



**HUBUNGAN USIA MENARCHE, KONSUMSI KAFEIN DAN  
TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI DI SMAN 3 TAMBUN SELATAN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**AISYAH PEBRIANTI**

**1710714028**

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



**HUBUNGAN USIA MENARCHE, KONSUMSI KAFEIN DAN  
TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI DI SMAN 3 TAMBUN SELATAN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

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

**AISYAH PEBRIANTI**

**1710714028**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aisyah Pebrianti

NRP : 1710714028

Tanggal : 21 Agustus 2021

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

Jakarta, 21 Agustus 2021

Yang Menyatakan,



(Aisyah Pebrianti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Aisyah Pebrianti  
NIM : 1710714028  
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 Usia Menarche, Konsumsi Kafein dan Tingkat Stres pada  
Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan”**

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 : 21 Agustus 2021

Yang Menyatakan,



Aisyah Pebrianti

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Aisyah Pebrianti  
NIM : 1710714028  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Usia Menarche, Konsumsi Kafein dan Tingkat Stres pada Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan Tahun 2022

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.

Sintha Fransiske Simanungkalit S.Gz., M.KM  
Ketua Penguji

Faufik Maryusman, S.Gz., M.Pd  
Penguji I

Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz M.Gizi  
Penguji II (Pembimbing)



Dr. Drs. Wahyu Sulistiadi, M.A.R.S  
Dekan FIKES UPNVJ

Dr. Nur Intania Sofianita, MKM  
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 21 Agustus 2021

# HUBUNGAN USIA MENARCHE, KONSUMSI KAFEIN DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 TAMBUN SELATAN

Aisyah Pebrianti

## ABTRAK

Menstruasi merupakan hal yang normal bagi setiap wanita yakni kondisi keluarnya darah secara periodic dikarenakan ovum tidak dibuahi oleh sperma. Wanita dengan siklus menstruasi normal hanya berkisar 10 hingga 15%. Usia pertama kali menstruasi disebut dengan *menarche*. Ketidakseimbangan hormone pada awal *menarche* pengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi. Terganggunya siklus menstruasi merupakan indikator yang mengarah kepada adanya gangguan fungsi organ reproduksi dan peningkatan resiko beberapa penyakit. Selain usia *menarche*, faktor konsumsi kafein dan tingkat stress tinggi mengakibatkan ketidakstabilan hormone sehingga gangguan siklus menstruasi terjadi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan usia *menarche*, konsumsi kafein dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Sebanyak 41 (68.3%) responden remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan memiliki rentang usia *menarche* yakni 10 sampai 16 tahun. 49 (81,7%) responden memiliki asupan kafein < 300 mg/hari (asupan normal). Serta 36 (60%) responden diantaranya memiliki tingkat stres tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara usia *menarche* dengan siklus menstruasi ( $p\ value = 0,000$ ) dan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ( $p\ value = 0,010$ ). Namun, tidak adanya hubungan antara konsumsi kafein dengan dengan siklus menstruasi ( $p\ value = 0,229$ ).

**Kata Kunci:** Siklus Menstruasi, Usia Menarche, Konsumsi Kafein, dan Tingkat Stres

# **THE CORRELATION AGE OF MENARCHE, CAFFEINE CONSUMPTION AND STRESS LEVEL WITH MENSTRUAL CYCLE ON YOUNG WOMEN AT THE PUBLIC HIGH SCHOOL 3 SOUTHERN TAMBUN 2022**

**Aisyah Pebrianti**

## **ABSTRACT**

Menstruation is a normal thing for every woman, namely the condition of the blood discharge periodically because the ovum is not fertilized by a sperm. Women with a normal menstrual cycle is only about 10 to 15%. The age of first menstruation is called menarche. Imbalance of the hormone at the beginning of menarche is influenced irregularity of the menstrual cycle. Disruption of the menstrual cycle is an indicator which leads to disturbance in the function of the reproductive organs and increase the risk of some diseases. In addition to age of menarche, factor consumption of caffeine and high-stress resulted in the instability of the hormone so that the disorders of the menstrual cycle occurs. The purpose of this study was to determine the relationship of age of menarche, the consumption of caffeine and stress levels with the menstrual cycle in young at the public high school 3 Southern Tambun 2022. This study used cross sectional method. The sample in this study amounted to 60 respondents using simple random sampling technique. Bivariate analysis using chi-square test. As many as 41 (68.3%) of respondents teen daughter in SMAN 3 Tambung South has a range of age of menarche is about 10 to 16 years. 49 (81,7%) of the respondents have caffeine intake < 300 mg/day (normal intake). And 36 (60%) of the respondents which have high stress levels. The results showed that the relationship between age of menarche with the menstrual cycle (p value = 0.000) and the presence of a relationship between the level of stress with the menstrual cycle ( p value = 0,010). However, the absence of a relationship between the consumption of caffeine with the menstrual cycle ( p value = 0,229).

**Key words:** The Menstrual cycle, Age of Menarche, the Consumption of Caffeine, and Stress Levels

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Usia Menarche, Konsumsi Kafein dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu prasyarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, FIKES, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta, Ibu A’immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta, Ibu Dian Luthfiyana Sufyan, S.Gz M.Gizi selaku pembimbing I, Bapak Taufik Maryusman, S.Gz M.Pd selaku penguji proposal, dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit S,Gz., M.KM selaku penguji akhir yang telah membantu memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Ajen Suherman dan Ibu Petrismawati selaku kedua orang tua dan seluruh keluarga yang sangat penulis sayangi yang tiada henti memberikan semangat dan doa sehingga penyusunan skripsi selesai dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Gizi UPNVJ 2017 dikhususkan kepada para sahabat, yaitu Fitri, Ghina, Siska, Erina, Wulan, Septi dan semua teman seperbimbingan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas doa, semangat, motivasi dan bantuan yang disalurkan selama penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat dan untuk menyempurnakan skripsi ini, penulis sangat terbuka dalam menerima baik kritik dan saran membangun guna perbaikan skripsi ini.

Jakarta, 21 Agustus 2022

Penulis

Aisyah Pebrianti



## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL.....   | ii   |
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....                              | iii  |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....             | iv   |
| PENGESAHAN .....   | iv   |
| ABTRAK .....   | vi   |
| ABSTRACT .....   | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                                       | viii |
| DAFTAR ISI.....  | ix   |
| DAFTAR TABEL.....  | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....  | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                       | xiii |
| <br>   |      |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                     | 14   |
| I.1 Latar Belakang.....                                    | 14   |
| I.2 Rumusan Masalah.....                                   | 18   |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                                | 19   |
| I.4 Manfaat Penelitian .....                               | 20   |
| <br>   |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                               | 21   |
| II.1 Remaja.....   | 21   |
| II.2 Siklus Menstruasi .....                               | 24   |
| II.3 Usia Menarche .....                                   | 29   |
| II.4 Konsumsi Kafein .....                                 | 34   |
| II.5 Tingkat Stres .....                                   | 38   |
| II.6 Matriks Penelitian Terdahulu .....                    | 45   |
| II.7 Kerangka Teori .....                                  | 48   |
| II.8 Kerangka Konsep.....                                  | 49   |
| II.9 Hipotesis Penelitian .....                            | 49   |
| II.10 Jadwal Penelitian .....                              | 50   |
| <br>   |      |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                             | 52   |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....                     | 52   |
| III.2 Desain Penelitian .....                              | 52   |
| III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....                  | 52   |
| III.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....                  | 55   |
| III.5 Pengumpulan Data.....                                | 55   |
| III.6 Etik Penelitian.....                                 | 60   |
| III.7 Definisi Operasional .....                           | 61   |
| III.8 Analisis Data.....                                   | 65   |
| <br>   |      |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....                           | 68   |
| IV.1 Gambaran Umum SMAN 3 Tambun Selatan.....              | 68   |
| IV.2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner..... | 69   |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| IV.3 Analisis Univariat .....      | 70 |
| IV.4 Analisis Bivariat .....       | 79 |
| IV.5 Keterbatasan Penelitian ..... | 88 |
| <br>                               |    |
| BAB V PENUTUP.....                 | 90 |
| V.1 Kesimpulan.....                | 90 |
| V.2 Saran .....                    | 90 |
| <br>                               |    |
| DAFTAR PUSTAKA .....               | 92 |
| RIWAYAT HIDUP                      |    |
| LAMPIRAN                           |    |

## DAFTAR TABEL

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Tabel 1  | Produk dengan Kandungan Kafein .....   | 34 |
| Tabel 2  | Matriks Penelitian Terdahulu.....  | 45 |
| Tabel 3  | Jadwal Penelitian.....   | 50 |
| Tabel 4  | Perhitungan Sampel dengan Referensi Jurnal.....  | 54 |
| Tabel 5  | Definisi Operasional .....   | 61 |
| Tabel 6  | Hasil Uji Validitas Kuisisioner Siklus Menstruasi .....  | 69 |
| Tabel 7  | Hasil Uji Validitas Kuisisioner Tingkat Stres .....  | 69 |
| Tabel 8  | Rekapitulasi Hasil Uji Reabilitas .....  | 70 |
| Tabel 9  | Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia pada Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan Tahun 2021 .....  | 71 |
| Tabel 10 | Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kelas pada Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan Tahun 2021 ..... | 71 |
| Tabel 11 | Distribusi Frekuensi Responden Menurut BB pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan Tahun 2021 .....    | 71 |
| Tabel 12 | Distribusi Frekuensi Responden Menurut TB pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan Tahun 2021 .....    | 72 |
| Tabel 13 | Distribusi Frekuensi Responden Menurut IMT pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan Tahun 2021 .....   | 73 |
| Tabel 14 | Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan Tahun 2021 .....  | 73 |
| Tabel 15 | Distribusi Frekuensi Usia Menarche Responden Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan .....                 | 74 |
| Tabel 16 | Distribusi Frekuensi Konsumsi Kafein Responden .....   | 75 |
| Tabel 17 | Distribusi Jenis dan Rata-Rata Konsumsi Kafein .....   | 76 |
| Tabel 18 | Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden .....   | 78 |
| Tabel 19 | Rekapitulasi Hasil Analisis Univariat .....  | 78 |
| Tabel 20 | Hubungan Usia Menarche dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan .....         | 80 |
| Tabel 21 | Hubungan Konsumsi Kafein dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan .....       | 83 |
| Tabel 22 | Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 3 Tambun Selatan .....         | 85 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Gambar 1 | Sistem Limbik .....   | 40 |
| Gambar 2 | Kerangka Teori.....   | 49 |
| Gambar 3 | Kerangka Konsep .....   | 49 |
| Gambar 4 | Diagram Alir Prosedur Pengumpulan Data.....                     | 59 |
| Gambar 5 | Diagram Alir Alur Penelitian .....                              | 60 |
| Gambar 6 | Lokasi Sman 3 Tambun Selatan.....                               | 68 |
| Gambar 7 | Grafik Distribusi Konsumsi Kafein Berdasarkan Sumber Kafein ... | 77 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 3 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden dan Informed Consent
- Lampiran 5 Surat Ethical Clearance
- Lampiran 6 Pernyataan Berita Acara Ujian Skripsi
- Lampiran 7 Kuisioner Penelitian
- Lampiran 8 Output Hasil SPSS
- Lampiran 9 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian