

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN  
SEMESTER VIII UNIVERSITAS KATOLIK  
DE LA SALLE MANADO**

**SKRIPSI**

**AYUNISARI FREDERISA MUSALING**

**16061077**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE  
MANADO**

**2020**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN  
SEMESTER VIII UNIVERSITAS KATOLIK**

**DE LA SALLE MANADO**

**SKRIPSI**

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

**Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan**

**Universitas Katolik De La Salle Manado**

**AYUNISARI FREDERISA MUSALING**

**16061077**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE**

**MANADO**

**2020**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

“Hubungan tingkat stres dan pola makan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi  
keperawatan semester VIII Universitas Katolik De La Salle Manado”

Yang disusun dan diajukan oleh :

**AYUNISARI FREDERISA MUSALING**

**16061077**

Telah dipertahankan didepan TIM Penguji Ujian Skripsi pada tanggal bulan Juli 2020  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

  
Dosen Penguji 1: Natalia Elisa Rakinaung, S.kep., Ns., MNS


  
Dosen Penguji 2: Mareyke Sepang S.Kep., Ns., M.Kes

  
Dosen Penguji 3: Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan

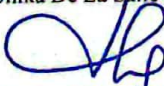


  
Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

Ketua Program Studi

Fakultas Keperawatan

Unika De La Salle Manado

  
Helly Budiawan, S.Kep., Ns M.Kes

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**"HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN SEMESTER  
VIII UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO"**

Nama : Ayunisari Frederisa Musaling  
Nim : 16061077  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui

Manado, 31 Agustus 2020

Pembimbing I



Marevke Sepang S.Kep.,Ns.,M.Kes

Pembimbing II



Wahyu Langelo, BSN., M.Kes

Mengetahui

Dekan



Wahyu Langelo, BSN., M.Kes

Ketua Program Studi



Helly Budiawan, S.Kep, Ns M.Kes

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI


Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah skripsi dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 31 Agustus 2020

Mahasiswa



  
Frederisa Musaling

Nim : 16061077

PS : Sarjana Keperawatan

Prog : Ilmu Keperawa

Fak : Keperawatan Unika DLSSM

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN SEMESTER VIII**

**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO**

**Musaling Ayunisari<sup>1</sup>, Sepang Mareyke<sup>2</sup>, Langelo Wahyuni<sup>3</sup>**

Universitas Katolik De La Salle Manado

Email: [ayunisari.musaling@gmail.com](mailto:ayunisari.musaling@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar belakang:** Siklus menstruasi merupakan suatu proses yang terjadi pada wanita yang sudah memasuki pubertas tiap bulannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya yaitu stres dan pola makan, dimana stres dan pola makan merupakan penyebab paling umum dan yang sering sekali terjadi pada seseorang. Tingginya masalah gangguan siklus menstruasi yang disebabkan oleh faktor-faktor didalamnya stres dan pola makan, maka perlu penanganan dan upaya-upaya untuk mengatasi masalah siklus menstruasi yaitu dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang penanganan stres dan pola makan yang baik serta siklus menstruasi yang normal.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan pola makan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan semester VIII Universitas Katolik De La Salle Manado

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan pendekatan *correlation study* dengan menggunakan uji *spearman's rho*. Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Katolik De La Salle Manado khususnya pada Fakultas Keperawatan semester VIII dengan pengambilan data total sampling yaitu seluruh mahasiswa keperawatan semester VII Universitas Katolik De La Salle Manado berjumlah 116 responden

**Hasil:** Hasil analisis univariat pada siklus menstruasi terdapat hasil siklus normal yaitu sebanyak 37,1% sedangkan pada siklus menstruasi tidak normal terdapat 62,9%, kemudian pada tingkat stres terdapat hasil tingkat stres normal sebanyak 19,0 kemudian stres ringan 72,4% dan stres sedang sebanyak 8,6%, selanjutnya pada pola makan baik 57,8% sedangkan tidak baik 42,2%. Hasil analisis bivariat antara tingkat stres dengan siklus menstruasi memperoleh nilai  $r=0,183$ , nilai  $p$ -value 0,49, kemudian pola makan dengan siklus menstruasi memperoleh nilai  $r=0,78$ , nilai  $p$ -value 0,404.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan tingkat stres dan pola makan dengan siklus menstruasi

**Kata kunci:** Stres, Pola makan, Gangguan siklus menstruasi

**Kepustakaan:** 9 buku dan 17 jurnal (tahun 2015-2019)

**RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND DINING PATTERNS WITH THE  
MENSTRUATED CYCLE IN THE VIII SEMESTER NURSING STUDENTS OF DE LA  
SALLE MANADO CATHOLIC UNIVERSITY**

**Musaling Ayunisari<sup>1</sup>, Sepang Mareyke<sup>2</sup>, Langelo Wahyuni<sup>3</sup>**

**De La Salle Catholic University Manado**

**Email: ayunisari.musaling@gmail.com**

**Abstract**

**Background:** The menstrual cycle is a process that occurs in women who have entered puberty every month. There are several factors that affect the menstrual cycle including stress and diet, where stress and diet are the most common causes and which often occur in a person. The high problem of menstrual cycle disorders is caused by factors including stress and diet, so it is necessary to handle and efforts to overcome menstrual cycle problems, namely by providing health education about stress management and a good diet and a normal menstrual cycle.

**Purpose:** This study aims to determine the relationship between stress levels and diet and the menstrual cycle in eighth semester nursing students at De La Salle Catholic University Manado.

**Methods:** This study is a quantitative study, using the correlation study approach using the Spearman's rho test. The location of the research was carried out at De La Salle Catholic University in Manado, especially in the VIII semester of the Faculty of Nursing with total sampling data, namely 116 respondents.

**Results:** The results of the data analysis of factors related to the menstrual cycle, namely the first on the stress factor by obtaining a value of  $r = 0.183$ , a p-value of 0.49, then on the dietary factor obtained a value of  $r = 0.78$ , a p-value. 0.404.

**Conclusion:** There is no relationship between stress level and diet with menstrual cycle

**Keywords:** stress, diet, menstrual cycle disorders

**Bibliography:** 7 books and 17 journals (2015-2019)