



**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN POLA  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMK MADYA DEPOK TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**DIVA ANNISA MUHAYATI**

**2010713142**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2024**



**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN POLA  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMK MADYA DEPOK TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**DIVA ANNISA MUHAYATI**

**2010713142**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Diva Annisa Muhayati

NIM : 2010713142

Tanggal : 02 Juli 2024

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

Jakarta, 02 Juli 2024

Yang menyatakan



Handwritten signature of Diva Annisa M.

Divia Annisa M.

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Diva Annisa Muhayati

NIM : 2010713142

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

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

### **Faktor yang Berhubungan dengan Pola Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Madya Depok Tahun 2024**

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 : 02 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Divia Annisa M.

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

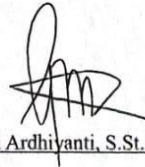
Nama : Diva Annisa Muhayati

NIM : 2010713142

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul Skripsi : Faktor yang Berhubungan dengan Pola Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Madya Depok Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian Persyaratan yang diperlukan memperoleh gelar sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



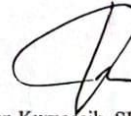
Dr. Lusya Puri Ardhianti, S.St., M.Kes

Penguji 1/Ketua Penguji



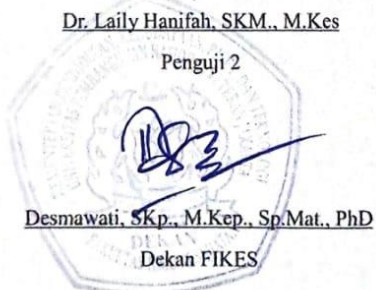
Dr. Laily Hanifah, SKM., M.Kes

Penguji 2



Dr. Hj. Een Kumaesih, SKM., M.Kes

Penguji 3/Pembimbing



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD  
Dekan FIKES



Dr. Chandrayani Simanjanjang, SKM., M.Epid

Koor Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 Juli 2024

# FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN POLA SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK MADYA DEPOK TAHUN 2024

**Diva Annisa Muhayati**

## **Abstrak**

Siklus menstruasi pada perempuan merupakan sebuah fenomena biologis kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik, pola makan. Gangguan menstruasi yang sering muncul adalah hipermenorea, hipomenorea, polimenorea, oligomenorea, dan amenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Madya Depok dengan populasi berjumlah 350 siswi. Jumlah sampel sebanyak 102 siswi, menggunakan teknik *purposive sample*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pola siklus menstruasi, lalu variabel independen, yaitu tingkat stres, aktivitas fisik, diet, dan pengetahuan. Hasil uji univariat menunjukkan pola siklus menstruasi <21 hari (55,9%), tingkat stres sedang (31,4%), aktivitas fisik sedang dan berat (34,3%), dan diet (43,1%), serta pengetahuan rendah (58,8%). Terdapat hubungan antara tingkat stres ( $p=0,029$ ) dan aktivitas fisik ( $p=0,031$ ), serta tidak ada hubungan antara diet ( $p=0,653$ ) dan pengetahuan ( $p=0,587$ ) dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri. Variabel yang paling berhubungan adalah variabel tingkat stres sedang dengan persentase 31,4%. Diharapkan semakin banyak siswi yang melakukan mengontrol stres dan aktivitas fisik.

**Kata Kunci:** Faktor, pola siklus menstruasi, remaja putri.

# **FACTORS ASSOCIATED WITH MENSTRUAL CYCLE PATTERNS IN ADOLESCENT GIRLS AT SMK MADYA DEPOK IN 2024**

**Diva Annisa Muhayati**

## **Abstract**

The menstrual cycle in women is a complex biological phenomenon that is influenced by various factors, including physical activity and diet. Menstrual disorders that often appear are hypermenorrhoea, polymenorrhoea, oligomenorrhoea and amenorrhoea. This study aims to determine factors related to menstrual cycle patterns in adolescent girls. This research uses quantitative research with a cross-sectional approach. This research was conducted at SMK Madya Depok with a population of 350 female students. The total sample was 102 female students, using a purposive sampling technique. The dependent variable in this research is the menstrual cycle pattern, then the independent variables, namely stress level, physical activity, diet and knowledge. Univariate test results showed a menstrual cycle pattern <21 days (55.9%), moderate stress level (31.4%), moderate and heavy physical activity (34.3%), and diet (43.1%), as well as knowledge low (58.8%). There is a relationship between stress levels ( $p=0.029$ ) and physical activity ( $p=0.031$ ), and there is no relationship between diet ( $p=0.653$ ) and knowledge ( $p=0.587$ ) with menstrual cycle patterns in adolescent girls. The variable that is most related is the moderate stress level variable with a percentage of 31.4%. It is hoped that more and more female students will control stress and physical activity.

**Keywords:** Factors, menstrual cycle patterns, adolescent girls.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi Rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi saya yang berjudul “Faktor yang berhubungan dengan pola siklus menstruasi”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan pada program studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar, saya mengucapkan *Alhamdulillahilalamin* dan juga terimakasih yang sebesar-besarnya kepada bunda dan kakak yang selalu memberikan doa dan dukungan baik secara moral ataupun materi. Alm. Ayah yang saya sayangi, yang menjadi motivasi.

Ibu Dr. Hj. Een Kurnaesih, SKM., M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, saran, dan bimbingannya dalam menyusun skripsi ini, Ibu Dr. Laily Hanifah, SKM., M.Kes dan Ibu Dr Lusyta Puri Ardhianti, SSt, M.Kes, selaku penguji sekaligus memberi masukan terkait skripsi ini, Ibu Ulya Qoulan Karima, SKM., M.Epid. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, saran, petunjuk, dan bimbingannya mulai dari persiapan sampai dengan penulisan skripsi ini, seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran. Berterimakasih juga kepada kepala sekolah dan staf sekolah yang telah mengizinkan penulis untuk meneliti di sekolah. Teman dan kerabat yang mendukung dan memberi *support* satu sama lain. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman yang saya miliki. Oleh karena itu, saya menghargakan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Saya harap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 2 Juli 2024

Diva Annisa



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	iii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang Masalah .....	2
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
I.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
II.1 Definisi Menstruasi .....	6
II.2 Pola Siklus Menstruasi .....	6
II.3 Gangguan pada Menstruasi dan Siklus Menstruasi.....	8
II.4 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	10
II.5 Remaja.....	15
II.6 <i>Menarche</i> .....	17
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu .....	20
II.7 Kerangka Teori .....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1 Kerangka Konsep .....	24
III.2 Hipotesis Penelitian.....	24
III.3 Definisi Operasional.....	25
III.4 Desain Penelitian.....	26
III.5 Populasi dan Sampel .....	26
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	28
III.8 Instrumen Penelitian .....	28
III.9 Validitas dan Reliabilitas.....	28
III.10 Pengolahan Data.....	29
III.11 Analisis Data .....	31
III.12 Etika Penelitian .....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	32

IV.2 Hasil.....	33
IV.3 Pembahasan .....	38
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	41
BAB V PENUTUP.....	42
V.1 Simpulan.....	42
V.2 Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	45
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT .....	15
Tabel 2	Peneliti Terdahulu.....	20
Tabel 3	Definisi Operasional.....	25
Tabel 4	Perhitungan Sampel.....	27
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri .....	33
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres dengan Pola Siklus Menstruasi.....	33
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Pola Siklus Menstruasi ..	34
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Diet dengan Pola Siklus Menstruasi pada .....	34
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Pengetahuan dengan Pola Siklus pada.....	35
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Pola Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.....	35
Tabel 11	Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Siklus Menstruasi pada .....	36
Tabel 12	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Siklus Menstruasi pada.....	36
Tabel 13	Hubungan Diet dengan Pola Siklus Menstruasi pada .....	37
Tabel 14	Hubungan Pengetahuan dengan Pola Siklus Menstruasi pada.....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Menstrual Cycle .....	7
Gambar 2	Tempat Penelitian .....	32

## DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional
DASS-42	: <i>Depression, Anxiety, Stress Scale - 42</i>
FAI	: Indeks Androgen Bebas
FSH	: <i>Follicle-stimulating hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
HPA	: <i>Hipotalamus-hipofisis-adrenal</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
LH	: <i>Luteinizing hormone</i>
PCOS	: <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SHBG	: <i>Sex hormone-binding globulin</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Kartu Monitoring
Lampiran 3	Ethical Clearance
Lampiran 4	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner
Lampiran 7	Uji Univariat
Lampiran 8	Uji Bivariat
Lampiran 9	Master Data
Lampiran 10	Dokumentasi
Lampiran 11	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Turnitin