

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN GAYA HIDUP DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMK BAKTI INDONESIA KUNINGAN**



**Febi Febrianty
NIM : P20624425010**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN CIREBON
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMETRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN GAYA HIDUP DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK BAKTI INDONESIA KUNINGAN

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



Febi Febrianty

NIM: P20624425010

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN CIREBON
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMETRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep Ners. M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Hj. Yati Budiarti, SST.M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya.
3. Dr. Hj. Yeni Fitrianiingsih, SST.,M.Kes selaku Ketua Prodi Pogram Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon dan Pembimbing Kedua
4. Bdn. Neli Nurlina, SST, MPH selaku Pembimbing Utama
5. Bdn. Rani Widiyanti SA, SST, M.Keb selaku wali kelas
6. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
7. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas akhir/ ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS...	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	11
A. Latar Belakang	11
B. Rumusan Masalah	16
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	17
E. Manfaat Penelitian.....	17
BAB II TINJAUAN TEORI	19
A. Remaja.....	19
B. Menstruasi	22
C. Tingkat Stres	25
D. Gaya Hidup	28
E. Kerangka Teori.....	34
F. Kerangka Konsep	35
G. Keaslian Penelitian.....	35
H. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian	40

B.	Populasi dan Sampel.....	40
C.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
D.	Variabel Penelitian.....	41
E.	Definisi Operasional	42
F.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
G.	Instrumen Penelitian	45
B.	Prosedur Penelitian	51
C.	Managemen Data	53
D.	Etik Penelitian.....	57
E.	Kelemahan dan Hambatan Penelitian.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		60
A.	Hasil Penelitian	60
B.	Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP.....		83
A.	Kesimpulan.....	83
B.	Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA		85
LAMPIRAN.....		89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	34
Gambar 2. Kerangka Konsep	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Artikel 1	35
Tabel 2 Artikel 2	36
Tabel 3 Artikel 3	36
Tabel 4. Artikel 4	37
Tabel 5 Artikel 5	37
Tabel 6 Definisi Operasional	43
Tabel 7 Instrumen Penelitian DASS-21	46
Tabel 8 Instrumen Penelitian Pola Makan	48
Tabel 9 Instrumen Penelitian Aktifitas Fisik	49
Tabel 10 Instrumen Penelitian Kualitas Tidur	50
Tabel 11 Instrumen Penelitian Siklus Menstruasi.....	51
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Remaja Putri	60
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Remaja Putri	60
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Remaja Putri	61
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja Putri	61
Tabel 16 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.....	62
Tabel 17 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.	62
Tabel 18 Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri...	63
Tabel 19 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri	64
Tabel 20 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Hubungan Tingkat Stres Dan Gaya Hidup Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Bakti Indonesia Kuningan.....	89
Lampiran 2. Kuesioner tingkat stress.....	90
Lampiran 3. Kuesioner siklus menstruasi	93
Lampiran 4. Kuesioner Pola Makan.....	94
Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Tidur.....	97
Lampiran 6. Kuesioner Aktifitas Fisik.....	100
Lampiran 7. Hasil Uji Statistik.....	102
Lampiran 8 Lembar Konsultasi.....	108