

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWA KEBIDANAN DI KAMPUS D
POLTEKKES KEMENKES BANDUNG
TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh :

**SANTI YUWANASARI
235401456140**

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

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWA KEBIDANAN DI KAMPUS D
POLTEKKES KEMENKES BANDUNG
TAHUN 2024**

SKRIPSI

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



Oleh :

**SANTI YUWANASARI
235401456140**

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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

ANALISI FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN DI KAMPUS D POLTEKKES KEMENKES BANDUNG TAHUN 2024

Oleh :

Santi Yuwanasari
NPM : 235401456140

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

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Bdn. Bunga Tiara Carolin, S.ST., M.Bmd

Dra. Suprihatin, M.Si

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Santi Yuwanasari

NPM : 235401456140



Bdn. Bunga Tiara Carolin, SST., MBmd

Dra. Suprihatin, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Santi Yuwanasari

NPM : 235401456140

Menyetujui,

Penguji 1 : Bdn. Febry Mutiariami Dahlan, S.ST., M.Keb

Penguji 2 : Bdn. Bunga Tiara Carolin, S.ST., M.Bmd

Penguji 3 : Dra. Suprihatin, M.Si



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Santi Yuwanasari

NPM : 235401456140

Judul Penelitian : Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024

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, 01 Februari 2025



(Santi Yuwanasari)

KATA PENGANTAR

Segala rasa syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik berjudul “Analisis Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024”.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Allah, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat penulis 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 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Bdn Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes.
3. Ibu Bdn. Bunga Tiara Carolin, S.ST., M.Bmd selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan arahan penuh dalam pembuatan skripsi tersebut
4. Ibu Dra. Suprihatin, M.Si selaku pembimbing 2 yang senantiasa memberi bimbingan dan dukungan dalam pembuatan skripsi tersebut.
5. Ibu Bdn. Febry Mutiariami Dahlan, S.ST., M.Keb selaku penguji 1 yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyempurnaan skripsi tersebut.

6. Ibu Dr. Bdn. Triana Indrayani, S.ST., M.Kes selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dalam proses pembelajaran di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
7. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
8. Ketua Program Studi Kebidanan kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung beserta jajaran dan staf yang telah memberi ijin dan dukungan selama proses penyusunan skripsi tersebut.
9. Seluruh mahasiswa Prodi Kebidanan kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung yang telah bersedia dan mendukung menjadi responden penelitian.
10. Suami tercinta Rattahpinnusa Haresari Handisa , putra putri tersayang Alya Pinusa Nuha dan Muhammad Izzudin Syahla Pinusa beserta keluarga besar Yuwana dan Ifaresta yang telah memberikan dukungan, motivasi serta pengertian yang luar biasa sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi tersebut.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi tersebut.

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

Jakarta, 01 Februari 2025

Penulis

ABSTRAK

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN DI KAMPUS D POLTEKKES KEMENKES BANDUNG TAHUN 2024

Santi Yuwanasari, Bunga Tiara Carolin, Suprihatin

Latar Belakang: Remaja putri mengalami masa pubertas (perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa secara seksual), salah satunya ditandai dengan menstruasi. Siklus menstruasi terbagi dua, yaitu normal (jarak menstruasi 21-35 hari) dan tidak normal (jarak menstruasi < 21 hari dan > 35 hari). Gangguan siklus menstruasi sering terjadi pada kelompok remaja, di dunia prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita remaja awal sekitar 45%, gangguan siklus menstruasi dapat menjadi hal yang serius dan menjadi pertanda tidak adanya ovulasi. Jumlah perdarahan yang banyak terjadi dalam kurun waktu yang lama juga dapat menyebabkan anemia pada remaja. Faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi antara lain stress, status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress, status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur, dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswa di kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung tahun 2024.

Hasil dari penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi didapat nilai p -value 0,001 ($\leq 0,05$), status gizi dengan gangguan siklus menstruasi diperoleh p -value 0,905 ($> 0,05$), aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi diperoleh p -value 0,073 ($> 0,05$), dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi diperoleh nilai p -value 0,039 ($\leq 0,05$).

Simpulan: Ada hubungan antara tingkat stress dan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi.

Saran: Mahasiswa mampu manajemen tingkat stress, menjaga status gizi seimbang, mengontrol aktivitas fisik, dan menjaga kualitas tidur tetap optimal untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Gangguan Siklus, Menstruasi, Kualitas Tidur, Status Gizi, Tingkat Stress

Kepustakaan: 71 pustaka (2002– 2024)

ABSTRACT

ANALYSIS OF FACTORS RELATED TO MENSTRUAL CYCLE DISORDERS IN MIDWIFERY STUDENTS AT CAMPUS D OF THE BANDUNG MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC IN 2024

Santi Yuwanasari, Bunga Tiara Carolin, Suprihatin

Background: Adolescent women experience puberty (the change from childhood to sexual adulthood), one of which is marked by menstruation. The menstrual cycle is divided into two, namely normal (menstrual interval of 21-35 days) and abnormal (menstrual interval < 21 days and > 35 days). Menstrual cycle disorders often occur in adolescent groups, in the world the prevalence of menstrual cycle disorders in early adolescent women is around 45%, menstrual cycle disorders can be a serious thing and a sign of the absence of ovulation. The amount of bleeding that occurs over a long period of time can also cause anemia in adolescents. Factors related to menstrual cycle disorders include stress, nutritional status, physical activity, and sleep quality.

Objective: This study aims to determine the relationship between stress, nutritional status, physical activity, and sleep quality, and menstrual cycle disorders of students at campus D of the Bandung Ministry of Health Polytechnic in 2024.

Results of the study: The results showed that the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders was obtained with a *p-value* of 0.001 (≤ 0.05), nutritional status with menstrual cycle disorders obtained a *p-value* of 0.905 (> 0.05), physical activity with menstrual cycle disorders obtained a *p-value* of 0.073 (> 0.05), and sleep quality with menstrual cycle obtained a *p-value* of 0.039 (≤ 0.05).

Conclusion: There is a relationship between stress levels and sleep quality and menstrual cycle disorders. There was no relationship between nutritional status and physical activity and menstrual cycle disorders.

Suggestion: Students are able to manage stress levels, maintain a balanced nutritional status, control physical activity, and maintain optimal sleep quality to prevent menstrual cycle disorders.

Keywords: Physical Activity, Cycle Disorders, Menstruation, Sleep Quality, Nutritional Status, Stress Level

Literature: 71 (2002– 2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat untuk Keilmuan.....	6
1.4.2 Manfaat untuk Instansi.....	6
1.4.3 Manfaat untuk Mahasiswa	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori Remaja.....	7
2.1.1 Definisi Remaja.....	7
2.1.2 Tahapan Remaja.....	8
2.2 Kajian Teori Siklus Menstruasi.....	9
2.2.1 Konsep Dasar Menstruasi.....	9
2.2.2 Definisi siklus Menstruasi.....	10
2.2.3 Fase Siklus Menstruasi.....	11

2.2.3.1 Fase Siklus Endometrium.....	11
2.2.3.2 Fase Siklus Ovarium	12
2.2.4 Gangguan Menstruasi.....	13
2.3 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi ..	17
2.3.1 Stress.....	17
2.3.1.1 Definisi Stress.....	17
2.3.1.2 Klasifikasi Tingkat Stress.....	18
2.3.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress.....	20
2.3.1.4 Cara Mengukur Tingkat Stress.....	21
2.3.1.5 Tinjauan Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi.....	22
2.3.2 Status gizi.....	24
2.3.2.1. Definisi Status Gizi.....	24
2.3.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	24
2.3.2.3 Pengukuran Status Gizi.....	26
2.3.2.4 Tinjauan Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi.....	27
2.3.3 Aktivitas Fisik.....	27
2.3.3.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	28
2.3.3.2 Jenis Jenis Aktivitas Fisik.....	29
2.3.3.3 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	29
2.3.3.4 Tinjauan Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi.....	33
2.3.4 Kualitas Tidur.....	33
2.3.4.1 Definisi Kualitas Tidur.....	33
2.3.4.2 Siklus Tidur.....	34
2.3.4.3 Kebutuhan Tidur Sesuai Tahap Perkembangan..	35
2.3.4.4 Pengukuran Kualitas Tidur.....	36
2.3.4.5 Tinjauan Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi.....	37

2.4 Kerangka Teori	38
2.5 Kerangka Konsep	38
2.6 Hipotesis Penelitian	39
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	40
3.1 Desain Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel	40
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	43
3.4 Variabel Penelitian	43
3.5 Definisi Operasional	44
3.6 Instrumen Penelitian	46
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	47
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	47
3.9 Pengolahan Data	48
3.10 Analisis Data	49
3.11 Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.2 Pembahasan.....	58
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	67
5.1 Simpulan.....	67
5.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	74