

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DI SMA NEGERI 1
LOSARI KABUPATEN BREBES**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

**HIDAYATUL MUNAWAROH
1611020073**

**PRODI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
TAHUN 2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi yang diajukan oleh ;

Nama : Hidayatul Munawaroh

Nim : 1611020073

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

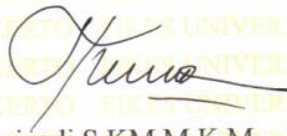
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Aktifitas Fisik
Dengan Siklus Menstruasi Di Sma Negeri 01 Losari
Kabupaten Brebes

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto 26 Februari 2020

PEMBIMBING



Dr. Supriyadi, S.KM, M.K.M

NIK/NIP 2160134

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Hidayatul Munawaroh

Nim : 1611020073

Program Studi : Ilmu Keperawatan S1

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan antara tingkat stres dan aktifitas fisik dengan Siklus Menstruasi di SMA Negeri 01 Losari

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

DEWAN PENGUJI

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

Penguji 2 : Ns. Deisy Sri Hardini, M. Kep., Sp. Kep. An.

Penguji 3 : Dr. Supriyadi S.KM.,M.K.M.

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 26- Februari -2020

Mengetahui,

Dekan FIKES



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

NIK/NIP 2160188

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hidayatul Munawaroh
NIM : 1611020073
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa laporan hasil ini adalah hasil karya saya dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto 28 Oktober 2019

Yang membuat pernyataan



HIDAYATUL MUNAWAROH

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah

Nama : Hidayatul Munawaroh
NIM : 1611020073
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
Disusun karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas skripsi saya yang berjudul: “Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada SMA Negeri 01 Losari Kabupaten Brebes” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalihfornatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada Tanggal : 15 Januari 2020

Mengetahui,

Hidayatul Munawaroh

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa tercurah kepada sang Pencipta, Allah SWT yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat dan kuasa-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi di SMA Negeri 1 Losari, Kab.Brebes”.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, dorongan, bantuan, dan saran dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini tepat pada waktunya. rasa terimakasih ini, terutama peneliti sampaikan kepada yang terhormat:

1. Dr. Anjar Nugroho, M.S.I., M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep.Ns, M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan. ★
3. Ns. Sri Suparti, S.Kep, M.Kep. selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Dr. Supriyadi, S.KM., M.K.M. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.
5. Ns. Happy Dwi Aprilina, S. Kep., M. Kep. selaku penguji 1 dalam skripsi saya.

6. Ns. Deisy Sri Hardini, M. Kep., Sp. Kep. An. selaku penguji 2 dalam skripsi saya.
7. Kedua orangtua dan teman-teman yang telah memberikan dorongan dan do'a dalam penyusunan penelitian ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu selama penyusunan penelitian ini.

Peneliti menyadari penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan adanya masukan berupa kritik maupun saran yang bersifat membangun demi perbaikan dari penelitian ini.

Purwokerto, 16 November 2019

Peneliti

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DI SMA NEGERI 1 LOSARI KABUPATEN BREBES

Hidayatul Munawaroh¹, Supriyadi²

Latar belakang: Menstruasi adalah meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina bersama dengan darah (Sarwono, 2008). Stres merupakan peristiwa atau pengalaman yang negatif sesuatu yang mengancam dan membahayakan system biologis, psikologos, dan social individu. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan sistem penunjangnya saat seseorang kerja, tidur, yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Losari. Metode Penelitian yang digunakan ialah cross sectional. Sampel penelitian adalah siswi SMA Negeri 1 Losari Kelas X, XI, dan XII jurusan IPA dan IPS berjumlah 80 siswi, sampel kelas X sebanyak 29 siswi kelas XI sebanyak 27 sampel kelas XII sebanyak 24. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner siklus menstruasi, stress, aktifitas fisik. Analisis data menggunakan uji chi square.

Hasil penelitian: Menunjukkan Siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Losari sebagian besar dalam kategori siklus menstruasi tidak normal. Kejadian stress pada siswi SMA Negeri 1 Losari sebagian besar mengalami stres berat. Aktifitas fisik pada siswi SMA Negeri 1 Losari sebagian besar dalam kategori aktifitas sedang.

Kesimpulan: Ada hubungan stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Losari (pvalue=0,000). Ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Losari (pvalue=0,000).

Kata kunci : stres, aktifitas fisik, dan menstruasi.

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

² Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

THE CORRELATION BETWEEN THE LEVELS OF STRESS AND PHYSICAL ACTIVITIES WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN SMA NEGERI 1 LOSARI, BREBES REGENCY.

By Hidayatul Munawaroh
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

Background: Menstruation is the decay of the inner uterine wall (endometrium) that comes out through the vagina along with blood (Sarwono, 2008). Stress is a negative event or experience that threatens and endangers an individual's biological, psychological, and social system. Physical activity is a body movement that involves the contraction of muscles and their supporting systems when a person is working or sleeping, which requires energy expenditure above the level of the resting system.

Objective: This research aimed to discover the correlation of stress and physical activity with the menstrual cycle of female students in SMA Negeri 1 Losari.

Method: This was a cross sectional research. The samples of the study were 80 female students from Natural Sciences and Social Sciences major in SMA Negeri 1 Losari. 29 students were from the tenth grade, 27 students were from the eleventh grade, and the rest (24) were from the twelfth grade. The research data were collected using several instruments such as the menstrual cycle, stress, and physical activities questionnaire. Then the data were analyzed using chi square test.

Results: The research result indicated that most of the female students in SMA Negeri 1 Losari had abnormal menstrual cycles. The level of stress experienced by the students of SMA Negeri 1 Losari was in severe category. The physical activities of the students of SMA Negeri 1 Losari were mostly in the moderate category. **Conclusion:** There is a correlation between stress and physical activity with the menstrual cycle of female students in SMA Negeri 1 Losari (p value = 0,000).

Keywords: stress, physical activity, and menstruation.

¹ Students of Nursing Department of Health Science Faculty of Universitas Muhammadiyah Purwokerto

² Lecturers of Nursing Department of Health Science Faculty of Universitas Muhammadiyah Purwokerto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJUAAN PUSTAKA.....	8
A. Penelitian Terkait	8
B. Landasan Teori.....	10
1. Menstruasi	10
2. Stres Pada Remaja Putri	26
3. Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri	34
4. Remaja.....	40
C. Kerangka Teori.....	43
D. Kerangka Konsep	44
E. Hipotesis.....	44

BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian	45
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	45
D. Variabel Penelitian	49
E. Definisi Operasional.....	50
F. Instrumen Penelitian.....	51
G. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen	52
H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	55
I. Alur Penelitian	58
J. Etika Penelitian	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Hasil Penelitian	61
B. Pembahasan.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terkait	8
Tabel 2.2	Tingkat Stress.....	30
Tabel 3.1	Perhitungan Jumlah Sampel.....	49
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	50
Tabel 3.3	Kisi- kisi kuesieoner yang akan digunakan.....	57
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Terhadap Siklus Menstruasi Di Sma Negeri 01 Losari Kabupaten Brebes	61
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi di SMA Negeri 01 Losari Kabupaten Brebes Tahun 2019/2020.....	62
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Stres Pada Siswi SMA Negeri 01 Losari Brebes Kabupaten Brebes Tahun 2019/2020	63
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Pada Siswi SMA Negeri 01 Losari Brebes	63
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 01 Losari Brebes	64
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 01 Losari Brebes	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	43
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	44
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	87
Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden	88
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	89
Lampiran 4 Output Validitas dan Reabilitas Kuesioner	96
Lampiran 5 Karakteristik Responden	115
Lampiran 6 Output SPSS Penelitian	116
Lampiran 7 Lembar Bimbingan	120
Lampiran 8 Surat Permohonan Uji Validitas	123
Lampiran 9 Surat Permohonan Ijin Penelitian	124
Lampiran 10 Studi Pendahuluan	125
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian SMA Negeri 1 Losari	126
Lampiran 12 Surat Balasan Uji Validitas SMA Negeri 1 Tanjung.....	127
Lampiran 13 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal	128
Lampiran 14 Lembar Izin Etik Penelitian	129
Lampiran 15 Daftar Hadir Responden	130
Lampiran 16 Dokumentasi	135