

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI
DI SMK IT RAFLESIA DEPOK**

SKRIPSI



**Oleh :
MUTIARA ABABIL ZAHRA
194201516109**

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI
DI SMK IT RAFLESIA DEPOK**

SKRIPSI

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



Oleh :

MUTIARA ABABIL ZAHRA

194201516109

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

SKRIPSI

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMK IT RAFLESIA DEPOK

Oleh :

MUTIARA ABABIL ZAHRA

NPM : 194201516109

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

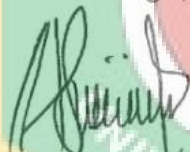
Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 8 Februari 2023

Pembimbing 1,



Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Pembimbing 2



Ns. Intan Asri Nurani M.Kep., Sp.Kep.Kom

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Dr. Retno Widowati, M.Si

Halaman Persetujuan Sebelum Maju Sidang

Judul skripsi : Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Siklus
Menstruasi Pada Siswi Di SMK IT Raflesia Depok.

Nama Mahasiswa : Mutiara Ababil Zahra

NPM 194201516109



Pembimbing 1,

Pembimbing 2

Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom Ns. Intan Asri Nurani M.Kep., Sp.Kep.Kom

Halaman Persetujuan Setelah Maju Sidang

Judul Skripsi : Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus
Menstruasi Pada Siswi di SMK IT Raflesia Depok.

Nama Mahasiswa : Mutiara Ababil Zahra

NPM 194201516109

Penguji 1 : **Dr. Retno Widowati M.Si**

Penguji 2 : **Ns. Aisyiah M.Kep., Sp.Kep.Kom**

Penguji 3 : **Ns. Intan Asri Nurani M.Kep., Sp.Kep.Kom**









PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Mutiara Ababil Zahra

NPM 194201516109

Judul Penelitian : Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Di SMK IT Raflesia 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 ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



A handwritten signature in black ink is written over a portion of a 1000 Rupiah Indonesian banknote. The signature is cursive and appears to read 'Mutiara Ababil Zahra'. The banknote is partially visible, showing the number '1000' and the word 'SERIBU'.

Jakarta, 20 Januari 2023
(Mutiara Ababil Zahra)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWI, 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 “Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMK IT Raflesia Depok”.

Saya menyadari 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 “*Alhamdulillah*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S.
3. Ibu Ns. Aisyiah, S.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Intan Asri Nurani S.Kep.,M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu. Ns. Naziyah, M.Kep selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

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, seluruh karyawan dan siswi-siswi SMK IT Raflesia Depok yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Kepada keluarga, ayah, ibu, kaka, ade dan sepupu yang selalu mendukung dalam suka maupun duka.
9. Teman-teman kuliah yang selalu **menemani**, membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan berupa tenaga, waktu dan pikiran.
10. Kepada kamu, yang selalu memberikan semangat. Semoga dipermudah dalam segala hal dan selalu menjadi yang terbaik dalam setiap nafas.
11. Kepada musik penenang di *youtube* dan segala nada yang meningkatkan semangat. Terimakasih kepada para kreator.
12. Kepada diri sendiri yang mampu melewati masa sulit dan kemalasan yang selalu menimpa. *Proud of my self.*

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

Abstrak

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMK IT RAFLESIA DEPOK

Mutiara Ababil Zahra, Aisyiah, Intan Asri Nurani

Latar belakang : Siklus menstruasi ialah proses berulangnya kejadian menstruasi dari hari awal hingga hari menstruasi setelahnya. Penyebab gangguan menstruasi antara lain seperti stres, aktivitas fisik, status gizi dan usia *menarche* yang akan mengganggu hormon GnRH pada saat menstruasi.

Tujuan : Analisis ini memiliki tujuan untuk memahami faktor yang menyebabkan gangguan menstruasi berdasarkan hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi dan usia *menarche* pada siswi di SMK IT Raflesia Depok.

Metodologi : Penelitian *Deskriptif analitik* memakai metode *Cross Sectional*. Sampel yang di analisis adalah siswi SMK IT Raflesia Depok sejumlah 98 siswi dengan teknik *total sampling*. Menggunakan kuesioner DASS 42, IPAQ dan Pengukuran Tinggi Badan.

Hasil penelitian : Hasil analisis menjabarkan bahwa adanya kaitan antara tingkat stres ($Pvalue = 0,049$) dan aktivitas fisik ($Pvalue = 0,016$) dengan siklus menstruasi ($Pvalue < 0,05$) serta hubungan yang tidak relevan antara status gizi ($Pvalue = 0,309$) dan usia *menarche* ($Pvalue = 0,069$) dengan siklus menstruasi ($Pvalue > 0,05$).

Kesimpulan : Adanya kaitan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi, sedangkan status gizi dan usia *menarche* tidak memiliki hubungan yang relevan.

Saran : Disarankan agar meningkatkan kegiatan yang bertujuan melatih tingkat stres dan aktivitas fisik pada siswi untuk mengurangi siklus menstruasi yang tidak normal.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Siklus menstruasi, Status gizi, Stres, Usia *menarche*

Kepustakaan : 44 Kepustakaan (2014-2022)

Abstract

ANALYSIS OF FACTORS RELATED TO THE MENSTRUAL CYCLE OF STUDENTS AT SMK IT RAFLESIA DEPOK

Mutiara Ababil Zahra, Aisyiah, Intan Asri Nurani

Background: *The menstrual cycle is the process of repeating menstrual events from the first day to the next menstrual day. The causes of menstrual disorders include stress, physical activity, nutritional status and the age of menarche which will interfere with the GnRH hormone during menstruation.*

Objective: *This analysis aims to understand the factors that cause menstrual disorders based on the relationship between stress level, physical activity, nutritional status and age of menarche in female students at SMK IT Raflesia Depok.*

Methodology: *Analytic descriptive research using cross sectional method. The samples analyzed were 98 female students at SMK IT Raflesia Depok using total sampling technique. Using the DASS 42 questionnaire, IPAQ and Height Measurement.*

Results: *The results of the analysis describe that there is a relationship between stress levels (Pvalue = 0.049) and physical activity (Pvalue = 0.016) and the menstrual cycle (Pvalue <0.05) and an irrelevant relationship between nutritional status (Pvalue = 0.309) and age menarche (Pvalue = 0.069) with menstrual cycle (Pvalue > 0.05).*

Conclusion: *There is a relationship between stress levels and physical activity with the menstrual cycle, while nutritional status and age at menarche have no relevant relationship.*

Suggestion: *It is recommended to increase activities aimed at training stress levels and physical activity in female students to reduce abnormal menstrual cycles.*

Keywords: *Physical activity, Menstrual cycle, Nutritional status, Stress, Age of menarche*

References: *44 (2014-2022).*

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR SAMPUL	
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG.....	iv
LEMBAR PENYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	4
1.3 Tujuan penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Universitas Nasional.....	5
1.4.3 Bagi Remaja.....	6
1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan SMK IT Raflesia Depok	6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Remaja.....	7
2.1.1 Definisi Remaja.....	7
2.1.2 Tugas Perkembangan Remaja.....	7
2.2 Menstruasi.....	8
2.2.1 Definisi Menstruasi.....	8
2.2.2 Mekanisme Terjadinya Menstruasi.....	9
2.2.3 Gangguan siklus menstruasi.....	11
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi siklus Menstruasi.....	15
2.2.5 Cara menghitung menstruasi.....	16
2.2.6 Kategori Siklus Menstruasi.....	16
2.3 Stres.....	17
2.3.1 Definisi stres.....	17
2.3.2 Klasifikasi stres.....	17
2.3.3 Macam-macam stres.....	18
2.3.4 Faktor yang mempengaruhi stres.....	19
2.3.5 Cara Mengukur Stres.....	20
2.4 Aktivitas fisik.....	21
2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	21
2.4.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	21
2.4.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	21
2.4.4. Cara Mengukur Aktivitas Fisik.....	22
2.5 Status gizi.....	24
2.5.1 Definisi Gizi.....	24
2.5.2 Definisi Status Gizi.....	24
2.5.3 Metode Penilaian Status Gizi.....	25
2.5.4 Cara Mengukur Status Gizi.....	27
2.6 Usia <i>menarche</i>	28
2.6.1 Definisi Usia <i>Menarche</i>	28
2.6.2 Faktor Yang Mempengaruhi Usia <i>Menarche</i>	28
2.6.3 Cara Mengukur Usia <i>Menarche</i>	30
2.7 Kerangka Teori.....	30
2.8 Kerangka Konsep.....	31
2.9 Hipotesis Penelitian.....	x
	31

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Populasi dan Sampel	32
3.2.1 Populasi	32
3.2.2 Sampel.....	33
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
3.4 Variabel Penelitian	34
3.4.1 Variabel Independen	34
3.4.2 Variabel Dependen.....	34
3.5 Definisi Operasional.....	34
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Uji validitas dan reabilitas.....	38
3.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	39
3.9 Pengolahan Data.....	39
3.10 Analisis Data	42
3.10.1 Analisa Univariat	42
3.10.2 Analisa Bivariat	42
3.11 Etika Penulisan.....	43
BAB IV. HASIL PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Analisa Univariat	44
4.1.1.1 Usia Responden	44
4.1.1.2 Siklus Menstruasi.....	45
4.1.1.3 Stres	45
4.1.1.4 Aktivitas Fisik.....	45
4.1.1.5 Status Gizi.....	46
4.1.1.6 Usia <i>Menarche</i>	46
4.1.2 Analisa Bivariat.....	47
4.1.2.1 Hubungan stres dengan siklus menstruasi	47
4.1.2.2 Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi	48
4.1.2.3 Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi	48
4.1.2.4 Hubungan usia <i>menarche</i> dengan siklus menstruasi	49
4.2 Pembahasan Penelitian.....	50

4.2.1 Analisa Univariat	50
4.2.1.1 Gambaran berdasarkan usia responden.....	50
4.2.1.2 Gambaran berdasarkan siklus menstruasi.....	51
4.2.1.3 Gambaran berdasarkan tingkat stres	52
4.2.1.4 Gambaran berdasarkan aktivitas fisik.....	53
4.2.1.5 Gambaran berdasarkan status gizi	54
4.2.1.6. Gambaran berdasarkan usia <i>menarche</i>	55
4.2.2 Analisa Bivariat.....	56
4.2.2.1 Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi	56
4.2.2.2 Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi	57
4.2.2.3 Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi	59
4.2.2.4 Hubungan usia <i>menarche</i> dengan siklus menstruasi	61
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran.....	63
5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan (FIKES UNAS).....	63
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	64
5.2.3 Bagi SMK IT Raflesia Depok.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.3 Tingkat Keparahan Gangguan Stres.....	20
2.4 Klasifikasi Aktivitas Berdasarkan Intensitasnya.....	22
2.5 Klasifikasi IMT	28
3.5 Definisi Operasional.....	35
4.1 Distribusi berdasarkan usia responden.....	44
4.2 Distribusi berdasarkan siklus menstruasi	45
4.3 Distribusi berdasarkan tingkat stres	45
4.4 Distribusi berdasarkan aktivitas fisik.....	45
4.5 Distribusi berdasarkan status gizi.....	46
4.6 Distribusi berdasarkan usia <i>menarche</i>	46
4.7 Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.....	47
4.8 Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi	48
4.9 Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi.....	48
4.10 Hubungan Usia <i>menarche</i> dengan siklus menstruasi.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Teori.....	30
2.2 Kerangka Konsep.....	31



DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar

WHO : *World Health Organization*

SMK : Sekolah Menengah Kejuruan

IT : Islam Terpadu



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Konsultasi.....	69
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	72
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden	73
Lampiran 5 Instrumen Penelitian	74
Lampiran 6 Master Tabel	78
Lampiran 7 Analisa Data	83
Lampiran 8 Kegiatan Penelitian.....	88
Lampiran 9 Hasil Uji Similaritas	89
Lampiran 10 Biodata Penulis.....	91

