

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN  
DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
SISWI SMK PLUS TRIMITSA CIBINONG  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**



**OLEH :  
VELAYATI KESUMA  
225401446157**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN  
DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
SISWI SMK PLUS TRIMITSA CIBINONG  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

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



**OLEH :**

**VELAYATI KESUMA**

**225401446157**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**SKRIPSI**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN  
DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
SISWI SMK PLUS TRIMITSA CIBINONG  
TAHUN 2023**

Oleh :

VELAYATI KESUMA  
NPM: 225401446157

Telah dipertahankan di hadapan Penguji Skripsi  
Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 20 Februari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes**

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

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kesehatan



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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan  
Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong  
Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Velayati Kesuma

NPM : 225401446157



## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Velayati Kesuma

NPM : 225401446157



Penguji 1 : **Dr. Bdn. Rukmaini, SST., M.Keb**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'R' and 'K', written over a horizontal line.

Penguji 2 : **Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'T' and 'I', written over a horizontal line.

Penguji 3 : **Bdn. Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'B' and 'T', written over a horizontal line.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Velayati Kesuma

NPM : 225401446157

Judul Skripsi : Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong 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 diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Februari 2024



Velayati Kesuma

## KATA PENGANTAR

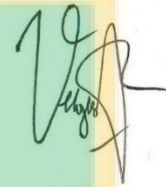
Segala puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Analisis faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong tahun 2023”.

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 “Alhamdulillahilalalamiin” beserta terimakasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional ibu Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes
3. Ibu Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Bdn. Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Dr. Bdn. Rukmaini, SST., M.Keb selaku penguji 1 yang telah memberi masukan ilmu, saran dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya
6. Ibu Bdn. Febry Mutiariami Dahlan, SST., M.Keb. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
7. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
8. Kepala Sekolah dan seluruh staf guru SMK Plus Trimitsa Cibinong yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

Saya mohon maaf atas segala kekurangan dalam menyusun skripsi ini, baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya dan tidak lupa mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas.

Jakarta, Februari 2024



(Velayati Kesuma)





## Abstrak

### ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMK PLUS TRIMITSA CIBINONG TAHUN 2023

Velayati Kesuma, Triana Indrayani, Bunga Tiara Carolin

**Latar Belakang:** Gangguan menstruasi sering terjadi pada kelompok remaja, di dunia prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita remaja awal sekitar 45%, gangguan menstruasi dapat menjadi hal yang serius dan menjadi pertanda tidak adanya ovulasi. Jumlah perdarahan yang banyak terjadi dalam kurun waktu yang lama juga dapat menyebabkan anemia pada remaja. Faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi antara lain stres, status gizi, kadar hemoglobin, aktifitas fisik, dan durasi tidur.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres, status gizi, kadar hemoglobin, aktivitas fisik, dan durasi tidur, dengan gangguan siklus menstruasi siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong Tahun 2023

**Metodologi:** Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian berjumlah 72 responden siswi remaja kelas X-XII. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan menggunakan uji *Chi square*.

**Hasil Penelitian:** Hasil univariat didapatkan siswi 38,9% mengalami gangguan siklus menstruasi, 25,0% stres berat, 23,6% memiliki status gizi gemuk, 19,4% mengalami anemia sedang, 40,3% memiliki aktivitas fisik berat, dan 41,7% memiliki durasi tidur kurang baik. Hasil bivariat di dapatkan hubungan antara stres ( $p\text{-value}= 0,002$ ) status gizi ( $p\text{-value}= 0,006$ ), kadar hemoglobin ( $p\text{-value}= 0,000$ ), aktivitas fisik ( $p\text{-value}= 0,015$ ), dan durasi tidur ( $p\text{-value}= 0,018$ ), dengan gangguan siklus menstruasi.

**Kesimpulan:** Ada hubungan stres, status gizi, kadar hemoglobin, aktivitas fisik, dan durasi tidur, dengan gangguan siklus menstruasi Siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong Tahun 2023

**Saran:** Sekolah dapat memberikan edukasi dan upaya promotif preventif untuk melakukan pencegahan gangguan menstruasi pada siswi dan diharapkan siswi dapat mencatat tanggal menstruasi setiap bulannya menggunakan kalender ataupun aplikasi kalender menstruasi agar mengetahui bagaimana siklus menstruasinya.

**Kata kunci :** Gangguan Siklus Menstruasi, Stres, Status Gizi, Kadar Hemoglobin, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur

**Kepustakaan:** 98 pustaka (2018 – 2023)

## Abstract

### ANALYSIS OF FACTORS RELATED TO MENSTRUAL CYCLE DISORDERS AMONG STUDENTS OF SMK PLUS TRIMITSA CIBINONG IN 2023

*Velayati Kesuma, Triana Indrayani, Bunga Tiara Carolin*

**Background:** Menstrual disorders often occur in teenagers, worldwide the prevalence of menstrual cycle disorders in early teenage women is around 45%, menstrual disorders can be serious and be a sign of absence of ovulation. Large amounts of bleeding that occur over a long period of time can also cause anemia in teenagers. Factors associated with menstrual cycle disorders include stress, nutritional status, hemoglobin levels, physical activity, and sleep duration.

**Objective:** This study aims to determine the relationship between stress, nutritional status, hemoglobin levels, physical activity and sleep duration, with menstrual cycle disorders in female students at SMK Plus Trimitsa Cibinong in 2023.

**Methodology:** This type of research is quantitative research with a cross sectional design. The sample in the research consisted of 72 teenage female student respondents in grades X-XII. The sampling technique uses a purposive sampling technique, using the Chi square test.

**Results:** Univariate results showed that 38.9% of female students had menstrual cycle disorders, 25.0% had severe stress, 23.6% had obese nutritional status, 19.4% had moderate anemia, 40.3% had heavy physical activity, and 41.7% had poor sleep duration. Bivariate results showed a relationship between stress (p-value= 0.002), nutritional status (p-value= 0.006), hemoglobin levels (p-value= 0.000), physical activity (p-value= 0.015), and sleep duration (p-value= 0.018), with menstrual cycle disorders.

**Conclusion:** There is a relationship between stress, nutritional status, hemoglobin levels, physical activity, and sleep duration, with menstrual cycle disorders in female students at SMK Plus Trimitsa Cibinong in 2023.

**Suggestion:** Schools can provide education and preventive promotive efforts to prevent menstrual disorders in female students and it is hoped that female students can record the date of menstruation every month using a calendar or menstrual calendar application to know what their menstrual cycle is like.

**Keywords:** Menstrual Cycle Disorders, Stress, Nutritional Status, Hemoglobin Levels, Physical Activity, Sleep Duration

**References:** 98 (2018 – 2023).



# DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b> .....                                 | i    |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                                  | ii   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                             | iii  |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                            | iv   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....                             | vi   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                 | vii  |
| <b>Abstrak</b> .....  | ix   |
| <b>Abstract</b> .....                                       | x    |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                     | xi   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                   | xiv  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                  | xv   |
| <b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....                               | xvi  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                | xvii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                              | 1    |
| <b>1.1 Latar Belakang</b> .....                             | 1    |
| <b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....                            | 4    |
| <b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....                          | 5    |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                                      | 5    |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                                    | 5    |
| <b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....                         | 5    |
| 1.4.1 Manfaat Keilmuan.....                                 | 5    |
| 1.4.2 Manfaat Instansi SMK Plus Trimitsa.....               | 6    |
| 1.4.3 Manfaat Remaja Siswi SMK Plus Trimitsa.....           | 6    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                        | 7    |
| <b>2.1 Siklus Menstruasi</b> .....                          | 7    |
| 2.1.1 Definisi Siklus Menstruasi.....                       | 7    |
| 2.1.2 Fase-Fase Siklus Menstruasi.....                      | 7    |
| 2.1.3 Gangguan Siklus Menstruasi.....                       | 11   |
| 2.1.4 Faktor-Faktor Yang berhubungan Siklus Menstruasi..... | 12   |
| <b>2.2 Stres</b> .....                                      | 14   |

|                |  |           |
|----------------|--|-----------|
| 2.2.1          | Definisi Stres.....  | 14        |
| 2.2.2          | Klasifikasi Tingkat Stres .....                                  | 14        |
| 2.2.3          | Faktor-Faktor Mempengaruhi Tingkat Stres.....                    | 15        |
| 2.2.4          | Tinjauan Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi.....            | 17        |
| 2.2.5          | Cara Mengukur Tingkat Stres .....                                | 18        |
| <b>2.3</b>     | <b>Status Gizi .....</b>   | <b>19</b> |
| 2.3.1          | Definisi Status Gizi .....                                       | 19        |
| 2.3.2          | Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....                 | 20        |
| 2.3.3          | Pengukuran Status Gizi.....                                      | 21        |
| 2.3.4          | Tinjauan Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi.....      | 23        |
| <b>2.4</b>     | <b>Kadar Hemoglobin .....</b>                                    | <b>23</b> |
| 2.4.1          | Definisi Kadar Hemoglobin .....                                  | 23        |
| 2.4.2          | Batas Kadar Hemoglobin.....                                      | 24        |
| 2.4.3          | Prosedur Pemeriksaan Kadar Hemoglobin .....                      | 25        |
| 2.4.4          | Tinjauan Hubungan Kadar Hemoglobin dan Siklus Menstruasi.....    | 26        |
| <b>2.5</b>     | <b>Aktivitas Fisik.....</b>                                      | <b>27</b> |
| 2.5.1          | Definisi Aktivitas Fisik .....                                   | 27        |
| 2.5.2          | Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....                                 | 28        |
| 2.5.3          | Pengukuran aktivitas Fisik.....                                  | 29        |
| 2.5.4          | Tinjauan Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi ..... | 31        |
| <b>2.6</b>     | <b>Durasi Tidur.....</b>   | <b>31</b> |
| 2.6.1          | Definisi Durasi Tidur.....                                       | 31        |
| 2.6.2          | Siklus Tidur.....  | 32        |
| 2.6.3          | Kebutuhan Tidur Sesuai dengan Tahap Perkembangan .....           | 33        |
| 2.6.4          | Tinjauan Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi .....    | 34        |
| <b>2.7</b>     | <b>Kerangka Teori.....</b>                                       | <b>35</b> |
| <b>2.8</b>     | <b>Kerangka Konsep.....</b>                                      | <b>36</b> |
| <b>2.9</b>     | <b>Hipotesis Penelitian .....</b>                                | <b>36</b> |
| <b>BAB III</b> | <b>METODE PENELITIAN .....</b>                                   | <b>37</b> |
| <b>3.1</b>     | <b>Desain Penelitian .....</b>                                   | <b>37</b> |
| <b>3.2</b>     | <b>Populasi dan Sampel .....</b>                                 | <b>37</b> |
| 3.2.1          | Populasi.....  | 37        |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.2.2 Sampel.....                                | 37        |
| <b>3.3 Lokasi Penelitian .....</b>               | <b>38</b> |
| <b>3.4 Waktu Penelitian .....</b>                | <b>38</b> |
| <b>3.5 Variabel Penelitian .....</b>             | <b>39</b> |
| <b>3.6 Definisi Operasional Penelitian .....</b> | <b>39</b> |
| <b>3.7 Instrumen Penelitian .....</b>            | <b>41</b> |
| <b>3.8 Validitas dan Reliabilitas .....</b>      | <b>42</b> |
| 3.8.1 Uji Validitas.....                         | 42        |
| 3.8.2 Uji Reliabilitas .....                     | 43        |
| <b>3.9 Prosedur Pengumpulan Data .....</b>       | <b>44</b> |
| <b>3.10 Analisis Data .....</b>                  | <b>45</b> |
| 3.10.1 Analisis Univariat.....                   | 45        |
| 3.10.2 Analisis Bivariat.....                    | 45        |
| <b>3.11 Etika Penelitian .....</b>               | <b>46</b> |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>         | <b>47</b> |
| <b>4.1 Hasil Penelitian .....</b>                | <b>47</b> |
| 4.1.1 Analisis Univariat.....                    | 47        |
| 4.1.2 Analisis Bivariat.....                     | 49        |
| <b>4.2 Pembahasan .....</b>                      | <b>53</b> |
| 4.2.1 Analisis Univariat.....                    | 53        |
| 4.2.2 Analisis Bivariat.....                     | 59        |
| <b>4.3 Keterbatasan Penelitian.....</b>          | <b>65</b> |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>67</b> |
| <b>5.1 Simpulan .....</b>                        | <b>67</b> |
| <b>5.2 Saran.....</b>                            | <b>68</b> |
| 5.2.1 Bagi Keilmuan .....                        | 68        |
| 5.2.2 Bagi Instansi SMK Plus Trimitsa.....       | 68        |
| 5.2.3 Bagi Remaja Siswi SMK Plus Trimitsa .....  | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                       | <b>69</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                             | <b>76</b> |



## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b> |   | <b>Halaman</b> |
|--------------|---|----------------|
| 2.1          | Kadar Hemoglobin pada setiap kelompok.....  | 24             |
| 2.2          | Derajat kadar Hemoglobin.....   | 25             |
| 2.3          | <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) Berbagai Aktivitas Fisik.....                                  | 29             |
| 2.4          | Aktivitas Fisik Berdasarkan <i>Physical Activity Level</i> .....                                    | 30             |
| 3.1          | Jumlah Sampel Tiap Kelas.....   | 38             |
| 3.2          | Definisi Operasional.....   | 39             |
| 4.1          | Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi Siswi SMK Plus Trimitsa.....                        | 47             |
| 4.2          | Distribusi Frekuensi Stres Siswi SMK Plus Trimitsa .....  | 47             |
| 4.3          | Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswi SMK Plus Trimitsa.....                                       | 48             |
| 4.4          | Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Siswi SMK Plus Trimitsa.....                                  | 48             |
| 4.5          | Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswi SMK Plus Trimitsa.....                                   | 48             |
| 4.6          | Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Siswi SMK Plus Trimitsa...  | 49             |
| 4.7          | Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Siswi SMK Plus Trimitsa tahun 2023.....            | 49             |
| 4.8          | Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi Siswi SMK Plus Trimitsa tahun 2023.....      | 50             |
| 4.9          | Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Gangguan Siklus Menstruasi Siswi SMK Plus Trimitsa tahun 2023..... | 51             |
| 4.10         | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi Siswi SMK Plus Trimitsa tahun 2023.....  | 52             |
| 4.11         | Hubungan Durasi Tidur dengan Gangguan Siklus Menstruasi Siswi SMK Plus Trimitsa tahun 2023.....     | 53             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b> |                       | <b>Halaman</b> |
|---------------|-----------------------|----------------|
| 2.1           | Kerangka Teori .....  | 35             |
| 2.2           | Kerangka Konsep ..... | 36             |



## DAFTAR SINGKATAN

|      |  |
|------|--|
| ACTH | : <i>Adino Corticotropic Hormon</i>      |
| BB   | : Berat Badan                            |
| CBC  | : <i>Blood Count</i>                     |
| CRH  | : <i>Corticotropin Releasing Hormone</i> |
| CV1  | : <i>Content Validity Index</i>          |
| FSH  | : <i>Follicle Stimulating Hormone</i>    |
| GnRh | : <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>  |
| Hb   | : Hemoglobin                             |
| IMT  | : Indeks Massa Tubuh                     |
| LH   | : <i>Luteinizing Hormone</i>             |
| LILA | : Lingkar Lengan Atas                    |
| MBL  | : <i>Menstrual Blood Loss</i>            |
| NREM | : Non rapid eye movement                 |
| PAL  | : Physical Activity Level (PAL)          |
| PAR  | : Physical Activity Rate (PAR)           |
| PMS  | : <i>Premenstrual Syndrome</i>           |
| PSS  | : <i>Perceived Stres Scale</i>           |
| REM  | : <i>Rapid Eye Movement</i>              |
| TB   | : Tinggi Badan                           |





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Izin Etik Penelitian
- Lampiran 4 Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 5 Kuisioner Penelitian
- Lampiran 6 Tabel master responden
- Lampiran 7 Output Olah data SPSS
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9 Hasil Uji Plagiat Turnitin
- Lampiran 10 Dokumentasi
- Lampiran 11 Biodata Peneliti

