

**HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* TERHADAP
PERUBAHAN REGULASI EMOSI DAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 6 CILACAP**

SKRIPSI



Oleh :

NUR IKA RAMADANI

NIM. 108121004

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP
2025**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* TERHADAP
PERUBAHAN REGULASI EMOSI DAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 6 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:

NUR IKA RAMADANI

NIM. 108121004

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP
2025**

**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 : Nur Ika Ramadani

NIM 108121004

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* TERHADAP
PERUBAHAN REGULASI EMOSI DAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 6 CILACAP**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

NUR IKA RAMADANI
NIM. 108121004

Skripsi ini Telah Disetujui
Tanggal Juli 2025

Pembimbing Utama : Widyoningsih, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom

(......)

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

(......)

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Kasron, M.Kep.
NIP. 10310 09 718

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Nur Ika Ramadani
NIM : 108121004
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan *Premenstrual Syndrome* terhadap Perubahan
Regulasi Emosi dan Konsentrasi Belajar pada Remaja
Putri di SMP N 6 Cilacap

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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 : Widyoningsih, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom (.....)

Penguji anggota II : Resti Ikhdha Syamsiah, M.Kep.,Ns. (.....)

Ditetapkan di : Cilacap
Tanggal :

Mengesahkan,
Dosen Fikes


Dr. Johariyah, S.ST.,M.Keb.
NIP. 10310 03 470

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 banyak dukungan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak mulai dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
2. Dr. Johariyah, S.ST.,M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al- Irsyad Cilacap.
3. Kasron, M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Widyoningsih, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam menyusun skripsi ini.
5. Resti Ikhda Syamsiah, M.Kep.,Ns. selaku dosen anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam menyusun skripsi ini.
6. Kepada bagian Ruang TU dan Wakil Kepala Sekolah yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

7. Kepada bapak, mamah, dan adik tercinta serta keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral serta doa yang tidak pernah putus demi kesuksesan penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman S1 Keperawatan tingkat 4, yang sudah memberikan semangat dan bantuan terhadap penulis sehingga penulis bisa menyusun skripsi ini.
9. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
10. Untuk diri sendiri terimakasih karna sudah berjuang sampai detik ini sehingga bisa menyusun skripsi ini dan tetap semangat.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan dan doa sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Cilacap, 13 Juli 2025
Penulis

Nur Ika Ramadani

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Nur Ika Ramadani
NIM 108121004
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 Royalti-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan *Premenstrual Sndrome* terhadap Perubahan Regulasi Emosi dan Konsentrasi Belajar pada Remaja Putri di SMP N 6 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 memublikasikan 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

Nur Ika Ramadani
108121004

**HUBUNGAN PREMENSTRUAL SYNDROME TERHADAP PERUBAHAN REGULASI
EMOSI DAN KONSENTRASI BELAJAR
PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 6 CILACAP**

The Relationship Between Premenstrual Syndrome and Changes in Emotional Regulation and Learning Concentration in Female Adolescents at SMP N 6 Cilacap

Nur Ika Ramadani¹, Widyoningsih², Resti Ikhda³

Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No.24, Sidanegara, Cilacap

Email : nurikaramadani41@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Salah satu perubahan signifikan yang dialami remaja putri adalah menstruasi, yang sering kali disertai dengan *premenstrual syndrome* (PMS). *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah sekumpulan gejala berupa perubahan fisik, emosional, kognitif, dan perilaku pada wanita menjelang menstruasi. Perubahan hormon saat PMS dapat mempengaruhi regulasi emosi dan menurunkan konsentrasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan *premenstrual syndrome* terhadap perubahan regulasi emosi dan konsentrasi belajar pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Besar sampel yaitu 55 responden dan menggunakan Teknik *cluster random sampling*. Data yang sudah diperoleh kemudian dilakukan uji statistik menggunakan *rank spearman*. Hasil univariat mayoritas remaja putri mengalami PMS sedang (34,5%), mayoritas remaja putri memiliki regulasi emosi sedang (32,7%), dan mayoritas remaja putri memiliki konsentrasi belajar cukup (49,1%). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* terhadap perubahan regulasi emosi dengan kekuatan hubungan kuat dan arah hubungan berlawanan ($p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$) dan tidak terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan konsentrasi belajar ($p \text{ value} = 0,108 \geq \alpha 0,05$). Kesimpulan, semakin berat PMS maka semakin rendah regulasi emosi dan PMS tidak secara langsung mempengaruhi konsentrasi belajar secara signifikan. Saran, sekolah diharapkan menyediakan edukasi dan layanan konseling untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa.

Kata kunci : *Premenstrual Syndrome*, Regulasi Emosi, dan Konsentrasi Belajar

ABSTRACT

Adolescence is a developmental phase characterized by various physical, emotional, and psychological changes. One significant change experienced by adolescent girls is menstruation, which is often accompanied by *premenstrual syndrome* (PMS). *Premenstrual syndrome* (PMS) is a collection of symptoms in the form of physical, emotional, cognitive, and behavioral changes in women before menstruation. Hormonal changes during PMS can affect emotional regulation and reduce learning concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between *premenstrual syndrome* and changes in emotional regulation and learning concentration in adolescent girls at SMP N 6 Cilacap. This study design was a quantitative study with a cross-sectional approach. The sample size was 55 respondents and used the cluster random sampling technique. The data obtained were then subjected to statistical tests using Spearman rank. Univariate results showed that the majority of adolescent girls experienced moderate PMS (34.5%), the majority of adolescent girls had moderate emotional regulation (32.7%), and the majority of adolescent girls had sufficient learning concentration (49.1%). The results of this study indicate that there is a relationship between *premenstrual syndrome* and changes in emotional regulation with a strong relationship strength and opposite direction of relationship ($p \text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$) and there is no relationship between *premenstrual syndrome* and learning concentration ($p \text{ value} = 0.108 \geq \alpha 0.05$). In conclusion, the more severe PMS is, the lower the emotional regulation and PMS does not directly affect learning concentration significantly. Suggestions, schools are expected to provide education and counseling services to support students' emotional well-being.

Keywords : *Premenstrual Syndrome*, Emotional Regulation, and Concentration in Learning

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	13
A. TINJAUAN PUSTAKA	13
1. Konsep remaja	13
2. Konsep <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	16
3. Konsep Regulasi emosi.....	28
4. Konsep Konsentrasi belajar.....	34
B. Keraangka Teori.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Kerangka konsep.....	41
B. Hipotesis penelitian.....	42
C. Variabel penelitian	42
D. Definisi operasional, variabel, cara ukur, hasil ukur, skala pengukuran.....	43

E. Desain penelitian.....	46
F. Populasi dan sampel.....	46
G. Tempat penelitian dan waktu penelitian.....	49
H. Etika penelitian	49
I. Teknik pengumpulan data	51
J. Prosedur pengumpulan data	57
K. Analisa data.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	66
A. Karakteristik Responden.	66
B. Analisa Univariat	68
C. Analisa Bivariat.....	69
BAB IV PEMBAHASAN	72
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	72
B. Keterbatasan Penelitian.....	90
C. Implikasi Terhadap Pelayanan & Peneliti	90
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	10
Tabel 3.1	Variabel, Definisi Operasional, Cara Ukur, Hasil Ukur, Skala.....	43
Tabel 3.2	Perhitungan Jumlah Sampel setiap Cluster Siswi kelas 8A-H SMP N 6 Cilacap	48
Tabel 3.3	Kisi-kisi <i>Premenstrual Syndrome</i>	52
Tabel 3.4	Kisi-kisi Regulasi Emosi	53
Tabel 3.5	Kisi-kisi Konsentrasi Belajar	54
Tabel 3.6	Pengkodingan Variabel Independent dan Dependen	62
Tabel 3.7	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	65
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMP N 6 Cilacap.....	66
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Remaja Putri di SMP N 6 Cilacap	68
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Regulasi Pada Remaja Putri di SMP N 6 Cilacap.....	68
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Pada Remaja Putri di SMP N 6 Cilacap	69
Tabel 4.5	Hubungan <i>Premenstrual Syndrome</i> Terhadap Perubahan Regulasi Emosi Pada Remaja Putri.....	69
Tabel 4.6	Hubungan <i>Premenstrual Syndrome</i> Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja Putri.....	70

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	40
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Karakteristik Responden.....	103
Lampiran 2 Informed Consent	104
Lampiran 3 Kuesioner Karakteristik Responden.....	105
Lampiran 4 Kuesioner <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	106
Lampiran 5 Kuesioner Regulasi Emosi.....	108
Lampiran 6 Kuesioner Konsentrasi Belajar	110
Lampiran 7 Tabulasi Karakteristik Responden	112
Lampiran 8 Tabulasi <i>Premenstrual Syndrome</i>	118
Lampiran 9 Tabulasi Regulasi Emosi	121
Lampiran 10 Tabulasi Konsentrasi Belajar	124
Lampiran 11 Hasil SPSS	127
Lampiran 12 Surat Izin.....	133
Lampiran 13 Izin Kuesioner	134
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	135
Lampiran 15 Rekapitulasi Konsultasi Skripsi	136