

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK,
DAN POLA MAKAN DENGAN *DISMENORE*
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI
SMP PGRI 2 CIPUTAT**

SKRIPSI



Oleh:

SYIFA AULIA RAHMI

214201416110

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

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK,
DAN POLA MAKAN DENGAN DISMENORE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI
SMP PGRI 2 CIPUTAT**

SKRIPSI

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



Oleh:

SYIFA AULIA RAHMI

214201416110

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

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA MAKAN DENGAN DISMENORE RPIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 2 CIPUTAT

Oleh:

SYIFA AULIA RAHMI

214201416110

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 17 Februari 2025

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Ns. Diah Argarini, M.Kep.

Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan
dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP
PGRI 2 Ciputat

Nama Mahasiswa : Syifa Aulia Rahmi

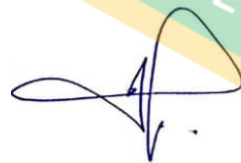
NPM : 214201416110

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan
dalam sidang skripsi Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
pada tahun Akademik 2024/2025

Menyetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,



Ns. Diah Argarini, M.Kep.



Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep.

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan
dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP
PGRI 2 Ciputat

Nama Mahasiswa : Syifa Aulia Rahmi

NPM : 214201416110

Penguji 1

: **Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb.**

Menyetujui,

(.....)

Penguji 2

: **Ns. Diah Argarini, M.Kep.**


(.....)

Penguji 2

: **Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep.**


(.....)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Syifa Aulia Rahmi

NPM : 214201416110

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP PGRI

2 Ciputat

Menyatakan bahwa skripsi dengan Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP PGRI 2 Ciputat secara keseluruhan benar-benar karya saya sendiri jika kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jakarta, 17 Februari 2025



Syifa Aulia Rahmi

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP PGRI 2 Ciputat”.

Saya 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 saya mengucapkan “*Alhamdulillah*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J. F. Wowor, MM, M.Kep, Ph.D
3. Ibu Ns. Diah Argarini, M.Kep. selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep. selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam hasil sidang skripsi.
6. Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses perkuliahan.

7. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
8. Kepala Sekolah SMP PGRI 2 Ciputat Ibu Ika Hartika, S.Pd. yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
9. Dewan guru SMP PGRI 2 Ciputat yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
10. Responden yang telah bersedia untuk diteliti dan meluangkan waktunya sampai ketahap akhir penelitian.
11. Kedua orang tua saya tercinta Ayah dan Bunda yang selalu memberikan doa dan pengorbanan yang tulus, serta dukungan yang tiada hentinya selama perkuliahan berlangsung.
12. Kakak-kakak saya M. Rizki Azmi dan Chairina Humaira, S.M atas segala pengorbanan dan dukungan semangat dalam menjalani perkuliahan.
13. Kepada Nutri Oktarina, A.Md. Kep yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dikala penulis menghadapi kesulitan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi.
14. Kepada Zahra Maulidya Hijrianti yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penulis menjalankan pendidikan dan penyusunan skripsi.
15. Sahabat penulis Halimah, Aura, Khuzaimah, Andiani. Maira, Adinda yang telah mendengarkan curahan hati saya dan memberikan semangat selama penyusunan skripsi.
16. Seluruh teman-teman Kelas E Program Studi Keperawatan Universitas Nasional Angkatan 2021 dan teman-teman seperjuangan yang sedang

berjuang bersama dalam penyusunan skripsi.

17. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

18. Terimakasih kepada diri sendiri yang telah berusaha dan berjuang samapi sejauh ini untuk menjalani segala proses.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi saya dan para pembaca pada umumnya.



Jakarta, 17 Februari 2025

Syifa Aulia Rahmi

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA MAKAN DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 2 CIPUTAT

Syifa Aulia Rahmi, Diah Argarini, Susanti Widiastuti

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan nyeri pada bagian bawah perut ketika menstruasi yang sering dialami pada remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian dismenore primer antara lain tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola makan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola makan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP PGRI 2 Ciputat.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 responden yang dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stress ($p\text{-value} = 0.003$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0.011$), dan pola makan ($p\text{-value} = 0.013$) dengan kejadian dismenore primer. Remaja putri dengan tingkat stres tinggi, aktivitas fisik rendah, dan pola makan tidak sehat lebih berisiko mengalami dismenore primer.

Kesimpulan: Tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola makan berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer pada remaja putri. Pentingnya edukasi mengenai manajemen stres, peningkatan aktivitas fisik, dan pola makan sehat perlu ditekankan untuk mengurangi risiko dismenore.

Kata Kunci: Dismenore Primer, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Pola Makan, Remaja Putri.

Kepustakaan: 78 pustaka (2016-2023)

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL, PHYSICAL ACTIVITY, AND EATING PATTERN WITH PRIMARY DYSMENORRHOEA AMONG ADOLESCENT WOMEN AT SMP PGRI 2 CIPUTAT

Syifa Aulia Rahmi, Diah Argarini, Susanti Widiastuti

Background: Primary dysmenorrhea is pain in the lower abdomen during menstruation which is often experienced by young women and can interfere with daily activities, such as studying and socializing. Several factors that contribute to the incidence of primary dysmenorrhea include stress levels, physical activity, and unhealthy eating patterns.

Objective: This study aims to determine the relationship between stress levels, physical activity and diet and the incidence of primary dysmenorrhea in young women at SMP PGRI 2 Ciputat.

Method: This research uses descriptive analytical methods with a cross-sectional approach. The population in the study was 80 class IX female students who were menstruating, with samples taken using total sampling techniques. Data was collected through a questionnaire and analyzed using the chi-square statistical test to determine the relationship between the independent variable and the dependent variable.

Results: The results of the study show that there is a significant relationship between stress levels ($p\text{-value} = 0.003$), physical activity ($p\text{-value} = 0.011$), and diet ($p\text{-value} = 0.013$) with the incidence of primary dysmenorrhea. Adolescent girls with high levels of stress, low physical activity and unhealthy eating patterns are more at risk of experiencing primary dysmenorrhea.

Conclusion: Stress levels, physical activity and diet influence the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls. Therefore, educational efforts regarding stress management, the importance of physical activity, and healthy eating patterns need to be increased to reduce the incidence of primary dysmenorrhea.

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Stress Level, Physical Activity, Diet, Young Women.

Bibliography: 78 libraries (2016-2023).

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENNGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	17
1.1 Latar Belakang.....	17
1.2 Rumusan Masalah	21
1.3 Tujuan Penelitian.....	22
1.3.1. Tujuan Umum.....	22
1.3.2. Tujuan Khusus	22
1.4 Manfaat Penelitian.....	22
1.4.1 Manfaat Teoritis	22
1.4.2 Manfaat Praktis	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1 Kajian Teori	24
2.1.1 Konsep Remaja	24
2.1.2 Konsep Stres.....	27
2.1.3 Konsep Aktivitas Fisik	34
2.1.4 Konsep Pola Makan	40
2.1.5 Konsep Dismenore	44
2.2 Kerangka Teori	55
2.3 Kerangka Konsep	56
2.4 Hipotesis	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	57
3.1 Desain Penelitian	57

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	57
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	58
3.4 Variabel Penelitian.....	59
3.5 Definisi Operasional.....	59
3.6 Instrumen Penelitian.....	62
3.7 Uji Validitas dan Reabilitas	65
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	67
3.9 Analisis Data	68
3.10 Etika Penelitian	71
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	73
4.1 Hasil Penelitian.....	73
4.2 Pembahasan	79
4.3 Keterbatasan Penelitian	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	92
5.1 Simpulan.....	92
5.2 Saran	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	103



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Sampel Penelitian.....	58
Tabel 3. 2 Definisi Oprasional	60
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Stres	73
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik	74
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Pola Makan.....	74
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Pola Makan.....	75
Tabel 4. 5 Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Nyeri Dismenore	76
Tabel 4. 6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Dismenore.....	77
Tabel 4. 7 Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Nyeri Dismenore	78



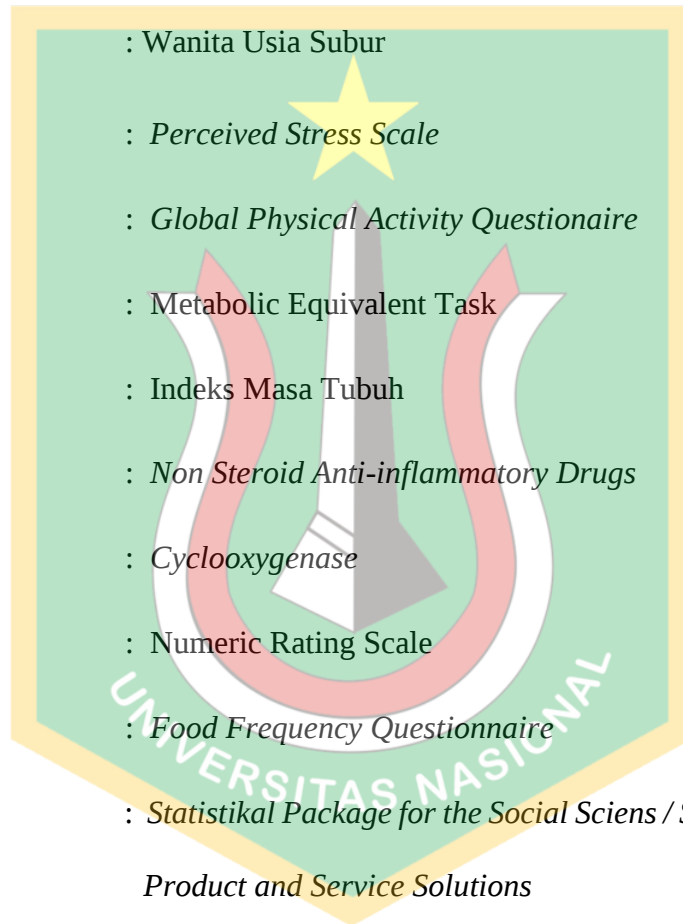
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Alat Ukur Skala Penilaian Nyeri.....	51
Gambar 2. 2 Kerangka Teori Penelitian.....	55
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep Penelitian	56



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
KEMENKES RI	: <i>Kementrian Kesehatan Republik Indonesia</i>
BKKBN	: <i>Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana</i>
WUS	: <i>Wanita Usia Subur</i>
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent Task</i>
IMT	: <i>Indeks Masa Tubuh</i>
NSAID	: <i>Non Steroid Anti-inflammatory Drugs</i>
COX	: <i>Cyclooxygenase</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
SPSS	: <i>Statistikal Package for the Social Sciens / Statistical Product and Service Solutions</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi/ Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Informed Consent
- Lampiran 6 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 : Hasil Uji Validitas & Reliabilitas
- Lampiran 8 : Tabel Distribusi Frekuensi Analisis Univariat
- Lampiran 9 : Tabel Hasil Output Data SPSS Analisis Bivariat
- Lampiran 10 : Tabel Master Data
- Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 : Surat Kelayakan Etik
- Lampiran 13 : Biodata Peneliti
- Lampiran 14 : Hasil Uji Turnitin

