

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *STRESS* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
PANTI WALUYA MALANG**

SKRIPSI



Disusun Oleh

Kristofora Diwang Puteri Windhardini

NIM 12200007

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

2024

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *STRESS* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
PANTI WALUYA MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Kristofora Diwang Puteri Windhardini

12200007

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

2024

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *STRESS* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

Kristofora Diwang Puteri Windhardini

12200007

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *STRESS* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI DI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Program Studi Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pantl Waluya Malang


Oleh:
Kristofora Diwang Puteri Windhardini
NIM 12200007


Telah diuji pada

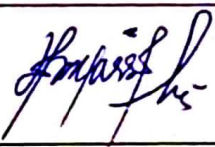
Hari/Tanggal : Senin, 29 Juli 2024
Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua Penguji	: Nama	: Ns. Berllany Venny Sipollo, S.Kep., MNS
	NIDN	: 0703089003
Penguji 2	: Nama	: Anastasia Sri Sulartri, MAN
	NIDN	: 0726016302
Penguji 3	: Nama	: Emy Sutiyarsih S.Kep., Ns., M.Kes
	NIDN	: 0723106702








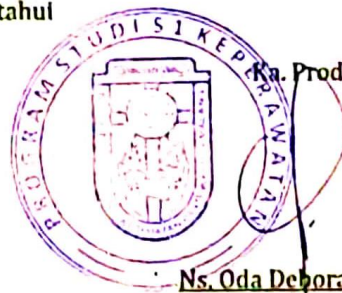
Mengetahui

Ketua,




Ns. M. Blomed
NIDN. 0707106702

Ka. Prodi,




Ns. Oda Debora, M.Kep
NIDN. 0729048501

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Kristofora Diwang Puteri Windhardini

NIM : 12200007

Program Studi : Sarjana keperawatan dan Profesi Ners

Judul Skripsi : **"Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang"**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya cantumkan dengan benar. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi saya adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari pernyataan ini tidak benar

Malang, 25 Juli 2024

Yang menyatakan



Kristofora Diwang Puteri W

NIM: 12200007

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya serta suka maupun duka yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat *Stress* Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang” .

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga telah mendapatkan banyak bimbingan, arahan, serta bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa penulis selesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak sebagai berikut:

1. Bapak Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Ketua Sekolah Tinggi Panti Waluya Malang yang telah memberikan izin serta kesempatan bagi penulis untuk menulis skripsi ini
2. Ibu Ns. Oda Debora, S.Kep., M.Kep selalu Kepala Prodi S1 Keperawatan dan Ners yang telah membimbing dan memberikan arahan bagi penulis selama menjalani kuliah dan pengerjaan skripsi ini.
3. Ibu Emy Sutyarsih S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 penulis yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Febrina Secsaria H., M.Kep selaku pembimbing 2 penulis yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua penulis, kedua adik penulis dan seluruh keluarga yang telah mendidik, membimbing, memberikan banyak dukungan, dorongan serta doa-doa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
6. Pemilik NIM 12210016, yang telah membersamai penulis selama penyusunan dan pengerjaan skripsi dalam kondisi apapun terimakasih telah ikut serta memberikan doa, memberikan semangat, memberikan waktunya untuk menemani penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

7. Teman-teman penulis terutama seluruh mahasiswa S1 Keperawatan dan Ners angkatan tahun 2020 yang sudah memberikan waktunya untuk membantu dan memberikan semangat bagi penulis selama masa perkuliahan hingga masa pengerjaan skripsi ini.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah menjadi pendengar, pemberi dukungan serta masukan untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati yang terbuka penulis menerima kritik serta saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal ini.

Malang, 25 Juli 2024

Penulis

ABSTRAK

Windhardini, Kristofora Diwang Puteri; 2024; *Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang*. Skripsi, Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Pembimbing: Emy Sutiarysah S.Kep. Ns., M.Kes dan Ns. Febrina Secsaria Handini, M.Kep.

Latar Belakang : Stres merupakan keadaan merasa terancam atau terganggu karena adanya tuntutan lingkungan yang tidak dapat terpenuhi. Stres berada di tingkat 4 penyakit di dunia, stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres bisa memicu terjadinya percepatan ataupun kemunduran siklus menstruasi tersebut. **Tujuan** : Menganalisa hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang. **Metode** : Desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Jumlah sampel 121 responden, diambil menggunakan metode *Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) untuk mengukur tingkat stress dan pernyataan terkait siklus menstruasi responden. **Hasil** : Pada tingkat stres sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang (70,2%) dan memiliki siklus menstruasi teratur (63,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang didapatkan hasil p value = 0,048 ($p < 0,005$) dengan kekuatan korelasi 0,180 yang berarti korelasi lemah, dengan arah korelasi positif. **Kesimpulan** : Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang. **Saran** : Diharapkan bagi mahasiswi agar tetap memahami manajemen stresnya dengan tetap memperhatikan kesehatan reproduksi dengan melakukan aktivitas fisik rutin serta memperhatikan pola hidup.

Kata Kunci : Tingkat stres, siklus menstruasi, mahasiswi

ABSTRACT

Windhardini, Kristofora Diwang Puteri; 2024; *The Relationship Between Stress Level And Menstrual Cycle In Students At School Of Health Sciences Panti Waluya Malang*. Final Assigment, Bachelor of Nursing and Nursing Profession, School of Helath Sciences Panti Waluya Malang. Preceptor: Emy Sutiarsih S.Kep. Ns., M.Kes dan Ns. Febrina Secsaria Handini, M.Kep.

Background: *Stress is a state of feeling threatened or disturbed because of environmental demands that cannot be met. Stress is in the 4th level of disease in the world, stress is one of the factors causing menstrual cycle disorders. Stress can trigger the acceleration or regression of the menstrual cycle.*
Objective: *To analyze the relationship between stress level and menstrual cycle in female students of STIKes Panti Waluya Malang.*
Methods: *Correlational analytic research design with cross sectional study approach. The sample size was 121 respondents, taken using Stratified Random Sampling method. Data were collected using Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) to measure stress level and statements related to respondents' menstrual cycle.*
Results: *In stress level, most respondents experienced moderate stress level (70.2%) and had regular menstrual cycle (63.6%). There is a significant relationship between stress level and menstrual cycle of female students of STIKes Panti Waluya Malang obtained the result of p value = 0.048 ($p < 0.005$) with correlation strength of 0.180 which means weak correlation, with positive correlation direction.*
Conclusion: *There is a relationship between stress level and menstrual cycle of female students of STIKes Panti Waluya Malang.*
Suggestion: *It is expected for female students to continue to understand their stress management while still paying attention to reproductive health by doing routine physical activity and paying attention to lifestyle.*

Keywords: *Stress level, menstrual cycle, female students*

DAFTAR ISI

Sampul Bagian Depan	i
Sampul Bagian Dalam	ii
Halaman Prasyarat Gelar	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Bagan	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Akademik.....	4
BAB 2 Tinjauan Pustaka	5
2.1 Konsep Stres.....	5
2.1.1 Definisi Stres	5
2.1.2 Jenis Stressor	5
2.1.3 Jenis Stres	6
2.1.4 Apek Fisiologis dari Stres	6
2.1.5 Klasifikasi Stres.....	7
2.1.6 Dampak Stres.....	7
2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres	8
2.1.8 Manajemen Stres.....	9
2.1.9 Cara Menghitung Tingkat Stres.....	10
2.2 Konsep Menstruasi	12
2.2.1 Definisi Menstruasi	12
2.2.2 Siklus Menstruasi.....	12
2.2.3 Jenis Gangguan Siklus Menstruasi	12

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	13
2.3 Penelitian Terdahulu	15
BAB 3 Kerangka Konsep dan Hipotesis Penelitian	17
3.1 Kerangka Konsep.....	17
3.2 Hipotesis	18
BAB 4 Metode Penelitian	19
4.1 Rancangan Penelitian	19
4.2 Populasi dan Sampel	19
4.2.1 Populasi Penelitian.....	19
4.2.2 Sampel Penelitian	19
4.2.3 Sampling	20
4.3 Variabel Penelitian.....	21
4.3.1 Variabel Bebas.....	21
4.3.2 Variabel Terikat.....	21
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	21
4.4.1 Lokasi Penelitian	21
4.4.2 Waktu Penelitian.....	21
4.5 Alat dan Bahan/Instrumen Penelitian.....	21
4.6 Definisi Operasional	23
4.7 Prosedur Penelitian/Pengumpulan Data	24
4.7.1 Prosedur Penelitian	24
4.7.2 Metode Pengumpulan Data.....	25
4.7.3 Alat Pengumpulan Data.....	25
4.8 Analisis Data	26
4.8.1 Preanalisis.....	26
4.8.2 Teknik Analisis Data	27
4.9 Etika Penelitian	28
BAB 5 Hasil dan Analisis Data	30
5.1 Hasil Penelitian.....	30
5.2 Analisis Data	30
5.2.1 Analisis Univariat.....	30
5.2.2 Analisis Bivariat.....	34
BAB 6 Pembahasan	35
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian	35
6.1.1 Tingkat Stres Pada Mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang.....	35
6.1.2 Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang.....	37

6.1.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang	39
6.2 Implikasi Tentang Bidang Keperawatan	40
6.2.1 Implikasi Teoritis.....	40
6.2.2 Implikasi Secara Praktis.....	41
6.3 Keterbatasan Penelitian	41
BAB 7 Penutup	42
7.1 Kesimpulan	42
7.2 Saran.....	42
7.2.1 Bagi Responden	42
7.2.2 Bagi Instansi Pendidikan	43
7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	43
Daftar Pustaka	44
Daftar Lampiran	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kuesioner DASS 42	10
Tabel 2. 2 Daftar Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 4. 1 Definisi Operasional Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang.....	23
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Semester dan Program Studi Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024.....	29
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik Usia Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024.....	30
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik Berat Badan dan Tinggi Badan Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024.....	30
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik Indeks Masa Tubuh Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024	31
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik Keadaan Fisiologis Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024	31
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik Diet Khusus Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024.....	31
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik Aktivitas Fisik Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024	31
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik Tuntutan Akademik Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024.....	32
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024.....	32
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Mesntruasi Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024.....	32
Tabel 5.11 Hasil Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang Pada Tahun 2024	33

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Panti Waluya Malang.....	16
Bagan 4.1 Mekanisme Pengumpulan Data	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	49
Lampiran 2. Surat Ijin Pengambilan Data Uji Validitas	50
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.....	51
Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	52
Lampiran 5. Surat Uji Layak Etik	55
Lampiran 6. Hasil Uji Reabilitas Kuesioner DASS 42.....	56
Lampiran 7. Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Siklus Menstruasi	59
Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden	60
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	61
Lampiran 10. Lembar Instrumen Penelitian Tingkat Stres	62
Lampiran 11. Lembar Instrumen Penelitian Tentang Siklus Menstruasi.....	63
Lampiran 12. Lembar Konsultasi	64
Lampiran 13. Jurnal	72
Lampiran 14. Lembar Jawaban Responden Kuesioner DASS 42	80
Lampiran 15. Lembar Jawaban Responden Kuesioner Siklus Menstruasi	85
Lampiran 16. Hasil Olah Data	88
Lampiran 17. Dokumentasi	91