



**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN DISMENORE PADA
MAHASISWI GIZI PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

NADIYAH HASANAH

1810714047

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN DISMENORE PADA
MAHASISWI GIZI PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Gizi**

NADIYAH HASANAH

1810714047

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nadiyah Hasanah
NRP : 181014047
Tanggal : 28 Juli 2022

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

Jakarta, 28 Juli 2022



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nadiyah Hasanah
NRP : 1810714047
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Tingkat stres, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Dengan Dismenore pada Mahasiswi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.”

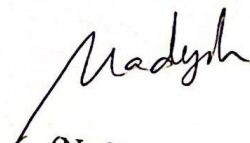
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Juni 2022

Yang menyatakan,


(Nadiyah Hasanah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nadiyah Hasanah
NRP : 1810714047
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat stres, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Dengan Dismenore pada Mahasiswi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

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



A'immatul Fauziyah, S.G, M.Si.

Ketua Penguji



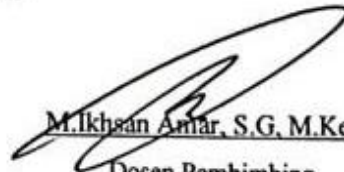
Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Penguji II



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta



M. Ikhsan Ambar, S.G, M.Kes.

Dosen Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.lkom., MKM.

Kepala Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Juli 2022

HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN DISMENOIRE PADA MAHASISWI GIZI PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Nadiyah Hasanah

Abstrak

Dismenore yang dirasakan umumnya muncul bersamaan dengan dimulainya haid yang berlangsung beberapa hari hingga mencapai puncak menstruasi. Sebagian besar remaja putri di Indonesia merasakan dismenore saat menstruasi, namun hanya sedikit diantaranya yang mencari tahu terkait kejadian dismenore. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan antara tingkatan stress, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap dismenore pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian ini disusun menggunakan desain penelitian yang bersifat observasional dengan desain penelitian *cross sectional* melibatkan 81 responden dengan teknik *Total Sampling*. Analisis yang digunakan yaitu uji Chi-Square dengan hasil uji analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres ($p=0,00$), aktivitas fisik ($p=0,00$) dan kualitas tidur ($p=0,00$) dengan kejadian dismenore. Responden dapat menjaga pola hidup menjadi lebih sehat baik secara psikologi ataupun secara fisik sehingga dismenore yang telah dialami responden tidak semakin mengganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Dismenore, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Tingkat Stres

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVELS, PHYSICAL
ACTIVITY AND SLEEP QUALITY WITH DYMENORORE IN
STUDENTS OF THE NUTRITION STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH, UNIVERSITY OF PEMBANGUNAN
NASIONAL VETERAN JAKARTA**

Nadiyah Hasanah

Abstract

Dysmenorrhea is felt generally appears at the same time as the start of menstruation which lasts a few days until it reaches the peak of menstruation. Most young women in Indonesia experience dysmenorrhea during menstruation, but only a few of them find out about the incidence of dysmenorrhea. The aim of the study was to determine the relationship between stress levels, physical activity and sleep quality on dysmenorrhea in students of the nutrition study program of University Of Pembangunan Nasional Veteran. Jakarta. This study was structured using an observational research design with a cross sectional research design involving 81 respondents with the Total Sampling technique. The analysis used is the Chi-Square test. The results of the bivariate analysis test showed that there was a relationship between stress levels ($p=0.00$), physical activity ($p=0.000$) and sleep quality ($p=0.000$) with the incidence of dysmenorrhea. Respondents can maintain a healthier lifestyle both psychologically and physically so that respondent's dysmenorrhea does not interfere with daily activities and productivity

Keywords: College Student, Dysmenorrhea, Physical Activity, Sleep Quality, Stress Level

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala kuasaNya penelitian ini berhasil terselesaikan dengan tepat waktu. Penelitian ini telah dilaksanakan sejak Maret 2020 dengan judul “Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas fisik dan Kualitas Tidur Dengan Dismenore pada Mahasisiwi Gizi Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta ”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM, selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana, Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah membantu dalam mempertegas bahasan topik dan banyak memberikan arahan dan saran yang sangat bermanfaat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Semester VIII Angkatan 2018 atas izin dan bantuannya sebagai responden dalam pengambilan data.

Ucapan terima kasih juga Penulis sampaikan kepada Keluarga yang selalu memberikan dukungan baik materil dan moral serta doa. Tidak lupa ucapan terima kasih juga Penulis sampaikan kepada teman satu bimbingan yang sudah berbagi infromasi, motivasi dan saling menyemangati dalam menyelesaikan skripsi ini.. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan oleh Penulis.

Jakarta, 28 Juni 2021

Penulis,



(Nadiyah Hasanah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
I.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
I.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Remaja Putri	5
II.2 Mahasiswi Dengan Resiko Dismenore	5
II.3 Stress.....	7
II.4 Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
II.5 Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
II.6 Kejadian Dismenore	Error! Bookmark not defined.
II.7 Matriks Penelitian	Error! Bookmark not defined.
II.8 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
II.9 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
III.1 Waktu dan Tempat.....	Error! Bookmark not defined.
III.2 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
III.3 Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
III.4 Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
III.5 Etik Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
III.6 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
III.7 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
IV.2 Hasil Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
IV.3 Hasil Uji Reabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
IV.4 Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
IV.5 Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.

BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
V.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
V.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 2	Nilai P1 dan P2 Dari Beberapa Penelitian Sebelumnya	26
Tabel 3	Definisi Operasional	29
Tabel 4	Data Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.....	34
Tabel 5	Validasi Variabel DAS Stres	34
Tabel 6	Validasi Variabel Aktifitas Fisik	35
Tabel 7	Validasi Variabel Kualitas Tidur	35
Tabel 8	Hasil Uji Reabilitas	36
Tabel 9	Sebaran Responden Berdasarkan Karakteristik Responden	36
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Dismenore.....	37
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Derajat Dismenore.....	38
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Tingkat Stress	38
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	40
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	40
Tabel 15	Hubungan Tingkat Stress dengan Dismenore.....	41
Tabel 16	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore	44
Tabel 17	Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Numerical Rating Scale.....	17
Gambar 2	Verbal Rating Scale.....	18
Gambar 3	Kerangka Teori Penelitian.....	22
Gambar 4	Kerangka Konsep Penelitian	23
Gambar 5	Alur Penelitian.....	28
Gambar 6	Peta Lokasi Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Clearance*
- Lampiran 2 Laporan Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Uji Validitas
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 5 Surat Izin Permohonan Ethnical Clearance
- Lampiran 6 Naskah Penjelasan/PSP
- Lampiran 7 *Informed Consent*
- Lampiran 8 Form Kuesioner
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme