

**HUBUNGAN STATUS GIZI, KUALITAS TIDUR DAN UMUR
MENARCHE DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
AL-IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



OLEH :

GITA CAHYANINGTIAS

NIM. 108120034

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

2024

**HUBUNGAN STATUS GIZI, KUALITAS TIDUR DAN UMUR
MENARCHE DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
AL-IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

**OLEH :
GITA CAHYANINGTIAS
NIM. 108120034**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN

Skripsi ini adalah salah satu karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun telah dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Gita Cahyaningtias

NIM : 108120034

Tanda Tangan :

Tanggal : 18 Juli 2024



HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI, KUALITAS TIDUR, UMUR
MENARCHE DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
AL IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI

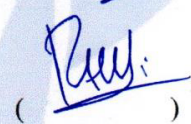
Disusun Oleh :
GITA CAHYANINGTIAS
NIM. 108120034

Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal : 18 Juli 2024

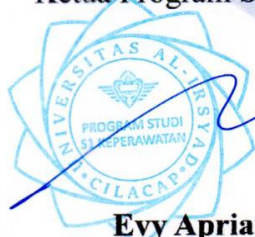
Pembimbing utama : Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns.

Pembimbing anggota : Resti Ikhda Syamsiah, M.Kep., Ns.



()

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Evy Apriani, M.Kep., Ns

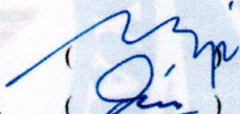
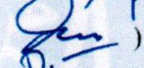
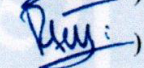
NIP. 10310 95 158

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Gita Cahyaningtias
NIM : 108120034
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur, dan Umur
Menarche Dengan Siklus Menstruasi Pada
Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-
Irsyad Cilacap

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Evy Apriani, M.Kep., Ns ()
Penguji Anggota 1 : Dewi Prasetyani, M.,Kep.,Ns. ()
Penguji Anggota 2 : Resti Ikhda Samsiyah, M.,Kep.,Ns. ()
Ditetapkan di : Cilacap
Tanggal : 18 Juli 2024

Mengesahkan,

Dekan Fikes


Sohimah, M.Keb.

NIP. 1031003469

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatu

Puji syukur saya panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari, bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala nikmat dan hidayah yang tak terhingga, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al Irsyad Cilacap
3. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap
4. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Universitas Al Irsyad Cilacap yang telah memebrikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini
5. Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns. selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarah saya dalam penyusunan skripsi ini
6. Resti Ikhda Samsiyah, M.Kep., Ns. selaku dosen anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
7. Cinta pertama saya dan panutanku, Ayahanda Henra Sagita dan pintu surgaku Ibunda Surtinah. Trimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan

- dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga bapa dan ibu sehat panjang umur dan bahagia selalu.
8. Universitas Al Irsyad Cilacap yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan dan bersedia sebagai tempat penelitian bagi penulis
 9. Sahabat penulis Dhaifa Naswa dan Habib Erwadi yang sudah memberikan semangat, mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan bantuan terhadap penulis sehingga penulis bisa Menyusun skripsi ini sampai selesai
 10. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi
 11. Untuk diri saya sendiri trimakasih karena sudah berjuang sampai detik ini sehingga bisa selesi dalam menyusun skripsi ini dengan tepat semangat

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Cilacap, 16 Mei 2024

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Al Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gita Cahyaningtias
NIM : 108120034
Program Studi : S1 Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul : Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Umur Menarche dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti *Noneksklusif* ini Universitas Al Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal :

Yang menyatakan

(Gita Cahyaningtias)

**HUBUNGAN STATUS GIZI, KUALITAS TIDUR DAN UMUR
MENARCHE DENGAN SIKLUS MESNTRUASI PADA MAHASISWI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

*Corelation Nutritional Status, Sleep Quality and Age Of Menarche with The
Menstrual Cycle In Female Students Of The Faculty Of Health Sciences Al-Irsyad
University Cilacap*

Gita Cahyaningtias¹, Dewi Prasetyani², Resti Ikhda Samsiyah³

Al-Irsyad University Cilacap
Jl.Cerme No.24, Sidanegara, Cilacap
Email : gitacahyaningtias05@gmail.com

ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan waktu yang dimulai dari hari pertama muncul menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang normal berkisar antara 21-35 hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *survey* analitik dengan rancangan *cross sectiona*. Uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil univariat mahasiswi mengalami status gizi normal (56,8%), kualitas tidur cukup buruk (68,2%), dan umur *menarche* normal (59,1%). Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$), terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus mesntruasi ($p \text{ value } 0,028 < \alpha 0,05$) dan terdapat hubungan antara umur *menarche* dengan siklus menstruasi($p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$).

Kata kunci : Status Gizi, Kualitas Tidur, Umur *Menarche*

ABSTRACT

The menstrual cycle is the time starting from the first day of menstruation to the first day of the next menstruation The aim of the research was to determine the relationship between nutritional status, sleep quality and age at menarche with the menstrual cycle in female students at the Faculty of Health Sciences, Al-Irsyad University, Cilacap. This research is a type of quantitative research with an analytical survey research design with a cross sectional design. Statistical tests use the Chi-Square test. Univariate results of female students experienced normal nutritional status (56.8%), fairly poor sleep quality (68.2%), and normal age at menarche (59.1%). There is a relationship between nutritional status and the menstrual cycle ($p \text{ value } 0.000 < \alpha 0.05$), there is a relationship between sleep quality and the menstrual cycle ($p \text{ value } 0.028 < \alpha 0.05$) and there is a relationship between age at menarche and the menstrual cycle ($p \text{ value } 0.000 < \alpha 0.05$).

Keywords: Nutritional Status, Sleep Quality, Age of Menarche

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	14
A. Tinjauan Pustaka.....	14
1. Tahap Perkembangan Remaja.....	14
2. Siklus Menstruasi.....	20
3. Status Gizi.....	26
4. Kualitas Tidur.....	29
5. Umur <i>Menarche</i>	34
B. Kerangka Teori	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Kerangka Konsep.....	38
B. Hipotesis Penelitian.....	39
C. Variabel Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran	40
E. Desain Penelitian.....	42
G. Tempat Penelitian dan Waktu.....	45
H. Etika Penelitian	46
I. Teknik Pengumpulan Data.....	47
J. Prosedur Pengumpulan Data	54

K. Analisa Data.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	62
A. Karakteristik Responden	62
B. Analisis Univariat.....	63
C. Analisis Bivariat	65
BAB V PEMBAHASAN	68
A. Analisis Univariat.....	68
B. Analisis Bivariat	73
C. Keterbatasan Penelitian	76
D. Implikasi Terhadap Pelayanan Dan Penelitian.....	76
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	77
A. Simpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	82



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi operasional.....	41
Tabel 3.2 Besar Sampel.....	45
Tabel 3.3 Distribusi Aspek Penilaian Kuisisioner Kualitas Tidur.....	49



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	37
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	83
Lampiran 2	85
Lampiran 3	86
Lampiran 4	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6	96
Lampiran 7	96

