

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS IX DI SMP NEGERI 09 DEPOK**

SKRIPSI



Oleh:

MONICA BANOWATI

214201516075

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

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS IX DI SMP NEGERI 09 DEPOK**

SKRIPSI

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



**Oleh:
MONICA BANOWATI
214201516075**

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

SKRIPSI

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS IX DI SMP NEGERI 09 DEPOK

Oleh:

MONICA BANOWATI

NPM : 214201516075

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 4 Maret

Pembimbing 1,

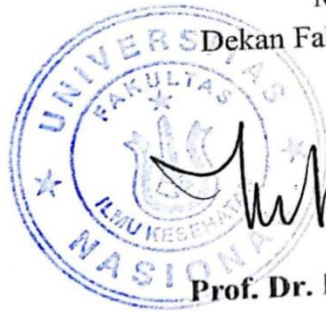
Pembimbing 2,

Ns. Andi Mayasari Usman, S.Kep., M.Kep

Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



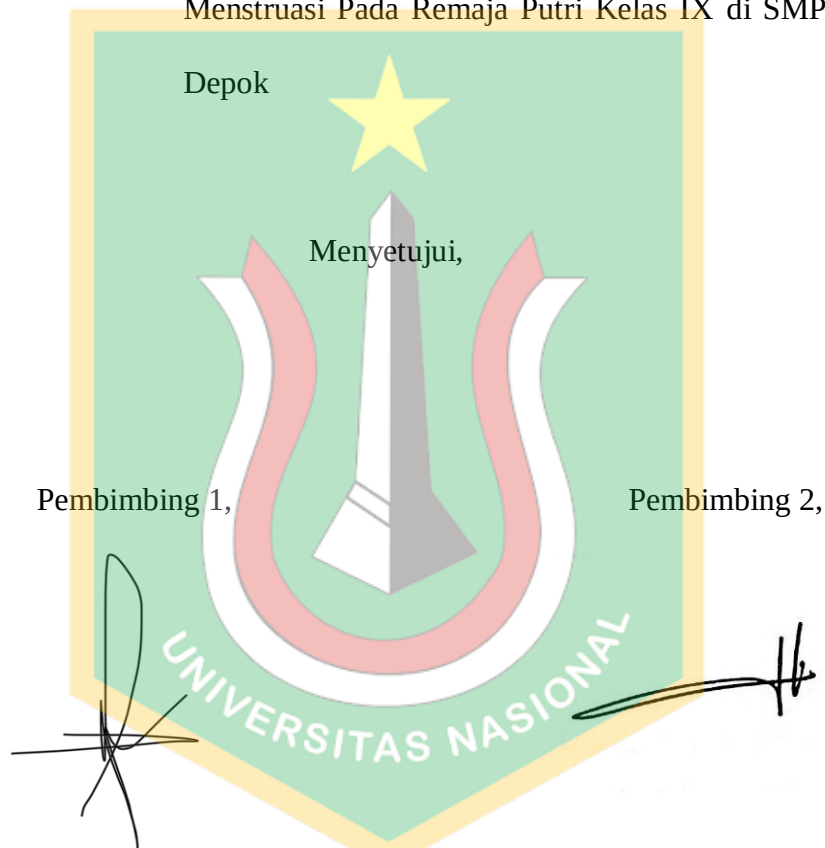
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Nama : Monica Banowati

NPM : 214201516075

Judul Skripsi : Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus
Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 9



Ns. Andi Mayasari Usman, S.Kep., M.Kep

Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Nama : Monica Banowati

NPM : 214201516075

Judul Skripsi : Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus
Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri

Depok

Menyetujui,

Penguji 1, : Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An.

(.....)

Penguji 2, : Ns. Andi Mayasari Usman, S.Kep., M.Kep

(.....)

Penguji 3, : Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.

(.....)

PERNYATAAN ORSINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Monica Banowati

NPM : 214201516075

Judul Skripsi : Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 9 Depok

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, 4 Maret 2025


Monica Banowati

KATA PENGANTAR

Segala bentuk pujian dan ungkapan rasa syukur saya sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang merupakan pencipta seluruh umat, Tuhan dari segala alam dan pemilik segala sesuatu. Terima kasih atas limpahan Rahmat dan karunianya yang telah memungkinkan saya menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP Negeri 09 Depok”.

Saya menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa *Ridho Illahi*, dan juga dukungan, bantuan serta bimbingan yang diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan sikap rendah hati dan penuh rasa hormat saya mengucapkan “*Alhamdulillahirobilalamin*” serta mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

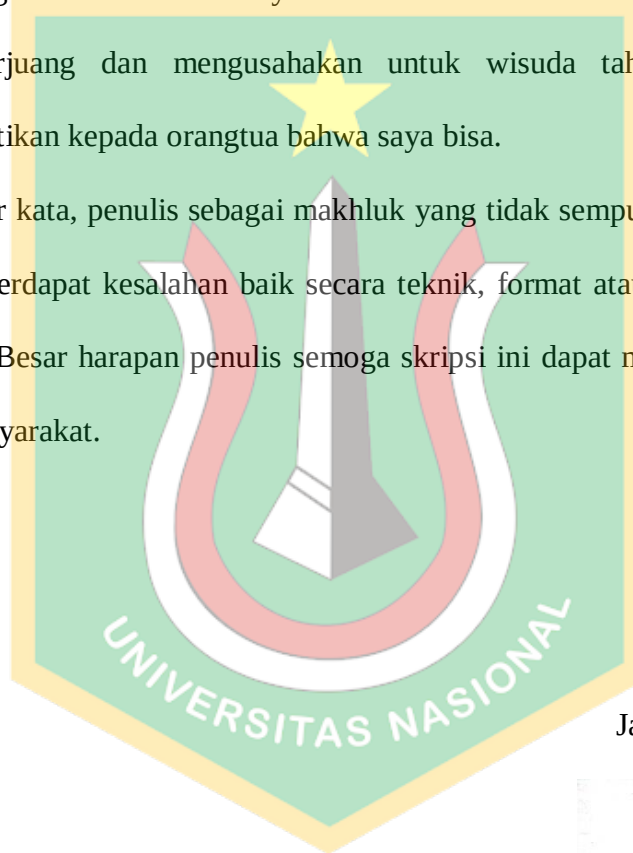
1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J.F Wowor, MM., M.Kep., Ph.D.
3. Ibu Ns. Andi Mayasari Usman, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST, M.Keb. selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi penulis.

5. Ibu Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep.M.Kep. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama kegiatan belajar di Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
6. Semua dosen dan staf administratif di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memberikan pengajaran dan mendukung proses belajar-mengajar di lingkungan kampus Universitas Nasional.
7. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ayah Ibu dan abang saya tercinta. Terima kasih atas segala pengorbanan, doa yang tak pernah putus, serta kesabaran dalam mendukung setiap langkah penulis. Kehadiran dan dukungan kalian adalah sumber kekuatan bagi saya dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga segala kebaikan dan kasih sayang yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.
8. Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat-sahabat tercinta saya Birgitta Michelle, Clarita Dewi, Friska Salsabilla, Nabilah Novi, dan Prasna Nabila yang selalu hadir dalam setiap langkah perjalanan saya. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang tak ternilai harganya. Kalian bukan hanya teman, tetapi juga keluarga yang selalu memberikan motivasi, berbagi tawa, serta menemani di saat suka maupun duka.
9. Kepada teman-temanku, Nyanya, Nabil dan Uyi yang telah menemani peneliti dalam proses penulisan dari awal hingga akhir, memberikan semangat, dukungan, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan selalu ada untuk penulis, baik dalam suka maupun duka.

10. Teruntuk NRP 03030618 saya ucapkan banyak terima kasih atas segala dukungan, motivasi, dan semangat yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi keluh kesah, memberikan dorongan di saat saya merasa lelah, serta selalu percaya pada kemampuan saya. Kehadiran dan perhatiannya menjadi sumber semangat bagi saya untuk terus berusaha dan menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

11. Dan yang terakhir untuk diri saya sendiri Monica Banowati, terima kasih sudah mau berjuang dan mengusahakan untuk wisuda tahun ini. Dan bisa membuktikan kepada orangtua bahwa saya bisa.

Akhir kata, penulis 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 manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 4 Maret 2025

Monica Banowati

Abstrak

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS IX SMP NEGRI 9 DEPOK

Monica Banowati, Andi Mayasari Usman, Rukmaini

Latar Belakang : Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara alami pada wanita sebagai bagian dari sistem reproduksi. Siklus menstruasi yang teratur menandakan keseimbangan hormon dalam tubuh, sedangkan siklus yang tidak teratur dapat menjadi indikasi adanya gangguan kesehatan. Pada remaja putri, ketidakteraturan siklus menstruasi sering terjadi dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi, tingkat stres, aktivitas fisik, pola tidur, serta faktor hormonal.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMPN 9 Depok

Metodologi : Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan metode kuantitatif. Sampel berjumlah 135 responden, menggunakan teknik *simple random sampling* dan data analisis menggunakan *Chi Square* dengan instrumen penelitian kuisioner pola makan, pola tidur, aktivitas fisik, status gizi.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ($p\text{ value} = 0,001$), pola tidur ($p\text{ value} = 0,003$) dan IMT ($p\text{ value} = 0,003$).

Kesimpulan : Menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 9 Depok. faktor-faktor tersebut meliputi pola makan, pola tidur, aktivitas fisik, dan status gizi.

Saran : Diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat guna mendukung siklus menstruasi yang teratur.

Kata Kunci : Remaja, pola makan, pola tidur, aktivitas fisik, status gizi, siklus menstruasi

Kepustakaan : 78 pustaka (2019-2025)

Abstract

ANALYSIS OF FACTORS RELATED TO THE MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT FEMALES OF CLASS IX SMP NEGRI 9 DEPOK

Monica Banowati, Andi Mayasari Usman, Rukmaini

Background: Menstruation is a physiological process that occurs naturally in women as part of the reproductive system. A regular menstrual cycle indicates hormonal balance in the body, while an irregular cycle can be an indication of health problems. In adolescent girls, menstrual cycle irregularities often occur and can be influenced by various factors, such as nutritional status, stress levels, physical activity, sleep patterns, and hormonal factors.

Objective: This study aims to analyze factors related to the menstrual cycle in adolescent girls of grade IX at SMPN 9 Depok

Methodology: This study used a cross-sectional design with a quantitative method. The sample consisted of 135 respondents, using a simple random sampling technique and data analysis using Chi Square with a questionnaire research instrument on diet, sleep patterns, physical activity, and nutritional status.

Results: The results of the study showed that there was a significant relationship between diet (p -value = 0.002), sleep patterns (p -value = 0.002) and BMI (p -value = 0.003).

Conclusion: Shows that there are several factors related to the menstrual cycle in female adolescents in grade IX at SMP Negeri 9 Depok. These factors include diet, sleep patterns, physical activity, and nutritional status.

Suggestion: It is expected to be a basis for efforts to educate reproductive health for adolescents to increase awareness of the importance of maintaining a healthy lifestyle to support a regular menstrual cycle.

Keywords: Adolescents, diet, sleep patterns, physical activity, nutritional status, menstrual cycle

References: 78 (2019-2025).

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Remaja	10
2.1.1 Definisi Remaja	10
2.1.2 Perkembangan Remaja Psikososial	10
2.1.3 Perkembangan Sosial dan Kepribadian	11
2.2 Menstruasi	12
2.2.1 Definisi Menstruasi	12
2.2.2 Siklus Menstruasi	12
2.2.3 Tanda-Tanda Siklus Menstruasi Tidak Teratur	14
2.2.4 Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi	15
2.3 Kualitas Tidur	16
2.3.1 Definisi Tidur	16
2.3.2 Siklus Tidur dan Tahapannya	16
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur	17
2.3.4 Dimensi Pola Tidur	19
2.3.5 Pengukuran Pola Tidur	20
2.3.6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi	20
2.4 Aktivitas Fisik	21

2.4.1	Definisi Aktivitas Fisik	21
2.4.2	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	21
2.4.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	22
2.4.4	Dimensi Aktivitas Fisik	23
2.4.5	Pengukuran Aktivitas Fisik	24
2.4.6	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi	24
2.5	Pola Makan	25
2.5.1	Definisi Pola Makan	25
2.5.2	Pengukuran Pola makan.....	25
2.5.3	Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi	26
2.6	Status Gizi	27
2.6.1	Definisi Status Gizi.....	27
2.6.2	Klasifikasi Status Gizi.....	28
2.6.3	Pengukuran Status Gizi	29
2.6.4	Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi	30
2.7	Kerangka Teori	31
2.8	Kerangka Konsep.....	32
2.9	Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III		34
METODOLOGI PENELITIAN		34
3.1	Desain Penelitian.....	34
3.2	Populasi dan Sampel	34
3.2.1	Populasi	34
3.2.2	Sampel	35
3.3	Lokasi Penelitian.....	36
3.4	Waktu Penelitian.....	37
3.5	Variabel Penelitian	37
3.5.1	Variabel Independen	37
3.5.2	Variabel Dependen.....	37
3.6	Definisi Operasional	38
3.7	Instrumen Penelitian	39
3.7.1	Kuesioner Status Gizi	40
3.7.2	Kuesioner Aktivitas Fisik	40
3.7.3	Kuesioner Pola Makan.....	41

3.7.4	Kuesioner Pola Tidur.....	41
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42
3.8.1	Uji Validitas.....	42
3.8.2	Uji Reliabilitas.....	43
3.8.3	Prosedur Pengumpulan Data.....	43
3.9	Analisis Data.....	44
BAB IV		49
HASIL DAN PEMBAHASAN		49
4.1	Hasil Penelitian.....	49
4.1.1	Hasil Univariat.....	49
4.1.1.1	Karakteristik Responden	49
4.1.1.2	Pola Makan.....	50
4.1.1.3	Pola Tidur.....	51
4.1.1.4	Status Gizi	51
4.1.1.5	Aktivitas Fisik.....	52
4.1.1.6	Siklus Menstruasi.....	52
4.1.2	Hasil Bivariat.....	53
4.1.2.1	Hubungan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja	53
4.1.2.2	Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi	54
4.1.2.3	Hubungan Pola Tidur Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja	55
4.1.2.4	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja	56
4.2	Pembahasan.....	56
4.2.1	Analisis Univariat.....	56
4.2.1.1	Usia Manarche.....	56
4.2.1.2	Pola Makan.....	58
4.2.1.3	Pola Tidur.....	60
4.2.1.4	Status Gizi	61
4.2.1.5	Aktivitas Fisik.....	62
4.2.1.6	Siklus Menstruasi.....	63
4.2.2	Analisis Bivariat	64
4.2.2.1	Hubungan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja	64
4.2.2.2	Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja	66
4.2.2.3	Hubungan Pola Tidur Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja	68
4.2.2.4	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja	69

4.3	Keterbatasan Penelitian	71
BAB V.....		72
SIMPULAN DAN SARAN		72
5.1.	Simpulan	72
5.2.	Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN		80



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	32



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian.....	38
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Manarche Pada Siswi SMPN 09 Depok	49
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Siswi SMPN 09 Depok.....	50
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Tidur Pada Siswi SMPN 09 Depok.....	51
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Pada Siswi SMPN 09 Depok.....	51
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Siswi SMPN 09 Depok.....	52
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMPN 09 Depok	52
Tabel 4. 7 Hubungan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMPN 09 Depok.....	53
Tabel 4. 8 Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMPN 09 Depok.....	54
Tabel 4. 9 Hubungan Pola Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMPN 09 Depok.....	55
Tabel 4. 10 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMPN 09 Depok.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari SMPN 09 Depok
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Master Table
- Lampiran 7 Hasil Output Analisa data
- Lampiran 8 Dokumentasi kegiatan penelitian
- Lampiran 9 Biodata Penulis
- Lampiran 10 Hasil Turnitin

