



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU  
*ACTIVITIES OF DAILY LIVING* SAAT *PREMENSTRUAL*  
*SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA BIMA AMBULU**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:**  
**Sisca Datul Hasanah**  
**22.1101.1083**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2026**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU  
*ACTIVITIES OF DAILY LIVING* SAAT *PREMENSTRUAL  
SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA BIMA AMBULU**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh:

**Sisca Datul Hasanah**

**22.1101.1083**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2026**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU *ACTIVITIES OF DAILY LIVING* SAAT *PREMENSTRUAL* *SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI DI SMA BIMA AMBULU

Sisca Datul Hasanah

22.1101.1083

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 17 Juni 2026

Pembimbing I

Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.  
NIP. 19701103 200501 2002

Pembimbing II

Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J  
NPK. 19681208 1 9305384

## PENGESAHAN

### HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU *ACTIVITIES OF DAILY LIVING* SAAT *PREMENSTRUAL* *SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI DI SMA BIMA AMBULU

Sisca Datul Hasanah  
22.1101.1083

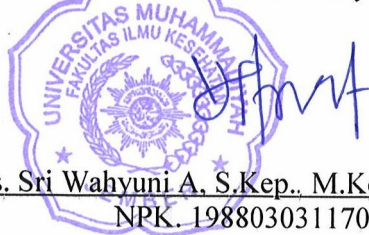
Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 30 Juni 2026

Penguji,

1. Ketua : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat. (.....)  
NIP. 19701213 200501 2001
2. Penguji I : Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. (.....)  
NIP. 19701103 200501 2002
3. Penguji II : Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J (.....)  
NPK. 19681208 1 9305384

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember




Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK. 1988030311703821

## PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Sidang Skripsi Pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 30 Juni 2026

Penguji I



Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat.  
NIP. 19701213 200501 2001

Penguji II



Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.  
NIP. 19701103 200501 2002

Penguji III



Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J  
NPK. 19681208 1 9305384



**SURAT PERNYATAAN  
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sisca Datul Hasanah  
NIM : 2211011083  
Tempat, tanggal lahir : Situbondo, 23 Juli 2004  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Talkandang Barat, RT 004/RW 004, Kecamatan Situbondo,  
Kabupaten Situbondo  
Jurusan/Program Studi : S1 – Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Activities of Daily Living* saat *Pre-menstrual Syndrome* pada Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 11 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,

( Sisca Datul Hasanah )

NIM. 2211011083

## PERSEMBAHAN

*Bismillāhirrahmānirrahīm.*

*Alḥamdulillāhi rabbil ‘ālamīn,*

Segala puji bagi Allah *Subḥānahu wa Ta ‘ālā* atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya. Atas izin dan pertolongan-Nya, penulis diberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta keistiqamahan dalam menyelesaikan penelitian ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad *Shallallāhu ‘alaihi wa sallam*, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Dengan penuh rasa syukur dan ketundukan kepada-Nya, penelitian ini penulis persembahkan kepada:

1. Kepada orang tua tercinta, Bapak Anwari dan Ibu Pilih Yanik, yang senantiasa memberikan kepercayaan penuh atas setiap langkah dan keputusan yang penulis ambil. Doa yang tulus, kasih sayang, serta dukungan tanpa pamrih selalu mengiringi perjalanan penulis, sehingga penulis dapat menempuh pendidikan yang mulia ini.
2. Kepada kakak terkasih, Holifatul Hasanah yang selalu bersedia menjadi tempat bertukar pendapat ketika penulis berada dalam kebimbangan.
3. Kepada kedua keponakan mungil, Safa dan Dyfa yang senantiasa hadir membawa keceriaan dan kebahagiaan, terutama ketika penulis berada dalam kesedihan.
4. Kepada Cica, terima kasih telah berusaha sebaik mungkin hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena tetap bertahan dan terus melangkah, bahkan pada hari-hari ketika semuanya terasa berat. Tidak semua proses berjalan sesuai harapan, tetapi setiap doa, usaha, air mata, dan kesabaran yang telah dilalui

akhirnya mengantarkanmu sampai di sini. Semoga perjalanan ini menjadi pengingat bahwa kamu lebih kuat daripada yang kamu kira, dan semoga langkah-langkah berikutnya dipenuhi dengan kebahagiaan, keberkahan, serta hal-hal baik yang telah lama diperjuangkan. Hiduplah lebih lama dan berbahagialah.

5. Dewan pembimbing, yaitu Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat dan Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran serta memberikan arahan dan masukan yang berharga selama penyusunan penelitian ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu, keteladanan, dan bimbingan selama masa pendidikan sebagai bekal berharga bagi penulis.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2022, khususnya kelas C, yang telah menjadi sahabat dalam berbagi ilmu, pengalaman, dan saling menguatkan selama menempuh pendidikan.
8. Kepada Amanda Eka Saputri, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang selalu menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan semangat yang diberikan, terutama dalam mendorong penulis untuk tetap produktif menyelesaikan skripsi.
9. Kepada Annisa Sandiya Dewi dan Rifanti Dwi Aisyah, terima kasih telah membersamai setiap proses perjuangan ini. Terima kasih atas kebersamaan, doa, dukungan, dan semangat yang diberikan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

## MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

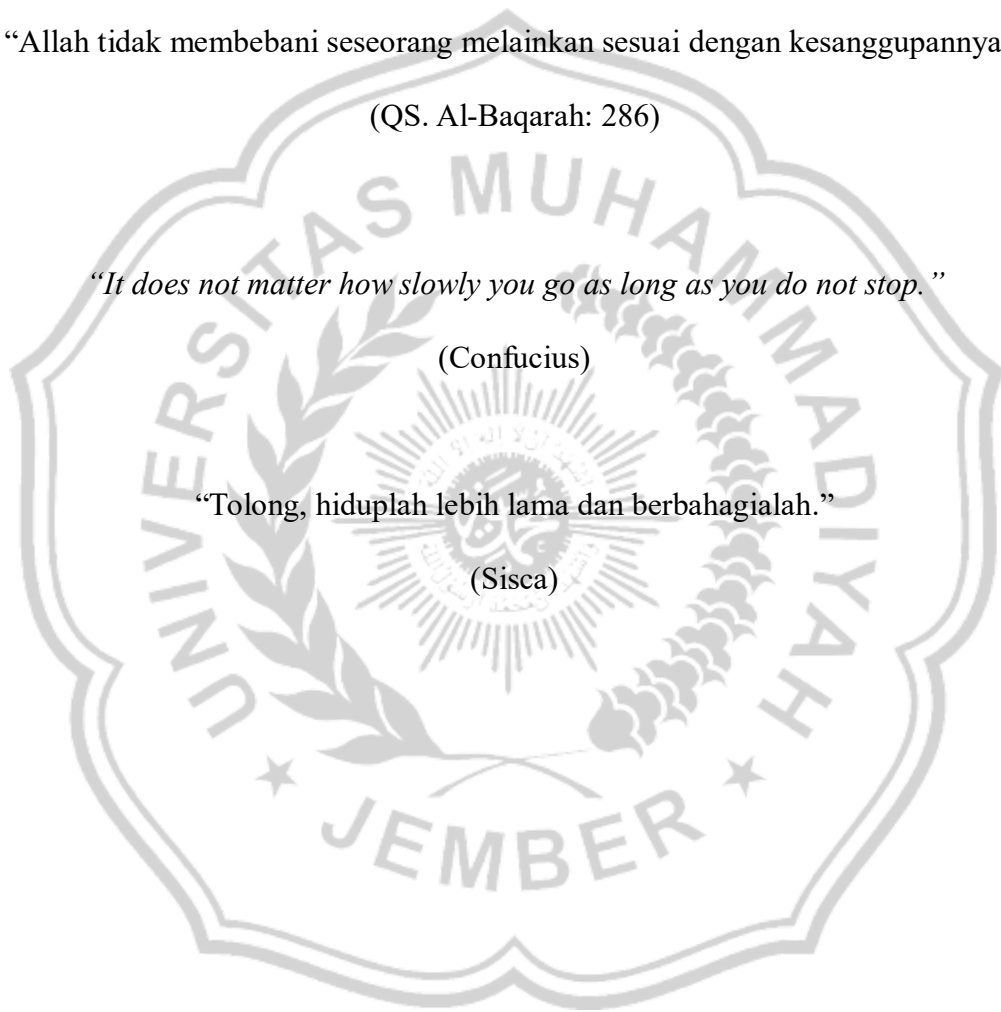
(QS. Al-Baqarah: 286)

*“It does not matter how slowly you go as long as you do not stop.”*

(Confucius)

“Tolong, hiduplah lebih lama dan berbahagialah.”

(Sisca)



## KATA PENGANTAR

*Bismillāhirrahmānirrahīm,*

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhānahu wa Ta‘ālā atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Activities of Daily Living* saat *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu” dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai landasan awal dalam pelaksanaan penelitian serta sebagai salah satu persyaratan akademik dalam proses pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penyusunan skripsi penelitian ini dapat terlaksana berkat dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran dalam memberikan bimbingan dan arahan selama proses penyusunan proposal penelitian ini.

5. Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan pendampingan secara berkesinambungan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pembelajaran akademik selama proses pendidikan.
7. Orang tua dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta motivasi selama proses penyusunan proposal penelitian ini.
8. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta semangat selama proses penyusunan proposal penelitian.

Penulis berharap seluruh bantuan dan bimbingan yang telah diberikan memperoleh balasan yang setimpal dari Allah *Subhānahu wa Ta'ālā*. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan memerlukan penyempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif guna perbaikan pada tahap penelitian selanjutnya.

Jember, 30 Juni 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Hal.</b>
<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGUJI SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR ORISINALITAS</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Konsep Tingkat Stres.....	9
B. Konsep <i>Activities of Daily Living</i> (ADL) .....	14
C. Konsep <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	18
D. <i>The Transactional Model of Stress and Coping</i> (Lazarus & Folkman).....	26
E. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku <i>Activities Of Daily Living</i> Saat <i>Premenstrual Syndrome</i> .....	29
F. Penelitian Terkait.....	31
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>39</b>
A. Kerangka Konseptual .....	39
B. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	<b>40</b>
A. Desain Penelitian.....	40
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	40
C. Definisi Operasional.....	44
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
E. Alat Pengumpulan Data.....	46
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	49
G. Pengolahan Data.....	51
H. Analisis data.....	56

I. Etika Penelitian .....	57
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
A. Data Umum.....	60
B. Data Khusus.....	62
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>65</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	65
B. Keterbatasan Penelitian .....	78
C. Implikasi Untuk Keperawatan .....	79
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

	<b>Hal.</b>
Tabel 2. 1 Penelitian Terkait .....	31
Tabel 4. 1 Distribusi sampel siswa per kelas berdasarkan proporsional jumlah populasi .....	42
Tabel 4. 2 Definisi Operasional .....	44
Tabel 4. 3 <i>Blueprint</i> Instrumen PSS-10 .....	47
Tabel 4. 4 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Activities of Daily Living</i> .....	48
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Activities of Daily Living</i> .....	48
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Activities of Daily Living</i> .....	49
Tabel 4. 7 Coding Usia .....	53
Tabel 4. 8 Coding Kelas .....	54
Tabel 4. 9 Coding Status Tinggal .....	54
Tabel 4. 10 Coding Jumlah Jam Belajar Perhari (di luar jam sekolah) .....	54
Tabel 4. 11 <i>Coding</i> Keikutsertaan Ekstrakurikuler .....	54
Tabel 4. 12 Variabel Independen Tingkat Stres .....	55
Tabel 4. 13 Variabel Dependen Perilaku <i>Activities of Daily Living</i> .....	55
Tabel 4. 14 Kekuatan Korelasi .....	57
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu pada Bulan Mei Tahun 2026 (n = 116) .....	60
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu pada Bulan Mei Tahun 2026 (n = 116) .....	61
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Tinggal Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu pada Bulan Mei Tahun 2026 (n = 116) .....	61
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Jam Belajar Per Hari (Di Luar Jam Sekolah) Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu pada Bulan Mei Tahun 2026 (n = 116) .....	62
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keikutsertaan Ekstrakurikuler Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu pada Bulan Mei Tahun 2026 (n = 116) .....	62
Tabel 5. 6 Tingkat Stres Pada Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu pada Bulan Mei Tahun 2026 (n = 116) .....	63
Tabel 5. 7 Perilaku <i>Activities of Daily Living</i> Pada Remaja Putri SMA BIMA Ambulu pada Bulan Mei Tahun 2026 (n = 116) .....	63
Tabel 5. 8 Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku <i>Activities of Daily Living</i> saat <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu pada Bulan Mei Tahun 2026 (n = 116) .....	64

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Hal.</b>
Gambar 2. 1 Model Transaksional Stres dan Koping (Pengembangan dari Lazarus dan Folkman) Diadaptasi dari Glanz, Rimer, & Viswanath (2008), <i>Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice</i> .....	26
Gambar 2. 2 Modifikasi Kerangka Teori <i>Transactional Model of Stress and Coping</i> Tentang Tingkat Stres dengan Perilaku <i>Activities of Daily Living</i> .....	29
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku <i>Activities of Daily Living</i> Saat <i>Premenstrual Syndrome</i> Pada Remaja Putri.....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 3 Lembar Skrining Responden (Inklusi dan Eksklusi)
- Lampiran 4 Kuesioner Data Umum
- Lampiran 5 Instrumen Kuesioner PSS-10
- Lampiran 6 Instrumen Kuesioner *Activities of Daily Living* (ADL)
- Lampiran 7 Lembar Pengesahan Judul
- Lampiran 8 Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan BAKESBANGPOL
- Lampiran 10 Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Jember
- Lampiran 11 Etik Penelitian
- Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 13 Surat Rekomendasi Penelitian Dari BAKESBANGPOL
- Lampiran 14 Surat Rekomendasi Penelitian Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Jember
- Lampiran 15 Surat Balasan Izin Penelitian Dari SMA BIMA Ambulu
- Lampiran 16 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 17 Riwayat Hidup
- Lampiran 18 Lembar Konsultasi
- Lampiran 19 Cek Plagiasi