



**PENGARUH *INTERMITTENT FASTING* 16 JAM PER HARI
(16:8) TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

AULIA AZZAHRA

1910711019

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**



**PENGARUH *INTERMITTENT FASTING* 16 JAM PER HARI
(16:8) TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

AULIA AZZAHRA

1910711019

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aulia Azzahra
NRP : 1910711019
Tanggal : 4 Juli 2023

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

Jakarta, 4 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Aulia Azzahra)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Aulia Azzahra

NRP : 1910711019

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Pengaruh *Intermittent Fasting* 16 Jam per Hari (16:8) Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi 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 : 20 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Aulia Azzahra)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aulia Azzahra

NRP : 1910711019

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul : Pengaruh *Intermittent Fasting* 16 Jam per Hari (16:8) Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi 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 pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Ns. Lina Ayu Marcelina, Ns. Kep., Sp. Kep. Mat

Ketua Penguji

Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD

Penguji II (Pembimbing)

Ns. Gamyra Tri Utami, M. Kep

Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 23 Juni 2023

**PENGARUH *INTERMITTENT FASTING* 16 JAM PER HARI
(16:8) TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Aulia Azzahra

Abstrak

Keluhan umum yang sering dialami remaja putri saat menstruasi adalah nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid merupakan rasa nyeri yang ditimbulkan oleh ketidakseimbangan hormon seperti prostaglandin dan progesteron yang disebabkan oleh kontraksi rahim yang menyerang tiap individu. Penelitian ini memiliki tujuan yakni mengetahui pengaruh *Intermittent Fasting* 16 jam per hari (16:8) terhadap nyeri haid pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Quasi eksperimental studies* digunakan sebagai desain penelitian ini menggunakan pendekatan *nonequivalent control-group before-after design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yang melibatkan 63 subjek yang memiliki keluhan nyeri haid. Para peserta penelitian dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapatkan perlakuan berupa *Intermittent Fasting* selama 16 – 25 hari. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata nyeri haid ditemukan $6,456 \pm 1,365$, $6,554 \pm 1,461$ pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol, tetapi perbedaannya tidak signifikan secara statistik $p=0,785$ ($>0,05$). Setelah diberikan perlakuan *Intermittent Fasting 16:8*, perbedaan yang signifikan ($p=0,000$, $p<0,05$) rata-rata nyeri haid ditemukan di antara dua kelompok dengan rata-rata nyeri haid kelompok intervensi lebih rendah (kelompok intervensi: $3,570 \pm 2,231$, Kelompok kontrol: $6,633 \pm 1,580$).

Kata Kunci: *Intermittent Fasting*, Mahasiswa, Nyeri Haid

THE EFFECT OF INTERMITTENT FASTING 16 HOURS PER DAY (16:8) ON MENSTRUAL PAIN IN FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES OF UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Aulia Azzahra

Abstract

A common complaint often experienced by adolescent girls during menstruation is menstrual pain or dysmenorrhea. Menstrual pain is pain caused by hormonal imbalances such as prostaglandins and progesterone caused by uterine contractions that attack each individual. This study aims to determine the effect of Intermittent Fasting 16 hours per day (16:8) on menstrual pain in female students of the Faculty of Health Sciences of Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Quasi-experimental studies were used as the design of this study using a nonequivalent control-group before-after design approach. The sampling technique used was non probability sampling with purposive sampling method involving 63 subjects who had complaints of menstrual pain. The research participants were divided into an intervention group and a control group. The intervention group received treatment in the form of Intermittent Fasting for 16 – 25 days. Before the intervention, the average menstrual pain was found to be $6,456 \pm 1,365$, $6,554 \pm 1,461$ in each intervention group and control group, but the difference was not statistically significant $p=0,785$ ($>0,05$). After the 16:8 Intermittent Fasting treatment, a significant difference ($p=0,000$, $p<0,05$) in mean menstrual pain was found between the two groups with lower mean menstrual pain in the intervention group (intervention group: $3,570 \pm 2,231$, control group: $6,633 \pm 1,580$).

Keywords: Intermittent Fasting, College Students, Menstrual Pain

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala ridha dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh *Intermittent Fasting* 16 Jam per Hari (16:8) Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta” dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, M. N. S, selaku Kepala Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana. Terima kasih peneliti sampaikan kepada Desmawati, SKP, M. Kep, Sp.Mat, PhD selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta saran, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu, kepada Ns. Lina Ayu Marcelina, M. Kep., Sp. Kep. Mat dan Ns. Dora Samaria, M. Kep, selaku dosen penguji.

Skripsi ini merupakan hasil jerih payah, dedikasi, dan pembelajaran yang tak terhitung jumlahnya. Namun, bukan hanya tentang pencapaian pribadi semata, penulis dapat menyelesaikan pada titik ini juga atas kerja keras yang tiada habisnya oleh kedua orang tua penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Novan Nugraha selaku ayah dari penulis dan Ibu Agnie Anggraeni selaku Ibunda dari penulis yang telah memberikan dorongan, cinta, dan dukungan tanpa henti. Tidak terlupa, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada teman-teman yang telah berbagi pengalaman, diskusi dan momen-momen berharga selama perjalanan kuliah ini. Penulis menyadari jika skripsi ini jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan maupun penyajian. Maka dari itu, peneliti sangat membutuhkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca yang diharapkan dapat menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, 20 Juni 2023

Penulis

Aulia Azzahra

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 GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Landasan Teori	7
II.2 Kerangka Teori	22
II.3 Penelitian Terdahulu	23
BAB III METODE PENELITIAN	27
III.1 Kerangka Konsep	27
III.2 Hipotesis Penelitian	29
III.3 Definisi Operasional	29
III.4 Desain Penelitian	32
III.5 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	33
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
III.7 Instrumen Penelitian	36
III.8 Metode Pengumpulan Data	36
III.9 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	40
III.10 Analisa Data	41
III.11 Etika Penelitian	45
III.12 Keterbatasan Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
IV.1 Hasil Penelitian	47
IV.2 Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	64
V.1 Kesimpulan	64
V.2 Saran	65

DAFTAR PUSTAKA	66
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	23
Tabel 2	Definisi Operasional	30
Tabel 3	Skema <i>nonequivalent control-group before-after design</i>	33
Tabel 4	Perbandingan Reliabilitas data VAS, NRS, dan VRS	41
Tabel 5	Interpretasi Reliabilitas	41
Tabel 6	Analisis Univariat	42
Tabel 7	Analisis Bivariat	45
Tabel 8	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Mahasiswi FIKES UPNVJ Berdasarkan Usia, Lama Menstruasi, dan Usia <i>Menarche</i> (n=63)	49
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswi FIKES UPNVJ Berdasarkan Riwayat Keluarga Dengan Dismenore (n=63)	50
Tabel 10	Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Haid Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	50
Tabel 11	Uji Normalitas Variabel Skala Nyeri Haid <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i>	52
Tabel 12	Uji Homogenitas Pada Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	53
Tabel 13	Pengaruh Pemberian <i>Intermittent Fasting 16:8</i> Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi FIKES UPNVJ Kelompok Intervensi.....	53
Tabel 14	Pengaruh Tanpa <i>Intermittent Fasting 16:8</i> Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi FIKES UPNVJ Kelompok Kontrol	54
Tabel 15	Perbedaan Skala Nyeri Haid Sebelum Intervensi (<i>Pre-test</i>) Terhadap Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	55
Tabel 16	Perbedaan Skala Nyeri Haid Setelah Intervensi (<i>Post-Test</i>) Terhadap Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	55

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	22
Skema 2 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Proses Autofagi	10
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul Skripsi
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 3 Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Intermittent Fasting 16:8*
- Lampiran 5 Persetujuan Etik
- Lampiran 6 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Output Analisis Univariat
- Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas
- Lampiran 10 Output Analisis Bivariat
- Lampiran 11 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Uji Turnitin