

**ANALISIS SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI  
PRODI SARJANA KEBIDANAN KELAS REGULER  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA SELATAN  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**AMI RACHYANI**

**195401516182**

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

**ANALISIS SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI  
PRODI SARJANA KEBIDANAN KELAS REGULER  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA SELATAN  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:  
AMI RACHYANI  
195401516182**

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

# SKRIPSI

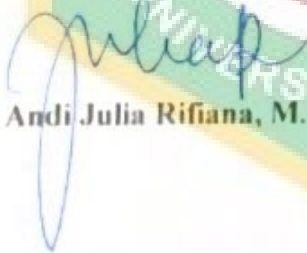
## ANALISIS SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PRODI SARJANA KEBIDANAN KELAS REGULER UNIVERSITAS NASIONAL JAKARTA SELATAN TAHUN 2023

Oleh:  
AMI RACHYANI  
195401516182

Telah dipertahankan dihadapan penguji skripsi  
Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 22 Februari 2023

Pembimbing 1.

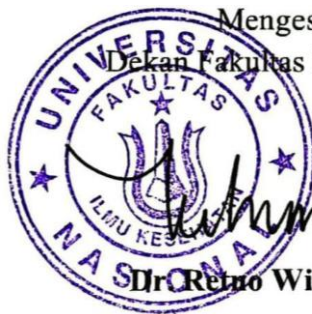
Pembimbing 2.

  
Dr. dr. Andi Julia Rifiana, M.Kes.

  
Febry Mutiarani Dahlan, SST., M

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



  
Dr. Retno Widowati, M.Si

## PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Analisis Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana  
Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta  
Selatan Tahun 2023

Nama Mahasiswi : Ami Rachyani

NPM : 195401516182

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi  
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pada  
Semester Ganjil 2022/2023.



Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

  
Dr. dr. Andi Julia Rifiana, M.Kes.

  
Febry Mutiariami Dahlan, SST., M.Keb.

## PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Analisis Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana  
Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta  
Selatan Tahun 2023

Nama Mahasiswi : Ami Rachyani


NPM : 195401516182

Menyetujui,

Penguji 1 : **Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb**

(  )

Penguji 2 : **Dr. dr. Andi Julia Rifiana, M.Kes**

(  )

Penguji 3 : **Febry Mutiariami Dablan., SST., M.Keb**

(  )

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

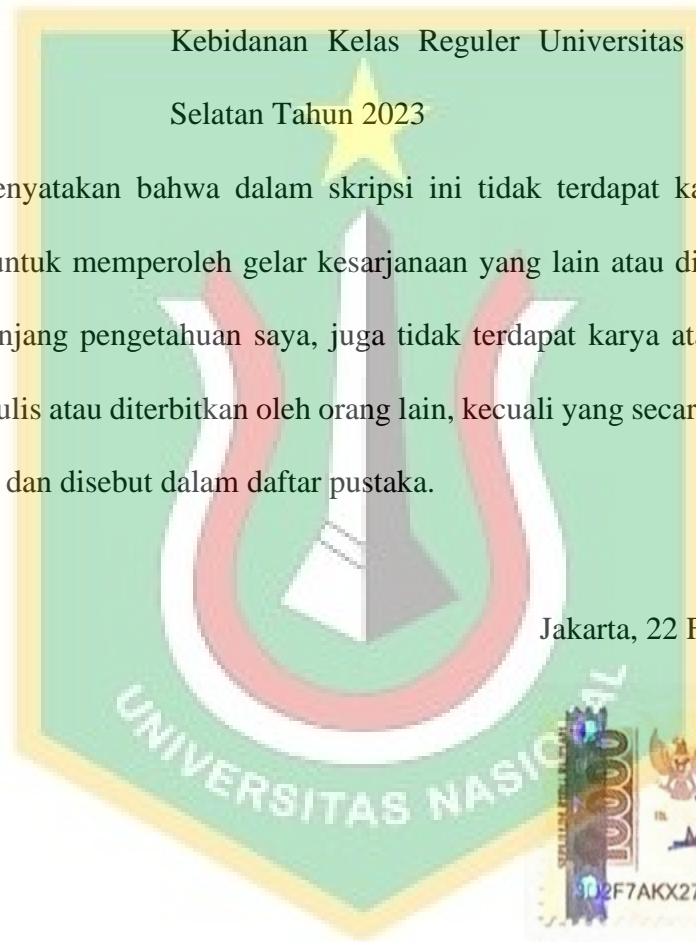
Nama : Ami Rachyani

NPM : 195401516182

Judul Skripsi : Analisis Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana  
Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta  
Selatan Tahun 2023

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 di dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 22 Februari 2023



(Ami Rachyani)

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Taufiq, Hidayat serta karunia-Nya yang begitu besar yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran dan kekuatan kepada saya, sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik yang berjudul “Analisis Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023”. Skripsi ini saya susun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kebidanan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

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

- 1) Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Dr. Retno Widowati, M.Si.
- 2) Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM.
- 3) Ibu Dr. dr. Andi Julia Rifiana, M.Kes., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan saran, bimbingan, dan pengarahan yang luar biasa dengan penuh kesabaran serta ketelatenan dengan meluangkan waktu, pikiran dan tenaga kepada saya selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.

- 4) Ibu Febry Mutiariami Dahlan, S.ST., M.Keb., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan saran, bimbingan, dan pengarahan yang luar biasa dengan penuh kesabaran serta ketelatenan dengan meluangkan waktu, pikiran dan tenaga kepada saya selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.
- 5) Ibu Bunga Tiara Carolin, S.ST., M.Bmd., 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 memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.
- 7) Terutama dan teristimewa saya ucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua saya tercinta, yaitu Bapak Suwoto dan Ibu Juju serta kakak saya Fendi Rachmanto yang selalu memberikan dukungan baik dalam hal moril maupun materil, memberi motivasi dan senantiasa mendo'akan saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.
- 8) Seluruh responden, yaitu mahasiswi semester I-VII Program Studi Kebidanan Universitas Nasional yang sudah membantu dengan mengisi kuesioner guna penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
- 9) Teman satu bimbingan, yaitu Juninda Putri yang selalu memberi dukungan dan motivasi, serta menjadi teman diskusi dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
- 10) Teman saya Ricke Muriadi yang selalu memberi dukungan, motivasi, bantuan, serta saran yang baik untuk skripsi saya.
- 11) Teman-teman yang telah membantu pada saat penelitian, yaitu Muti, Junin, Fara, Rara, dan Laila.



12) Teman-teman seperjuangan Kelas A yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang bersama-sama dari mahasiswa baru sampai di tahap penyelesaian skripsi ini.

13) Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Walaupun saya telah berusaha dengan sebaik-baiknya dalam penyusunan skripsi ini, namun saya tetap menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini, serta sebagai bahan pembelajaran dalam penyusunan skripsi selanjutnya.

Akhir kata, semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan untuk semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan wawasan tambahan bagi semua pihak yang membaca atau menjadikan skripsi ini sebagai bahan referensi pada penelitian selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jakarta, 22 Februari 2023

(Ami Rachyani)

## Abstrak

### Analisis Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023

*Ami Rachyani, Andi Julia Rifiana, Febry Mutiariami Dahlan*

**Latar Belakang:** Gangguan menstruasi seperti polimenorea, oligomenorea, dan amenorea adalah suatu kondisi kelainan pada siklus menstruasi. Dampak dari gangguan siklus menstruasi yaitu infertilitas, anemia defisiensi besi, kanker endometrium, hiperplasia endometrium, dan osteoporosis. Gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, berat badan, status gizi, tingkat konsumsi makanan, aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi obat hormonal, dan gangguan endokrin.

**Tujuan:** Untuk menganalisis siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023.

**Metodologi:** Desain penelitian ini menggunakan *survei analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswi tingkat I-III Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 60 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik, kuesioner DASS 42 untuk mengukur tingkat stres, kuesioner status gizi dan kuesioner siklus menstruasi yang sudah baku. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian dari 60 responden menunjukkan terdapat 51,7% mengalami siklus menstruasi tidak normal dan hasil uji *chi-square* tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan *p-value* 0,306, tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan *p-value* 0,429, dan status gizi dengan siklus menstruasi dengan *p-value* 0,484.

**Kesimpulan:** Aktivitas fisik, tingkat stres, dan status gizi tidak berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional.

**Saran:** Bagi mahasiswi diharapkan untuk melakukan aktivitas fisik dengan teratur, melakukan manajemen stres dengan baik, serta memperhatikan dan menjaga pola makan agar terhindar dari gangguan pada siklus menstruasi.

**Kata kunci** : Aktivitas Fisik, Mahasiswi, Siklus Menstruasi, Status Gizi, dan Tingkat Stres

**Kepustakaan** : 30 Pustaka

## *Abstract*

### **ANALYSIS OF MENSTRUATION CYCLE AMONG STUDENTS OF UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM REGULAR CLASS NASIONAL UNIVERSITY SOUTH JAKARTA IN 2023**

*Ami Rachyani, Andi Julia Rifiana, Febry Mutiariami Dahlan*

**Background:** Menstrual disorders such as polymenorrhea, oligomenorrhea, and amenorrhoea are a condition of abnormalities in the menstrual cycle. The impact of menstrual cycle disorders are infertility, iron deficiency anemia, endometrial cancer, endometrial hyperplasia, and osteoporosis. Disorders of the menstrual cycle can be influenced by various factors such as age, weight, nutritional status, level of food consumption, physical activity, stress level, consumption of hormonal drugs, and endocrine disorders.

**Objective:** To analyze the menstrual cycle in female students of the Undergraduate Midwifery Study Program Regular Class at the National University of South Jakarta in 2023.

**Methodology:** The research design used an analytic survey with a cross-sectional approach. The research population was female students of level I-III of the Undergraduate Midwifery Study Program, Nasional University Regular Class. The sampling technique used total sampling with a total sample of 60 people. Data collection instruments used the IPAQ questionnaire to measure physical activity, the DASS 42 questionnaire to measure stress levels, the nutritional status questionnaire and the standardized menstrual cycle questionnaire. Data analysis used the chi-square test.

**Results:** The results of the study from 60 respondents showed that 51.7% had abnormal menstrual cycles and the results of the chi-square test found no relationship between physical activity and the menstrual cycle with a p-value of 0.306, stress levels with the menstrual cycle with a p-value of 0.429, and nutritional status with the menstrual cycle with a p-value of 0.484.

**Conclusion:** Physical activity, stress level, and nutritional status are not related to the menstrual cycle in female students of the Regular Class of Undergraduate Midwifery Study Program, National University.

**Suggestion:** Female students are expected to carry out physical activity regularly, manage stress well, and pay attention to and maintain their diet to avoid disturbances in the menstrual cycle.

**Keywords:** physical activity, female students, menstrual cycle, nutritional status, and stress level

References: 30.

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i> .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
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 Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Konsep Menstruasi.....	8
2.1.2 Aktivitas Fisik.....	24
2.1.3 Stres.....	29
2.1.4 Status Gizi.....	39
2.2 Kerangka Teori.....	43
2.3 Kerangka Konsep.....	44
2.4 Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
3.1 Desain Penelitian.....	46

3.2	Populasi dan Sampel .....	46
3.2.1	Populasi.....	46
3.2.2	Sampel.....	46
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47
3.3.1	Lokasi.....	47
3.3.2	Waktu Penelitian .....	47
3.4	Variabel Penelitian .....	47
3.5	Definisi Operasional.....	48
3.6	Instrument Penelitian.....	49
3.7	Prosedur Pengumpulan Data .....	49
3.8	Pengolahan Data.....	50
3.9	Analisis Data .....	52
3.9.1	Analisis Univariat.....	52
3.9.2	Analisis Bivariat.....	53
3.10	Etika Penelitian.....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>55</b>
4.1	Hasil.....	55
4.1.1	Analisis Univariat.....	55
4.1.2	Analisis Bivariat.....	57
4.2	Pembahasan .....	60
4.3	Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>69</b>
5.1	Simpulan.....	69
5.2	Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>713</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Klasifikasi Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	40
3.1 Definisi Operasional.....	47
4.1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasioonal Jakarta Selatan Tahun 2023.....	53
4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasioonal Jakarta Selatan Tahun 2023.....	53
4.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasioonal Jakarta Selatan Tahun 2023.....	54
4.4 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasioonal Jakarta Selatan Tahun 2023.....	55
4.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasioonal Jakarta Selatan Tahun 2023.....	55
4.6 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasioonal Jakarta Selatan Tahun 2023.....	56
4.7 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasioonal Jakarta Selatan Tahun 2023.....	57

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Siklus Menstruasi.....	12
2.2 Kerangka Teori .....	42
2.3 Kerangka Konsep.....	43



## DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Rikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>
MET's	: <i>Metabolic Equivalent</i> s
MET	: <i>Metabolic Equivalent Task</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adeno Corticotropic Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
CRH	: <i>Corticotropic Releasing Hormone</i>
RH	: <i>Releasing Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
IMS	: Infeksi Menular Seksual
PMS	: <i>Pre-Menstrual Syndrome</i>
PCOS	: <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Biodata Penulis
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
Lampiran 3	Surat Balasan Penelitian dari Instansi
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Instrumen Penelitian
Lampiran 6	Tabel Master Data Mentah Penelitian
Lampiran 7	Hasil Output Analisis Data
Lampiran 8	Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)
Lampiran 9	Bukti Foto Kegiatan Penelitian
Lampiran 10	Uji Similaritas Naskah Skripsi

