

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI KELURAHAN CIGANJUR
JAKARTA**

SKRIPSI



Oleh :

ANINDYA SALSABILA

204201516013

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI KELURAHAN CIGANJUR
JAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh :

ANINDYA SALSABILA

204101516013

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN CIGANJUR JAKARTA

Oleh :

Anindya Salsabila

204201516013

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

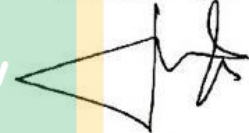
Pada tanggal, 12 Februari 2024

Pembimbing 1



Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep

Pembimbing 2



Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep.,
M.Kep

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

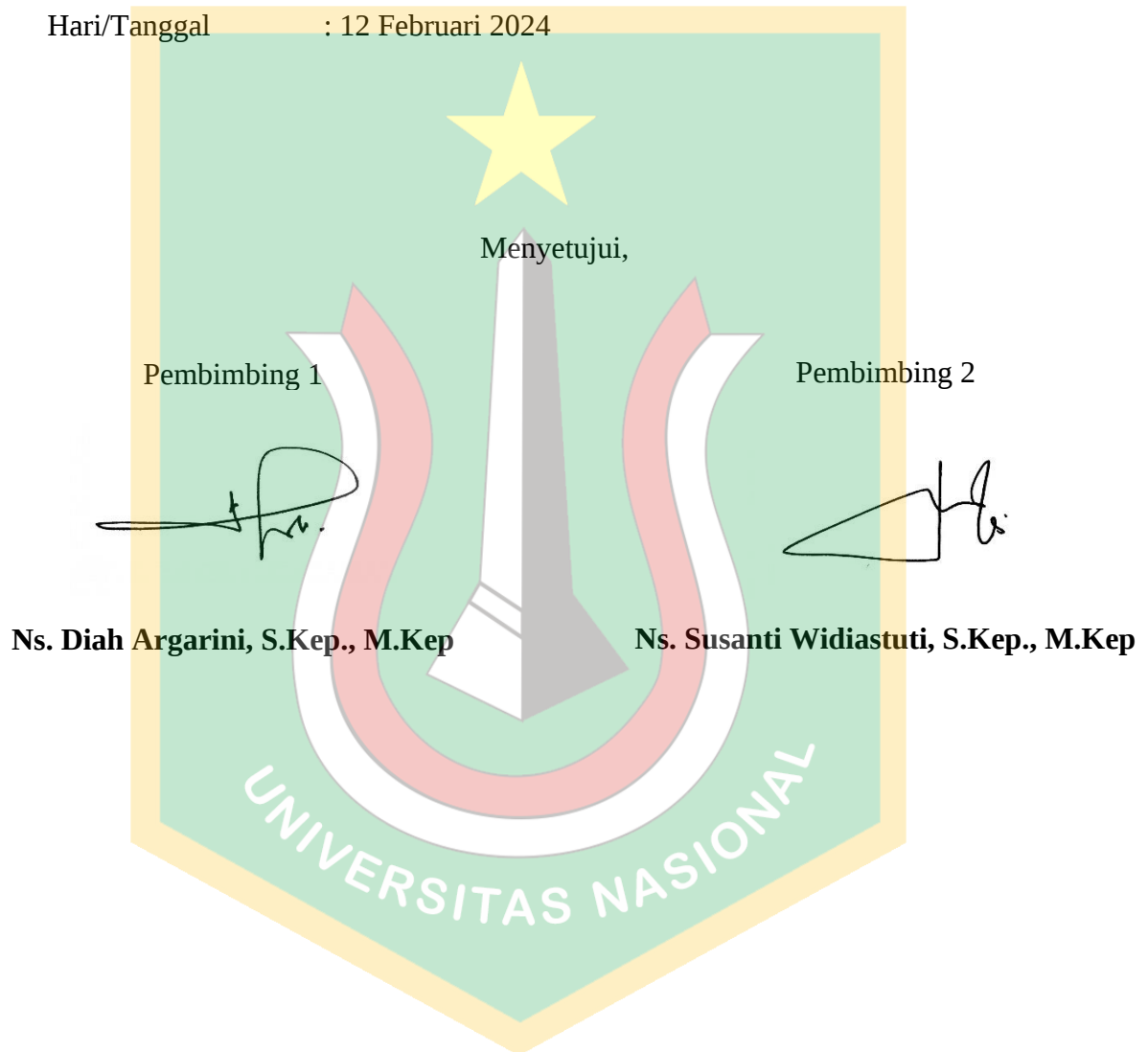
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan
Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan
Ciganjur Jakarta

Nama Mahasiswa : Anindya Salsabila

NPM : 204201516013

Hari/Tanggal : 12 Februari 2024



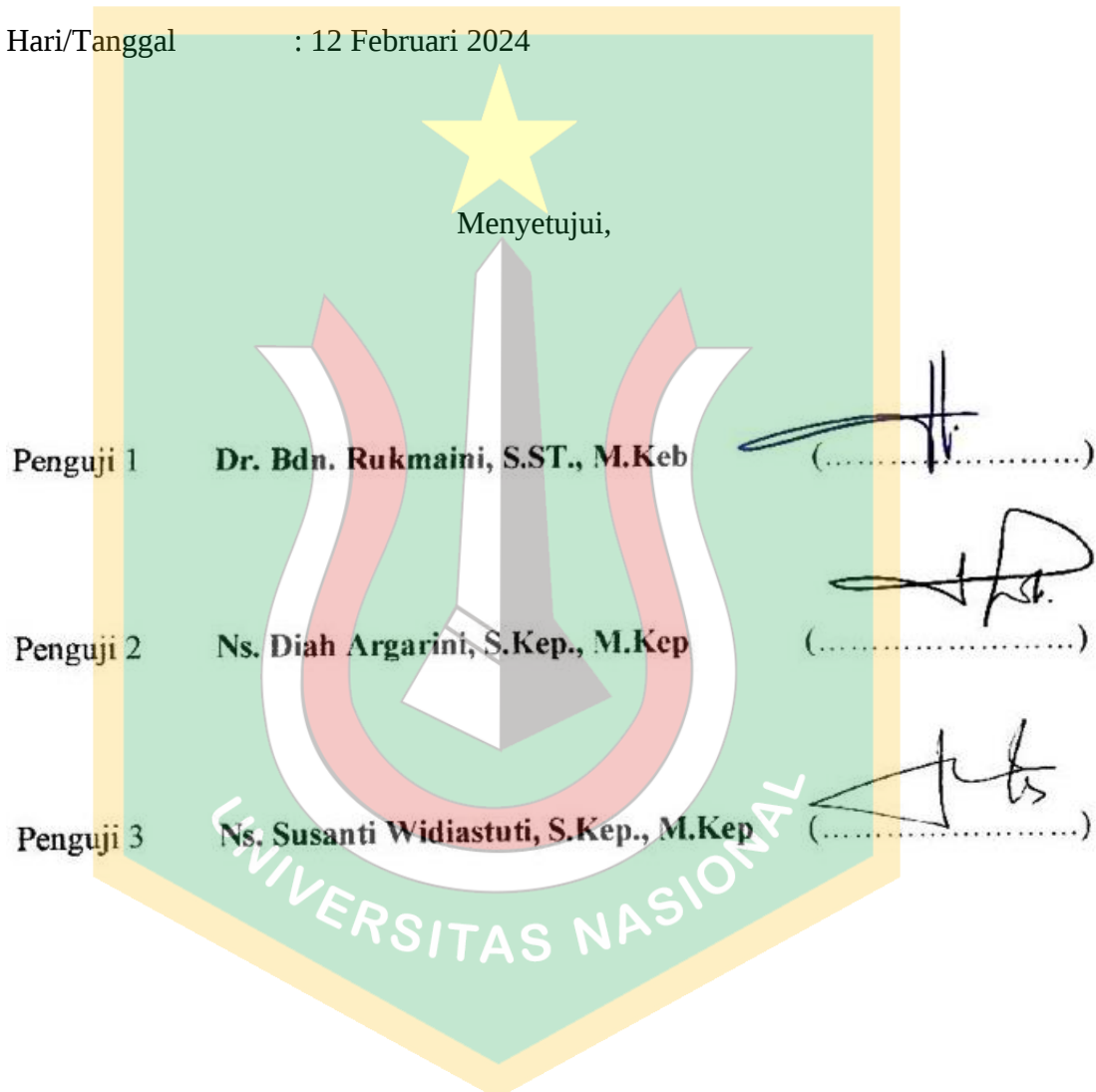
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan
Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan
Ciganjur Jakarta

Nama Mahasiswa : Anindya Salsabila

NPM : 204201516013

Hari/Tanggal : 12 Februari 2024



PERNYATAAN ORISINIL

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Anindya Salsabila

NPM : 204201516013

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan
Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur
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, 12 Februari 2024



Anindya Salsabila

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam atas segala izin-Nya, keridhaan-Nya, dan kasih sayang-Nya kepada seluruh makhluk yang hidup di langit dan bumi sehingga dapat terjalin kehidupan hingga saat yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivits Fisik Dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur Jakarta”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, penulis merasa telah dibantu dari banyak pihak, penulis ingin menyampaikan terima kasih 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. Tommy J.F. Wowor, M.Kep.,MM.,CWCCA
3. Ibu Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing 2 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam pembuatan skripsi.
5. Bapak Ns. Rizki Hidayat, M.Kep.,WOC(ET)N yang senantiasa memberi semangat dan mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus Fakultas Ilmu Kesehatan UNAS.
7. Bapak Ketua RT 003 Kelurahan Ciganjur dan remaja putri di RT 003 tersebut telah membantu memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Terimakasih kepada Mamah Khodijah dan Papah Sarju selaku orang tua saya yang sangat saya cintai telah membesarkan dan membimbing dengan kasih sayang dan dengan penuh cinta dan kesabaran sampai saat ini, serta selalu memberi semangat dan dukungan yang tiada hentinya, serta terima kasih selalu mendoakan dalam kelancaran menyelesaikan skripsi.
9. Terima kasih untuk saudara kandung saya, Tyas Faradina Lestari selaku kakak yang telah memberikan semangat, support, dan selalu mendoakan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih untuk adik sepupu saya, Syahda, Raffi dan Nabil yang telah memberikan kebahagiaan ketika jenuhan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Terima kasih untuk om dan tante, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat dan mendoakan kelancaran saya dalam pembuatan skripsi.
12. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan untuk Ama, dan Grend yang telah memberikan support, memberikan ide, dan membantu dalam pembuatan skripsi ini.
13. Terimakasih untuk sahabat saya Danti dan Desi yang telah memberikan support dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi.

14. Terimakasih untuk partner spesial saya Eko Wahyu Saputro yang telah memberikan semangat, support dan membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu kritik dan saran yang dapat diberikan untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini dan memberikan manfaat baik bagi penulis maupun pembaca sangat diharapkan. Akhir kata penulis berharap agar tujuan penulisan skripsi ini dapat terwujud sesuai dengan yang sudah direncanakan.

Jakarta, 28 November 2023



Anindya Salsabila



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI KELURAHAN CIGANJUR
JAKARTA**

Anindya Salsabila, Diah Argarini, Susanti Widiastuti
diah.argarini@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja umumnya akan mengalami menstruasi (menarche) pada usia 12 sampai 16 tahun. *Dysmenorrhea* dapat sangat mengganggu kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Sebagian besar perempuan mengalami ketidaknyamanan di bagian bawah perut selama menstruasi. Stres merupakan kondisi psikologis yang disebabkan oleh berbagai faktor. Tingkatan aktivitas fisik dapat mempengaruhi risiko nyeri menstruasi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif non eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 61 responden. Instrumen penelitian ini terdiri dari kuesioner stres (DASS 42), kuesioner aktivitas fisik (IPAQ), kuesioner nyeri menstruasi (NRS). Data analisis menggunakan *Chi-Square* untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi dengan nilai variabel $P\text{ Value} < 0,05$.

Kesimpulan: Tingkat stres dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan nyeri menstruasi.

Saran: Diharapkan dapat menjaga kesehatan fisik dan mental. Sehingga dapat mengurangi stres dan memastikan tidak ada aktivitas fisik yang terlalu berat yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Kata Kunci: aktivitas fisik, nyeri menstruasi, stres

Kepustakaan: 2017 – 2023

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY WITH MENSTRUAL PAIN AMONG ADOLESCENT GIRLS IN CIGANJUR DISTRICT JAKARTA

Anindya Salsabila, Diah Argarini, Susanti Widiastuti

Introduction: Adolescents generally experience menstruation (menarche) at the age of 12 to 16 years. Dysmenorrhea can seriously interfere with daily activities and activities. Most women experience discomfort in the lower abdomen during menstruation. Stress is a psychological condition caused by various factors. The level of physical activity can influence the risk of menstrual pain.

Objective: This study aims to determine the relationship between stress levels and physical activity and menstrual pain in adolescent girls in Ciganjur Village, Jakarta.

Methodology: This research applies non-experimental quantitative research methods. This research uses a cross sectional research design. The sampling technique used total sampling with a total of 61 respondents. This research instrument consisted of a stress questionnaire (DASS 42), physical activity questionnaire (IPAQ), menstrual pain questionnaire (NRS). Data analysis uses Chi-Square to determine whether there is a relationship between variables.

Results: The research results show that there is a significant relationship between stress levels and physical activity and menstrual pain with a variable value of P Value < 0.05. Conclusion: Stress levels and physical activity have a significant relationship with menstrual pain.

Suggestion: It is hoped that it can maintain physical and mental health. This can reduce stress and ensure that there is no physical activity that is too heavy which causes menstrual pain.

Keywords: physical activity, menstrual pain, stress

References: 2017 – 2023.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI	v
PERNYATAAN ORISINIL	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
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 Masyarakat atau Remaja putri.....	5
1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan	6
1.4.3 Bagi Peneliti.....	6
1.4.4 Bagi Tempat Penelitian.....	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Remaja.....	7
2.1.1 Definisi Remaja	7
2.1.2 Klasifikasi Remaja.....	8
2.2 Konsep Stres.....	9
2.2.1 Definisi Stres.....	9
2.2.2 Klasifikasi Stres	9

2.2.3 Stressor.....	12
2.2.4 Faktor Penyebab Terjadinya Stres	13
2.3 Konsep Aktivitas Fisik	14
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	14
2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik	15
2.3.3 Jenis – Jenis Aktivitas Fisik.....	15
2.3.4 Efek Aktivitas Fisik pada Sistem Reproduksi Wanita.....	16
2.4 Nyeri Menstruasi	16
2.4.1 Definisi Nyeri Menstruasi.....	16
2.4.2 Klasifikasi Nyeri Menstruasi (Dismenore)	17
2.4.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Menstruasi (Dismenore)	18
2.4.4 Tingkatan Nyeri Menstruasi (Dismenore)	19
2.4.5 Derajat Nyeri Menstruasi.....	20
2.5 Kerangka Teori.....	21
2.6 Kerangka Konsep	21
2.7 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Populasi dan Sampel	23
3.2.1 Populasi.....	23
3.2.2 Sampel	23
3.3 Lokasi	24
3.4 Waktu Penelitian	24
3.5 Variabel Penelitian	24
3.5.1 Variabel Independen.....	24
3.5.2 Variabel Dependen	24
3.6 Definisi Operasional.....	25
3.7 Instrumen Penelitian.....	28
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	30
3.8.1 Uji Validitas.....	30
3.8.2 Uji Reliabilitas	31
3.9 Prosedur Pengumpulan Data	31
3.10 Analisa Data	33

3.10.1 Persiapan.....	33
3.10.2 Tabulasi.....	33
3.11 Etika Penelitian.....	33
3.11.1 Prinsip Manfaat (<i>beneficence</i>)	34
3.11.2 Prinsip Menghormati Hak Responden.....	34
3.11.3 Prinsip Keadilan.....	34
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Analisis Univariat	36
4.1.2 Analisa Bivariat	38
4.2 Pembahasan	40
4.2.1 Pembahasan Uji Univariat	40
4.2.2 Pembahasan Uji Bivariat	45
4.3 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V	49
KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	50
5.2.1 Bagi Masyarakat atau Remaja Putri.....	50
5.2.2 Bagi Ilmu Keperawatan	50
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	50
5.2.4 Bagi Kelurahan Ciganjur	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Definisi Operasional	25
Table 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	36
Table 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres.....	37
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	37
Table 4.4 Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi	38
Table 4.6 Hubungan Tingkat Stres Dengan Nyeri Menstruasi	38
Table 4.7 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Menstruasi	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6 Kerangka Teori..... 21

Gambar 2.7 Kerangka Konsep 21



DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

SKRRI : Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia

Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar

RH : *Releasing Hormone*

LH : *Luteizing Hormone*

FSH : *Follicle Stimulating Hormone*

ACTH : *Adrenocorticotrophic Hormone*

GnRH : *Gonadotropin Releasing Hormone*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi.....	56
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	60
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	61
Lampiran 4 Informend Consent	62
Lampiran 5 Instrumen Penelitian	64
Lampiran 6 Master Tabel	70
Lampiran 7 Hasil Output Analisa Data.....	72
Lampiran 8 Bukti Foto Kegiatan	76
Lampiran 9 Biodata Penulis.....	79
Lampiran 10 Hasil Turnitin.....	80
Lampiran 11 <i>Letter Of Acceptance (LoA)</i> Publikasi Jurnal	84

