : Persepsi *Body Image*

Jumlah : 15 artikel

The screenshot shows the DOAJ search interface. The search term 'persepsi body image' is entered in the search bar. The results show 15 articles found. The first two results are:

- Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya**
Muhammad Dimas Dimentara, Merryana Adhian, Dewi Retno Suminar
Amerta Nutrition. 2019;3(2):85-88 DOI 10.20473/amnt.v3i2.2019.85-88
Abstract | Full Text
- PERSEPSI TUBUH DAN GANGGUAN MAKAN PADA REMAJA PEREMPUAN**
Mohamad Yulianto Kurniawan, Dodik Briawan
Jurnal Gizi dan Pangan. 2014;9(2)
Abstract | Full Text

2. Kata kunci : Pola Menstruasi

Jumlah : 15 artikel

The screenshot shows the DOAJ (Directory of Open Access Journals) search results page. The search query is "pola menstruasi", and 15 results are found. The results are sorted by Relevance. The first two results are:

- Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas**
Nurul Aini Yuditia, Amel Yanis, Delfy Iryani
Jurnal Kesehatan Andalas. 2017;6(2):299-304 DOI 10.25077/jka.v6i2.695
Abstract | Full Text
- ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENGGUNAAN IMPLAN OLEH AKSEPTOR KB DI PUSKESMAS RAWAT INAP SUKABUMI KOTA BANDAR LAMPUNG**
Marlina Marlina
Jurnal Kesehatan. 2017;8(1):69-77 DOI 10.26630/jk.v8i1.411
Abstract | Full Text

D. PUBMED

1. Kata kunci : *Body Image And Menstrual Patterns*

Pencarian artikel dengan rentang waktu 5 tahun terakhir

Jumlah : 15 artikel

The screenshot shows the PubMed search results page. The search query is "body image and menstrual patterns" with a filter for years 2015-2021. The results are sorted by Best match. The first two results are:

- Treatment strategies for the female athlete triad in the adolescent athlete: current perspectives.**
Thein-Nissenbaum J, Hammer E.
Open Access J Sports Med. 2017 Apr 4;8:85-95. doi: 10.2147/OAJSM.S100026. eCollection 2017.
PMID: 28455337 [Free PMC article.](#) [Review.](#)
The benefits of physical activity, including decreased risk for heart disease and diabetes as well as improved **body image** and self-esteem, far outweigh the risks. ...These conditions often manifest clinically as disordered eating **behaviors. menstrual i** ...
- Body Image Distortion.**
Hosseini SA, Pady R.
2020 Jul 2. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-.
PMID: 31536191 [Free Books & Documents.](#) [Review.](#)
Body image is the subjective picture of individuals of their own **body**, irrespective of how their **body**

Lampiran 8**Anggaran Biaya Penelitian**

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang dikeluarkan
1	Print Artikel	Rp.200.000,-
2	Print Proposal	Rp. 150.000,-
3	Paket Internet	Rp.300.000,-
4	Buku Referensi	Rp. 150.000,-
4	Jilid Proposal	Rp. 180.000,-
5	Print KTI	Rp. 150.000
6	Jilid KTI	Rp. 350.000
7	Biaya tak terduga	Rp. 200.000,-
Total Pengeluaran		Rp. 1.680.000,-