

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN



**Oleh :
MARETHA ZILDA CAHYA REGITA
NIM : 202002079**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI BHAKTI HUSADA MULIA
MADIUN
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :
MARETHA ZILDA CAHYA REGITA
NIM : 202002079

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI BHAKTI HUSADA MULIA
MADIUN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : Maretha Zilda Cahya Regita
NIM : 202002079
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR
PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA
MULIA MADIUN

**Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal 31 Agustus 2024**

Menyetujui
Pembimbing I

Sesaria Betty M, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0708078802

Menyetujui
Pembimbing II

Mertisa Dwi Klevina, S.St., M.Kes
NIDN. 0714038502

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

Nama : Maretha Zilda Cahya Regita

NIM : 202002079

Program studi : S1 Keperawatan

Judul : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR
PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA
MULIA MADIUN

**Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah
memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)**

Pada Tanggal : 31 Agustus 2024

Ketua : Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep :
NIDN. 0704129702

Penguji I : Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes :
NIDN. 0708078802

Penguji II : Mertisa Dwi Klevina, S.St., M.Kes :
NIDN. 0714038502

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun



Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Maretha Zilda Cahya Regita

NIM : 2020079

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S. Kep) di suatu perguruan tinggi dan Lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupaun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 31 Agustus 2024



Maretha Zilda Cahya Regita
NIM. 202002079

MOTTO :

“ Tidak ada yang peduli dengan susahny kuliahmu, jadi tunjukkan saja wisudamu’.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : MARETHA ZILDA CAHYA REGITA

Tempat dan Tanggal Lahir : MADIUN, 14 Maret 2001

Jenis Kelamin : PEREMPUAN

Agama : ISLAM

Alamat : JL. RAYA DUNGUS RT16 RW02

Email : maretharegita76@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. 2007-2008 : TK DARMA WANITA
2. 2008-2013 : SD WUNGU 01
3. 2013-2017 : SMPN 1 WUNGU
4. 2017-2020 : SMAN 1 WUNGU
5. 2020-2024 : STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Maretha Zilda Cahya Regita

Stres memiliki potensi untuk memberikan efek menguntungkan, seperti memfasilitasi peningkatan produktivitas kerja. Stres dengan efek positif dapat dilihat sebagai faktor kritis dalam mempromosikan motivasi, kesadaran diri, dan empati terhadap lingkungan. Namun, ambang stres negatif, kadang-kadang disebut sebagai penderitaan, mungkin memperburuk masalah biologis, psikologis, dan sosial seseorang dan bahkan memiliki potensi untuk membunuh mereka.

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. Dengan jumlah populasi 85 responden dan sampel berjumlah 49 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rho* dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari tingkat stress dengan siklus menstruasi diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat stress parah dan jadwal menstruasi yang teratur dengan presentase 14.3%, dan jadwal menstruasi yang tidak teratur dengan 85.7%. Kemudian mahasiswa dengan tingkatan stress sedang dan jadwal menstruasi teratur sebanyak 21.7%, sedangkan yang jadwalnya tidak teratur sebanyak 78.3%.

Hasil analisis bivariat dan hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir $p = 0,000$; $p < 0,05$. Tingkat stress dapat mempengaruhi siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir karena masalah dalam perkuliahan maupun proses pengerjaan skripsi yang membuat mahasiswa merasa menghabiskan banyak energi karena cemas dan mudah merasa kesal. Dengan implikasi peran tenaga kesehatan untuk memberi edukasi mahasiswa dalam manajemen stress diri sendiri dan tetap berperilaku hidup sehat supaya stress berkurang dan siklus menstruasi tidak terganggu.

Kata Kunci : Tingkat Stress, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND MENSTRUAL CYCLE IN FINAL YEAR STUDENTS OF THE NURSING PROGRAM AT STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Maretha Zilda Cahya Regita

Stress has the potential to provide beneficial effects, such as facilitating increased work productivity. Stress with positive effects can be seen as a critical factor in promoting motivation, self-awareness, and empathy towards the environment. However, the threshold of negative stress, sometimes referred to as distress, may exacerbate an individual's biological, psychological, and social problems and even has the potential to be fatal.

This study is an analytical survey research with a cross-sectional approach. This research was conducted at Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. With a population of 85 respondents and a sample of 49 respondents taken using purposive sampling technique. Data analysis using the Spearman Rho test with $\alpha=0.05$.

The research results indicate that from the stress levels with the menstrual cycle, it was found that from the level of stress with the menstrual cycle it is known that students with severe stress level and normal menstrual cycle with a percentage 14.3%, and upnormal menstrual cycle with 85.7%. the students with moderate stress levels and normal menstrual cycle are 21.7%, while those with upnormal cycle are 78.3%.

The results of the bivariate analysis of the relationship between stress levels and the menstrual cycle in final-year female students showed $p = 0.000$; $p < 0.05$.

Keywords : *Stress Level, Menstrual Cycle*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberikan saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan serta memperkenalkan saya dengan kasih sayang. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan, akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Segala perjuangan saya hingga titik saat ini tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Zaenal Abidin, S.K.M., M.Kes (Epid) selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, yang telah memberikan kesempatan dalam melakukan penelitian serta penyusunan skripsi ini.
2. Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
3. Devita Anugrah Anggraini S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dewan penguji yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Sesaria Betty Mulyati, S.Kep.,Ns., M.Kes. selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini dengan sabar dan teliti.
5. Mertisa Dwi Klevina, S.ST.,M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini dengan sabar dan teliti.
6. Almr Bp. Suparno dan Almr Andri Winarko, seseorang yang saya sebut ayah dan kakak, yang membuat saya berhasil bangkit dari kata menyerah untuk bisa membuat bangga beliau di atas sana. Alhamdulillah kini saya bisa berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagai bentuk kecintaan saya terhadap beliau di atas sana. Terimakasih sudah menghantarkan saya berada di tempat ini, meskipun pada akhirnya perjalanan ini harus saya lewati sendiri

tanpa lagi kau temani. Karya tulis ilmiah ini saya persembahkan untuk mereka yang berada diatas sana.

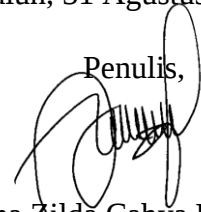
7. Ibu Iswinarsih beliau seorang perempuan hebat yang selalu menjadi penyemangat, Terimakasih sudah melahirkan,merawat dan membesarkan saya, selalu berjuang untuk kehidupan saya ,kerja keras dan menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa, mampu menuntun saya untuk belajar ikhlas dan menerima kata kehilangan sebagai bentuk proses penempatan menghadapi dinamika hidup.
8. Pasangan saya Didik Pujo Suwarno terimakasih telah kebersamai penulis pada hari –hari yang tidak mudah selama proses penyusunan skripsi ini,Terimakasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada untuk saya, yang selalu memberikan dukungan, semangat untuk terus maju tanpa kenal kata menyerah, dan senantiasa sabar menghadapi saya. Terimakasih telah menjadi bagian terpenting dalam hidup saya.
9. Teman seperjuangan, sahabat – sahabat saya yaitu Mariska nida Farida, Mauna Gia Rusadi, Gischa Martalia Christiana yang tidak lelah untuk mengingatkan untuk tidak berhenti ditengah jalan, yang selalu berbagi rasa susah dan senang selama masa penyusunan skripsi ini, yang tidak pernah absen mengingatkan satu sama lain, dan yang selalu mendengarkan keluh kesah serta mencoba menghibur saat sedang down, rasanya seribu terima kasih tidak akan pernah cukup untuk menggantikan seluruh waktu serta pundak yang mereka sediakan untuk saya, semoga selalu disertai hal baik di dunia ini, manusia-manusia baik.
10. Dan yang terakhir kepada diri saya sendiri Maretha Zilda Cahya Regita terimakasih sudah bertahan dan menjaga kewarasan sejauh ini.terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri di titik ini,walaupun sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses kedewasaan ini dan serta menyusun skripsi ini dan telah menyelesaikannya dengan semaksimal mungkin,ini pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Madiun, 31 Agustus 2024

Penulis,



Maretha Zilda Cahya Regita
NIM. 202002079

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO :	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
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 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Stres	7
2.1.1 Definisi Stress	7
2.1.2 Klasifikasi Stress.....	7
2.1.3 Faktor Faktor Penyebab Stress.....	8
2.1.4 Cara Mengukur Stress.....	10
2.1.5 Manajemen Stress	11
2.2 Konsep Siklus Menstruasi	12
2.2.1 Definisi Menstruasi	12
2.2.2 Siklus Menstruasi.....	12
2.2.3 Mekanisme Terjadinya Siklus Menstruasi.....	13
2.2.4 Gangguan Siklus Menstruasi	16
2.2.5 Faktor faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	17
2.2.6 Cara Menghitung Siklus Menstruasi.....	19
2.3 Hubungan Stres Terhadap Menstruasi.....	19
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	22
3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	22
3.2 Hipotesis Penelitian	24
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	25
4.1 Desain Penelitian	25
4.2 Populasi dan Sampel	25
4.2.1 Populasi Penelitian.....	25
4.2.2 Sampel Penelitian.....	25
4.3 Teknik Sampling.....	28

4.4	Kerangka Kerja	29
4.5	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	30
4.5.1	Variabel Bebas (<i>Independent</i>).....	30
4.5.2	Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	30
4.6	Definisi Operasional	30
4.7	Instrumen Penelitian	31
4.8	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	34
4.8.1	Uji validitas	34
4.8.2	Uji Reliabilitas	35
4.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
4.9.1	Tempat penelitian.....	35
4.9.2	Waktu	35
4.10	Prosedur Penggumpulan Data.....	36
4.11	Pengolahan Data dan Analisa Data.....	37
4.11.1	Pengolahan Data	37
4.11.2	Analisa Data	39
4.12	Etika Penelitian	41
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN	43
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	43
5.2	Hasil Penelitian	43
5.2.1	Data Umum	43
5.2.2	Data Khusus	44
5.3	Pembahasan	47
5.3.1	Tingkat Stress Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun	47
5.3.2	Identifikasi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.....	50
5.3.3	Analisis Hubungan Tingkat Stress Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun	51
BAB 6	SIMPULAN DAN SARAN.....	55
6.1	Simpulan	55
6.2	Saran	55
	DAFTAR PUSTAKA	57
	Lampiran.	59

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel.....	30
Tabel 4.2	<i>Blue Print</i> Kuisiner Tingkat Stress.....	32
Tabel 4.3	Kategoriasi Tingkat Stress	32
Tabel 4.4	Kategori Menstruasi	33
Tabel 4.5	Rencana Waktu Penelitian	36
Tabel 5.1	Usia Pertama Menstruasi Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia.....	44
Tabel 5.2	Keluhan Saat Menstruasi Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia.....	44
Tabel 5.3	Tingkat Stress Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia.....	45
Tabel 5.4	Keteraturan Menstruasi Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia	45
Tabel 5.5	Jarak Menstruasi Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia.....	45
Tabel 5.6	Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stress Dan Siklus Menstruasi Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia.....	46

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Perubahan Kadar Hormon Selama Menstruasi.....	16
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi	22
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir prodi Keperawatan STIKES BHM Madiun.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 2.	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	60
Lampiran 3.	Lembar Permohonan Menjadi Responden	61
Lampiran 4.	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 5.	Kuisisioner Tingkat Stress	63
Lampiran 6.	Kuesioner Siklus Menstruasi.....	64
Lampiran 7.	Tabulasi Tingkat Stress Mahasiswa	65
Lampiran 8.	Tabulasi Siklus Menstruasi Mahasiswa	68
Lampiran 9.	Hasil Output SPSS	70
Lampiran 10.	Dokumentasi Penelitian	74
Lampiran 11.	Jadwal Kegiatan Penyusunan Skripsi.....	75
Lampiran 12.	Lembar Bimbingan Skripsi	76

DAFTAR SINGKATAN

CRH : *Corticotrophin Releasing Hormone*

FSH : *follicle growing hormone*

GnRH : *gonadotrophins releating hormone*

LH : *luteinizing hormone*