

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MENSTRUASI
PADA MAHASISWI SEMESTER AKHIR
DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
TAHUN 2022**

SKRIPSI



Oleh:

WISNEL WENOLA

215401446162

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MENSTRUASI
PADA MAHASISWI SEMESTER AKHIR
DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Kebidanan Pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

WISNEL WENOLA

215401446162

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MENSTRUASI
PADA MAHASISWI SEMESTER AKHIR
DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
TAHUN 2022**

Oleh:

WISNEL WENOLA
NPM: 215401446162

Telah Dipertahankan Di Hadapan Penguji Skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal Februari 2023

Pembimbing I,

Pembimbing II,

(Shinta Novelia, SST., Bdn., MNS)

(Dr. Siti Syamsiah, SST.,M.Keb)

Mengesahkan,

Dean Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Retno Widowati, M. Si.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Menstruasi
Pada Mahasiswi Semester Akhir Di Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Tahun
2022.

Nama Mahasiswa : Wisnel Wenola

NPM : 215401446162

Menyetujui,

Penguji 1: **Dr. Vivi Silawati.,SST.,SKM.,MKM**

Penguji 2: **Shinta Novelia., SST.,Bdn.,MNS**

Penguji 3: **Dr. Siti Syamsiah.,SST,S.Keb.,M.Keb.**



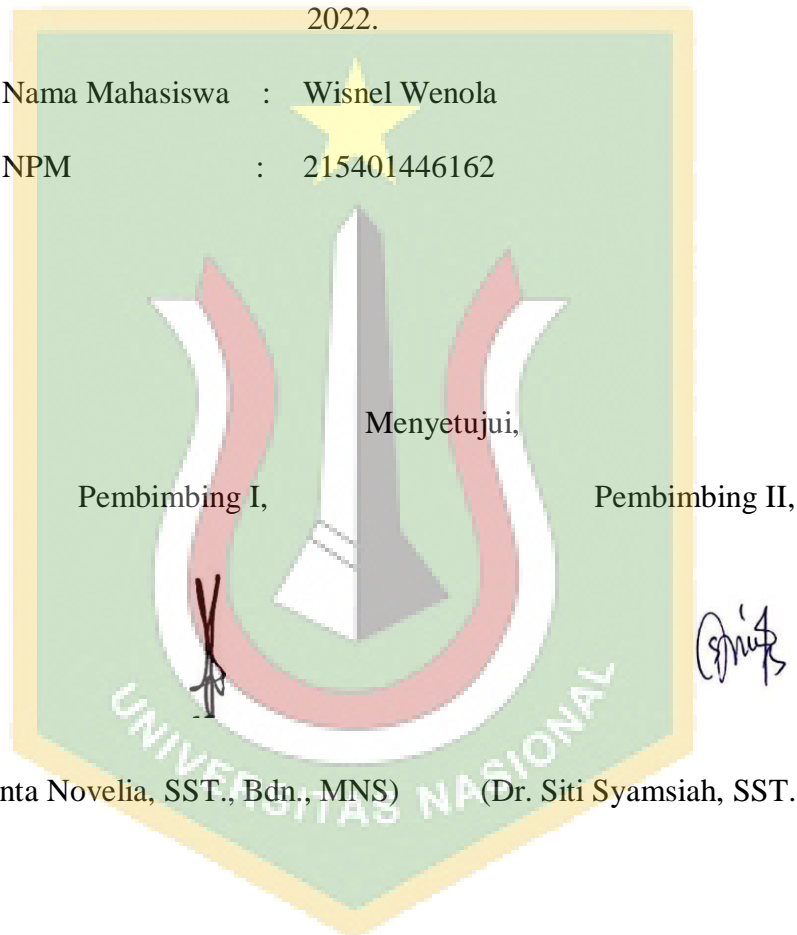
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Menstruasi
Pada Mahasiswi Semester Akhir Di Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Tahun

2022.

Nama Mahasiswa : Wisnel Wenola

NPM : 215401446162



Shinta Novelia, SST., Bdn., MNS)

(Dr. Siti Syamsiah, SST., M.Keb)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Wisnel Wenola

NPM : 215401446162

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres Dengan Menstruasi Pada Mahasiswi Semester Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Tahun 2022.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau diperguruan 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, Februari 2023



(Wisnel Wenola)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh

Segala puja dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Menstruasi Pada Mahasiswi Semester Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Tahun 2022”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi Robbi*, dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillah*” besertaterimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
2. Ibu Dr. Vivi Silawati., SST.,SKM.,MKM., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
3. Ibu Shinta Novelia., SST.,Bdn.,MNS. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberi dukungan/dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Dr. Siti Syamsiah, SST, M.Keb. selaku pembimbing 2 yang telah bersabar dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.
5. Ibu Bunga Tiara Carolin,SST.,MBmd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi

proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.

7. Kepada seluruh karyawan TU Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Kepada orang tua serta keluarga , yang tidak henti-hentinya memberikan Support baik secara moril maupun materil.
9. Seluruh teman-teman angkatan 2022-2023 Program Studi Sarjana Kebidanan Khususnya Kelas B3.
10. Dan berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Meskipun telah diupayakan secara maksimal, tetapi penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih perlu ada penyempurnaan. Mohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Oleh karenanya, penulis mengharapkan saran dan kritikan. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi masyarakat terutama bagi penulis sendiri.

Jakarta, Februari 2023

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MENSTRUASI PADA MAHASISWI SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NASIONAL TAHUN 2022

Wisnel Wenola, Shinta Novelia, Siti Syamsiah

Latar Belakang: Mahasiswa sebagai individu akademik tidak terlepas dari stress dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan akademik, terutama tugas dan tuntutan eksternal pada diri sendiri dapat membuat stress dikalangan mahasiswa. Akibat dari stress yang dirasakan dapat menyebabkan hipofisis melepaskan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) yang kemudian meningkatkan kadar kortisol sehingga menyebabkan terganggunya siklus menstruasi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

Metodologi: Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain analitik dan menggunakan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, sampel pada penelitian ini sebanyak 150 responden. Kuesioner PSS-10 dan kuesioner siklus menstruasi digunakan untuk mengumpulkan data.

Hasil Penelitian: Dari 150 responden terdapat 7 responden (4.7%) mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang mengalami stress normal dan 45 responden (30%) yang mengalami stress ringan dan 97 responden yang mengalami stress sedang (64.7%), yang mengalami stress berat 1 responden (0.7%). Dan dari 150 responden terdapat 114 responden (76%) mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang mengalami menstruasi normal dan 36 responden (24%) yang mengalami menstruasi tidak normal.

Kesimpulan dan saran: Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan menstruasi pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, dengan nilai $p= 0.811 (<0.05)$. Peneliti menyarankan kepada mahasiswa yang mengalami stress dan gangguan menstruasi untuk dapat merilekskan dengan melakukan yoga.

Kata Kunci: Stres, Siklus Menstruasi, Mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND MENSTRUATION OF FINAL SEMESTER STUDENTS AT THE FACULTY OF HEALTH SCIENCE NASIONAL UNIVERSITY IN 2022

Wisnel Wenola, Shinta Novelia, Siti Syamsiah

Background: Students as academic individuals cannot be separated from stress in everyday life. Academic activities, especially assignments and external demands on oneself can create stress among female students. As a result of perceived stress, it can cause the pituitary to release ACTH (Adrenocorticotropic Hormone), which then increases cortisol levels, causing disruption of the menstrual cycle.

Objective: This study aims to determine the relationship between stress and the menstrual cycle in female students at the Faculty of Health Sciences, Nasional University.

Methodology: The method used is quantitative with an analytical design and uses a cross sectional design. The sampling technique used random sampling, the sample in this study was 150 respondents. The PSS-10 questionnaire and menstrual cycle questionnaire were used to collect data.

Results: out of the 150 respondents, there were 7 respondents (4.7%) female students of the Faculty of Health Sciences, Nasional University experienced normal stress and 45 respondents (30%) experienced mild stress and 97 respondents who experienced moderate stress (64.7%), 1 respondents (0.7%) experienced severe stress and out of 150 respondents there were 114 respondents (76%) female students of the Faculty of Health Sciences, Nasional University experienced normal menstruation and 36 respondents (24%) experienced abnormal menstruation. **Conclusions and suggestions:** There is no significant relationship between stress levels and menstruation in female students at the Faculty of Health Sciences, Nasional University, with $p = 0.811 (<0.05)$. Researchers suggest to female students who experience stress and menstrual disorders to be able to relax by doing yoga.

Keywords: Stress, Menstruation, Student.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Stres	10
2.2 Menstruasi	24
2.3 Kerangka Teori	33
2.4 Kerangka Konsep	34
2.5 Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Populasi dan Sampel	35
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.4 Variabel Penelitian	38
3.5 Desain Operasional	38
3.6 Instrumen Penelitian.....	40
3.7 Prosedur Pengumpulan Data.....	41
3.8 Pengolahan Data.....	42
3.9 Analisis Data.....	44
3.10 Etika Penelitian	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	46
4.2 Pembahasan Penelitian	48
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

3.5 Definisi Operasional	43
4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres	50
4.2 Distribusi Frekuensi Menstruasi.....	51
4.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Menstruasi	51



DAFTAR GAMBAR

2.3 Kerangka Teori.....	37
2.4 Kerangka Konsep.....	38



DAFTAR SINGKATAN

SKRRI	: Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia
WHO	: World Health Organization
RIKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
RH	: Releasing Hormone
FSH	: Follicle Stimulating Hormone
LH	: Luteinizing Hormone
ACTH	: Neurohormonal Adrenocorticotrophic Hormone
SAMS	: Sympathetic Adrenomedullary System
TSH	: Thyroid Stimulating Hormone
HPA	: Hipotalamus Pituitari Adrenal
GnRH	: Gonadotropin Releasing Hormone



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan Pembimbing 2)Lampiran 2.

Surat Izin Penelitian dari Fakultas

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian dari Instansi PenelitianLampiran 4.

Informed Consent

Lampiran 5. Instrument PenelitianLampiran 6.

Master Tabel

Lampiran 7. Hasil Output Analisis Data

Lampiran 8. Dokumentasi

Lampiran 9. Biodata Penulis

