



**HUBUNGAN ANTARA STRESS DAN AKTIVITAS FISIK  
TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA  
UPNVJ DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

**NATASYA HIRANY ZANUM**

**1610211147**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2022**



**HUBUNGAN ANTARA STRESS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP  
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA UPNVJ DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

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

**NATASYA HIRANY ZANUM**

**1610211147**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**

**2022**

# **HUBUNGAN ANTARA STRESS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA UPNVJ DI MASA PANDEMI**

**Natasya hirany zanum**

## **Abstrak**

Sistem reproduksi wanita menjalani serangkaian perubahan siklus teratur yang dikenal sebagai siklus menstruasi, Pada usia dewasa awal terjadi perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengaruh siklus menstruasi dengan factor stress dan aktifitas fisik pada masa pandemi yang terjadi pada mahasiswi kedokteran UPNVJ. Penelitian ini menggunakan penelitian analisis dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dirumah masing masing mahasiswi (daring). Populasi adalah wilayah generalisasi dari suatu objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti Populasi ini meliputi mahasiswi UPNVJ periode 2020-2021. Sampel penelitian sebanyak 95 subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktifitas Fisik Mahasiswi UPNVJ didominasi oleh mahasiswi dengan Aktifitas Fisik Sedang sebanyak 66 orang atau 69.5% sedangkan tingkat Stress Mahasiswi UPNVJ periode didominasi oleh mahasiswi dengan Tingkat Stress Normal dan Sedang sebanyak 42 dan 43 orang atau 44.2% dan 42.3%. Kedua aktivitas tersebut menunjukkan data Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ didominasi oleh mahasiswi dengan Siklus Menstruasi Normal sebanyak 83 orang atau 87.4%. Terdapat hubungan Tingkatan Stress terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ dengan nilai Asymp Sig 0.047 < 0.05. Tidak terdapat hubungan Aktifitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ. Aktifitas Fisik baik itu Ringan, Sedang ataupun Berat tidak berhubungan atau tidak memiliki pengaruh bermkana terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ dengan nilai nilai Asymp Sig 0.272 > 0.05.

Kata kunci : Stres, Aktvitas Fisik, Siklus Menstruasi

# **HUBUNGAN ANTARA STRESS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA UPNVJ DI MASA PANDEMI**

**Natasya Hirany Z anum**

## **Abstract**

The female imaging system undergoes a regular series of cyclical changes known as the menstrual cycle. In early adulthood there are psychological changes such as unstable emotions in dealing with and solving problems that are being experienced. Physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. The general objective of this study was to determine the relationship between the influence of the menstrual cycle and stress factors with physical activity during the pandemic that occurred in UPNVJ medical students. This study uses analytical research with a quantitative approach. This research was conducted in the homes of each female student (brave). Population is the generalization area of an object or subject that has certain characteristics determined by the researcher. This population includes UPNVJ students for the 2020-2021 period. The research sample is 95 subjects. The results showed that the physical activity of UPNVJ female students was dominated by female students with moderate physical activity of 66 people or 69.5%, while the stress level of UPNVJ female students was dominated by female students with normal and moderate stress levels of 42 and 43 people or 44.2% and 42.3%. These two activities show that UPNVJ Student Menstrual Cycle data is dominated by female students with a Normal Menstrual Cycle of 83 people or 87.4%. There is a relationship between Stress Levels and the Menstrual Cycle of UPNVJ Students with an Asymp Sig value of  $0.047 < 0.05$ . There is no relationship between physical activity and the menstrual cycle of UPNVJ students. Physical activity, whether mild, moderate or heavy, is not related or has no significant effect on the Menstrual Cycle of UPNVJ Students with an Asymp Sig value of  $0.272 > 0.05$ .

Keywords : Stress, Physical Activity, Menstrual Cycle

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat ridha dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara stress dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi UPNVJ di masa pandemi” Penulis menyadari bahwa banyak pihak terkait yang telah memberikan bantuan sejak dimulainya masa perkuliahan hingga saat ini, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.
2. dr. Adi Sukrisno, SP.OG, FMAS selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi dukungan sangat besar pada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
3. Nurfitri Bustamam, S.Si., M.kes, M.Pd.Ked selaku dosen penguji utama skripsi yang telah memberikan umpan balik, saran, dan motivasi yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kedua orang tua dan keluarga, dan suami terimakasih atas doa dan kasih sayangnya, selalu mendukung, memotivasi, dan memberi bantuan dalam bentuk moril dan materil untuk segala hal, demi terwujudnya cita-cita penulis mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran.
5. Sahabat – sahabat FK UPNVJ : Annisa Yasamina, Elvira Aulia Zahra, Ghestiara Puspita: yang selalu memberi semangat, membantu, dan menemani hari-hari penelitian dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas hiburan, dukungan, dan pengertiannya.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat. Penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu

Jakarta, 12 Juli 2023

Natasya Hirany Z anum

# DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>3</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>7</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>10</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>.....</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>11</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>11</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>I.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>I.2 Rumusan Masalah Penelitian.....</b>	<b>4</b>
<b>I.3 Tujuan Penelitian.....</b>	<b>4</b>
<b>I.4 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
<b>II.1 Landasan Teori .....</b>	<b>6</b>
<b>II.1.1 Sistem Reproduksi pada Wanita.....</b>	<b>6</b>
<b>II.1.2 Hipotalamus .....</b>	<b>9</b>
<b>II.1.3 Kelenjar Hipofisis .....</b>	<b>10</b>
<b>II.1.4 Sistem Limbik.....</b>	<b>14</b>
<b>II.1.5 Neuroendokrinologi reproduksi.....</b>	<b>15</b>
<b>II.1.6 Fisiologi sistem genitalia wanita.....</b>	<b>17</b>

II.1.7	Menstruasi .....	19
II.1.8	Aspek endokrin dalam siklus haid .....	21
II.1.9	Gangguan menstruasi pada masa reproduksi.....	24
II.1.10	Faktor Yang mempengaruhi siklus menstruasi .....	27
II.1.11	Belajar dari rumah .....	30
II.1.12	Hubungan antara Stress dengan perubahan siklus menstruasi .....	31
II.1.13	Hubungan antara aktifitas fisik dengan perubahan siklus menstruasi.....	32
II.2	Kerangka Teori.....	34
II.3	Kerangka Konsep.....	34
II.4	Hipotesis.....	35
<b>BAB III</b>	.....	<b>36</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>36</b>
III.1	Desain Penelitian .....	36
III.2	Lokasi Penelitian.....	36
III.3	Subjek Penelitian.....	37
III.3.1	Populasi.....	37
III.3.2	Sampel.....	37
III.4	Identifikasi variable .....	38
III.4.1	Variabel bebas .....	38
III.4.2	Variabel Terikat .....	38
III.5	Definisi operasional.....	32
III.6	Instrumen penelitian .....	33
III.7	Prosedur Penelitian .....	35
III.8	Tahap pelaksanaan .....	36
III.9	.Metode Analisa .....	36
<b>BAB IV</b>	.....	<b>39</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>39</b>
IV.1	Hasil .....	39



<b>IV.1.1</b>	<b>Analisa univariat.....</b>	<b>39</b>
<b>IV.1.2</b>	<b>Analisa Bivariat.....</b>	<b>40</b>
<b>IV.2</b>	<b>Pembahasan .....</b>	<b>45</b>
<b>BAB V</b>	<b>.....</b>	<b>51</b>
<b>PENUTUP</b>	<b>.....</b>	<b>51</b>
<b>V.1</b>	<b>Kesimpulan.....</b>	<b>51</b>
<b>V.2</b>	<b>Saran .....</b>	<b>51</b>
<b>V.2.1</b>	<b>Mahasiswa dan mahasiswi.....</b>	<b>51</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>53</b>
<b>Lampiran</b>	<b>.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 1 Kerangka Teori</b> .....	<b>34</b>
<b><u>Bagan 1 Kerangka Konsep</u></b> .....	<b><u>35</u></b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hubungan antara stress dan siklus menstruasi.....	37
Tabel 2 Hubungan antara aktifitas fisik dan siklus menstruasi.....	37
Tabel 3 Besar sampel minimal menurut variable yang diteliti.....	38
Tabel 4 Definisi Operasional.....	32
Tabel 5 Analisis Deskriptif Variabel Aktifitas Fisik.....	39
Tabel 6 Analisis Deskriptif Variabel Stress .....	39
Tabel 7 Analisis Deskriptif Variabel Menstruasi .....	40
Tabel 8 Hasil Uji Bivariat Variabel Aktifitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi.....	41
Tabel 9 Crosstabulation Aktifitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi.....	41
Tabel 10 Chi Squared Tes Aktifitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi.....	42
Tabel 11 Crosstabulation Stress Terhadap Siklus Menstruasi.....	43
Tabel 12 Chi Squared Test Stress Terhadap Siklus Menstruasi .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Identitas Penulis .....	37
Lampiran 2. Hasil Uji Statistik .....	37
Lampiran 3. Surat Lulus Uji Plagiasi.....	38
Lampiran 4. Hasil Uji Turnitin.....	32
Lampiran 5. Bebas Plagiarisme .....	39

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Natasya Hirany Z anum

NRP : 1610211147

Tanggal : 12 Juli 2023

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

Jakarta, 12 Juli 2023

Yang menyatakan,

Penulis,



(Natasya hirany z anum)



## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Natasya hirany zanum  
NIM : 1610211147  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : S-1 Kedokteran  
Judul Skripsi : Hubungan antara stress dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi UPNVJ di masa pandemi

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



Nurfitri Bustamam, S.Si., M.kes, M.Pd.Ked.

Penguji



dr. Adi Sukrisno, SpOG, FMAS

Pembimbing



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I

Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Mila Citrawati, M.Biomed., Sp.KKL

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Januari 2022

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

---

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

Nama : Natasya Hirany Z anum  
NRP : 1610211147  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Hubungan Antara Stress Dan Aktifitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi UPNVJ di masa Pandemi"**

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.

Jakarta, 12 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Natasya hirany z anum)