

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA N 1 SUKAWATI**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**NI PUTU SHINTIAWATI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**2024**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA N 1 SUKAWATI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :**

**NI PUTU SHINTIAWATI  
NIM. C2123171**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA N 1 SUKAWATI**

**Diajukan Oleh :  
NI PUTU SHINTIAWATI  
C2123171**

**Mangupura, 03 Agustus 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Ni Kohang Matalia Gandari, S. Kep, MH  
NIDN : 0813098803



Ns. Ni Made Ari Sukmanjari, S. Kep, M.Kes  
NIDN : 0812108702

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketia



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KEPERAWATAN BINA USADA BALI**

**Tanggal : 08 Agustus 2024**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M. Kes  
NIDN: 0801038802

Sekretaris Penguji I

Anggota Penguji



Ns. Ni Kothang Matalia Gandari, S. Kep, MH  
NIDN : 0813098803



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S. Kep, M.Kes  
NIDN : 0812108702

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Ariha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Shintiawati

NIM : C2123171

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan.

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA N 1 Sukawati

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 27 Agustus 2024



(Ni Putu Shintiawati)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Agustus 2024

Ni Putu Shintiawati

Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di  
SMA N 1 Sukawati

XV + 72 + 8 tabel + 2 gambar + 10 lampiran

**ABSTRAK**

Menstruasi atau haid adalah pendarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan atau deskuamasi endometrium yang terjadi setiap bulan secara teratur pada wanita dewasa dan sehat. Siklus menstruasi pada wanita berkisar antara 21-35 hari. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi terganggu ialah tingkat stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Sukawati.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan pengambilan data menggunakan Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Penentuan sampel menggunakan teknik sampling jenis *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Responden penelitian ini berjumlah 60 responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar (73,3%) responden memiliki tingkat stress sedang berjumlah 44 orang, Sebagian besar (76.7%) memiliki siklus mentruasi yang tidak normal berjumlah 46 orang. Hasil analisis data menggunakan *uji Spearman' rho* nilai Sig (2- tailed)  $p = 0,000$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti adanya hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Sukawati. Saran peneliti adalah untuk remaja putri agar menjaga kesehatan reproduksi serta dapat melakukan kegiatan positif dapat mengurangi tingkat stress.

**Kata Kunci : Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Tingkat Stres**

Daftar Pustaka: 19 (2019-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, August 2024

Ni Putu Shintiawati

*The Relationship Between Stress Levels And The Menstrual Cycle in Young  
Women at SMA N 1 Sukawati*

XV + 72 + 8 tables + 2 figures + 10 appendices

**ABSTRACT**

*Menstruation is periodic and cyclic bleeding from the uterus, accompanied by endometrial discharge or desquamation that occurs regularly every month in adult and healthy women. Menstrual cycles range from 21-35 days. One factor that can cause menstrual cycles to be disrupted is stress levels. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and menstrual cycles in female adolescents at SMA N 1 Sukawati.*

*This study uses a cross-sectional approach with data collection using the Perceived Stress Scale (PASS-10). The sample determination used a nonprobability sampling technique, namely purposive sampling. The number of respondents to this investigate was 60 individuals.*

*The results of this study indicate that the majority (73.3%) of respondents had moderate stress levels, totaling 44 people. The majority (76.7%) had an abnormal menstrual cycle, totaling 46 people. The results of data analysis using the Spearman' rho test Sig value (2-tailed)  $p = 0.000$ , then it can be concluded that  $H_0$  is rejected. This means that there is a relationship between stress levels and menstrual cycles in female adolescents at SMA N 1 Sukawati. The researcher's advice is for young women to maintain their reproductive health and be able to carry out positive activities to reduce stress levels.*

*Keywords: Young Women, Menstrual Cycle, Stress Levels*

*Bibliography : 19 (2019-2024)*

## KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA N 1 Sukawati” dapat diselesaikan tepat waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S. Kep., MH, selaku pembimbing I yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S. Kep, M.Kes, selaku pembimbing II yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Seluruh dosen dan Staf Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi saya, sehingga dapat menyusun Skripsi ini dengan baik.
6. I Made Gede Suparna dan Ni Ketut Rusmiati selaku orang tua peneliti yang memberi dukungan baik secara moral dan material dalam penyelesaian Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Mangupura, 03 Agustus 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keasliasan Penelitian .....	6
<b>BAB II A TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Menstruasi.....	8
1. Definisi Menstruasi .....	8
2. Siklus Menstruasi .....	8
3. Gangguan Siklus Menstruasi.....	9
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	10
5. Cara Menghitung Siklus Menstruasi .....	12
B. Konsep Tingkat Stress .....	13
1. Pengertian Stres.....	13

2.	Faktor-Faktor Penyebab Stres .....	14
3.	Klasifikasi Stress .....	16
4.	Upaya Mencegah dan Mengatasi Stress.....	17
5.	Cara Mengukur Stress .....	19
C.	Konsep Remaja .....	20
1.	Definisi Remaja .....	20
2.	Fase-Fase Remaja .....	20
3.	Perkembangan Masa Remaja .....	21
D.	KERANGKA TEORI .....	24
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>		
A.	Kerangka Konsep .....	25
B.	Hipotesis Penelitian.....	26
C.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	26
1.	Variabel Penelitian .....	26
2.	Definisi Operasional.....	27
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>		
A.	Rancangan Penelitian .....	29
B.	Populasi dan Sampel .....	29
1.	Populasi.....	29
2.	Sampel.....	29
C.	Tempat Penelitian.....	32
D.	Waktu Penelitian .....	32
E.	Etika Penelitian .....	32
F.	Alat Pengumpulan Data .....	33
G.	Prosedur Pengumpulan Data .....	35
H.	Pengolahan Data.....	36
I.	Rencana Analisis Data .....	37
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>		
A.	Profil Lokasi Penelitian.....	39

B. Analisis Univariat.....	39
C. Analisis Bivariat.....	43
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	44
B. Keterbatasan Penelitian.....	50
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	50
<b>BAB VII PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	52
B. Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	25

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel.....	27
Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas .....	40
Tabel 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi .....	40
Tabel 5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Keluhan Menstruasi ..	41
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Remaja Putri .....	41
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri.....	42
Tabel 8 Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA N 1 Sukawati .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian .....	56
Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Melakukan Studi Pendahuluan.....	57
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	58
Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	59
Lampiran 5 Kajian Etik.....	60
Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 7 Lembar Kuesioner .....	63
Lampiran 8 Hasil Perhitungan SPSS .....	66
Lampiran 9 Dokumentasi.....	69
Lampiran 10 Lembar Bimbingan.....	72