

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH , AKTIVITAS FISIK
DAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh:

**Zanita Arita Salsabila
NPM: 19700085**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
2021/2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH, AKTIVITAS FISIK
DAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2020

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh:

Zanita Arita Salsabila

NPM: 19700085

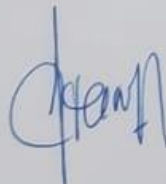
Menyetujui untuk diuji

Hari : Rabu

Tanggal : 23 Maret 2022

Pembimbing

Penguji



Dr. Atik Sri Wulandari, SKM., Mkes.

NIK. 93195-ET



Dr. Budhi Setiawan, dr., Mkes.

NIK. 99294-ET

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH, AKTIVITAS FISIK
DAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGGARAN 2020**

Oleh:

Zanitia Arita Salsabila

NPM: 19700085

Telah diuji pada

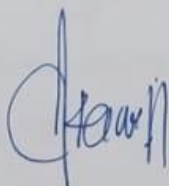
Hari : Rabu

Tanggal : 23 Maret 2022

Dan Dinyatakan Lulus Oleh:

Pembimbing

Penguji



Dr. Atik Sri Wulandari, SKM., Mkes.

NIK. 93195-ET



Dr. Budhi Setiawan, dr., Mkes.

NIK. 99294-ET

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan, memberikan rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2020”.

Peneliti terdorong untuk meneliti topik ini oleh karena ketidakteraturan siklus menstruasi masih banyak dijumpai. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2020.

Dalam penyusunan proposal ini penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak, tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu terwujudnya laporan ini diantaranya :

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan, mengaruniakan hidayah dan kesempatan untuk menyelesaikan proposal ini hingga selesai.
2. Prof. Dr. Suhartati, dr., MS. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

3. Dr. Atik Sri Wulandari, SKM., Mkes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, dorongan, serta nasihat kepada penulis demi kelancaran dalam menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini.
4. Dr. Budhi Setiawan, dr., Mkes selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya, memberi masukan dan arahan dalam mengerjakan Proposal Tugas Akhir ini.
5. Alm. Nyoman Nitia, Lestari Rahayu, Erin Novita, Putu Ari Wirawan, Yuanitia Arita Mahila, Rumini selaku keluarga saya yang selalu memberikan dukungan doa dan segalanya kepada saya sehingga saya sampai di titik ini.
6. Doa Ibu Family, Fadila Putri Masita, Laili Shafarina Fauzan, Hana Indi Tisyria Cipto Palupi, Natasha Sasmita, Fithratil Aqliyah dan seluruh sahabat saya yang telah mendukung dan membantu saya selama pengerjaan proposal serta bersedia mendengarkan keluh kesah saya selama ini.
7. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini sehingga dapat diterima.

Akhir kata peneliti sangat berharap semoga penelitian ini akan memberi manfaat kepada seluruh pembaca dan pihak terkait.

Surabaya, 21 September 2021

Peneliti

ABSTRAK

Salsabila, Zanitia Arita. 2022. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2020*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Atik Sri Wulandari

Siklus menstruasi adalah jumlah hari diantara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi selanjutnya. Keteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor. Dilapangan, gangguan siklus menstruasi tidak jarang terjadi dan merupakan masalah ginekologi utama pada wanita dewasa terutama remaja. Beberapa penelitian dipaparkan bahwa Jawa Timur memiliki jumlah penduduk yang cukup banyak dengan IMT tidak normal. Beberapa penelitian juga memaparkan bahwa mahasiswi kedokteran mempunyai tingkatan stres paling tinggi dibandingkan dengan mahasiswi lainnya. Selain itu, dewasa ini kemajuan teknologi menyebabkan individu cenderung kurang bergerak atau hanya mengeluarkan sedikit tenaga untuk melakukan aktivitasnya. Padahal IMT, tingkat stres dan aktivitas fisik adalah sedikit dari banyaknya faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stres dan IMT terhadap siklus menstruasi.

Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang akan dianalisis secara analitik. Analisis data yang digunakan adalah uji koefisien kontingensi *chi-square/ correlation kappa*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan data primer berupa kuesioner dengan total 30 pertanyaan.

Hasil penelitian menunjukkan kesimpulan bahwa hubungan IMT dengan keteraturan siklus menstruasi diperoleh nilai $p = 0,007 (<0,05)$ yang berarti terdapat hubungan, aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi diperoleh nilai $p = 0,376 (>0,05)$ yang berarti tidak terdapat hubungan, dan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi diperoleh nilai $p = 0,173 (>0,05)$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2020

Untuk menjaga kesehatan, sebagai wanita perlunya mencari informasi tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi dan sadar tentang keteraturan siklus menstruasi agar kesehatan umum dan kesehatan organ reproduksi terjaga.

Kata kunci : Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Keteraturan Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Salsabila, Zanitia Arita. 2022. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasisiwi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2020*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Atik Sri Wulandari

The menstrual cycle is the number of days between the first day of menstruation and the first day of the next menstruation. The regularity of the menstrual cycle is influenced by many factors. In fact, menstrual cycle disorders are not uncommon and are a major gynecological problem in adult women, especially teenager. Several studies have shown that East Java has a large population with an abnormal BMI. Several studies also show that medical students have the highest stress levels compared to other students. In addition, today's technological advances cause individuals to tend to be less mobile or only spend a little energy to carry out their activities. Whereas BMI, stress levels and physical activity are just a few of the many factors that affect the regularity of the menstrual cycle. Therefore, the researchers aimed to determine the relationship between physical activity, stress levels and BMI on the menstrual cycle.

This research uses quantitative research with cross sectional approach which will be analyzed analytically. The data analysis used was the chi-square/kappa correlation coefficient test. Sampling research using primary data in the form of a questionnaire with total 30 question.

The results showed the conclusion that the relationship between BMI and menstrual cycle regularity obtained p value = 0.007 (<0.05) which means there is a relationship, physical activity with menstrual cycle regularity obtained p value = 0.376 (>0.05) which means there is no relationship, and the level of stress with the regularity of the menstrual cycle obtained p value = 0.173 (> 0.05), which means that there is no significant relationship among students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University Surabaya generation 2020.

To maintain health, as a woman, it is necessary to seek information about the factors that can affect the regularity of the menstrual cycle and be aware of the regularity of the menstrual cycle so that general health and the health of the reproductive organs are maintained.

Keywords: *Body Mass Index, Physical Activity, Stress Level, Menstrual Cycle Regularity*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2. Definisi siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
3. Fisiologi dan fase siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
5. Macam – macam gangguan siklus menstruasi pada masa reproduksi	Error! Bookmark not defined.
B. Indeks Massa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Indeks Massa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
2. Cara mengukur Indeks Massa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
3. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
C. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi aktivitas fisik	Error! Bookmark not defined.
2. Pengelompokan aktivitas fisik	Error! Bookmark not defined.

3. Pengukuran aktivitas fisik	Error! Bookmark not defined.
D. Stres.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi stres	Error! Bookmark not defined.
2. Tanda mengalami stres	Error! Bookmark not defined.
3. Tingkatan stres	Error! Bookmark not defined.
4. Klasifikasi penyebab stres/ stresor	Error! Bookmark not defined.
5. Pembagian penyebab stres/ stresor.....	Error! Bookmark not defined.
6. Fisiologi stres	Error! Bookmark not defined.
7. Pengukuran tingkat stres.....	Error! Bookmark not defined.
E. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
1. Indeks Massa Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
2. Aktivitas fisik.....	Error! Bookmark not defined.
3. Tingkat stres.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Penjelasan Kerangka Konsep.....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
C. Subyek Penelitian.....	34
1.	
Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.	
Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian.....	36
F. Prosedur Penelitian.....	38
G. Analisis Data.....	41

BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

DATA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Lokasi penelitian.....	43
B. Hasil Penelitian.....	43
1. Indeks Massa Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
2. Aktivitas fisik.....	Error! Bookmark not defined.
3. Tingkat stres.....	Error! Bookmark not defined.
4. Keteraturan siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
5. Tabel silang keteraturan siklus menstruasi berdasarkan Indeks Massa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
6. Tabel silang keteraturan siklus menstruasi berdasarkan Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
7. Tabel silang keteraturan siklus menstruasi berdasarkan tingkat stres	Error! Bookmark not defined.
C. Analisis Data.....	49
1. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan keteraturan siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2. Hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
3. Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Pembahasan.....	51
1. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan keteraturan siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2. Hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
3. Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi Terhadap Bidang Kedokteran.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	58

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel IV.1: Definisi operasional variabel	Error! Bookmark not defined.
Tabel V.1: Distribusi Frekuensi dan Presentase Indeks Massa tubuh pada Mahasiswi FK UWKS Angkatan 2020.	44
Tabel V.2: Distribusi Frekuensi dan Presentase Aktivitas Fisik pada Mahasiswi FK UWKS Angkatan 2020.....	44
Tabel V.3: Distribusi Frekuensi dan Presentase Tingkat Stres pada Mahasiswi FK UWKS Angkatan 2020.....	45
Tabel V.4: Distribusi Frekuensi dan Presentase Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FK UWKS Angkatan	Error! Bookmark not defined.

- Tabel V.5: Tabel Silang Keteraturan Siklus Menstruasi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Mahasisiwi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2020... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel V.6: Tabel Silang Keteraturan Siklus Menstruasi Berdasarkan Aktivitas Fisik Mahasisiwi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2020..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel V.7: Tabel Silang Keteraturan Siklus Menstruasi Berdasarkan Tingkat Stres Mahasisiwi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2020..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar III.1: Kerangka Konsep Penelitian Hubungan antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Tahun 2020 **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar IV.1: Bagan Alur Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Pernyataan Keaslian Tulisan.....	..Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2: Lembar Kuesioner Penelitian.....	69
Lampiran 3: Pernyataan Telah Melaksanakan <i>Informed Consent</i>	75
Lampiran 4: Pernyataan Laik Etik dari Komisi Etik.....	76
Lampiran 5: Analisis Statistik Uji Koefisien Kontingensi/ Korelasi Kappa.....	77
Lampiran 6: Persetujuan Unggah Majalah/ Jurnal & Erepository.....	83
Lampiran 7: Kartu Bimbingan.....	84
Lampiran 8: Jurnal.....	85
Lampiran 9: Bukti Submit.....	103
Lampiran 10: Persetujuan Unggah Erepository.....	104

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

IMT	Indeks Massa Tubuh.....	15
WHO	<i>World Health Organization</i>	21
LH	<i>Luteinizing Hormone</i>	11
FSH	<i>Follicle Stimulating Hormone</i>	12
GnRH	<i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>	12
PAL	<i>Physical Activity Level</i>	41
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>	41

