

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK  
KESEHATAN LETRIS INDONESIA CIPUTAT  
TANGERANG SELATAN**

**SKRIPSI**



Oleh :

**ZAHRA SYAWALIYAH FITRI**

**214201416060**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2025**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK  
KESEHATAN LETRIS INDONESIA CIPUTAT  
TANGERANG SELATAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Jakarta



Oleh :

**ZAHRA SYAWALIYAH FITRI**

**214201416060**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

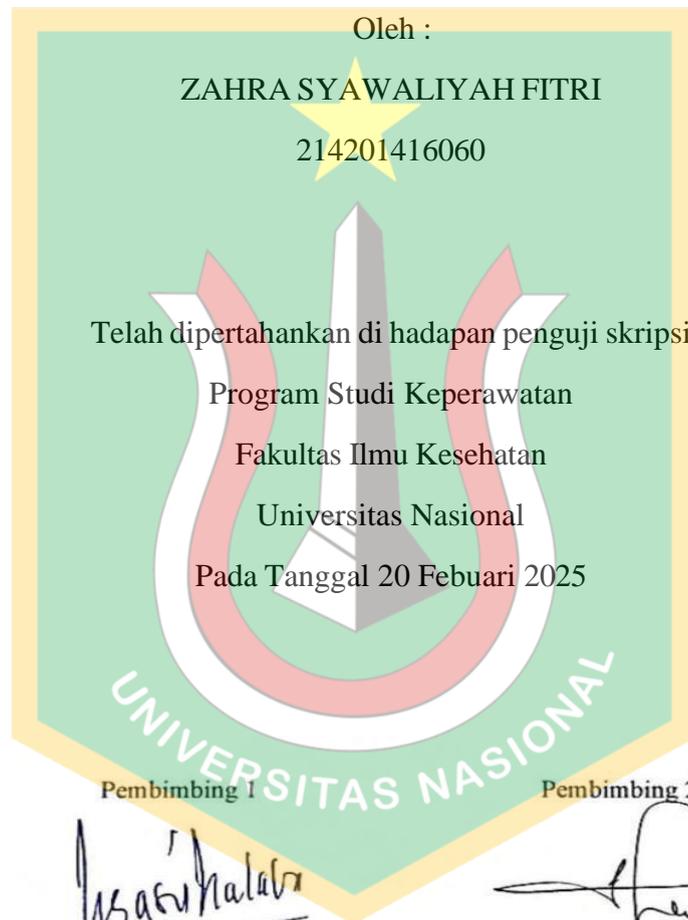
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

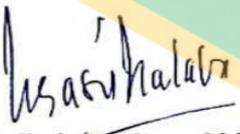
**2025**

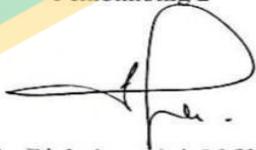
**SKRIPSI**  
**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN**  
**SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK**  
**KESEHATAN LETRIS INDONESIA CIPUTAT**  
**TANGERANG SELATAN**



Pembimbing 1

Pembimbing 2

  
dr. Cholisah Suralaga., M.Kes

  
Ns. Diah Argarini, M.Kep



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
Prof. Retno Widowati, M.si

**HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI**

Judul Skripsi : Analisis Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan  
Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK  
Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan

Nama Mahasiswa : Zahra Syawaliyah Fitri

NPM 214201416060



**HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH MAJU  
SIDANG SKRIPSI**

Judul Skripsi : Analisis Faktor Faktor yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan

Nama Mahasiswa : Zahra Syawaliyah Fitri

NPM 214201416060



Menyetujui,

Penguji 1 Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An. (.....)

Penguji 2 dr. Cholisah Suralaga, M.Kes (.....)

Penguji 3 Ns. Diah Argarini, M.Kep. (.....)

## PERNYATAAN ORISINALITAS

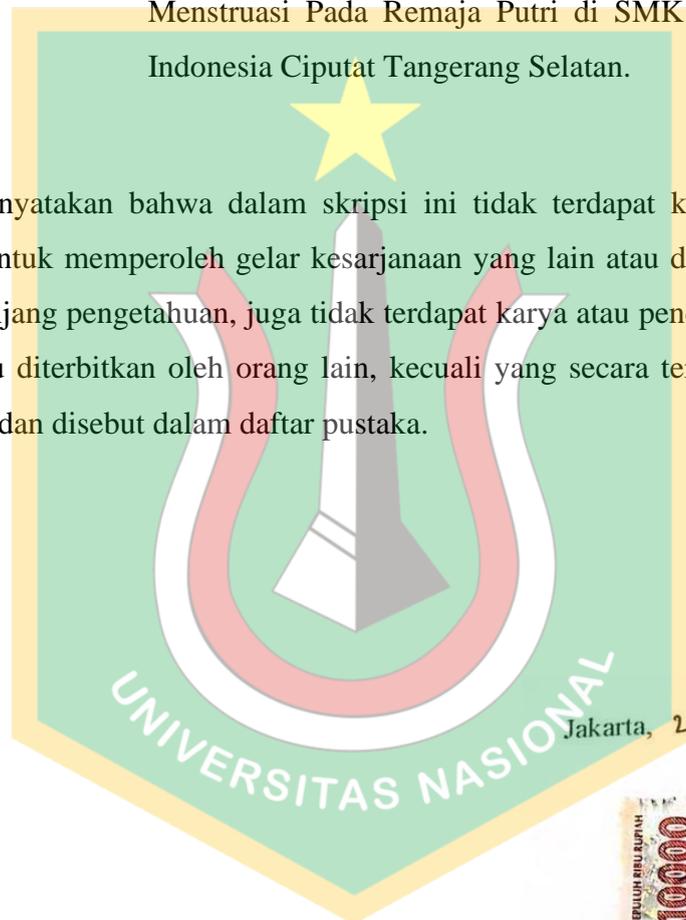
Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama Mahasiswa : Zahra Syawaliyah Fitri

NPM 214201416060

Judul Skripsi : Analisis Faktor Faktor yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang 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, 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, 20 / 02 / 2025

Materai



## KATA PENGANTAR

Segala puji Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian dengan judul “Analisis Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan” Saya menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat yang besar saya ucapkan “Alhamdulillahil’alamin” serta rasa terima kasih 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, S.Kep.,MM.,M.Kep.Ph.D
3. Ibu dr. Cholisah Suralaga., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah membimbing dan memberikan masukan saran serta dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
4. Ibu Ns. Diah Argarini, M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dan memberikan masukan saran serta dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya
5. Ibu Ns. Naziyah, S.Kep., M.kep., CWCCA selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar diprogram studi keperawatan FIKES UNAS
6. Seluruh Dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi dalam proses pembelajaran selama di kampus FIKES UNAS.
7. Kepala Sekolah dan Guru Guru Sekolah yang telah memfasilitasi dan membantu dalam proses pengambilan data selama penelitian.
8. Untuk diri ini, terima kasih sudah berusaha sampai detik ini, walau harus menuntun jalan sendiri, walau terkadang jiwa innerchildmu menguasai sisi dirimu, tidak apaapa menjadi anak kecil, dewasa tidak harus selalu harus tegas

dan kaku. Kamu tetap boleh untuk bersenang senang, ketawa, layaknya orang dewasa, nangis seperti anak kecil. Tidak ada yang salah kamu tetap Berharga bahkan Sangat Berharga. Dan jika semua harapan yang kamu mau belum sesuai bahkan belum terwujud layaknya perjalanan orang lain, tidak apa apa kita lakukan pelan pelan, karena kamu juga baru pertama kali hidup dan mengalami semua ini. Jadi Terima Kasih sudah amat sangat berusaha keras dan melakukan yang terbaik selama ini -kdltctysvt.

9. Orangtua saya Ibunda Umiyati dan Ayahanda Oko Wuriyanto, yang turut selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya untuk menuju keberhasilan saya dan juga kelancaran saya selama menempuh Pendidikan.
10. Untuk pasangan saya “Mas Willy Hadiyanto, terima kasih untuk cinta dan dukungan selama Pendidikan serta skripsi ini berlangsung.
11. Untuk teman saya “Fika Azalia S.Kep, Alifah Izani Aziz S.Kep, Afiana Putri S.Kep, yang telah membantu dalam segala hal dan selalu mendengarkan segala keluh kesah penulis dari awal perkuliahan hingga skripsi ini.
12. Untuk rekan rekan seperjuangan saya di kelas E angkatan 2021. Terimakasih sudah menjadi teman baik selama sepanjang perkuliahan.
13. Untuk teman dekat saya “Nurul Kamillah S.M, telah membantu dalam segala hal dan selalu mendengarkan segala keluh kesah penulis.

Akhir kata, penulis ini sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila terdapat kesalahan baik secara Teknik, Format ataupun isi dari skripsi penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan maaf bagi Masyarakat.

**ABSTRAK**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK  
KESEHATAN LETRIS INDONESIA CIPUTAT  
TANGERANG SELATAN**

*Zahra Syawaliyah Fitri, Cholisah Suralaga, Diah Argarini*

**Latar Belakang :** Menstruasi adalah proses alami dalam siklus reproduksi wanita yang terjadi akibat peluruhan lapisan rahim ketika tidak terjadi pembuahan. Siklus menstruasi yang normal berkisar antara 21-35 hari dengan durasi haid 3-7 hari. Namun, ketidakteraturan siklus haid sering terjadi pada remaja, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres, status gizi, aktivitas fisik, kadar hemoglobin, dan durasi tidur.

**Tujuan :** Diketuainya hubungan antara stress, aktivitas fisik, dan status gizi dengan siklus menstruasi

**Metodologi :** Menggunakan penelitian kuantitatif korelasional, dengan jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 93 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* menggunakan uji *Chi Square*.

**Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan responden dengan gangguan siklus menstruasi normal sejumlah 54 (58,1%), tingkat stress ringan dengan gangguan siklus menstruasi normal sebanyak 29 (63%), aktivitas fisik sedang dengan gangguan siklus menstruasi normal sebanyak 31 (62%), status gizi normal dengan gangguan siklus menstruasi normal sebanyak 33 (61,1%). Didapatkan hasil dari uji *Chi Square* bahwa tingkat stres 0,012, aktivitas fisik 0,193, status gizi 0,436.

**Simpulan & Saran:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi. Sedangkan aktivitas fisik dan status gizi, tidak berhubungan. Diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan kepada staf pengajar, pentingnya edukasi tentang reproduksi remaja, terutama masalah-masalah yang terjadi dalam menstruasi

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik, menstruasi, siklus menstruasi, status gizi, stress

**Kepustakaan :** 83 Pustaka (2013-2024)

**ABSTRAK**

**ANALYSIS OF FACTORS ASSOCIATED WITH THE  
MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMK  
KESEHATAN LETRIS INDONESIA, CIPUTAT SOUTH  
TANGERANG**

*Zahra Syawaliyah Fitri, Cholisah Suralaga, Diah Argarini*

**Background:** Menstruation is a natural process in the female reproductive cycle that occurs due to the shedding of the uterine lining when fertilization does not take place. A normal menstrual cycle ranges between 21-35 days with a bleeding duration of 3-7 days. However, irregular menstrual cycles are common among adolescents and may be influenced by various factors, such as stress, nutritional status, physical activity, hemoglobin levels, and sleep duration.

**Objective:** To determine the relationship between stress, physical activity, and nutritional status with the menstrual cycle.

**Methodology:** This study used a quantitative correlational design, specifically a descriptive-analytic study with a cross-sectional approach. The sample consisted of 93 respondents, selected using a total sampling technique. The data were analyzed using the Chi-Square test.

**Results:** 54 respondents (58.1%) experienced irregular menstrual cycles. 29 respondents (63%) with mild stress had irregular menstrual cycles. 31 respondents (62%) with moderate physical activity had irregular menstrual cycles. 33 respondents (61.1%) with normal nutritional status had irregular menstrual cycles. Chi-Square test results shows stress level  $p = 0.012$  (significant); physical activity  $p = 0.193$  (not significant); Nutritional status:  $p = 0.436$  (not significant).

**Conclusion & Recommendation:** A significant relationship was found between stress levels and menstrual cycle irregularities. No significant relationship was found between physical activity or nutritional status and the menstrual cycle. This study is expected to serve as input for teaching staff on the importance of educating adolescents about reproductive health, particularly menstrual-related issues.

**Keywords:** Physical Activity, Menstruation, Menstrual Cycle, Nutritional Status, Stress

**References:** 83 (2013-2024).

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH MAJU SIDANG SKRIPSI .....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRAK .....	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 .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Remaja .....	6
2.2 Siklus Menstruasi .....	7
2.3 Tingkat Stres .....	14
2.4 Aktivitas Fisik .....	18
2.5 Status Gizi .....	23
2.6 Kerangka Teori .....	26
2.7 Kerangka Konsep .....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	28
3.1 Desain Penelitian .....	28

3.2 Populasi dan Sampel.....	28
3.3 Lokasi Penelitian.....	29
3.4 Waktu Penelitian.....	29
3.5 Variabel Penelitian.....	29
3.6 Definisi Operasional.....	29
3.7 Instrumen Penelitian.....	31
3.8 Validitas dan Realibilitas.....	32
3.9 Prosedur dan Pengumpulan Data.....	32
3.10 Analisa Data.....	33
3.10.1 Analisa Univariat.....	33
3.10.2 Analisa Bivariat.....	33
3.11 Etika Penelitian.....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Analisis Univariat.....	35
4.1.2 Analisis Bivariat.....	37
4.2 Pembahasan.....	38
4.2.1 Analisis Univariat.....	38
4.2.2 Analisis Bivariat.....	41
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	46
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>47</b>
5.1 SIMPULAN.....	47
5.2 SARAN.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

