

**DETERMINAN DAN UPAYA PENANGANAN MANDIRI
TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI
SMP NEGERI 21 JAKARTA**

SKRIPSI



**Oleh :
MARSYA MEINIA PUTRI
25306725056**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

**DETERMINAN DAN UPAYA PENANGANAN MANDIRI
TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI
SMP NEGERI 21 JAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh :

MARSYA MEINIA PUTRI

25306725056

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

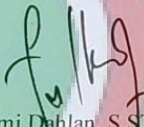
SKRIPSI

**DETERMINAN DAN UPAYA PENANGANAN MANDIRI
TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI
SMP NEGERI 21 JAKARTA**

Oleh :
Marsya Meinia Putri
NPM : 25306725056

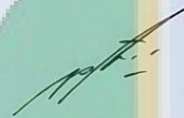
Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada 13 Agustus 2026

Pembimbing 1,



Febry Mutiariami Dahlan, S.ST., Bdn., M.Keb

Pembimbing 2,



Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Determinan dan Upaya Penanganan Mandiri Terhadap

Nyeri Haid pada Siswi SMP Negeri 21 Jakarta

Nama Mahasiswa : Marsya Meinia Putri

NPM : 25306725056



Pembimbing 1

Pembimbing 2

Febry Mutiariam Dahlan, S.ST., Bdn., M.Keb

Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Determinan dan Upaya Penanganan Mandiri Terhadap
Nyeri Haid pada Siswi SMP Negeri 21 Jakarta

Nama Mahasiswa : Marsya Meinia Putri

NPM : 25306725056

Menyetujui,

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

Penguji 2 : **Febry Mutiariami Dahlan, S.ST., Bdn., M.Keb**

Penguji 3 : **Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Marsya Meinia Putri

NPM : 25306725056

Judul Skripsi : Determinan dan Upaya Penanganan Mandiri (*Self care*)

Terhadap Nyeri Haid pada Siswi SMP Negeri 21 Jakarta

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, 10 Agustus 2026



(Marsya Meinia Putri)

Abstrak

DETERMINAN DAN UPAYA PENANGANAN MANDIRI TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI SMP NEGERI 21 JAKARTA

Marsya Meinia Putri, Febry Mutiariami Dahlan, Putri Azzahroh

Latar Belakang: Dismenorea sering dialami remaja putri serta dapat mengganggu rutinitas sehari-hari. Data prevalensi dismenorea Jakarta mencapai 87,5% dan di SMP Negeri 21 Jakarta sebesar 68,75%. Tingginya angka tersebut mendorong peneliti untuk mengatasi dismenorea dengan dilakukannya penelitian yang menganalisis faktor-faktor penyebab dismenorea serta upaya *self-care* yang dilakukan siswi.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara usia menarche, status gizi, pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan berolahraga, dan *self-care* dengan kejadian dismenorea pada siswi SMP Negeri 21 Jakarta.

Metodologi: Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik *cross-sectional* yang dilakukan di SMP Negeri 21 Jakarta kepada 289 siswi kelas VIII-IX, dipilih dengan teknik total sampling dengan kriteria. Data dikumpulkan melalui kuesioner baku meliputi *WaLIDD Score*, *FFQ*, *PAQ-A*, kuesioner yang sudah di uji validitas yaitu kebiasaan olahraga, *self-care*, dan pengukuran IMT/U. Data dianalisis dengan metode univariat dan bivariat melalui uji *Chi-Square* tingkat signifikansi 0,05.

Hasil Penelitian: Sebagian besar responden mengalami dismenorea sedang 41,5%, usia menarche ≥ 12 tahun 52,9%, status gizi baik 78,2%, pola makan baik 50,2%, aktivitas fisik sedang 50,5%, kebiasaan olahraga jarang 91,3%, dan upaya penanganan mandiri negatif 50,5%. Hasil uji bivariat menunjukkan hubungan antara usia menarche ($p=0,010$) dan kebiasaan olahraga ($p=0,022$) dengan nyeri haid. Tidak terdapat hubungan antara status gizi ($p=0,688$), pola makan ($p=0,615$), aktivitas fisik ($p=0,294$), dan upaya penanganan mandiri ($p=0,672$) dengan nyeri haid.

Simpulan: Usia menarche dan kebiasaan olahraga berhubungan signifikan dengan nyeri haid pada siswi.

Saran: Siswi disarankan meningkatkan kebiasaan olahraga dan menerapkan *self-care* yang tepat. Pihak sekolah diharapkan memberikan edukasi kesehatan reproduksi secara berkala untuk meningkatkan kemampuan siswi dalam menangani dismenorea.

Kata Kunci : Kebiasaan Olahraga , Nyeri Haid, Remaja Putri, *Self care*, Usia Menarche

Kepustakaan : 77 Pustaka (2013-2026)

Abstract

Abstract

DETERMINANTS OF MENSTRUAL PAIN AND SELF CARE PRACTICES AMONG STUDENTS AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 21 JAKARTA

Marsya Meinia Putri, Febry Mutiariami Dahlan, Putri Azzahroh

Background: Dysmenorrhea is commonly experienced by adolescent girls and can disrupt their daily activities. The prevalence of dysmenorrhea in Jakarta is estimated to be 87,5%, while the prevalence among students at State Junior High School 21 Jakarta is 68,75%. These high prevalence rates prompted the researchers to conduct a study examining the factors associated with dysmenorrhea and self care practices adopted by students to manage menstrual pain.

Objective: To analyze the association between age at menarche, nutritional status, dietary patterns, physical activity, exercise habits, and self care practices with the incidence of dysmenorrhea among female students at SMPN 21 Jakarta.

Methods: A quantitative study with a descriptive analytic cross sectional design was conducted at State Junior High School 21 Jakarta, involving 289 eighth and ninth grade female students who were selected using total sampling technique based on specific criteria. Data were collected using standardized questionnaires, including the WaLIDD Score, FFQ, PAQ-A, and validated questionnaires on exercise habits and self care, as well as BMI/U measurements. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, including Chi-Square test, with a significance level of 0,05.

Results: The majority of respondents experienced 41.5% moderate dysmenorrhea. Among the respondents, 52,9% had a menarche age of ≥ 12 years, 78,2% had good nutritional status, 50,2% had a good dietary pattern, 50,5% had moderate physical activity, 91,3% rarely exercised, and 50,5% reported negative self care practices. The bivariate analysis showed significant associations between age at menarche ($p = 0,010$) and exercise habits ($p = 0,022$) and menstrual pain. No significant associations were found between nutritional status ($p = 0,688$), dietary pattern ($p = 0,615$), physical activity ($p = 0,294$), or self care practices ($p = 0,672$) and menstrual pain.

Conclusion: Age at menarche and exercise habits were significant associated to menstrual pain in female students.

Suggestion: Students are advised to increase their exercise habits and practice appropriate self care. Schools are encouraged to provide periodic reproductive health education to enhance students ability to manage dysmenorrhea.

Keywords: Adolescent Girls, Age at Menarche, Exercise Habits, Menstrual Pain, Self-care

References: 77 References (2013-2026)



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
Abstrak.....	ix
Abstract.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.2 Kerangka Teori.....	38
2.3 Kerangka Konsep	38
2.4 Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
3.1 Desain Penelitian.....	40
3.2 Populasi Dan Sampel.....	40
3.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	42
3.4 Variabel Penelitian	42
3.5 Definisi Operasional.....	43
3.6 Instrumen Penelitian.....	45
3.7 Uji Validitas Dan Reabilitas.....	50

3.8	Prosedur Pengumpulan Data	51
3.9	Pengolahan Data.....	53
3.10	Analisis Data	56
3.11	Etika Penelitian.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		58
4.1	Hasil Penelitian.....	58
4.2	Pembahasan Penelitian	68
4.3	Keterbatasan Penelitian	85
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		87
5.1	Simpulan.....	87
5.2	Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....		90
LAMPIRAN.....		97



DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

Tabel 2. 1 Klasifikasi Status Gizi (IMT/U).....	21
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian	43
Tabel 3. 2 Komponen WaLIDD Score.....	46
Tabel 3. 3 Skor Food Frequency Questionnaire (FFQ).....	48
Tabel 3. 4 Skor Upaya Penanganan Mandiri	50
Tabel 3. 5 Coding Variabel Penelitian	55
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Haid	58
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche.....	59
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi	59
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan.....	60
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik	60
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Olahraga.....	61
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Upaya Penanganan Mandiri	61
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Hubungan Usia Menarche dengan Nyeri Haid...	62
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Hubungan Status Gizi dengan Nyeri Haid	63
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Hubungan Pola Makan dengan Nyeri Haid.....	64
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Haid .	65
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Nyeri Haid.....	66
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Hubungan Upaya Penanganan Mandiri dengan Nyeri Haid.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Ilustrasi Visual Analog Scale	16
Gambar 2. 2 Ilustrasi Verbal Rating Scale.....	17
Gambar 2. 3 Ilustrasi Numbering Rating Scale (NRS)	17
Gambar 2. 4 Ilustrasi <i>Wong-Baker Pain Rating Scale</i>	18
Gambar 2. 5 Grafik IMT/U Anak Perempuan 5-18 Tahun.....	22
Gambar 2. 6 Kerangka Teori.....	38
Gambar 2. 7 Kerangka Konsep	38



DAFTAR SINGKATAN



The logo of Universitas Nasional is a shield-shaped emblem. It features a green background with a yellow border. In the center, there is a white stylized 'U' shape. Inside the 'U', there is a grey vertical bar and a yellow star at the top. The text 'UNIVERSITAS NASIONAL' is written in white capital letters along the bottom edge of the shield.

BB	: Berat Badan
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IUD	: <i>Intra Uterine Device</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
LTH	: <i>Luteotropic Hormone</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
OAINS	: Obat Anti Inflamasi Non Steroid
PAQ-A	: <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i>
PCOS	: <i>Polycystic Ovary Syndrome</i>
PIH	: <i>Prolactin Inhibiting Hormone</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RH	: <i>Releasing Hormone</i>
SD	: Standar Deviasi
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TB	: Tinggi Badan
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	98
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian dari Instansi	99
Lampiran 3 Informed Consent	100
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	104
Lampiran 5 Tabel Master Data Mentah Penelitian	113
Lampiran 6 Hasil Output Analisis Data	150
Lampiran 7 Bukti Foto Kegiatan Penelitian.....	159
Lampiran 8 Hasil Uji Etik Penelitian.....	161
Lampiran 9 Biodata Penulis.....	162

