



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN SKALA DISMENOREA PRIMER PADA SISWI SMA
NEGERI 4 TANGERANG SELATAN DIMASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

TIARA FADJRIYATY

1710711081

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2021**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN SKALA DISMENOREA PRIMER PADA SISWI SMA
NEGERI 4 TANGERANG SELATAN DIMASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

TIARA FADJRIYATY

1710711081

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir atau Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Tiara Fadjriyaty

NIM : 1710711081

Tanggal : 10 Juli 2021

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Tiara Fadjriyaty)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Fadrijaty
NRP : 1710711081
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksekutif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Skala Dismenorea Primer Pada Siswi SMA Negeri 4 Tangerang Selatan Di Masa Pandemi Covid-19.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian persyaratan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Tiara Fadrijaty)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Tiara Fadrijaty

NIM : 1710711081

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Skala Dismnoea Primer Pada Siswi SMA Negeri 4 Tangerang Selatan DI Masa Pandemi Covid-19

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD
Penguji I





Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J
Penguji II

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan



Ns. Dora Samaria, M.Kep
Penguji III (Pembimbing)


Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep., Sp.Kep.MB
Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 10 Juli 2021

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SKALA DISMENOEA PRIMER PADA SISWI SMA NEGERI 4 TANGERANG SELATAN DIMASA PANDEMI COVID-19

Tiara Fadjriyaty

Abstrak

Dismenorea atau sering dikatakan nyeri haid dapat juga dikatakan nyeri yang muncul saat menstruasi adalah salah satu gangguan yang dialami oleh wanita usia subur. Rasa sakit ini sangat hebat hingga membuat wanita tidak dapat melakukan aktivitas apapun. Terdapat berbagai faktor yang dapat memperberat dismenorea, diantaranya adalah merokok, minuman beralkohol, kurangnya aktivitas fisik dan tingkat stres yang dialami seseorang. dimasa pandemi Covid-19, pemerintah menerapkan beberapa kebijakan dalam mengurangi penyebaran virus Covid-19 seperti pembatasan sosial berskala besar sehingga kebanyakan aktivitas dilakukan di dalam rumah sehingga dapat menyebabkan stres dan aktivitas fisik seseorang mengalami perubahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan skala dismenorea pada siswi SMA Negeri 4 Tangerang Selatan dimasa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cros sectional* dengan jumlah sampel 128 responden dengan metode *Consecutive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui google form dengan menggunakan kuesioner *perceived stres scale 10 (PSS-10)*, *International Physical Activity Questionarre (IPAQ)* dan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres (*p-value 0.019*) dan Aktivitas Fisik (*p-value 0.039*) dengan skala dismenorea primer. Saran dari penelitian ini agar siswi dapat mengelola kondisi stres dan melakukan aktivitas fisik dengan baik sehingga dapat mengurangi skala dismenorea.

Kata kunci: Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Dismenorea Primer, covid-19

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE SCALE OF PRIMARY DYSMENORRHEA ON STUDENTS OF SMA NEGERI 4 TANGERANG SELATAN DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Tiara Fadjriyaty

Abstract

Dysmenorrhea is the medical term for pain with period or usually called menstrual pain. Some eligible women have had experience it. The pain is too much to bear that make women unable to do any activity. There are various factors that can aggravate dysmenorrhoea, such as smoking, drinking alcohol, lack of physical activity and stress. During the covid-19 pandemic, the government implemented several policies to reduce the spread of the Covid-19 virus, such as large-scale social restrictions so that most activities were carried out at home, these conditions can cause stress and lack of activity to change. The purpose of this study was to determine the correlation between stress levels and physical activity with the dysmenorrhoea scale in students of SMA Negeri 4 Tangerang Selatan during the Covid-19 pandemic. This study uses a *cross-sectional* research design with a sample of 128 respondents through the Consecutive Sampling method. The data was collected through google form using a *questionnaire perceived stress scale 10* (PSS-10), the *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) and the *Numeric Rating Scale* (NRS). The results showed that there was a significant relationship between stress levels (p-value 0.019) and physical activity (p-value 0.039) with primary dysmenorrhoea scale. Suggestions from this study are expected that students can control stress levels and increase daily physical activity because good physical activity will stimulate blood flow so that it can reduce and reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: Stress Level, Physical Activity, Primary Dysmenorrhea, covid-19

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang dilaksanakan sejak April 2021 sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Keperawatan dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Skala Dismenorea Primer Pada Siswi SMA Negeri 4 Tangerang Selatan Dimasa Pandemi Covid-19”.

Dalam kesempatan ini izinkan penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Erna Herawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran Jakarta, Dr. drg Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep., M.Epid, M.N selaku Ketua Jurusan Keperawatan, dan Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan sekaligus dosen pembimbing Ns. Dora Samaria, M.Kep dan Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD yang selalu sabar dalam memberikan dukungan dan masukan yang bermanfaat bagi penulis.

Penulis juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan dan seluruh responden yang telah bersedia terlibat penelitian. Terimakasih peneliti ucapkan kepada Bapak Nurul Fadjri S.E, Ibu Nunung Nurhayati dan seluruh keluarga atas doa dan dukungannya yang diberikan selama menyelesaikan ini. penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan proposal masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis akan menerima saran dan kritik. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat memberikan bahan masukan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 10 Juli 2021

Penulis

Tiara Fadjriaty

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Konsep Remaja.....	8
II.2 Konsep Menstruasi	12
II.3 Dismenorea (Nyeri menstruasi).....	14
II.4 Konsep Stres	18
II.5 Aktivitas fisik.....	24
II.6 Pandemi Covid-19	26
II.7 Patofisiologi.....	28
II.8 Kerangka Teori	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1 Kerangka Konsep.....	30
III.2 Variabel Penelitian.....	31
III.3 Hipotesis Penelitian	31
III.4 Definisi Operasional	33
III.5 Desain Penelitian	36
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
III.7 Populasi dan Sampel.....	37
III.8 Validitas	39
III.9 Reliabilitas	40
III.10 Uji Normalitas	41
III.11 Etika Penelitian	42
III.12 Metode Pengumpulan Data.....	43
III.13 Instrumen Penelitian	44

III.14 Pengolahan Data	45
III.15 Analisa Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
IV.1. Profil SMA NEGERI 4 Tangerang Selatan	50
IV.2. Proses Penelitian.....	51
IV.3 Uji Normalitas	52
IV.4. Analisis Univariat	52
IV.5. Analisis Bivariat	59
IV.6 Implikasi Penelitian	63
IV.7. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V PENUTUP.....	65
V.1. Kesimpulan.....	65
V.1. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	33
Tabel 2. Alat Ukur Perceived Stress Scale-10 (PSS).....	44
Tabel 3. Analisa Univariat	47
Tabel 4. Analisa Bivariat.....	49
Tabel 5. Uji Normalitas	52
Tabel 6. Gambaran Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 7. Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi.....	53
Tabel 8. Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	56
Tabel 9. Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	57
Tabel 10. Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Dismenorea Primer	58
Tabel 11. Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Skala Dismenorea Primer...60	
Tabel 12. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Dismenorea Primer.61	

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Patofisiologi	28
Skema 2. Kerangka Teori.....	29
Skema 3. Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Persetujuan Skripsi
- Lampiran 2. Permohonan Ijin Studi pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3. Permohonan Ijin Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4. Surat Balasan Permohonan Ijin Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 6. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 7. Surat Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Ethical Clearance
- Lampiran 9. Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 10. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Kuesioner Penelitian
- Lampiran 13. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Penelitian
- Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 15. Hasil Analisa Univariat
- Lampiran 16. Hasil Analisa Bivariat
- Lampiran 17. Monitoring Skripsi
- Lampiran 18. Izin Menggunakan Kuesioner
- Lampiran 19. Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 20. Hasil Uji Plagiarisme