

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 265 JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI



**Oleh:
SALYSIA MANIF FATIHA
215401516040**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 265 JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

SALYSIA MANIF FATIHA

215401516040

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 265 JAKARTA SELATAN**

Oleh:

SALYSIA MANIF FATIHA

NPM: 215401516040

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 24 Februari 2025

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Dr. Siti Syamsiah, S.Keb., Bdn., M.Keb Bunga Tiara Carolin, S.ST., Bdn., M.Bmd

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



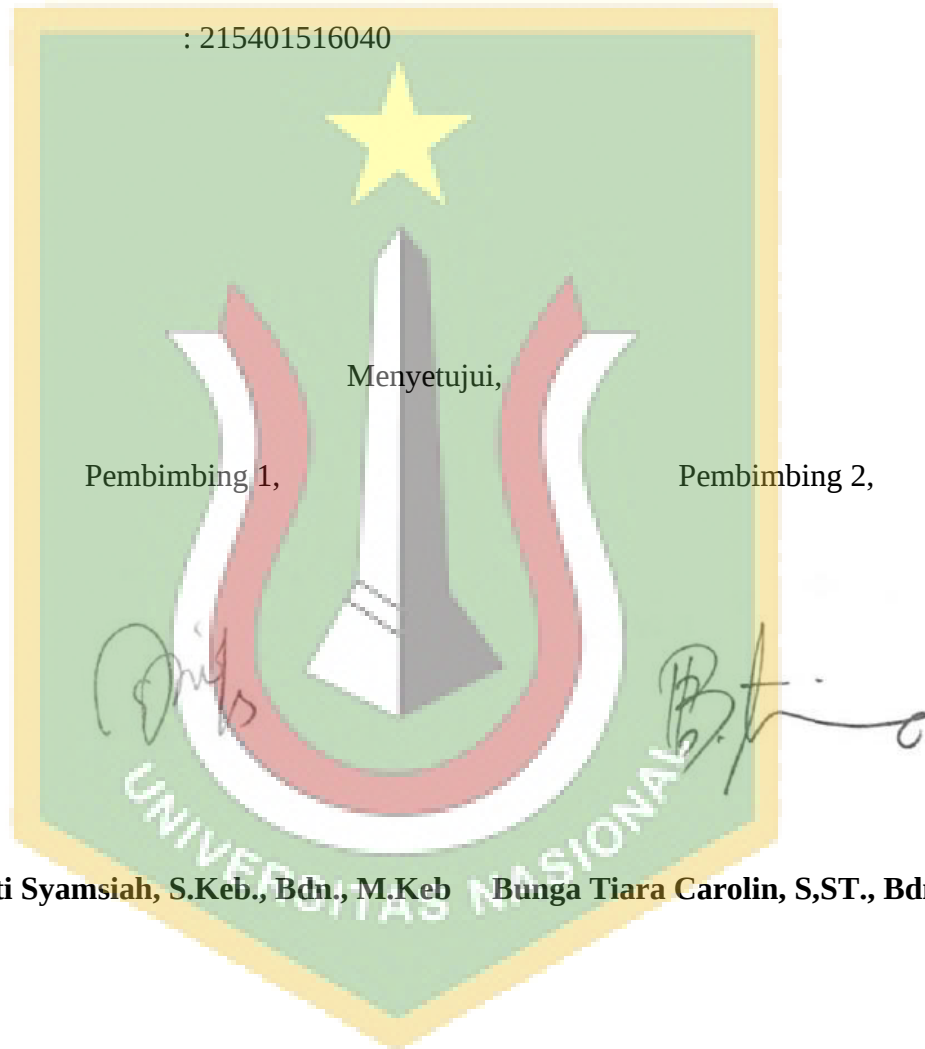
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi :ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 265 JAKARTA SELATAN

Nama Mahasiswa : SALYSIA MANIF FATIHA

NPM : 215401516040



Dr. Siti Syamsiah, S.Keb., Bdn., M.Keb **Bunga Tiara Carolin, S.ST., Bdn.,M.Bmd**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 265 JAKARTA SELATAN

Nama Mahasiswa : SALYSIA MANIF FATIHA

NPM : 215401516040

Menyetujui,

Penguji 1 : Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Penguji 2 : Dr. Siti Syamsiah, S.Keb., Bdn., M.Keb

Penguji 3 : Bunga Tiara Carolin, S.ST., Bdn., M.Bmd

UNIVERSITAS NASIONAL

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Salysia Manif Fatiha

NPM : 215401516040

Judul Penelitian : Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi
Pada Remaja Putri di SMPN 265 Jakarta Selatan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 22 Februari 2025

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp contains the text 'METRAN TEMBUK' and a serial number 'AC3AMX22430892'.

Salysia Manif Fatiha

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Mnestruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 265 Jakarta Selatan”.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar penulis mengucapkan „*Alhamdulillahilalamin*“ beserta terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes yang selalu memberikan dukungan kepada semua mahasiswi.
3. Ibu Dr. Siti Syamsiah, S.Keb., Bdn., M.Keb selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
3. Ibu Bunga Tiara Carolin, S,ST., Bdn.,M.Bmd selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi penulis.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.

6. Kepala Sekolah dan seluruh guru SMP Negeri 265 Jakarta Selatan yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

7. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan serta doa yang tiada henti untuk saya dalam setiap tahapan yang penulis lalui. Tanpa bimbingan, kesabaran, dan pengorbanan kalian, penulis tidak akan mampu mencapai titik ini.

8. Teman-teman penulis: Almanda, Fitri, Farida, Salwa, Naura, Alena, Kirayna, Audhia, Ranti, Zuan, Taqiyya, *Team Debate UNAS FEST 2024*, dan teman teman lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan, motivasi serta semangat yang sangat berarti untuk penulis dalam proses ini.

Akhirnya penulis sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 22 Februari 2025



Salysia Manif Fatiha

Abstrak
**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 265 JAKARTA SELATAN**

Salysia Manif Fatiha, Siti Syamsiah, Bunga Tiara Carolin

Latar Belakang: Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan, tingkat stres, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan usia menarche. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis remaja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 265 Jakarta Selatan

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 90 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji Distribusi frekuensi dan *Chi-Square*.

Hasil Penelitian: Menunjukkan bahwa dari 90 responden, 60% mengalami gangguan siklus menstruasi, 77,8% mengalami *menarche* rentan usia 11 – 13 tahun, 63,3% mengalami pola makan buruk, 36,7% mengalami tingkat stress parah, 64,4% mengalami kualitas tidur buruk, dan 41,1% mengalami aktivitas fisik yang tinggi. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ($p=0,000$), tingkat stres ($p=0,000$), kualitas tidur ($p=0,000$), dan aktivitas fisik ($p=0,000$) terhadap gangguan siklus menstruasi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan siklus menstruasi ($p=0,865$).

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, tingkat stress, kualitas tidur, dan aktivitas fisik terhadap gangguan siklus menstruasi.

Saran: Gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan intervensi mengenai pentingnya pola hidup sehat untuk menjaga keteraturan siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci : Gangguan siklus menstruasi, pola makan, tingkat stres, aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche*.

Kepustakaan : 30 Pustaka (2019-2024)

Abstrac

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING THE MENSTRUAL CYCLE IN GIRLS IN JUNIOR HIGH SCHOOL 265 , SOUTH JAKARTA

Salysia Manif Fatiha, Siti Syamsiah, Bunga Tiara Carolin

Background: Menstrual cycle disorders are a common reproductive health problem in adolescent girls and can be influenced by various factors, including diet, stress level, physical activity, sleep quality, and age at menarche. An irregular menstrual cycle can have an impact on the physical and psychological well-being of adolescents.

Objective: This study aims to determine the factors that affect the menstrual cycle in adolescent girls at SMP Negeri 265 South Jakarta.

Methodology: This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 90 female teenagers selected using purposive sampling technique. Data analysis was performed using frequency distribution and Chi-Square tests.

Research Results: It shows that out of 90 respondents, 60% experience menstrual cycle disorders, 77.8% experience *menarche* between the ages of 11-13, 63.3% have poor eating habits, 36.7% experience severe stress levels, 64.4% have poor sleep quality, and 41.1% experience high physical activity. The results of the bivariate analysis show that there is a significant relationship between diet ($p = 0.000$), stress level ($p = 0.000$), sleep quality ($p = 0.000$), and physical activity ($p = 0.000$) on menstrual cycle disorders. There is no significant relationship between *menarche* age and menstrual cycle ($p = 0.865$).

Conclusion: There is a significant relationship between diet, stress level, sleep quality, and physical activity on menstrual cycle disorders.

Suggestion: Menstrual cycle disorders in young women are influenced by lifestyle factors. Therefore, education and intervention are needed regarding the importance of a healthy lifestyle to maintain the regularity of the menstrual cycle and reproductive health of adolescents.

Keywords: Menstrual cycle disorders, diet, stress level, physical activity, sleep quality, age of *menarche*.

Bibliography: 30 References (2019-2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR	vii
Abstrak.....	ix
Abstrac	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Remaja.....	6
2.1.1 Definisi	6
2.2 Menstruasi	6
2.2.1 Fase Siklus Menstruasi.....	7
2.2.2 Hormon yang mempengaruhi siklus menstruasi.....	10
2.2.3 Gangguan Siklus Menstruasi	11
2.2.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi	14
2.3 Kerangka Teori	17
2.4 Kerangka Konsep	18
2.5 Hipotesis.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian.....	19
3.2 Populasi dan Sampel	19
3.3 Lokasi Penelitian	20
3.4 Waktu Penelitian	20

3.5 Variabel Penelitian	20
3.6 Definisi Operasional.....	21
3.7 Instrumen Penelitian	23
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	23
3.9 Prosedur Pengumpulan Data	24
3. 10 Analisis Data	26
3.11 Etika Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Analisis Univariat.....	29
4.2 Analisis Bivariat.....	32
4.3 Pembahasan.....	36
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	54

