



**HUBUNGAN TINGKAT STRES SAAT MENSTRUASI DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

**SKRIPSI
PENELITIAN**

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

Gelora Lisbet Aprina Sirait

1761050046

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2020**

KATA PENGANTAR

Dengan penuh sukacita penulis mengucapkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kehidupan, hikmat dan pengetahuan kepada penulis karena dengan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang berjudul **Hubungan Tingkat Stres Saat Menstruasi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kedokteran.**

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Kristen Indonesia. Skripsi ini dapat terwujud tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari banyak pihak sejak masa perkuliahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Dr. Muhammad Alfarabi, SSi, MSi, selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota Tim Skripsi tahun 2020-2021.
3. dr. Frisca Ronauli Batubara, M. Biomed selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk membimbing dan memberi pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. dr. Tigor P. Simanjuntak, SpOG., M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan bimbingan dalam penulisan dan penyusunan skripsi.
5. Seluruh responden yang telah bersedia dan banyak membantu saya dalam usaha memperoleh data yang saya butuhkan untuk keperluan skripsi.
6. Bpk. Jansen Sirait dan Alm. Ibu Resda Banjarnahor, orang tua saya serta ketiga adek kandung saya yang telah memberikan doa, motivasi, dukungan dan kasih sayang yang berlimpah sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai pada waktunya.
7. Para sahabat penulis yang terkasih yang selalu memberikan semangat dalam penulisan skripsi
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah terlibat ataupun tidak terlibat langsung dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran

dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. Demikian ucapan terima kasih dari penulis.

Jakarta, 22 April 2021

(Gelora Lisbet Aprina Sirait)

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

(Filipi 4:13)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gelora Lisbet Aprina Sirait

NIM : 1761050046

Program studi : S1

Fakultas : Kedokteran

Jenis Karya : Skripsi Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti noneksklusif (*Non Exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah yang berjudul :

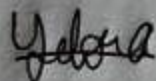
Hubungan Tingkat Stres Saat Menstruasi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kedokteran

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Kristen Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir 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 22 April 2021

Yang menyatakan,



(Gelora Lisbet Aprina Sirait)

1761050046

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Gelora Lisbet Aprina Sirait

NIM : 1761050046

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa SKRIPSI berjudul "**Hubungan Tingkat Stres Saat Menstruasi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kedokteran**" adalah betul-betul karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam Skripsi tersebut telah diberi tanda *citation* dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, 22 April 2021

Yang membuat pernyataan



(Gelora Lisbet Aprina Sirait)


NIM : 1761050046

**HUBUNGAN TINGKAT STRES SAAT MENSTRUASI DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Gelora Lisbet Aprina Sirait
1761050046**

Telah disetujui oleh Pembimbing
22 April 2021



**(dr. Frisca Ronauli Batubara, M. Biomed)
NIP. 111898**

Mengetahui,



**(Dr. Muhammad Alfarabi, SSi, MSi)
Ketua Tim Skripsi
NIP. 131969**

Tanggal Ujian : 6 Mei 2021

Tanggal Lulus : 6 Mei 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.3.1. Tujuan Umum.....	3
I.3.2. Tujuan Khusus.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Menstruasi.....	5
II.1.1 Anatomi Organ Reproduksi Wanita.....	5
II.1.2 Fisiologi Menstruasi.....	7
II.1.3 Siklus Menstruasi.....	10
II.1.3 Jenis Gangguan Siklus Menstruasi.....	11
II.2 Stres	14
III.2.1 Gejala Stres.....	14
II.2.2 Penyebab Stres	14
III.2.3 Jenis Stres	15
II.2.4 Tingkat Stres	15
II.2.5 Alat Ukur Tingkat Stres	16

II.2.6 Instrumen Penilaian Stres	17
II.2.7 Faktor Yang Mempengaruhi Stres	19
II.3 Premenstruasi Dysphoric Disorder (PMDD).....	21
II.3.1 Epidemiologi Premenstruasi Dysphoric Disorder (PMDD).....	22
II.3.2 Etiologi Premenstruasi Dysphoric Disorder (PMDD)	22
II.3.3 Patofisiologi Premenstruasi Dysphoric Disorder (PMDD).....	23
II.3.4 Diagnosis Premenstruasi Dysphoric Disorder (PMDD)	24
II.3.5 Tipe Premenstruasi Dysphoric Disorder (PMDD).....	25
II.3.6 Terapi Premenstruasi Dysphoric Disorder (PMDD).....	25
II.4 Kerangka Teori	29
II.5 Kerangka Konsep	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
III.1 Jenis Penelitian	31
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian	31
III.2.1 Waktu Penelitian.....	31
III.2.2 Lokasi Penelitian	31
III.3 Populasi	31
III.3.1 Populasi	31
III.4 Kriteria Penelitian	31
III.4.1 Kriteria Inklusi.....	31
III.4.2 Kriteria Eksklusi	31
III.5 Variabel Penelitian	32
III.5.1 Variabel Dependen	32
III.5.2 Variabel Independen.....	32
III.6 Definisi Operasional.....	33
III.7 Instrumen Penelitian.....	33
III.8 Cara Kerja Penelitian	35
III.9 Pengelolaan dan Analisis Data	35
III.10 Etika Penelitian	36
III.11 Alur Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
IV.1 Hasil Penelitian	38
IV.1.1 Siklus Menstruasi	38

IV.1.2 Stres	42
IV.2 Pembahasan.....	44
IV.2.1 Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Saat Menstruasi....	44
IV.2.2 Gambaran Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi.....	45
IV.2.6 Gambaran Responden Berdasarkan Hubungan Tingkat Stres Pada Saat Menstruasi Dengan Siklus Menstruasi	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
V.1 Kesimpulan.....	48
V.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Definisi Operasional.....	33
Tabel IV.1 Gambaran Responden Berdasarkan Warna Darah Saat Menstruasi...	38
Tabel IV.2 Gambaran Responden Berdasarkan Pembalut Yang Dihilangkan Saat Menstruasi	39
Tabel IV.3 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi	39
Tabel IV.4 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Durasi Siklus Menstruasi.	39
Tabel IV.5 Gambaran Responden Berdasarkan Rasa Nyeri Saat Menstruasi	40
Tabel IV.6 Gambaran Responden Berdasarkan Lokasi Nyeri Saat Menstruasi....	40
Tabel IV.7 Gambaran Responden Berdasarkan Menstruasi $\geq 2x$ Dalam Sebulan...	41
Tabel IV.8 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Makanan Saat Menstruasi...	41
Tabel IV.9 Gambaran Responden Berdasarkan Olahraga	41
Tabel IV.10 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Olahraga	42
Tabel IV.11 Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Stres Saat Menstruasi...	42
Tabel IV.12 Gambaran Responden Berdasarkan Hubungan Tingkat Stres Saat Menstruasi Dengan Siklus Menstruasi	43

DAFTAR SINGKATAN

1. FSH : Follicle Stimulating Hormon
2. LH : Luteinizing Hormon
3. GnRH : Gonadotrophin Releasing Hormon
4. LTH : Lactotrophic Hormon
5. TSH : Thyroid Stimulating Hormon
6. CRH : Corticotropin Releasing Hormon
7. ACTH : Adrenocorticotropic Hormon
8. PMDD : Premenstrual Dysphoric Disorder
9. PMS : Premenstrual Syndrom
10. PSST : Premenstrual Symptoms Screening Tool
11. DRSP : Daily Record of Severity of Problems form
12. HPG : Hipotalamus-Hipofisis-Gonadal Axis
13. CNS : Central Nervous System

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Systema Genitale Feminina.....	5
Gambar 2. Uterus.....	5
Gambar 3. Siklus Menstruasi.....	7

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Kuesioner Penelitian Hubungan Tingkat Stres Pada Saat Menstruasi dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kedokteran.....	57
Lampiran II. Hasil SPSS.....	64

ABSTRAK

Menstruasi adalah perubahan fisiologis pada tubuh wanita yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi secara berkala. Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi yang normal berlangsung selama 21-35 hari. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) adalah kondisi yang disertai dengan masalah emosional dan fisik yang berkaitan dengan siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres saat menstruasi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *cross sectional* dengan data diperoleh menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan 99 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 99 responden terdapat 79 responden (79,8%) mengalami siklus menstruasi yang normal dan 7 responden (7,1%) mengalami siklus menstruasi abnormal, terdapat 28 responden (28,3%) tingkat stres normal saat menstruasi, 21 responden (21,2%) tingkat stres ringan saat menstruasi, 21 responden (21,2%) tingkat stres sedang saat menstruasi, 16 responden (16,2%) tingkat stres berat saat menstruasi, dan 13 responden (13,1%) tingkat stres sangat berat saat menstruasi. Berdasarkan uji *Spearman Rank* terdapat korelasi negatif dengan tingkat hubungan sedang antara tingkat stres saat menstruasi dengan lama siklus menstruasi.

Kata Kunci : menstruasi, siklus menstruasi, stress, tingkat stress.

ABSTRACT

Menstruation is a physiological change in a woman's body that is affected by reproductive hormones that occur periodically. The menstrual cycle is the time from the first day of menstruation until the arrival of the next period of menstruation. The normal menstrual cycle lasts for 21-35 days. Stress is a disorder of the body and mind caused by changes and demands of life. Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) is a condition that is accompanied by emotional and physical problems related to the menstrual cycle. The purpose of this study is to determine the correlation of stress levels during menstruation with the menstrual cycle in medical students. This study uses a type of cross sectional research. The data was obtained using questionnaires. The study used 99 respondents who met inclusion criteria. The results showed that out of 99 respondents there were 79 respondents (79.8%) normal menstrual cycle and 7 respondents (7.1%) abnormal menstrual cycle, there were 28 respondents (28.3%) normal stress levels during menstruation, 21 respondents (21.2%) mild stress levels during menstruation, 21 respondents (21.2%) moderate stress levels during menstruation, 16 respondents (16.2%) severe stress levels during menstruation, 13 respondents (13.1%) stress levels are very heavy during menstruation. Based on the Spearman Rank test there is a negative correlation with the moderate level of relationship between stress levels during menstruation and the length of the menstrual cycle.

Keywords: Menstruation, Menstrual Cycle, Stress, Stress Level.