

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI DAN KEJADIAN DISMENORE PADA
SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 MAJENANG**

SKRIPSI



Oleh:

EUIS SITI AMANAH

NIM. 108119060

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2023**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI DAN KEJADIAN DISMENORE PADA
SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 MAJENANG**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan (S. Kep) Pada Program Studi S 1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh:

EUIS SITI AMANAH

NIM. 108119060

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

2023

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU
KEASLIAN PENELITIAN**

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

Nama : Euis Siti Amanah

NIM : 108119060

Tanda tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI DAN KEJADIAN DISMENORE PADA
SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 MAJENANG**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

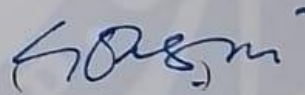
EUIS SITI AMANAH

NIM. 108119060

Skripsi ini telah disetujui :

Tanggal 14 Juli 2023

Pembimbing Utama : Agus Prasetyo., M.Kep., Ns




Pembimbing Anggota : Laeli Farkhah., M.Kep



Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Evy Apriani, M.Kep., Ns.

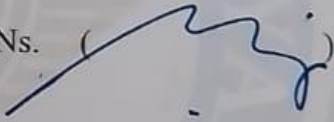
NIP. 10310 95 158

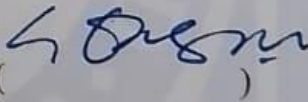
HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : EUIS SITI AMANAH
NIM : 108119060
Program studi : S1 Keperawatan
Judul skripsi : HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 MAJENANG

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 I : Agus Prasetyo., M.Kep.,Ns. 

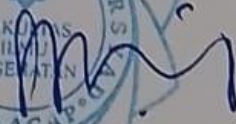
Penguji Anggota II : Laeli Farkhah., M.Kep 

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal : 21 Juli 2023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan





Sohimah, S.ST., M.Keb

NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

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 untuk 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 Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala curahan kenikmatan dan hidayah yang tak terhingga, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Rasulullah Shallalahualaihi wassalam yang telah menjadi tauladan yang baik dan penuntun hidup.
3. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
5. Agus Prasetyo., M.Kep.,Ns. selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Laeli Farkhah., M.Kep selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.

7. Ibu, bapak, adik tercinta serta keluarga yang senantiasa memberikan dukungan secara moril dan materil serta do'a yang yang tidak pernah putus dipanjatkan untuk kesuksesan penyusunan skripsi ini.
8. Faizal Irfan Maulana yang senantiasa memberikan dukungan secara moril dan materil serta do'a yang yang tidak pernah putus dipanjatkan untuk kesuksesan penyusunan skripsi ini.
9. SMA Negeri 1 Majenang yang menjadi tempat untuk melakukan penelitian.
10. Teman-teman S1 Keperawatan tingkat 4, terutama tingkat 4B yang telah bersama hampir 4 tahun melewati banyak suka dan duka.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, Juli 2023

Euis Siti Amanah

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 MAJENANG

The Relationship Between Stress Levels and Nutritional Status with Menstrual Cycles and the Incidence Of Dysmenorrhea in Class XI Students

Euis Siti Amanah¹, Agus Prasetyo², Laeli Farkhah³.

^{1,2,3} Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara

ABSTRAK

Siklus menstruasi dan dismenore erat kaitannya dengan stres karena mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur dan dismenore. Status gizi juga dapat meningkatkan resiko mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan status gizi dengan siklus menstruasi dan kejadian dismenore pada siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Majenang. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 79 siswi dengan teknik *cluster random sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Lambda*. Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar siswi mengalami stres sedang (32,9%), memiliki status gizi normal (53,2%), mengalami siklus menstruasi normal (65,8%), dan mengalami dismenore (58,2%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ($p_v = 0,294 > 0,05$) dan status gizi ($p_v = 0,548 > 0,05$) dengan siklus menstruasi dan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ($p_v = 0,397 > 0,05$) dan status gizi ($p_v = 0,314 > 0,05$) dengan kejadian dismenore

Kata Kunci : Tingkat Stres, Status Gizi, Siklus Menstruasi, Kejadian Dismenore

ABSTRACT

The menstrual cycle and dysmenorrhea are closely related to stress because it disrupts the work of the endocrine system so that it can cause irregular menstruation and dysmenorrhea. Abnormal nutritional status can also increase the risk of female students experiencing irregular menstrual cycles and dysmenorrhea. This study aims to determine the relationship between stress levels and nutritional status with menstrual cycles and the incidence of dysmenorrhea in Class XI students at SMA Negeri 1 Majenang. Type of quantitative research with cross sectional study design. The sample in this study was 79 female students with cluster random sampling technique. Bivariate analysis using the Lambda statistical test. The results of univariate analysis showed that most female students experienced moderate stress (32.9%), had normal nutritional status (53.2%), experienced normal menstrual cycles (65.8%), and experienced dysmenorrhea (58.2%). The results of bivariate analysis showed that there was no association between stress levels ($p_v = 0.294 > 0.05$) and nutritional status ($p_v = 0.548 > 0.05$) with menstrual cycle and no association between stress level ($PV = 0.397 > 0.05$) and nutritional status ($PV = 0.314 > 0.05$) with incidence of dysmenorrhea.

Keywords: stress level, nutritional status, menstrual cycle, incidence of dysmenorrhea

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Euis Siti Amanah

NIM : 108119060

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 karya ilmiah saya yang berjudul:

“HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 MAJENANG”

Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalihkan media/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 : Juli 2023

Yang menyatakan

Euis Siti Amanah

108119060

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	12
A. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
1. Remaja.....	12
a. Definisi Remaja.....	12
b. Perubahan Yang Terjadi Pada Remaja.....	12
2. Tumbuh kembang.....	15
a. Definisi Tumbuh Kembang.....	15
b. Fase Perkembangan Manusia.....	16
c. Tumbuh Kembang Remaja.....	17
3. Menstruasi.....	18
a. Definisi Menstruasi.....	18
b. Tanda dan Gejala.....	19
c. Gangguan Menstruasi.....	19
4. Dismenore.....	21
a. Definisi Dismenore.....	21
b. Klasifikasi Dismenore.....	22
c. Tanda dan Gejala Dismenore.....	23
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenore.....	23
5. Siklus Menstruasi.....	26
a. Definisi Siklus Menstruasi.....	26
b. Siklus Menstruasi Normal.....	26

c. Siklus Menstruasi Tidak Normal	26
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi	26
6. Status Gizi	29
a. Definisi Status Gizi	29
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	29
c. Kebutuhan gizi remaja	32
d. Faktor penyebab masalah gizi remaja	36
e. Jenis Makanan untuk Remaja	38
f. Kriteria Remaja Cukup Gizi	39
7. Stres	40
a. Definisi Stres	40
b. Faktor Penyebab Terjadinya Stres	40
c. Tipe stres	42
d. Jenis-Jenis Stres	43
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	44
f. Pengukuran Tingkat Stres	45
B. KERANGKA TEORI	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Kerangka Konsep	48
B. Hipotesis Penelitian	49
1. Hipotesis Alternatif (H_a)	49
2. Hipotesis Nol (H_0)	49
C. Variabel Penelitian	49
1. Variabel Independen	50
2. Variabel Dependen	50
D. Definisi Operasional	50
E. Desain Penelitian	52
F. Populasi dan Sampel	52
1. Populasi	52
2. Sampel	53
G. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	56
H. Etika Penelitian	57
I. Teknik Pengumpulan Data	59
1. Jenis Data	59
2. Instrumen Penelitian	59
3. Uji Instrumen Penelitian	61
J. Prosedur Pengumpulan Data	62
K. Analisa Data	63
1. Pengolahan Data	63
2. Analisa Data	67
BAB IV HASIL PENELITIAN	70
A. Karakteristik Responden	70
B. Analisis Univariat	71
C. Analisis Bivariat	73
BAB V PEMBAHASAN	79

A. Analisis Univariat	79
1. Tingkat Stres Siswi	79
2. Status Gizi Siswi	81
3. Siklus Menstruasi Siswi	82
4. Kejadian Dismenore Siswi	83
B. Analisis Bivariat	84
1. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi	84
2. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi	87
3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore	90
4. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore	93
C. Keterbatasan Penelitian	96
D. Implikasi Untuk Keperawatan	97
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	109



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.2 Definisi Operasional	45
Tabel 3.3 Data Cluster Sampel.....	50
Tabel 3.4 Coding.....	60
Tabel 3.5 Interpretasi Korelasi.....	64
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik	70
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres.....	72
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi	72
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi	73
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore	73
Tabel 4.6 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi	74
Tabel 4.7 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi	75
Tabel 4.8 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore	76
Tabel 4.9 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore.....	77

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	47
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Penyaringan Kriteria Inklusi
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 5. Lembar Kuesioner Tingkat Stres
- Lampiran 6. Lembar Kuesioner Siklus Menstruasi
- Lampiran 7. Lembar Kuesioner Kejadian Dismenore
- Lampiran 8. Izin Penggunaan Instrumen Penelitian
- Lampiran 9. Data Karakteristik Responden
- Lampiran 10. Tabulasi Data Tingkat Stres
- Lampiran 11. Tabulasi Data Status Gizi
- Lampiran 12. Tabulasi Data Siklus Menstruasi
- Lampiran 13. Tabulasi Data Kejadian Dismenore
- Lampiran 14. Rekapitulasi Data Penelitian
- Lampiran 15. Output Hasil Analisis Data dengan SPSS
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi