

**PENGALAMAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI
MOOD SWING SAAT MENSTRUASI
DI SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING**



CICIK DWI LESTARI

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

2026

**PENGALAMAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI
MOOD SWING SAAT MENSTRUASI
DI SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

Cicik Dwi Lestari

C1122079

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

2026

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGALAMAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI
MOOD SWING SAAT MENSTRUASI
DI SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING**

Tanggal : 14 Juli 2026

Yang terdiri dari
Ketua Penguji



Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038801

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0807068702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGALAMAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI
MOOD SWING SAAT MENSTRUASI
DI SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING**

Tanggal : 14 Juli 2026

Yang terdiri dari
Ketua Penguji



Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038801

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0807068702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cicik Dwi Lestari

NIM : C1122079

Jurusan : Keperawatan

Judul skripsi : Pengalaman Remaja Putri Dalam Menghadapi Mood Swing Saat
Menstruasi Di SMP Negeri 1 Tampaksiring

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, 6 Juli 2026



(Cicik Dwi Lestari)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juli 2026

Cicik Dwi Lestari

Pengalaman Remaja Putri dalam Menghadapi Mood Swing Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Tampaksiring

xii + 52 halaman + 1 tabel + 1 gambar + 4 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Mood swing merupakan perubahan suasana hati yang sering dialami remaja putri selama menstruasi akibat perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Kondisi ini berpotensi mengganggu aktivitas belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman remaja putri dalam menghadapi *mood swing* saat menstruasi di SMP Negeri 1 Tampaksiring. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan penelitian berjumlah enam remaja putri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman, sedangkan keabsahan data diuji dengan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan enam tema utama, yaitu bentuk *mood swing*, faktor penyebab, pengalaman fisik yang menyertai, dampak terhadap aktivitas belajar dan hubungan sosial, strategi coping, serta makna dan harapan remaja putri. *Mood swing* yang dialami berupa mudah marah, sedih, sensitif, dan menarik diri. Faktor penyebab meliputi nyeri menstruasi, kurang tidur, kelelahan, tugas sekolah, masalah pertemanan, dan perubahan hormonal. Disimpulkan bahwa dukungan keluarga, teman sebaya, dan sekolah diperlukan untuk membantu remaja mengelola emosi secara positif selama menstruasi.

Kata Kunci: menstruasi, *mood swing*, remaja putri, pengalaman, fenomenologi

Daftar Pustaka: 39 (2015–2025)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2026

Cicik Dwi Lestari

The Experiences of Female Adolescents in Coping with Mood Swings During Menstruation at SMP Negeri 1 Tampaksiring

xii + 52 pages + 1 table + 1 figure + 4 diagrams + 11 appendices

ABSTRACT

Mood swings are fluctuations in emotional state commonly experienced by female adolescents during menstruation due to hormonal changes, which can affect physical, psychological, and social conditions. This condition has the potential to disrupt learning activities, social relationships, and the emotional well-being of adolescents. This study aims to explore the experiences of female adolescents in coping with mood swings during menstruation at SMP Negeri 1 Tampaksiring. This study utilized a qualitative method with a phenomenological approach. The informants of the study consisted of six female adolescents selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis applied the Miles and Huberman model, while data validity was tested using source triangulation. The findings revealed six main themes: forms of mood swings, contributing factors, accompanying physical experiences, impacts on learning activities and social relationships, coping strategies, as well as the meanings and expectations of the female adolescents. The experienced mood swings manifested as irritability, sadness, sensitivity, and withdrawal. Contributing factors included menstrual pain, lack of sleep, fatigue, school assignments, friendship issues, and hormonal changes. It is concluded that support from family, peers, and the school is required to help adolescents manage their emotions positively during menstruation.

Keywords: menstruation, mood swings, female adolescents, experience, phenomenology

References: 39 (2015–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada ke hadirat Allah SWT atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpah rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas Akhir yang berjudul “Pengalaman Remaja Putri Dalam Menghadapi *Mood Swing* Saat Menstruasi Di SMP Negeri 1 Tampaksiring”. Adapun tugas akhir ini dibuat untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali. Penyusunan tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja putri untuk memahami lebih mendalam bagaimana menghadapi perubahan suasana hati *mood swing* yang terjadi selama masa menstruasi.

Terselesaikannya tugas akhir ini tentunya tidak lepas dari bantuan baik moril, materil, motivasi, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu dengan penuh penghargaan peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Sarjana Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali dan sekaligus selaku pembimbing I yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan serta motivasi dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini.

3. Bapak Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing II yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan serta motivasi dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Kepala SMP Negeri 1 Tampaksiring yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
5. Seluruh anggota keluarga Mamak, Bapak, dan Mas Romi yang telah memberikan semangat, dukungan serta memberi dorongan sehingga selesainya tugas akhir ini.
6. Semua pihak termasuk teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu selama proses menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Terima kasih untuk diriku sendiri yang telah berani bertahan, berjuang, dan terus melangkah hingga sampai di titik ini; untuk setiap usaha yang tidak terlihat, setiap doa yang dipanjatkan dalam diam, setiap keyakinan yang tetap dijaga saat keadaan terasa berat, serta setiap tangisan yang diam-diam menguatkan. Aku bangga padamu karena tidak menyerah. *Keep going you've come so far, and the best chapters of your story are still waiting to be written.*

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti dengan terbuka menerima segala saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Badung, 6 Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Remaja Putri.....	8
B. Konsep Menstruasi.....	9
C. <i>Mood Swing</i> Pada Remaja Putri.....	11
BAB III.....	14
METODE PENELITIAN	14
A. Rencana Penelitian	14
B. Kehadiran Penelitian	15
C. Tempat Penelitian.....	15
D. Waktu Penelitian	15
E. Etika Penelitian	16
F. Sumber Data.....	17
G. Prosedur Pengumpulan Data	18
H. Analisis Data	20

I. Pengecekan Keabsahan Temuan	23
J. Tahap-Tahap Penelitian	24
BAB IV	27
HASIL PENELITIAN	27
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	27
B. Karakteristik Informan	28
C. Analisis Tema.....	30
BAB V.....	39
PEMBAHASAN	39
A. Interpretasi Hasil Penelitian Dan Diskusi	39
B. Keterbatasan Penelitian.....	48
C. Implikasi Untuk Keperawatan.....	48
BAB VI.....	50
PENUTUP.....	50
A. Simpulan	50
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 : Komponen-Komponen Dalam Analisis Data.....	23
---	----

DAFTAR SKEMA

Skema 4. 1 Respons emosional remaja putri selama menstruasi	32
Skema 4. 2 Faktor yang Memengaruhi Mood Swing Selama Menstruasi	34
Skema 4. 3 Dampak Mood Swing terhadap Aktivitas Sehari-hari	36
Skema 4. 4 Strategi Regulasi Emosi Remaja Putri Selama Menstruasi	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 3	Permohonan Menjadi Responden Lampiran
Lampiran 4	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5	Teks Pertanyaan Wawancara
Lampiran 6	Surat Keterangan Etik
Lampiran 7	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 8	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 9	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 10	Rencana Jadwal Peneliti
Lampiran 11	Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, & Muslimah. (2021). Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif (Vol. 1).
- Al, J., Tadris Matematika, J., Sa, M., Tri Rahmayati, G., & Catur Prasetyo UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Y. (2022). Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif.
- Alfansyur, A., & Artikel, R. (2020). Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik Info Artikel Abstrak. *5*(2), 146–150.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health*, *28*(8), 1161–1171.
- Annastasia Edianti. (2023). Gangguan suasana hati terkait menstruasi0.
- Arifin, O. C., Trisiswati, M., & Marhamah³, S. (2022). Hubungan Premenstrual Syndrome terhadap Perubahan Regulasi Emosi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship of Premenstrual Syndrome to Changes in Emotional Regulation of Yarsi University Medical Faculty Students Class of 2020 and Its Review from an Islamic View. In *Junior Medical Jurnal* (Vol. 1, Number 4).
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939–991.
- Cut, Y., Yanti, M., & Anggrainy, S. (2024). Problem-Solving Approach In Dawah Communication For Adolescent Development In The Digital Era.

- Eka Patmalarasati. (2021). Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswi Bimbingan Konsling Iain Parepare Saat Menstruasi.
- 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.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Havighurst, R. J. (2019). Developmental tasks and education.
- Itriyeva, K. (2022). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5), 101187.
- Junnatul Azizah Heru, M., Kurniawati, Mk., Ns, Sk., Antonia Helena Hamu, Mk., Ns Wahyu Sulfian, N., & Ns Yade Kurnia Sari, Mk. (2023). *Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa*. www.nuansafajarcemerlang.com
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*.
- Lambert, E., Hunter, M., Cocker, H., Gurvich, C., & Chalder, T. (2025). Emotion regulation in Premenstrual Dysphoric Disorder and Premenstrual Syndrome: A systematic review. *BMC Psychology*, 13, 1289.
- Lumingkewas, C., Suparman, E., & Mongan, S. P. (2021). Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-CliniC*, Vol 9, No 1 (2021).
- Manggola, A., Thadi, R., Sunan, U., & Yogyakarta, K. (2021). Fenomenologi Alfred Schutz: Studi Tentang Motif Pemakaian Peci Hitam Polos. In *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari* (Vol. 3, Number 1).

- Memorisa, G., Aminah, S., Pradian, G. Y., & Studi Kebidanan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Jl Selomangleng No, P. (2020). Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. In *Jurnal Mahasiwa Kesehatan* (Vol. 1, Number 2).
- Mulyani, A. (2022). Hubungan gaya hidup dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Nusantara*.
- Nabilla Trianti, S., Purwaningsih, E., Arifandi, F., KUNCI Dysmenorrhea, K., Suasana Hati, P., & Kedokteran, M. (2022). Pengaruh Dysmenorrhea Terhadap Perubahan Suasana Hati Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. In *Junior Medical Jurnal* (Vol. 1, Number 3).
- Nasir, A., Shah, K., Abdullah Sirodj, R., Win Afgani, M., & Raden Fatah Palembang, U. (n.d.). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif.
- Nugraha, A. A. (2020). Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Terhadap Guru Dan Tenaga Kependidikan Kelas V Di Sd Negeri 2 Pakuan Agung Muara Sungkai Lampung Utara Konseling.
- Nur Hidayah, M., Kumalasari, G., Kurniawan, D., & Surya Aditya, R. (2020). Pengalaman Mood Swing Pada Perokok Remaja Di Usia 15-18 Tahun.
- Putri, A. R., & Sari, M. P. (2022). Gambaran perubahan suasana hati (mood swing) pada remaja putri menjelang menstruasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Rahayu, S. , & Sari, P. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi gejala pramenstruasi pada siswi sekolah menengah atas. *Bali Medika Jurnal*.
- Reilly, T. J., Patel, S., Unachukwu, I. C., Knox, C. L., Wilson, C. A., Craig, M. C., et al. (2024). The prevalence of premenstrual dysphoric disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*.

- Rijal Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *21*(1), 33–54.
- Saidin, & M.Syahrani Jailani. (2023). Memahami Etika Dalam Penelitian Ilmiah.
- Silalahi, V., Katolik StVincentius Paulo Surabaya, S., & Jambi, J. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *4*(2).
- Susanto, C. P., Soehaditama, J. P., Soekirman, A., Suhendra, A., Valentin, D. A., & Sismiati. (2025). Konsep penelitian kualitatif: tinjauan pustaka, studi kasus, pendekatan etnografi, informan, in-Depth Interview dan focus group discussion. *Jurnal Inovasi Manajemen, Kewirausahaan, Bisnis Dan Digital*, *2*(3047–1184), 1–16.
- Widyaningrum, R., Tirtana, A., Nurfadillah, A., Studi, P. S., Madani Yogyakarta, S., Wonosari Km, J., Bantul Kode Pos, P., Studi Teknologi Bank Darah, P., Guna Bangsa, Stik., & Padjajaran Kel Ngringin, J. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Smk Gagas Wanareja Cilacap The Relationship Between Nutrition Status And Menstrual Cycles In Student Of Smk Gagas Wanareja Cilacap. ...*Jurnal Kesehatan Madani Medika*, *12*(02), 259–265.
- World Health Organization. (2022a). Adolescent health and menstrual hygiene. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022b). Adolescent health: Menstrual health and hygiene.
- World Health Organization. (2022c). Menstrual health. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). Adolescent health. World Health Organization.
- Wulandari. (2021). Dampak sindrom pramenstruasi terhadap kesehatan mental remaja putri selama pandemi COVID-19. *Bali Medika Jurnal*.

Wu, M., Liang, Y., Wang, Q., Zhao, Y., & Zhou, R. (2016). Emotion dysregulation of women with premenstrual syndrome. *Scientific Reports*, 6, 38501.

Yunitasari, E., Kusuma, A., & Palupi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 67.