

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI DENGAN GANGGUAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS X
DI SMAM 06 PACIRAN LAMONGAN**

SKRIPSI



SUCI NING ATI
NIM: 1402021546

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2018

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI DENGAN GANGGUAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS X
DI SMAM 06 PACIRAN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Prodi S-1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Keperawatan**

**SUCI NING ATI
NIM: 1402021546**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2018**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : SUCI NING ATI
NIM : 1402011546
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 16 FEBRUARI 1996
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “HubunganTingkat stress dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian 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, April 2018

Yang menyatakan,

SUCI NING ATI
14.02.01.1546

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh

Nama : SUCI NING ATI

NIM : 14.02.01.1546

Judul : HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI
DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI KELAS X DI SMAM 06 PACIRAN
LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: April 2018


Mengetahui

Pembimbing I



H. Alifin, SKM., M.Kes.
NBM 772.457

Pembimbing II



Abdul Majid, SE., MM.
NBM 997.775

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi Di Program
Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: April 2018

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

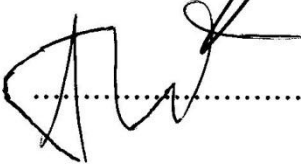
Ketua : Virgianti NF, S.Kep.,Ns, M.Kep


.....

Anggota : 1. H. Alifin, SKM., M.Kes


.....

2. Abdul Majid, SE., MM


.....

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes

NBM. 936.665

KURIKULUM VITAE

Nama : SUCI NING ATI

Tempat Tanggal Lahir : Lamongan, 16 Februari 1996

Alamat Rumah : Dusun Padeg Desa Sumurgayam Kecamatan
Paciran kabupaten lamongan

Pekerjaan : Mahasiswi

Riwayat Pendidikan :

1. TK ABA 1 Karangasem Paciran Lamongan (2000-2002)
2. MIM 16 Karangasem Paciran Lamongan (2002-2008)
3. SMPM 14 Karangasem Paciran Lamongan (2008-2011)
4. SMAM 06 Karangasem Paciran Lamongan (2011-2014)
5. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2014
sampai sekarang.

PERSEMBAHAN

- *Seiring dengan rasa syukur yang teramat dalam kehadiran Allah SWT, Dan ucapan salam kepada Nabi besar Muhammad SAW, kupersembahkan karya tulis ini buat :
Ayahanda dan Ibundaku Tercinta.*
 - *Kepada kakak dan keponakanku, yang selalu memberikanku semangat.*
 - *Kepada Seseorang dan Teman-temanku tercinta terima kasih atas bantuan, do'a, nasihat dan hiburannya, aku tak akan melupakan semua yang telah kalian berikan selama ini*
 - *Kepada Responden terima kasih banyak untuk kerja samanya Selama ini dan serta semua pihak yang sudah membantu selama penyelesaian Tugas Akhir ini.*
- “your dreams today, can be your future tomorrow”*

MOTTO

“ Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (QS. Ar Ra’d : 11)

“ Dan bahwasanya seseorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya” (An Najm : 39)

“ Barangsiapa yang mempelajari ilmu pengetahuan yang seharusnya yang dianjurkan untuk mencari ridha Allah bahkan hanya untuk mendapatkan kedudukan kekayaan duniawi maka ia tidak akan mendapatkan baunya surga nanti pada hari kiamat (riwayat Abu Hurairah Radhiallahu anhu)”

ABSTRAK

Suci, Ning Ati 2018. Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan. Skripsi Program s1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) H.Alifin, SKM., M.Kes (2) Abdul Majid, SE. MM.

Menstruasi adalah perdarahan dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan menjalankan fungsinya. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi yang baru, normalnya ialah 21-35 hari.

Desain penelitian menggunakan desain *Analitik Cross Sectional*, populasinya seluruh remaja putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan sebanyak 64 remaja putri sampel yang diambil sebanyak 58 orang teknik sampling yang digunakan uji *multiple linier regression* dengan taraf signifikan 0,005 dan dengan bantuan SPSS for windows 16.00.

Dari hasil uji hipotesis hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi diketahui derajat signifikan 0,000 dan karena nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, hipotesis hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi diketahui derajat signifikan 0,002 dan karena nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sedangkan hipotesis hubungan tingkat stress dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi derajat signifikan 0,000 nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stress dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi,

Hasil penelitian direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya, diharapkan menindak lanjuti faktor tingkat stress dan status gizi yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan.

Kata kunci : Tingkat Stres, Status Gizi, Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRAK

Suci, Ning Ati 2018. Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan. Skripsi Program s1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) H.Alifin, SKM., M.Kes (2) Abdul Majid, SE. MM.

Menstruation is bleeding of the uterus as a sign that utility tool run function. Cycle length menstruation is distance between date starting menstruat in the new one, normally is 21-35 days.

Research design use design *Analytical cross sectional*, population all teenage girls class X at SMAM 06 Paciran Lamongan as many as 64 young women sample taken as much 58 person. Sampling technique used *multiple linier regression* test with significance level of 0.005 and with SPSS for windows 16:00.

Of the test result hypothesis relationship stress level with menstrual cycle disorders is known significant degree 0.000 and because value $p < 0.05$ then H_0 rejected and H_1 be accepted, hypothesis relationship nutritional status with menstrual cycle disorder is known significant degree 0.002 and because value $p < 0.05$ then H_0 rejected and H_1 be accepted, while hypothesis relationship stress level and nutritional status with menstrual cycle disorder is known significant degree 0.000 and because value $p < 0.05$ then H_0 rejected and H_1 be accepted.

Based on research results concluded that there is relationship significant between stress level and nutritional status with menstrual cycle disorder.

Results of the study are recommended for further research, is expected to follow up on the factor stress level and nutritional status in young women class X at SMAM 06 Paciran Lamongan

Keywords: stress level, nutritional status, menstruation, teenage girl

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri kelas X Di SMAM 06 Paciran Lamongan ” sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

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

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Bapak Arifal Aris S.Kep, Ns, M.Kes, selaku Kaprodi S-1 Keperawatan.
3. H. Alifin, SKM., M.Kes, selaku pembimbing I yang banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
4. Abdul Majid, SE., MM, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
5. Nyamirun S.Ag. S.pd. M.Pd, selaku kepala sekolah SMAM 06 Paciran Lamongan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

6. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya Skripsi ini.

Semoga Allah SWT member 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 harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURICULUM VITAE.....	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
DAFTAR SIMBOL	xxii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
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	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Akademik	6
1.4.2 Bagi Praktisi.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Stres	8
2.1.1 Definisi Stres.....	8
2.1.2 Unsur-unsur stres	8

2.1.3	Macam-macam Stres.....	9
2.1.4	Sumber Stressor	10
2.1.5	Tingkat Stres	11
2.1.6	Faktor Pengaruh respon terhadap stressor	12
2.1.7	Tahapan Stres.....	13
2.1.8	Respon Fisiologi Terhadap Stres	16
2.1.9	Reaksi Tubuh Terhadap sstres	20
2.1.10	Manajemen Stres.....	22
2.1.11	Pengukuran Stres	23
2.2	Konsep Status Gizi	24
2.2.1	Definisi Status Gizi.....	24
2.2.2	Gizi Seimbang.....	24
2.2.3	Klasifikasi Status gizi	25
2.2.4	Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi	25
2.2.5	Penilaian Status Gizi	27
2.2.6	Faktor Penilaian Status gizi	31
2.3	Konsep Menstruasi	33
2.3.1	Definisi Menstruasi.....	33
2.3.2	Hormon Menstruasi	34
2.3.3	Fase Menstrusi	35
2.3.4	Siklus Menstruasi.....	38
2.3.5	Gangguan Pola Menstruasi	40
2.3.6	Penyebab Terjadinya Gangguan Siklus Menstruasi	41
2.3.7	Penatalaksanaan Gangguan Siklus Menstruasi.....	43
2.4	Konsep Remaja.....	44
2.4.1	Pengertian Remaja	44
2.4.2	Ciri-ciri Remaja	44
2.4.3	Masa Transisi Remaja.....	46
2.4.4	Pertumbuhan dan perkembangan Fisik Remaja.....	47
2.5	Kerangka Konsep	49
2.6	Hipotesis	50

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	51
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
3.3 Kerangka Kerja.....	52
3.4 Identifikasi Variabel	54
3.4.1 Variabel Independen	54
3.4.2 Variabel Dependen	54
3.5 Definisi Operasional.....	54
3.6 Sampling Desain.....	56
3.6.1 Populasi.....	56
3.6.2 Sampel	56
3.6.3 Teknik Sampling.....	58
3.7 Pengumpulan Data dan Analisis Data	59
3.7.1 Pengumpulan data.....	59
3.7.2 Pengolahan Data dan Analisis Data.....	60
3.8 Etika Penelitian.....	67
3.8.1 <i>Informed Consent</i>	67
3.8.2 <i>Anonimity</i>	68
3.8.3 <i>Confidentiality</i>	68

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	69
4.1.1 Gambaran dan Lokasi Penelitian	69
4.1.2 Data Umum.....	70
4.1.3 Data Khusus	71
4.1.4 Analisis Hasil Penelitian.....	73
4.1.5 Uji Hipotesis	78
4.2 Pembahasan	81
4.2.1 Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi	81
4.2.2 Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi	82
4.2.3 Gangguan Siklus Menstruasi	84

4.2.4	Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan	85
4.2.5	Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan	87
4.2.6	Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan	89

BAB 5 PENUTUP

5.1	Kesimpulan	91
5.2	Saran	91

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Skor Interpretasi Skala <i>Ansietas, Depresi, dan Stress</i>	24
Tabel 2.2	Katagori Indeks Massa Tubuh (IMT)	29
Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres dan Staatus Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan ...	55
Tabel 4.1	Distribusi Umur Kelas X di SMAM 06 Paciran bulan januari tahun 2018	70
Tabel 4.2	Distribusi jenis kelamin Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan Bulan Januari Tahun 2018	70
Tabel 4.3	Distribusi Tingkat Stres pada remaja putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan Bulan Januari Tahun 2018	71
Tabel 4.4	Distribusi Status Gizi pada remaja putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan Bulan Januari Tahun 2018.	71
Tabel 4.5	Distribusi Gangguan Siklus Menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan Bulan Januari tahun 2018.....	72
Tabel 4.6	Tabel silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan pada bulan Januari tahun 2018.	72
Tabel 4.7	Tabel Silang Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan pada bulan Januari 2018.	73
Tabel 4.8	Hasil Uji Multikolonieritas Hubungan Tingkat Stress Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan	75
Tabel 4.9	Hasil Uji Autokorelasi Hubungan Tingkat Stress Dan Status Gizi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 paciran Lamongan ...	77

Tabel 4.10	Hasil uji t Test hubungan tingkat stress dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan.	77
Tabel 4.11	Hasil pengujian Hipotesis secara simultan dengan uji F tingkat stress dan status gizi dengan gangguan siklus meenstruasi pada remaja putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan.	79
Tabel 4.12	Hasil nilai koefisien determinasi tingkat stress dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan.	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Gambar Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan.	50
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Hubungan Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan	53
Gambar 4.1	Hasil Uji Normalitas	74
Gambar 4.2	Uji Heteroskedastisitas	76

DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
BMI	: Body Massa Index
DASS	: Depression Anxiety Stress Scale
Depkes	: Departemen Kesehatan
Drs	: doktorandus
FSH	: Folicle Stimulating hormon
GAS	: General Adaption Syndrom
GnRH	: Gonadotropin Releasing Hormon
gr	: gram
H	: Haji
HDL	: High Density Lipoprotein
ICCU	: Intensive Care Cardio Unit
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Kg	: Kilogram
LAS	: Local Adaption Syndrome
LH	: Letuenizing Hormon
m	: meter
M.Kes	: Magister Kesehatan
MM	: Magister Manajemen
mmHg	: millimeter raksa
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
SD	: Sekolah Dasar
SE	: Sarjana Ekonomi
SKM	: Sarjana Kesehatan Masyarakat
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

SWT : Subhanahu wa Ta'ala
TB : Tinggi Badan
TK : Taman Kanak-kanak
Tk : Tingkat
WHO : *World Health Organization*

DAFTAR SIMBOL

\geq	: lebih dari sama dengan
%	: persen
&	: dan
<	: kurang dari
\dots^2	: kuadrat
\pm	: kurang lebih
>	: lebih dari
α	: alfa
\neq	: tidak sama dengan
Y	: Gangguan siklus menstruasi
X ₁	: Tingkat stress
X ₂	: Status gizi

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Survei Awal dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Survei Awal di SMAM 06 Paciran Lamongan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian dari STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 5 Surat balasan izin melakukan penelitian dari SMAM 06 Paciran Lamongan
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner DASS
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner Gangguan Siklus Menstruasi
- Lampiran 10 Lembar Observasi Status gizi
- Lampiran 11 Tabel Distribusi Responden Penelitian Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Mesntruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAM 06 Paciran Lamongan
- Lampiran 12 Tabel Penghitungan Menggunakan SPSS Versi 16.00
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi Skripsi dan Skripsi