

HUBUNGAN ANTARA STRESS, AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA SEMESTER VII KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)**

**Oleh :**

**NABILAH NUR KHASANAH**

**1711020049**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**2021**



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Nabilah Nur Khasanah

NIM : 1711020049

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan Antara Stres, Aktivitas Fisik, Durasi

Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester VII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Telah berhasil diperlukan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Ns. Happy Dwi A. S.Kep., M.Kep

Penguji 2 : Ns.Suci Ratna E. S.Kep., M.Kep

Penguji 3 : Ns. Devita Elsanti, M.Sc

Ditetapkan di Purwokerto

Tanggal : 9 Agustus 2021

Mengetahui

Dekan FIKES

Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK. 2160188





# HUBUNGAN ANTARA STRESS, AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA SEMESTER VII KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Nabilah Nur Khasanah<sup>1</sup>, Devita Elsanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
[nabilahnurkhasanah28@gmail.com](mailto:nabilahnurkhasanah28@gmail.com)<sup>1</sup>, [elsanti.devita@gmail.com](mailto:elsanti.devita@gmail.com)<sup>2</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Siklus menstruasi merupakan sesuatu yang erat kaitanya dengan wanita, mahasiswa merupakan objek yang sering mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu stres, aktivitas fisik dan durasi tidur. Sehingga dibutuhkan upaya untuk mengidentifikasi faktor yang lebih dominan dan dibutuhkan untuk meminimalisir terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur.

**Tujuan :** Mengetahui hubungan antara stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan siklus menstruasi.

**Metode :** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan teknik sampling *Propotional Random Sampling* (acak), jumlah sample 62 responden. Instrumen menggunakan Kuisisioner. Analisa data menggunakan *Chi Square*.

**Hasil :** Ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi dengan hasil *p-value* sebesar 0,0001 (<0,05). Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,004 (<0,05). Nilai OR menunjukkan 5,3 artinya responden dengan durasi tidur tidak teratur meningkatkan resiko siklus menstruasi tidak teratur sebesar 5,3 kali dibanding dengan responden yang durasi tidurnya teratur, Sedangkan nilai *p-value* sebesar 0,003 (<0,05) artinya ada hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi.

**Kesimpulan :** Ada hubungan antara stres, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan semester VII Fikes UMP.

**Kata kunci :** Stres, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, Siklus Menstruasi.

**THE CORRELATION OF STRESS, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP DURATION WITH THE MENSTRUAL CYCLE OF SEVENTH SEMESTER STUDENTS AT THE NURSING DEPARTMENT, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

Nabilah Nur Khasanah<sup>1</sup>, Devita Elsanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
[nabilahnurkhasanah28@gmail.com](mailto:nabilahnurkhasanah28@gmail.com)<sup>1</sup>, [elsanti.devita@gmail.com](mailto:elsanti.devita@gmail.com)<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Women and their menstrual cycle are closely connected. Female students frequently have irregular menstrual periods as a result of a variety of circumstances, including stress, physical activity, and sleep duration. In order to reduce the frequency of irregular menstrual periods, efforts must be made to determine the more dominant factor.

**Objective:** The purpose of the study was to find out the correlation of stress, physical activity, and sleep length, and the menstrual cycle.

**Methods:** This was a cross-sectional quantitative study using correlational research methods. Using the Proportional Random Sampling approach, 62 students were chosen as research participants. A questionnaire was used as the research tool. The Chi-Square method was used to analyze the data.

**Results:** With a p-value of 0.0001, there is a relationship and stress and the menstrual cycle (0.05). With a p-value of 0.004, there is also a correlation between physical activity and the menstrual cycle (0.05). The OR value is 5.3, which means that participants with variable sleep duration are 5.3 times more likely to have irregular menstrual cycles than those who sleep regularly. 0.003 is the p-value (0.05). Thus, there is a relationship between sleep duration and the menstrual cycle.

**Conclusion:** There is a relationship between stress, physical activity, and sleep duration, and the menstrual cycle of nursing students in the seventh semester, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

**Keywords:** Stress, Physical Activity, Sleep Duration, Menstrual Cycle.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah kupersembahkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan rasa syukur yang tidak terhingga, karena dengan ridho-Nya saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya cintai dan saya sayangi.

Pertama, skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya, ibu dan bapak tercinta, terimakasih yang telah memberi kasih sayang, dukungan dan semangat yang tiada henti serta dukungan materi yang terus mengalir, yang menjadi penyemangat suka maupun duka. Skripsi ini saya persembahkan untuk kalian. Tanpa kalian anakmu bukanlah apa-apa.

Kedua, skripsi ini saya persembahkan untuk kedua adik saya Adnan dan Mufid yang selalu menghibur dengan canda yang dimalam hari dan keluarga besar saya yang senantiasa mensupport dan memberi dukungan dari berbagai sisi.

Teruntuk ibu Ns. Devita Elsanti., M.Sc selaku dosen pembimbing saya, terimakasih sudah membimbing saya dalam proses pembuatan skripsi ini, selalu memberikan semangat dan ilmu serta meluangkan waktunya untuk saya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan tepat waktu.

Teruntuk orang-orang yang saya sayangi sahabat, teman-teman yang selalu menemani dan memberikan semangat untuk saya sehingga skripsi ini selesai tepat waktu.

Teruntuk diriku tetap semangat perjalanan masih panjang dan terus buat orangtua bangga, selalu memberikan yang terbaik untuk orang-orang disekeliling dan mudah-mudahan selalu tetap istiqomah dalam berbuat hal-hal kebaikan.

## MOTTO

Tidak banyak ribuan anak tangga menuju sukses janganlah takut jalan kita dipijak orang lain karena ketekunan langkah demi langkah tersebut yang menuntun kita menuju sukses.

Usaha tanpa doa sombong dan doa tanpa usaha bohong melangkahlah berdampingan dengan keduanya maka kamu akan menggapai impianmu.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Hubungan antara Stres, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Semester VII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis sangat menyadari bahwa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

- (1) Dr. Jebul Suroso, S. Kep., M.Kep Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- (2) Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd.,M.Kep Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan.
- (3) Ns. Happy Dwi A.,M.Kep Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan selaku penguji 1 yang telah memberi informasi dan bimbingan tentang penyusunan skripsi.

- (4) Ns. Devita Elsanti., M.Sc Salaku pembimbing yang telah memberikan informasi dan bimbingan tentang penyusunan skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi.
- (5) Ns. Suci Ratna Estria, M.Kep., Selaku penguji 2 yang telah meluangkan waktu untuk menguji pada saat pada ujian Skripsi dan membimbing penyusunan skripsi.
- (6) Seluruh dosen dan staff Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah mengarahkan dan memberikan ilmu selama mengikuti pendidikan.
- (7) Bapak, Ibu, kedua adik saya serta keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan, kasih sayang baik material maupun moral.
- (8) Sahabat, teman kelas Keperawatan A dan teman satu pembimbing skripsi saya yang selalu memberi dorongan dan motivasi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa jika tidak ada pihak yang selalu mengarahkan dan mendukung skripsi ini tidak akan bisa selesai. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi penulis dan bagi pembaca umumnya.

Purwokerto, 26 Juli 2021

Nabilah Nur Khasanah

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	6
C. TUJUAN PENELITIAN.....	7
D. MANFAAT PENELITIAN .....	8
BAB II.....	9
A. HASIL PENELITIAN TERDAHULU .....	9
B. MENSTRUASI .....	13
C. STRESS.....	34
D. AKTIVITAS FISIK .....	41
E. DURASI TIDUR .....	46

F. KERANGKA TEORI .....	56
G. KERANGKA KONSEP.....	57
H. HIPOTESIS .....	57
<b>BAB III.....</b>	<b>59</b>
A. DESAIN PENELITIAN.....	59
B. POPULASI, SAMPEL, TEKNIK SAMPLING .....	59
C. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	63
D. VARIABEL PENELITIAN.....	63
E. DEVINISI OPERASIONAL .....	64
F. INSTRUMEN PENELITIAN .....	65
G. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	67
H. TEKNIK PENGUMPULAN DATA DAN PENGOLAHAN DATA .....	72
I. ANALISA DATA .....	74
J. ALUR PENELITIAN.....	75
K. ETIKA PENELITIAN.....	77
<b>BAB IV.....</b>	<b>78</b>
A. HASIL PENELITIAN.....	<b>78</b>
B. PEMBAHASAN.....	<b>82</b>
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	<b>91</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>93</b>
A. KESIMPULAN .....	<b>93</b>
B. SARAN .....	<b>94</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>95</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>101</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Matriks Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1 Devinisi Operasional.....	64
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuisisioner.....	67
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	68
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Durasi Tidur.....	69
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Siklus Menstruasi.....	69
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	70
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Kuisisioner Durasi Tidur.....	71
Tabel 3.8 Hasil Uji Realibilitas Kuisisioner Siklus Menstruasi.....	71
Tabel 4.1 Kataristik Responden Berdasarkan Kelas, Usia, Usia Menarache....	77
Tabel 4.2 Tingkat Stres Responden.....	78
Tabel 4.3 Aktivitas Fisik Responden.....	79
Tabel 4.4 Durasi Tidur Responden.....	79
Tabel 4.5 Siklus Menstruasi Responden.....	79
Tabel 4.6 Hasil Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi.....	80
Tabel 4.7 Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi...81	
Tabel 4.8 Hasil Analisis Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi.....	81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	56
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	57



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** : Surat izin pengambilan data awal
- Lampiran 2** : Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 3** : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 4** : Kuisisioner stres, aktivitas fisik, durasi tidur dan siklus menstruasi
- Lampiran 5** : Izin uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6** : Izin Penelitian
- Lampiran 7** : Izin Etik Penelitian
- Lampiran 8** : Form bimbingan proposal
- Lampiran 9** : Form bimbingan skripsi
- Lampiran 10** : Uji Validitas Reliabilitas Kuisisioner
- Lampiran 11** : Hasil Uji Statistik
- Lampiran 12** : Dokumentasi
- Lampiran 13** : Lembar Persetujuan Perbaikan Proposal
- Lampiran 14** : Lembar Persetujuan Perbaikan Skripsi
- Lampiran 15** : Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi
- Lampiran 16** : Surat Selesai Penelitian