

**HUBUNGAN STRES DAN PERUBAHAN BERAT BADAN DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMK NU PALANG
KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI



EVI ROFIKAH
NIM. 17.02.01.2407

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

2021

**HUBUNGAN STRES DAN PERUBAHAN BERAT BADAN DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMK NU PALANG
KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**EVI ROFIKAH
NIM. 17.02.01.2407**

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

2021

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : EVI ROFIKAH
NIM : 17.02.01.2407
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : TUBAN, 28 APRIL 1999
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : ” Hubungan Stres dan Perubahan Berat Badan dengan Siklus Menstruasi pada siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban ” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 1 Juni 2021

yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METERAL TEMPEL'. The serial number 'CAJ7209633358' is visible at the bottom of the stamp.

EVI ROFIKAH
NIM 17.02.01.2407

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal

Oleh : **EVI ROHKAH**

NIM : **17.02.01.2407**

Judul : **HUBUNGAN STRES DAN PERUBAHAN BERAT BADAN
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMK
NU PALANG KABUPATEN TUBAN**

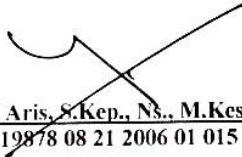
Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji

Oleh :

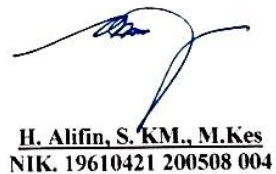
Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 19878 08 21 2006 01 015



H. Alifin, S. KM., M.Kes
NIK. 19610421 200508 004

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi

Oleh : EVI ROFIKAH

NIM : 17.02.01.2407

Judul : HUBUNGAN STRES DAN PERUBAHAN BERAT BADAN
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMK NU
PALANG KABUPATEN TUBAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 21 Juni 2021

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. H. Masram, M., M., M.Pd.

Anggota : 1. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.

2. H. Alifin, S. KM., M.Kes



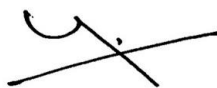
.....

.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes
NIK. 19878 08 21 2006 01 015

KURIKULUM VITAE

Nama : Evi Rofikah

Tempat, Tanggal Lahir : Tuban, 28 April 1999

Alamat : Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Dharma Wanita Karangagung : Lulus Tahun 2005
2. MI Muhammadiyah 1 Karangagung : Lulus Tahun 2011
3. MTS Al-Asyhar Karangagung : Lulus Tahun 2014
4. MAN 1 Tuban : Lulus Tahun 2017
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2017 – 2021

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Ilmu itu bagaikan binatang buruan, sedangkan pena adalah pengikatnya. Maka ikatlah binatang buruanmu dengan ikatan yang kuat (HR. Imam Syafi’i)
Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan (QS. Asy Syarh)”

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tuaku, Bapak Suhuri dan Ibu Riniyati, terimakasih karena selalu mendukungku, memberikan kasih sayangmu yang tiada terhingga, selalu mendoakanku, dan juga bekerja keras sampai aku sampai di titik ini. Hanya dengan selembar kertas yang tertuliskan kata persembahan semoga ini langkah awal untuk membuat ibu dan bapak bahagia.
2. Saudaraku dan anggota kos Bu Sulami terimakasih selalu menghiburku dan selalu memberi semangat di saat sedang bingung, badmood dan mulai putus asa.
3. Organisasi Cakrawala Surya Terimakasih atas ilmu dan pengalaman yang diberikan selama ini.
4. Bapak ibu dosen beserta pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dan bimbingan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan khususnya kelas B keperawatan angkatan 2017 yang sudah banyak memberikan cerita suka maupun duka, semoga pertemanan kita tetap terjalin erat.

ABSTRAK

Rofikah. Evi. 2021. **Hubungan Stres dan Perubahan Berat Badan dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Arifal Aris S.Kep.,Ns.,M.Kes (2) H. Alifin, S. KM., M.Kes

Jumlah antara menstruasi sekarang dengan menstruasi berikutnya dinamakan siklus menstruasi, hal ini sering terjadi pada siswi karena beberapa faktor salah satunya karena stres dan perubahan berat badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dan perubahan berat badan dengan siklus menstruasi pada siswi di SMK NU Palang kabupaten Tuban. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*, dengan tehnik total sampling didapatkan 74 responden. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuesioner tertutup dan lembar observasi. Setelah ditabulasi data dianalisis dengan menggunakan uji spearman rank (ρ) dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswi mempunyai stres berat sebanyak 41 (55,4%), dan hampir sebagian besar siswi mempunyai perubahan berat badan gemuk sebanyak 41 (55,4%), dan sebagian besar remaja siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 54 (73%). Sedangkan dari hasil uji statistic diperoleh nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) artinya ada hubungan stres dengan siklus menstruasi dan diperoleh nilai $p=0,003$ ($p<0,05$) artinya ada hubungan perubahan berat badan dengan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan siswi dapat mengontrol stres dan pola makan agar siklus menstruasinya teratur.

Kata Kunci : *stres, perubahan berat badan, siklus menstruasi.*

ABSTRACT

Rofikah. Evi. 2021. **The Relationship Between Stress and Changes In Body Weight with The Menstrual Cycle in Adolescents at SMK NU Palang, Tuban Regency.** Thesis Bachelor Study Program of Nursing at Muhammadiyah University Lamongan Supervisor (1) Arifal Aris S.Kep.,Ns.,M.Kes (2) H. Alifin, S. KM., M.Kes

The amount between the current menstruation and the next menstruation is called the menstrual cycle, this often occurs in female students due to several factors one of which is stress and changes in body weight. The purpose of the relationship between stress and changes in body weight with the menstrual cycle in adolescents at SMK NU Palang, Tuban regency. This study used a cross sectional research design, with a total sampling technique of 74 respondents. This research data was taken using a closed questionnaire and observation sheets. After tabulating the data were analyzed using the spearman rank test (ρ) with a significance level of 0,05. The results of this study showed that most of the adolescents had severe stress as much as 41 (55,4%), and almost the majority of adolescent have fat weight changes as much as 41 (55,4%), and most teenagers have irregular menstrual cycles as much as 54 (73%). While the statistical test result obtained the value of $p=0,001$ ($p<0,05$) this means that there is a relationship between stress and the menstrual cycle and the value of $p=0,003$ ($p<0,05$) this means that there is a relationship between changes in body weight and menstrual cycle. Based on the results of this study, it is expected that students can control stress and eat patterns so that their menstrual are regular.

keywords : *stress, weight change, menstrual cycle .*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres dan Perubahan Berat Badan Dengan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. Budi Utomo, M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan..
4. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
5. H. Alifin, S.KM., M.Kes., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 07 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
MOTTO PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Akademis.....	6
1.4.2 Bagi Praktisi.....	6
BAB 2	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Siklus Menstruasi	7
2.1.1 Pengertian	7
2.1.2 Fase Menstruasi	8
2.1.3 Gangguan pada Menstruasi dan pada Siklus Menstruasi.....	10
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi	11
2.1.5 Cara Menghitung Siklus Menstruasi.....	14
2.1.6 Kategori Siklus Menstruasi.....	14

2.2 Konsep Stres	15
2.2.1 Pengertian	15
2.2.2 Sumber Stres atau Stresor	16
2.2.3 Faktor-Faktor Stres	19
2.2.4 Gejala Stres	22
2.2.5 Tahapan Stres.....	22
2.2.6 Tingkatan Stres	23
2.2.7 Penataklasaan Stres.....	24
2.2.8 Strategi Stres	26
2.3 Konsep Perubahan Berat Badan	31
2.3.1 Pengertian	31
2.3.2 klasifikasi Obesitas	31
2.3.3 Penyebab Obesitas	32
2.3.4 Faktor yang Memengaruhi Obesitas	32
2.3.5 Patofisiologi	35
2.3.6 Tanda dan Gejala Obesitas	36
2.3.7 Dampak Obesitas	37
2.4 Konsep Remaja.....	38
2.4.1 Pengertian Remaja	38
2.4.2 Tahapan remaja.....	38
2.4.3 Karakteristik Perkembangan Sifat Remaja	39
2.4.4 Perkembangan Remaja	41
2.5 Kerangka Konsep	43
2.6 Hipotesis	44
BAB 3	45
METODE PENELITIAN	45
3.1 Desain Penelitian	45
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	45
3.3 Kerangka Kerja.....	46
3.4 Populasi, Sampel, dan Sampling	47
3.4.1 Populasi.....	47
3.4.2 Sampel Penelitian	47
3.4.3 Sampling Penelitian	47

3.5 Identitas Variabel dan Definisi Operasional.....	48
3.5.1 Identitas Variabel.....	48
3.5.2 Definisi Operasional	48
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	50
3.6.1 Pengumpulan Data.....	50
3.6.2 Instrumen Penelitian	51
3.6.3 Pengolahan Data	51
3.6.4 Analisa Data.....	54
3.6.5 Penyajian Data	54
3.6.6 Piranti dalam Analisa Data	54
3.7 Etika Penelitian.....	55
3.7.1 Informent Consent	55
3.7.2 Confidentiality (Kerahasiaan).....	55
3.7.3 Anonymity (Tanpa Nama).....	56
3.7.4 Fidelity (Menepati Janji).....	56
3.7.5 Autonomy (Otonomi)	56
3.7.6 Justice (Keadilan)	56
3.7.7 Non Maleficence (Tidak Merugikan)	56
BAB 4	57
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
4.1 Hasil Penelitian.....	57
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	57
4.1.2 Data Umum.....	57
4.1.3 Data Khusus.....	58
4.2 Pembahasan	61
4.2.1 Stres Pada Remaja Di SMK NU Palang Kabupaten Tuban.....	61
4.2.2 Perubahan Berat Badan Pada Remaja Di SMK NU Palang Kabupaten Tuban	64
4.2.3 Siklus Menstruasi Pada Remaja Di SMK NU Palang Kabupaten Tuban	66
4.2.4 Hubungan Stres dengan Siklus Mentruasi Pada Remaja di SMK NU Palang Kabupaten Tuban	68
4.2.5 Hubungan Perubahan Berat Badan dengan Siklus Mentruasi Pada Remaja di SMK NU Palang Kabupaten Tuban	70

BAB 5	73
PENUTUP.....	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran	74
5.2.1 Bagi Akademik.....	74
5.2.2 Bagi Praktisi	74
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Daftar Pertanyaan DASS (<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>)	30
Tabel 2.2	<i>Body Mass Index</i> (BMI) dan obesitas	32
Tabel 2.3	Batas Ambang IMT untuk Indonesia	33
Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Stres dan Perubahan Berat Badan dengan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban.....	50
Tabel 4.1	Distribusi Usia Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban Bulan Maret 2021	59
Tabel 4.2	Distribusi Kelas Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban Bulan Maret 2021	59
Tabel 4.3	Distribusi Stres Pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban Pada bulan Maret 2021	60
Tabel 4.4	Distribusi Perubahan Berat Badan Pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban Pada bulan Maret 2021.....	60
Tabel 4.5	Distribusi Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban Pada bulan Maret 2021.....	61
Tabel 4.6	Distribusi Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban Pada bulan Maret 2021.....	61
Tabel 4.7	Distribusi Hubungan Perubahan Berat Badan dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban Pada bulan Maret 2021	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Hubungan Stres dan Perubahan Berat Badan dengan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban.	44
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Stres dan Perubahan Berat Badan dengan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMK NU Palang Kabupaten Tuban.	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Ijin Survey Awal Penelitian dari Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian dari Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 4 : Surat Balasan Ijin Penelitian dari SMK NU Palang
- Lampiran 5 : Lembar Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 8 : Lembar Tabulasi Data
- Lampiran 9 : Lembar Hasil Analisa Data
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari sama dengan
Drs	: <i>Doctorandus</i>
H	: Haji
H ₁	: Terdapat hubungan yang signifikan
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormon</i>
LH	: <i>Lutenizing Hormon</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organizatioz</i>