

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PESERTA DIDIK  
BINTARA POLWAN DI SEKOLAH  
POLISI WANITA JAKARTA  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
DITA MARYA SANJAYA  
215401446205**

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

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PESERTA DIDIK  
BINTARA POLWAN DI SEKOLAH  
POLISI WANITA JAKARTA  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:**

**DITA MARYA SANJAYA**

**215401446205**

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

**SKRIPSI**

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PESERTA DIDIK  
BINTARA POLWAN DI SEKOLAH  
POLISI WANITA JAKARTA  
TAHUN 2022**



*B.T.*

**Bunga Tiara Carolin, SST, M.Bmd**

*D.K.*

**Dewi Kurniati, S.Si.T., M. Keb**



Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

*Dr. Retno Widowati*

**Dr. Retno Widowati, M.Si**

## PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Faktor- faktor yang Mempengaruhi Gangguan Siklus  
Menstruasi Siswa Diktuk Bintara Polwan di Sepolwan  
Tahun 2022

Nama Mahasiswa : DITA MARYA SANJAYA

NPM : 215401446205

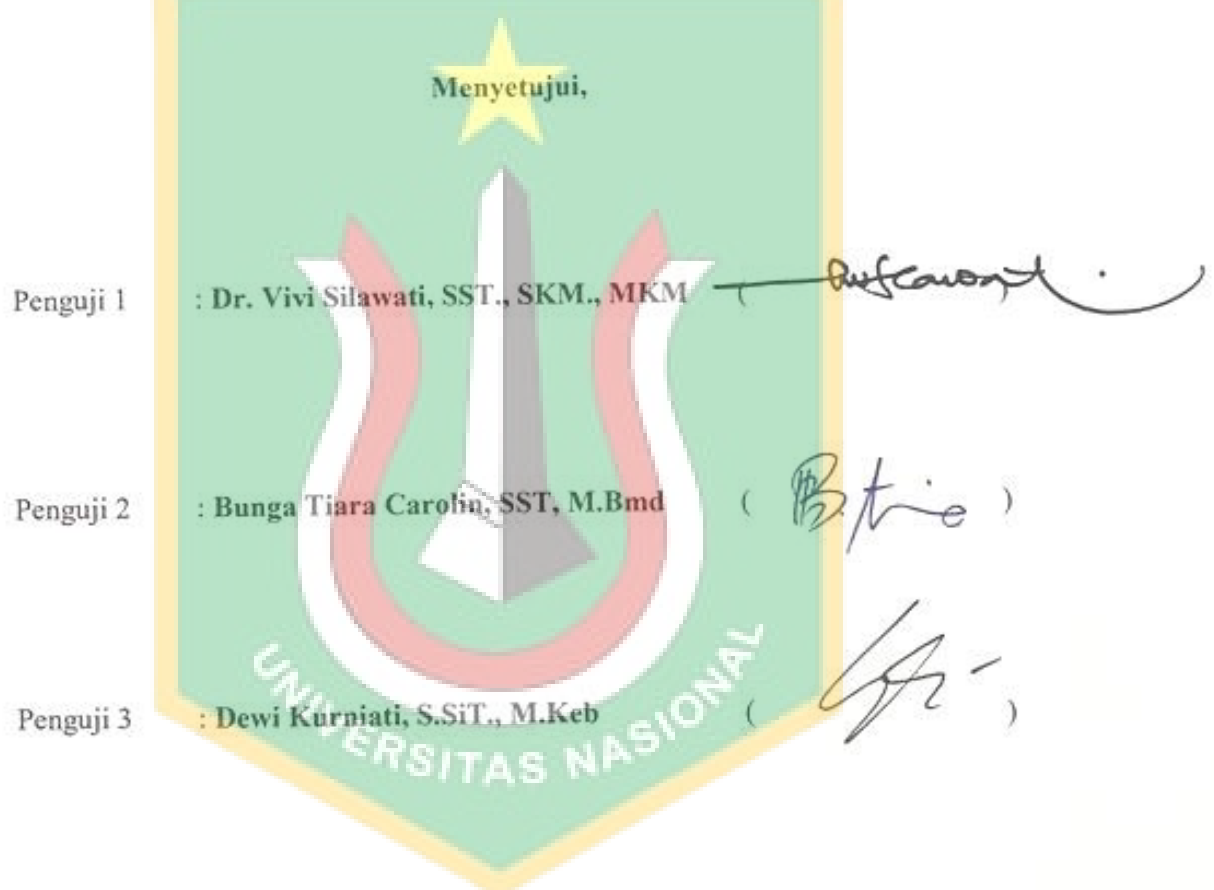


## PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Siklus  
Menstruasi Peserta Didik Bintara Polwan di Sekolah  
Polisi Wanita Jakarta Tahun 2022

Nama Mahasiswa : DITA MARYA SANJAYA

NPM : 215401446205



## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : DITA MARYA SANJAYA

NPM : 215401446205

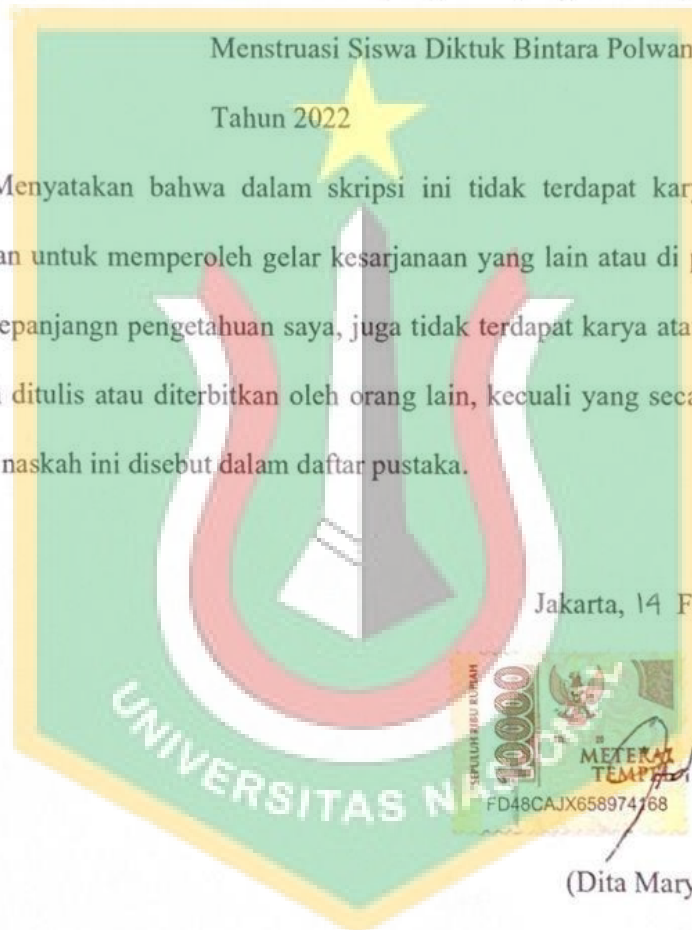
Judul Penelitian : Faktor- faktor yang Mempengaruhi Gangguan Siklus

Menstruasi Siswa Diktuk Bintara Polwan di Sepolwan

Tahun 2022

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjangn pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 14 Februari 2023



(Dita Marya Sanjaya)

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan dari segala yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi Peserta didik Bintara Polwan di Sekolah Polisi Wanita Jakarta Tahun 2022”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Allah SWT, dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati saya mengucapkan “*Alhamdulillahillabillamin*” dan Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Vivi Silawati, S.ST., S.K.M., M.K.M.
3. Ibu Bunga Tiara Carolin, SST., M. Bmd. selaku pembimbing 1 yang memberikan dorongan dan masukan dalam proses pembuatan skripsi saya.
4. Ibu Dewi Kurniati, S.Si.T., M.Keb. selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Shinta Novelia, S.ST, MNS selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.

7. Kepala Sekolah Polisi Wanita Ibu Komisaris Besar Polisi Ratna Setiawati, S.H. serta seluruh personel Sekolah Polisi Wanita yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, Februari 2023

Penulis

(Dita Marya Sanjaya)



## Abstrak

### FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PESERTA DIDIK BINTARA POLWAN DI SEKOLAH POLISI WANITA JAKARTA TAHUN 2022

*Dita Marya Sanjaya, Bunga Tiara Carolin, Dewi Kurniati*

**Latar Belakang:** Gangguan siklus menstruasi pada perempuan merupakan masalah yang cukup banyak terjadi. Di Indonesia perempuan yang berusia 20-24 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 76,7% dan yang tidak teratur sebanyak 14,4%. Penyebab perubahan siklus menstruasi tidak teratur dapat disebabkan oleh penyakit yang berhubungan dengan reproduksi, faktor psikososial, kelainan genetik, status gizi atau persen lemak dalam tubuh, dan aktivitas fisik yang rendah dapat memperpanjang siklus menstruasi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi peserta didik Diktuk Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian dari peserta didik Diktuk Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 berjumlah 224 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *systemmatic random sampling*. Instrumen penelitian ini terdiri dari kuesioner tentang siklus menstruasi, usia *menarche*, status gizi, stres (*DASS*), aktivitas fisik (*IPAQ*), kualitas tidur (*PSQI*). Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan *chi square*.

**Hasil Penelitian:** hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan usia *menarche* ( $\rho=0,009$ ), siklus menstruasi dengan status gizi ( $\rho=0,001$ ), siklus menstruasi dengan stres ( $0,012$ ), siklus menstruasi dengan aktivitas fisik ( $\rho=0,000$ ), siklus menstruasi dengan kualitas tidur ( $\rho=0,000$ ).

**Kesimpulan:** faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi diantaranya adalah usia *menarche*, status gizi, stress, aktivitas fisik, kualitas tidur.

**Saran:** Diharapkan bagi petugas kesehatan dapat memberikan sosialisasi terkait masalah gangguan siklus menstruasi ini yang dapat dilakukan diantaranya dengan memberikan sosialisasi tentang teknik mengelola stress, istirahat yang cukup, dan menjaga berat badan tetap ideal.

**Kata kunci** : siklus menstruasi, usia *menarche*, status gizi, stress, aktivitas fisik, kualitas tidur.

**Kepustakaan** : 50 pustaka (2012-2020)

## Abstract

### FACTORS RELATED TO THE MENSTRUATION CYCLE OF POLICE WOMAN STUDENTS IN WOMENS'S POLICE SCHOOL IN 2022

*Dita Marya Sanjaya, Bunga Tiara Carolin, Dewi Kurniati*

**Background:** Disorders of the menstrual cycle in women are a problem that occurs quite a lot. In Indonesia, there are 76.7% of women aged 20-24 who have regular menstrual cycles and 14.4% who have irregular menstrual cycles. The causes of changes in irregular menstrual cycles can be caused by diseases related to reproduction, psychosocial factors, genetic disorders, nutritional status or percent body fat, and low physical activity can prolong the menstrual cycle.

**Objective:** This study aims to determine the factors related to the menstrual cycle of female police officer students at the Women's Police School in 2022.

**Methodology:** This study uses a correlation analytic research design with a cross sectional approach. The sample in this research is a portion of the 2022 Bintara Diktuk police women students at the Police Department in 2022 totaling 224 respondents. The sampling technique used systematic random sampling. The research instrument consisted of questionnaires about the menstrual cycle, menarche age, nutritional status, stress (DASS), physical activity (IPAQ), sleep quality (PSQI). Univariate and bivariate data analysis using chi square.

**Results:** the results showed that there was a relationship between the menstrual cycle and the age of menarche ( $p=0.009$ ), the menstrual cycle and nutritional status ( $p=0.001$ ), the menstrual cycle and stress (0.012), the menstrual cycle and physical activity ( $p=0.000$ ), menstrual cycle with sleep quality ( $p=0.000$ ).

**Conclusion:** factors related to the menstrual cycle include menarche age, nutritional status, stress, physical activity, sleep quality.

**Suggestion:** It is hoped that health workers can maximize existing counseling guidance classes with peer counseling techniques. Here students can pay attention to and help each other with the problems of other students, provide aromatherapy to help reduce stress which can be applied every night before going to bed so that they can sleep relaxed and wake up refreshed, provide eating arrangements and more physical coaching for students who overweight.

**Keywords:** menstrual cycle, menarche age, nutritional status, stress, activity, physique, sleep quality

**References:** 50 (2012-2020).

# DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	v
Abstrak .....	vii
Abstract .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan .....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi institusi Pendidikan.....	7
1.4.2 Bagi instansi penelitian di Sepolwan.....	7
1.4.3 Bagi peneliti selanjutnya .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kajian Teori .....	9
2.1.1 Remaja .....	9
2.1.2 Menstruasi.....	15
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	55
3.1 Desain Penelitian.....	55
3.2 Populasi Sampel.....	55
3.2.1 Populasi .....	55
3.2.1 Sampel.....	55

3.3 Lokasi Penelitian.....	58
3.4 Waktu Penelitian.....	58
3.5 Variabel Penelitian.....	58
3.5.1 Variabel Independen.....	59
3.5.2 Variabel Dependen.....	59
3.6 Definisi Operasional Penelitian.....	59
3.7 Instrumen Penelitian.....	61
3.7.1 Kuesioner Status Gizi.....	61
3.7.2 Kuesioner Stres.....	61
3.7.3 Kuesioner Aktivitas Fisik.....	61
3.7.4 Kuesioner Kualitas Tidur.....	61
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	62
3.8.1 Validitas.....	62
3.8.2 Reliabilitas.....	62
3.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	63
3.10. Analisis Data.....	65
3.10.1 Persiapan.....	65
3.10.2 Tabulasi.....	65
3.11 Etika Penelitian.....	67
3.11.1 Prinsip Manfaat.....	67
3.11.2 Prinsip Menghormati Hak Responden.....	67
3.11.3 Prinsip Keadilan.....	68
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>69</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	69
4.1.1 Analisa Univariat.....	69
4.1.2 Analisa Bivariat.....	72
4.2 Pembahasan.....	78
4.2.1 Analisa Univariat.....	78
4.2.2 Analisa Bivariat.....	80
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	94
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>96</b>
5.1 Simpulan.....	96

5.2	Saran .....	96
5.2.1	Bagi Responden.....	96
5.2.2	Bagi Petugas Kesehatan .....	96
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	97
DAFTAR PUSTAKA .....		98



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Batas Ambang IMT Indonesia .....	29
3.1 Pengambilan Sampel.....	57
3.2 Definisi operasional penelitian Faktor-faktor yang berhubungan dengan Siklus Menstruasi Peserta Didik Bintara Polwan di Sekolah Polisi Wanita Jakarta Tahun 2022 .....	59
4.1 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Siklus Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	68
4.2 Distribusi Frekuensi Usia <i>Menarche</i> Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	68
4.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	69
4.4 Distribusi Frekuensi Stres Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	69
4.5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	70
4.6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	70
4.7 Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Siklus Menstruasi Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	71
4.8 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	72
4.9 Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	73
4.10 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	74
4.11 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022 .....	75

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Siklus Menstruasi .....	20
2.2 Kerangka Teori Penelitian.....	52
2.3 Kerangka Konsep Penelitian .....	53



## DAFTAR SINGKATAN

CRH : *Corticotropic releasing hormon*

DASS : *Depression anxiety stress scale*

Diktuk : Pendidikan dan Pembentukan

FSH : *Folikell stimutating hormon*

GPAQ : *Global physical activity questionnaire*

IMT : Indeks masa tubuh

LH : *Leutenizing hormon*

IPAQ : *Inter physical activity questionnaire*

Kemenkes : Kementrian kesehatan

MET : *Metabolic equivalent of task*

Riskesdas : Riset kesehatan daerah

PMS : Pre menstruasi sindrom

RH : *Realizing hormon*

Sepolwan : Sekolah polisi wanita

TV : Televisi

WHO : *World Heath Organization*





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Master Data Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Output Analisis
- Lampiran 8 Bukti Foto Kegiatan
- Lampiran 9 Biodata Penulis

