

**HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI KELAS X SMK LPPM RI 02 KEDUNGREJA
TAHUN 2025**

SKRIPSI



Oleh :
NURKHASANA
NIM. 31221241015

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

HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS X

SMK LPPM RI 02 KEDUNGREJA TAHUN 2025

SKRIPSI



Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kebidanan (S.Keb) Pada Program Studi S 1 Kebidanan
Universitas Al Irsyad Cilacap

Oleh :
NURKHASANA
NIM. 31221241015

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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN

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

Nama Mahasiswi : Nurkhasanah

NIM : 31221241015

Tanda Tangan : 

Tanggal : 31 Juli 2025

SURAT PERNYATAAN
LAYAK UJI SIDANG SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nurkhasanah
NIM : 31221241015
Judul Skripsi : Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada
Siswi Kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja
Tahun 2025.
Hp/Telp. : 082138162225
Nama Penguji I : Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb

Dinyatakan telah layak untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Ujian Skripsi,
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, Tahun Akademik
2024/2025.

Cilacap, 18 Juli 2025

Pembimbing I



(Sujianti, S.SiT., M.Kes)

Pembimbing II



(Sohimah, S.ST., M.Keb)

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI KELAS X SMK LPPM RI 02 KEDUNGREJA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Nurkasanah

NIM : 31221241015

Skripsi ini Telah Disetujui

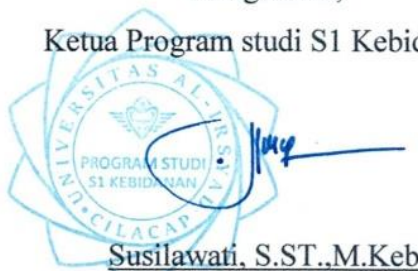
Tanggal, 31 Juli 2025

Pembimbing Utama : Sujianti, S.SiT.,M.Kes (.....)

Pembimbing Anggota : Sohimah, S.ST.,M.Keb (.....)

Mengetahui,

Ketua Program studi S1 Kebidanan



Susilawati, S.ST.,M.Keb

NIP. 10310.09.684

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Nurkhasanah
NIM : 31221241015
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada
Siswi Kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja
Tahun 2025.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar. Sarjana Kebidanan pada Program Studi SI Kebidanan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama	: Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb	()
Penguji Anggota I	: Sujianti, S.SiT., M.Kes	()
Penguji Anggota II	: Sohimah, S.ST., M.Keb	()

Ditetapkan di : Cilacap
Tanggal : 31 Juli 2025

Mengesahkan:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


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 Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, 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. Susilawati, S.ST.,M. Keb. Selaku Ketua Program Studi S1 Ka Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Sujianti, S.SiT.,M. Kes. selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Sohimah, S.ST., M. Keb. Selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. SMK LPPM RI 02 Kedungreja yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
7. Suami dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan

Cilacap, 31 Juli 2025

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 : Nurkhasanah

NIM : 31221241015

Program Studi : S1 Kebidanan

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 Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025.

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 : 31 Juli 2025

Yang menyatakan

(Nurkhasanah)

HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS X SMK LPPM RI 02 KEDUNGREJA TAHUN 2025

The Relationship Between Stress And The Menstrual Cycle In Grade X Students Of SMK LPPM RI 02 Kedungreja In 2025

Nurkhasanah¹, Sujianti², Sohimah³
Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap
Email : cinunk1488@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat dipengaruhi oleh stres. Remaja usia sekolah rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 52 responden diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat stres dan siklus menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *spearman rank*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami stres parah (44,2%) dan mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak teratur (78,8%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ($p\text{-value} < \alpha = (0,05)$). **Kesimpulan :** Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. **Saran :** Diperlukan upaya edukatif dan preventif dari berbagai pihak untuk menurunkan tingkat stres dan menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci : Siklus menstruasi, Stres

ABSTRACT

Background : Irregular menstrual cycles are a common reproductive health disorder among adolescent girls and can be influenced by stress. School-age adolescents are vulnerable to stress due to high academic and social demands. This study aims to determine the relationship between stress levels and menstrual cycles in grade X female students of SMK LPPM RI 02 Kedungreja in 2025. **Method :** The study used a descriptive correlative design with a cross-sectional approach. A sample of 52 respondents was taken using a cluster random sampling technique. The research instrument used a questionnaire on stress levels and menstrual cycles. Data analysis was performed using the spearman rank test. **Result :** The results showed that the majority of female students experienced severe stress (44.2%) and the majority experienced irregular menstrual cycles (78.8%). The results of statistical tests showed a significant relationship between stress levels and menstrual cycles ($p\text{-value} < \alpha = (0,05)$). **Conclusion :** Based on the research it was found that the higher the level of stress experienced by adolescents, the greater the likelihood of menstrual cycle disorders. **Suggestion :** Educational and preventive efforts are needed from various parties to reduce stress levels and maintain adolescent reproductive health.

Keywords: Menstrual cycle, Stress

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	10
A. Tinjauan Pustaka	10
1. Konsep Stres.....	10
2. Konsep Menstruasi	18
B. Kerangka Teori.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Hipotesis Penelitian.....	29
C. Variabel Penelitian	29
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran.....	29
E. Desain Penelitian.....	31

F. Populasi dan Sampel	31
G. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	34
H. Etika Penelitian	35
I. Teknik Pengumpulan Data	36
J. Prosedur Pengumpulan Data	40
K. Analisa Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	48
A. Gambaran Karakteristik Responden	48
B. Hasil Penelitian	49
BAB V PEMBAHASAN	53
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	53
B. Keterbatasan Penelitian	59
C. Implikasi Penelitian	59
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR SINGKATAN

1. SMK : Sekolah Menengah Kejuruan
2. LPPM : Lembaga Pendidikan Dan Pengetahuan Masyarakat
3. RI : Republik Indonesia

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	30
Tabel 3. 2 Sampel Setiap Kelas.....	33
Tabel 3. 3 Kisi – Kisi Kuesioner Stres	38
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Kuesioner Siklus Menstruasi.....	39
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Siswi	47
Tabel 4. 2 Gambaran Tingkat Stress Siswi	48
Tabel 4. 3 Gambaran Siklus Menstruasi Siswi	49
Tabel 4. 4 Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Survey Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian dari Sekolah

Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 5 Kuesioner Demografi

Lampiran 6 Kuesioner Stres

Lampiran 7 Kuesioner siklus Menstruasi

Lampiran 8 DASS 42

Lampiran 9 Lembar Bimbingan Pembimbing 1

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Pembimbing 2

Lampiran 11 Hasil Rekap Kuesioner Stres

Lampiran 12 Hasil Rekap Kuesioner Siklus Menstruasi

Lampiran 13 Hasil Rekap umur, Usia Menarch, Berat Badan, Tinggi Badan, IMT
dan Kategori

Lampiran 14 Hasil Olah Data

Lampiran 15 Daftar Hadir Siswi

Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan Penelitian