

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
PENELITIAN DESKRIPSI KORELASIONAL**



Oleh:

Adila Rosyida

NIM. 131811133047

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR**

PENELITIAN DESKRIPTIF KORELASIONAL

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan UNAIR**



Oleh:

Adila Rosyida

NIM. 131811133047

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Surabaya, Juli 2022

Yang Menyatakan



Adila Rosyida

NIM. 131811133047

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adila Rosyida
NIM : 131811133047
Program Studi : S1 Keperawatan
Fakultas : Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya yang berjudul :

“HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, alihmedia/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2022

Yang Menyatakan



Adila Rosyida
NIM. 131811133047

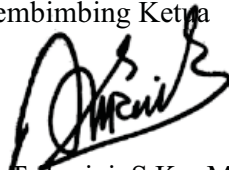
SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR**

Oleh:
Nama : Adila Rosyida
NIM. 131811133047

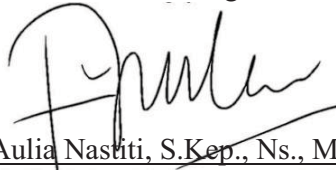
SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL 28 JULI 2022

Oleh
Pembimbing Ketua



Dr. Mira Triharini, S.Kp., M.Kep
NIP. 197904242006042002

Pembimbing



Aria Aulia Nasrati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198702232016113101

Mengetahui

a.n Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep.Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB.
NIP. 197806052008122001

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR**

Oleh:

Adila Rosyida

NIM. 131811133047

Telah diuji pada tanggal

2 Agustus 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Eka Misbahatul M.HAS.,S.Kep.,NS.,M.Kep
NIP. 198509112012122001
Anggota : Dr. Mira Triharini, S.Kp., M.Kep
NIP. 197904242006042002
Aria Aulia Nastiti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198702232016113101

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui

a.n Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

MOTTO

“Jadilah manusia yang dapat membawa banyak kebermanfaatan serta berdampak positif bagi sesama makhluk. Selalu ingat akan kuasa Allah SWT, selalu bersyukur, dan jangan pernah mengeluh akan takdir yang digariskan kepada kita ”

“Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh – Kami pasti akan memberikan kepada mereka kamar-kamar surga [ditinggikan] yang di bawahnya mengalir sungai-sungai, di dalamnya mereka kekal. Sangat baik adalah hadiah dari mereka - Quran 29:58.”

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Proposal Skripsi dengan judul " Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat Akhir", sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Dr. Mira Triharini, S.Kp., M.Kep dan Aria Aulia Nastiti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya skripsi ini. Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
2. Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep.Ns.,M.Kep.Sp.Kep.MB. selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
3. Dr. Joni Haryanto, S.Kp., M.Si., selaku Wakil Dekan II Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
4. Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes. selaku Wakil Dekan III Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
5. Dr. Eka Misbahatul M.HAS.,S.Kep.,NS.,M.Kep., selaku penguji skripsi I yang telah memberikan masukan yang sangat membangun untuk menjadikan penelitian ini lebih baik lagi.

6. Tiyas Kusumaningrum.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji II yang juga telah memberikan masukan dan saran yang membangun untuk menjadikan penelitian ini lebih baik.
7. Rista Fauziningtyas S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen keperawatan Universitas Airlangga, yang telah memebrikan banyak hal ilmu, masukan, serta gambaran- gambaran tentang dunia pendididikan keperawatan di jenjang yang lebih tinggi.
8. Seluruh dosen dan staff program studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah mengajar, memberikan ilmu, mendidik, dan membina selama penulis menempuh pendidikan S1 Keperawatan
9. Seluruh keluarga saya, orang tua dan Mas Aris selaku kakak saya yang telah memebrikan dukungan spiritual serta material dalam proses penyelsaian skripsi ini kepada saya.
10. Keluarga kedua saya, Mas Farid sekeluarga yang telah memberikan dukungan serta semangat dalam mendukung saya ketika saya berada di titik rendah dan selalu menemani saya dalam setiap proses, walaupun terpaut jarak dan waktu.
11. Teman-teman Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan dukungan, semangat, dan berjuang bersama selama masa perkuliahan
12. Teman-teman Gen Corps khususnya GEN 11 Halilintar yang telah memberikan dukungan, waktu, doa, semangat, dan berjuang bersama selama masa perkuliahan bersama- sama. Mari kita lalui ini bersama hingga

akgир semoga jarak dan waktu tidak menjadi alasan renggangnya persaudaraan kita.

13. Sahabat- sahabat saya, Diana Rizma S, Eka, Septian Sony K yang telah membantu memberi dukungan dan doa yang baik terhadap proses saya.
14. Ciwi- ciwi gencorps A3 Erlina, nurin, Atikah, Ame, yang telah menjadi *support system* yang baik dan berenergi positif,
15. Adik-adik desa Banjarsari yang telah membantu dalam mewarnai hidup saya, menghibur dan memberi aura keceriaan dalam menghadapi semua permasalahan ujian . Semangat selalu untuk adik- adik sekolahnya,semoga lancar, apa yang menjadi keinginanmu cita-citamu terwujud di masa kelak nanti Amin.
16. Saudara saya, Mbak Devi,Mbak Rika,Mas Adit,Mas Nizar dan Mas Irwan yang senantiasa memberikan gambaran mengenai arti dari sebuah proses dan rasa bersyukur terhadap karunia,rejeki,takdir dari Allah SWT.
17. Seluruh responden penelitian yang meluangkan waktu untuk mengikuti penelitian ini, walaupun ditengah tengah kesibukannya dalam mengurus segala urusan, namun tetap bersedia dalam membantu menjadi responden dalam penelitian ini.
18. Pihak lain yang tidak disebutkan dalam lembar ucapan terimakasih, saya selaku penulis skripsi ini benar benar mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dan doa agar terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT dengan segala keagungan dan karunianya memberikan balasan pahala yang berlipat ganda atas segala amal perbuatan baik yang telah anda semua berikan serta yang terakhir harapan saya adalah semoga skripsi ini dapat

membantu,memberikan banyak manfaat serta berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 27 April 2022

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and vertical strokes, representing the author's name.

Adila Rosyida

ABSTRAK

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Adila Rosyida

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Pendahuluan : Salah satu masalah kesehatan reproduksi pada mahasiswi adalah tidak teraturnya siklus menstruasi. Siklus menstruasi penting karena akan mempengaruhi rangkaian sistem reproduksi tubuh, namun kenyataannya masih terdapat mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi tak teratur yang diakibatkan dari berbagai faktor. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara status gizi dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional. Populasi yang digunakan mahasiswi S1 keperawatan tingkat akhir, dengan total sampel yang diperoleh adalah 189 responden yang memenuhi kriteria, dipilih melalui metode *simple random sampling*. Variabel independen yang digunakan dalam penelitian adalah status gizi dan tingkat stres. Sedangkan variabel dependennya adalah siklus menstruasi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner serta pengukuran TB dan BB, kemudian dianalisis menggunakan Uji korelasi peringkat *Spearman-rho* (ρ) dengan tingkat kemaknaan ($p < 0,05$).

Hasil dan Analisis : Sebagian besar mahasiswi keperawatan tingkat akhir di Surabaya memiliki siklus menstruasi yang teratur. Baik status gizi dan tingkat stres, keduanya tidak memiliki hubungan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir dengan ($p > 0,05$).

Pembahasan dan Kesimpulan : Status gizi dan tingkat stres tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir. Hal ini bertolak belakang dengan teori dan hipotesis yang ada. Diharapkan untuk mahasiswi agar tetap menjaga siklus menstruasi mereka karena hal tersebut penting untuk kesehatan reproduksi dan menjaga kesuburan wanita.

Kata Kunci : Siklus Menstruasi, Menstruasi, IMT, Status Gizi, Stres

ABSTRACT**THE CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND STRESS LEVELS WITH MENSTRUAL CYCLE IN FINAL NURSING STUDENTS**

Adila Rosyida

Faculty of Nursing Airlangga University

Introduction: One of the reproductive health problems in female students is irregular menstrual cycles. The menstrual cycle is important because it will affect the body's reproductive system series, but in fact there are still female students who experience irregular menstrual cycles that are based on various factors. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and stress levels with the menstrual cycle in final-level nursing students

Method: This study uses a correlational descriptive research design. The population used by final-level S1 nursing students, with a total sample obtained was 189 respondents who met the criteria, selected through a simple random sampling method. The independent variables used in the study were nutritional status and stress levels. While the dependent variable is the menstrual cycle. Data collection using questionnaires and TB and BB measurements, then analyzed using the Spearman-rho(ρ) rating correlation test with a meaningfulness level of $p < 0.05$

Results and Analysis: Most of the final year nursing students in Surabaya have a regular menstrual cycle. Both nutritional status and stress levels, both have no relationship to the menstrual cycle in final-level nursing students with ($p > 0.05$).

Discussion and Conclusion: Nutritional status and stress levels do not have a meaningful relationship with the menstrual cycle in final-level nursing students. This is contrary to existing theories and hypotheses. It is expected for female students to maintain the menstrual cycle because it is important for women's reproductive health

Keywords: Menstrual Cycle, Menstruation, BMI, Nutritional Status, Stress

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
SKRIPSI	i
SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
SKRIPSI	v
SKRIPSI	vi
MOTTO.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB 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 Teoritis	6
1.4.2 Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Menstruasi	8
2.1.1 Definisi Menstruasi.....	8
2.1.2 Hormon Pengendali Menstruasi.....	9
2.1.3 Fase Siklus Menstruasi	11
2.1.4 Mekanisme Menstruasi.....	14
2.1.5 Siklus Menstruasi Abnormal	15
2.1.6 Alat Ukur Siklus Menstruasi.....	22
2.2 Konsep Stres.....	23
2.2.1 Definisi stres	23
2.2.2 Mekanisme Terjadinya Stres	29
2.2.3 Faktor Terjadinya Stres.....	29
2.2.4 Jenis-Jenis Stres	32
2.2.5. Dampak Stres	32
2.2.6. Respon Terhadap Stres	34
2.2.7 Respon Fisiologis Stres.....	36
2.2.8. Stres dan Siklus Menstruasi yang Tidak Teratur	37
2.2.9 Alat Ukur Tingkat Stres.....	39
2.3 Status Gizi.....	40
2.3.1 Definisi Ilmu Giz	40
2.3.2 Definisi Status Gizi.....	41

2.3.3 Penilaian Status Gizi.....	42
2.3.4 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi.....	48
2.4 Keaslian Penelitian.....	49
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	58
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	58
3.2 Hipotesis.....	60
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	62
4.1 Desain Penelitian.....	62
4.2 Populasi, Sampel, dan Sampling	63
4.2.1 Populasi.....	63
4.2.2 Sample	63
4.2.3 Penentuan Besar Sampel.....	64
4.2.4 Sampling.....	64
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	65
4.3.1 Variabel Penelitian.....	65
4.3.2 Definisi Operasional	65
4.4 Instrumen Penelitian.....	67
4.4.1 Kuesioner Status Gizi	67
4.4.2 Kuesioner Tingkat Stres.....	68
4.4.3 Kuesioner Siklus Menstruasi	69
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	70
4.6 Prosedur Pengumpulan Data	71
4.6.1 Tahap Administrasi.....	71
4.6.2 Tahap Pengumpulan Data.....	71
4.7 Analisis Data	73
4.8 Kerangka Operasional	75
4.9 Etik Penelitian	76
4.10 Keterbatasan Penelitian	77
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	79
5.1 Hasil Penelitian....	79
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	79
5.1.2 Karakteristik Responden.....	83
5.1.3 Deskripsi Variabel Penelitian	85
5.1.4 Analisis Hasil Uji Hipotesis.....	86
5.2 Pembahasan.....	89
5.2.1 Identifikasi Siklus Menstruasi Pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir.....	89
5.2.2 Identifikasi Status Gizi Pada Mahasiwi Keperawatan Tingkat Akhir	89
5.2.3 Identifikasi Tingkat Stres Mahasiswi Keperawatan Tingkat Akhir.....	90
5.2.2 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi.....	97
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	100
6.1 Simpulan.....	100
6.2 Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN KUISIONER	113

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia	45
Tabel 2.2	Keaslian penelitian	51
Tabel 4.1	Definisi Operasional	66
Tabel 4.2	Indikator penilaian	70
Tabel 5.1	Karakteristik Responden	82
Tabel 5.2	Gambaran Distribusi Variabel Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat Akhir	83
Tabel 5.3	Gambaran Distribusi Variabel Status Gizi Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat Akhir	84
Tabel 5.4	Gambaran Distribusi Variabel Tingkat Stres Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat Akhir	84
Tabel 5.5	Hasil Corsstabulation Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat Akhir Di Surabaya Pada Bulan Juni Tahun 2022	85
Tabel 5.6	Hasil Corsstabulation Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat Akhir Di Surabaya Pada Bulan Juni Tahun 2022	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Perkiraan Konsentrasi Gonadotropin Plasma dan Hormon- Hormon Ovarium Selama Siklus Menstruasi Normal Perempuan	11
Gambar 2.2	Siklus Menstruasi	15
Gambar 2.3	Stress Sebagai Stimulus	25
Gambar 2.4	Stress Sebagai Respon	25
Gambar 2.5	Model Pada General Adaptation Syndrome (GAS)	27
Gambar 2.6	Reaksi Individu Terhadap Stressor yang Sama Pada Waktu Berbeda	28
Gambar 2.7	Reaksi Beberapa Individu Terhadap Stressor Yang Sama Pada Waktu yang Sama	29
Gambar 2.8	Stres Sebagai Hubungan Antara Individu Dengan Stressor	30
Gambar 2.9	Kaitan Asupan Gizi Dengan Status Gizi	43
Gambar 3.1	Bagan Alur Kerangka Konseptual	59
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Penelitian	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penjelasan Penelitian bagi Responden penelitian	84
Lampiran 2	Lembar Permohonan Menjadi Responden	86
Lampiran 3	Surat Pernyataan bersedia Menjadi Responden	87
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian	88
Lampiran 5	SOP Penimbangan Berat Badan	90
Lampiran 6	SOP Pengukuran Tinggi Badan	91
Lampiran 7	Bukti Perizinan Kuesioner	92
Lampiran 8	Keterangan Lolos Kaji Etik	115
Lampiran 9	Hasil Analisis Deskriptif Karakteristik Responden Penelitian	116
Lampiran 10	Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	117
Lampiran 11	Hasil <i>Crosstabulation</i> antar variabel	118
Lampiran 12	Hasil Uji Bivariat dengan <i>Spearman-rho</i>	119
Lampiran 13	Poster Edukasi.....	120

DAFTAR SINGKATAN

Daftar Arti Lambang

>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
&	: Dan
%	: Persen
/	: Per
=	: Sama dengan
-	: Sampai
ρ	: <i>Spearman-rho</i>

Daftar Singkatan

HPA	: <i>Hipotalamus-Pituitary-Adrenal cortex axis</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
SGD	: <i>Small Group Discussions</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
FSH	: <i>Follicle-stimulating hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin-releasing hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing hormone</i>
LAS	: <i>Local Adaptations Syndrome</i>
GAS	: <i>General Adaptations Syndrome</i>
ANS	: <i>Autonomic nervous system</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
Kg	: Kilogram
m	: Meter
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
KB	: Keluarga Berencana
USG	: <i>Ultrasonografi</i>
IPTEK	: Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
SSP	: Sistem Saraf Pusat
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
DINKES	: Dinas Kesehatan
Balitbangkes	: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
SPSS	: <i>Statistic Package for the Social Science</i>