

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 1 KERAMBITAN**



NI PUTU DIAN LESTARI DEWI

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

2026

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 1 KERAMBITAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menempuh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh :

NI PUTU DIAN LESTARI DEWI

C1122028

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

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Dian Lestari Dewi

NIM : C1122028

Jurusan : Sarjana Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus
Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kerambitan

Mengatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan pengambil alihan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan saya. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi perbuatan tersebut.

Mangupura, 6 Maret 2026



(Ni Putu Dian Lestari Dewi)

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KERAMBITAN**

Diajukan Oleh :

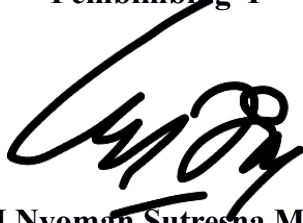
Ni Putu Dian Lestari Dewi

NIM. C1122028

Mangupura, 06 Maret 2026

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pembimbing I



dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes

NIDN. 0814046102

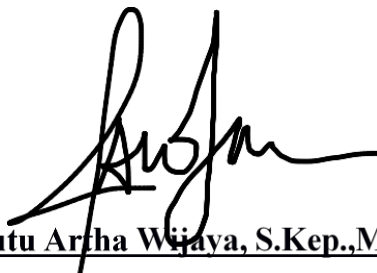
Pembimbing II



A.A Kompiang Ngurah Darmawan, S.E., M.M

NIDN.0807108001

Mengetahui,



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0821058603

HALAMAN

PENGESAHAN
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KERAMBITAN

Tanggal : 07 Mei 2026

Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



dr. I Nvoman Sutresna, M.Kes
NIDN.0814046102

Anggota Penguji



A.A Kompiang Neurah Darmawan, S.E., M.M
NIDN.0807108001

Mengetahui,

Program Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Maret 2026

Ni Putu Dian Lestari Dewi

Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri Kerambitan

xii + 49 + 5 tabel + 13 lampiran

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi tekanan psikologis yang dapat memengaruhi keseimbangan fisik dan hormonal tubuh. Aktivasi sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) akibat stres dapat meningkatkan produksi hormon kortisol yang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan hormon reproduksi dan gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat berdampak pada kesehatan reproduksi remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kerambitan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 73 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS 42 untuk mengukur tingkat stres dan lembar observasi untuk menilai siklus menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi (65,8%) dan tingkat stres terbanyak berada pada kategori ringan (31,5%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri Kerambitan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja putri, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan stres yang baik untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Kata kunci: tingkat stres, gangguan siklus menstruasi, remaja putri

Daftar Pustaka : 32 (2018-2025)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, March 2026

Ni Putu Dian Lestari Dewi

The Correlation between Stress Levels and Menstrual Cycle Disorders among Female Adolescents at SMA Negeri Kerambitan

xii + 49 + 5 tables + 13 appendices

ABSTRACT

Stress is a psychological condition that may adversely affect the body's physical and hormonal balance. Activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis in response to stress can increase cortisol secretion, potentially disrupting reproductive hormone regulation and contributing to menstrual cycle irregularities. Menstrual cycle disorders may negatively affect the reproductive health and well-being of adolescent girls. This study aimed to examine the correlation between stress levels and menstrual cycle disorders among female adolescents at SMA Negeri Kerambitan. This study employed a quantitative non-experimental design using a cross-sectional approach. A total of 73 respondents were selected through a simple random sampling technique. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) questionnaire to assess stress levels and an observation sheet to evaluate menstrual cycle patterns. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The findings revealed that the majority of respondents experienced menstrual cycle disorders (65.8%), while the most common stress level was classified as mild stress (31.5%). Statistical analysis demonstrated a significant association between stress levels and menstrual cycle disorders, with a p-value of 0.002 ($p < 0.05$). The study concludes that higher levels of stress are associated with an increased likelihood of experiencing menstrual cycle disorders among female adolescents. Therefore, effective stress management strategies should be promoted to support and maintain adolescent reproductive health.

Keywords: stress level, menstrual cycle disorders, female adolescents, reproductive health

References : 32 (2018-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-Nya yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kerambitan” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuann dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika,MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. dr. I Nyoman Sutresna,M.Kes selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
3. A.A Kompiang Ngurah Darmawan,S.E.,M.M selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh Staff Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali atas izin dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kerambitan yang telah memberikan izin dan kesempatan pada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
6. Seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan menemani serta memberikan dorongan sehingga selesainya skripsi ini.
7. Terima kasih kepada sahabat-sahabat sayung yang selalu memberikan dukungan,motivasi,bantuan,dan kebersamaan yang berarti selama perjalanan menyelesaikan skripsi ini.

8. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan seluruh proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tidak menyerah dan terus melangkah hingga mencapai titik ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, 06 Maret 2026

Ni Putu Dian Lestari Dewi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitiann.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	9
A. Gangguan Siklus Menstruasi.....	9
B. Tingkat Stres	14
C. Kerangka Konsep.....	22
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis.....	24
C. Definisi Operasional.....	24
BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Rancangan Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Tempat Penelitian.....	28

D. Waktu Penelitian	28
E. Etika Penelitian	28
F. Alat Pengumpulan Data	30
G. Prosedur Pengumpulan Data	32
H. Pengolahan Data.....	34
I. Rencana Analisis Data	35
BAB V HASIL	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian	36
B. Analisa Univariat	36
C. Analisa Bivariat.....	38
BAB VI PEMBAHASAN.....	40
A. Interpretasi Penelitian.....	40
B. Keterbatasan Penelitian	46
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	46
BAB VII PENUTUP.....	48
A. Simpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche	37
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Gangguan siklus menstruasi.....	37
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres.....	38
Tabel 5.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan siklus menstruasi pada Remaja Putri di SMA NEGERI1 Kerambitan.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Balasan Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 6 Surat Pengantar Responden
- Lampiran 7 Inform Consent
- Lampiran 8 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Observasi Gangguan Siklus Menstruasi
- Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11 Hasil Interpretasi Kuisisioner
- Lampiran 12 Kalender Penelitian
- Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Ainaa, Q. (2022). *Hubungan Antara Body Image Dengan Pembelian Impulsif Pada Wanita Usia Dewasa Awal Yang Bekerja Sebagai Freelancer Di Kota Kediri*. IAIN KEDIRI.
- Alaydasari, Z. A. (2024). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi DI SMA NEGERI 2 Banguntapan*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Aritonang, M. (2021). *Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD DR. Pirngadi Medan Tahun 2020*. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6685>
- Damayanti, D., Adeline Trisus, E., Yunanti, E., Lydia Ingrid, B., & Panjaitan, T. (2022). *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Damayanti, E. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Deviliawati, A. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi*. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 111–120. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.390>
- Dewi, N. K. S., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. L. P. S. (2024). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Usia Pertengahan (15-18 Tahun) Terhadap Citra Diri di SMA NEGERI1 Kediri Tabanan Bali*. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 242–250.
- Fadilla, A. R., Amanda, D., Azizah, E. L., Nugroho, M. I., Febiana, V. R., & Pasambe, Yudea, W. C. R. (2024). *Literature Review: Mitos Larangan Keramas Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Dalam*. 4.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok*. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269.
- Fauziah, E. N. (2022). *Literature Review Analisis Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri*. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2), 116–125.
- Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). *Hubungan asupan, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres dan siklus menstruasi atlet bulutangkis*. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 1–14.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N.

- (2023). *Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183.
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2022). *Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di smp swasta bahagia jalan mangan i no. 60 mabar kecamatan medan deli provinsi sumatera utara tahun 2021. Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2).
- Handayani, R., Lancang, U., & Pekanbaru, K. (2022). *Metodologi penelitian sosial* (Issue April).
- Hennyati, S., Mardiana, E., & Sanayah, N. (2018). *Hubungan Tingkat Stress Dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) Dengan Gangguan Pola Makan Pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester VI STIKes Dharma Husada Bandung. Jurnal Sehat Masada*, 12(1), 13–19. <https://doi.org/10.38037/jsm.v12i1.51>
- Indriyani, L., & Aniroh, U. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 16–21.
- Larasati, N. A. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja. Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 71–79. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18720>
- Mulyatina. (2021). *Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) Pada Remaja Putri. Idea Nursing Journal*, 12(3), 15–20. <https://jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/22317>
- Munir, M., PS, D. K., Suhartono, S., Safaah, N., & Utami, A. P. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*.
- Notoatmodjo. (2022). *Pdf-Metodologi-Penelitian-Kesehatan-Notoatmodjo_Compress.Pdf*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodolgi Penelitian Kesehatan*. In *Rineka Cipta* (Vol. 1, p. 243).
- Nursalam. (2022). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Pramono, C., Mawardi, M., & Agung, M. S. M. (2021). *Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 5 Klaten. Proceeding of The URECOL*, 966–972.
- Purniasari, M. M. (2020). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah (Studi Di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Puspita, A. L. (2023). *Hubungan perilaku picky eating dan aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di KB PAUD Imanul Wafa Balikpapan. Jurnal*

Multidisiplin Indonesia, 2(8), 2178–2186.

- Putri, L. A. (2023). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis pada Pasca Masa Pandemi. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 03(April), 23–29.
- Septian, A., Herlina, D., & Wijaya, R. (2021). Hubungan Stress Terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Semurup. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 4(2), 211–219.
- Shafira, A. A. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi FK Unissula LA Studi Cross Sectional pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Sugiyono - 2019.pdf* (p. 346).
- TANJUNG, Y. S. (2024). *Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche DI SD NEGERI 100701 Batangtori Kabupaten Tapanuli Selatan. Tahun 2024*.
- Trisina, C. G., Dinata, I. M. K., & Purnawati, S. (2023). Hubungan persentase lemak tubuh dan indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 12(3), 12–16.
- Valentine, H., & Kunci, K. (2023). *Hubungan Pola Makan Dan Stres Terhadap Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang*. 2(1), 9–13.
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).