



**PENGARUH PAKET REMAJA MANDIRI (MARI)  
TERHADAP MENSTRUAL DISTRESS SYNDROM PADA  
REMAJA PUTRI KELAS X SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3  
SEMARANG**

**Skripsi  
Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan**

Oleh :

**Inayah Aulia**

**30901301662**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2017**



**PENGARUH PAKET REMAJA MANDIRI (MARI)  
TERHADAP MENSTRUAL DISTRESS SYNDROM PADA  
REMAJA PUTRI KELAS X SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3  
SEMARANG**

**Skripsi  
Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan**

Oleh :

**Inayah Aulia**

**30901301662**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2017**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Inayah Aulia

NIM :30901301662

Dengan ini saya nyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

PENGARUH PAKET REMAJA MANDIRI (MARI) TERHADAP  
MENSTRUAL DISTRESS SYNDROM PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3 SEMARANG

Adalah benar hasil karya saya dan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar karya tulis orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Semarang, 03 April 2017



(Inayah Aulia)

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Paket Remaja Mandiri (MARI) terhadap menstrual distress syndrom pada Remaja Putri Kelas X SMA Islam Sultan agung 3 Semarang”** saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Yang dibuktikan melalui uji Turn it in dengan hasil 19%. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 09 Februari 2017

Mengetahui,

peneliti

  
Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep.Sp.Kep.Mat  
Wakil Dekan I



(Inayah Aulia)

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

### **PENGARUH PAKET REMAJA MANDIRI (MARD) TERHADAP MENSTRUAL DISTRESS SYNDROM PADA REMAJA PUTRI KELAS X SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3 SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Inayah Aulia

NIM : 30901301662

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan menjadi judul skripsi pada :

Pembimbing I

Tanggal : 10 Februari 2017



Ns. Apriliani Yulianti W, M.Kep., Sp. Kep. Mat  
NIDN. 06-1804-8901

Pembimbing II,

Tanggal : 10 Februari 2017



Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN.06-2402-7403

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul :

**PENGARUH PAKET REMAJA MANDIRI (MARI)  
TERHADAP MENSTRUAL DISTRESS SYNDROM PADA  
REMAJA PUTRI KELAS X SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3  
SEMARANG**

Disusun oleh :

Nama : Inayah Aulia

NIM : 30901301662

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 13 Februari 2017 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep,Sp.Kep.Mat  
NIDN. 06-0906-7504



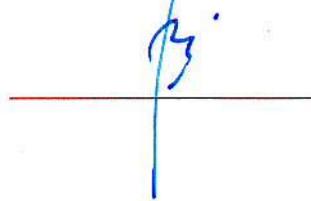
Penguji II

Ns. Apriliani Yulianti W, M.Kep., Sp.Kep. Mat  
NIDN. 06-1804-8901



Penguji III

Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN.06-2402-7403



Mengetahui,

Dekan Fakultas Keperawatan Semarang



Iwan Ardian, SKM, M.Kep

NIDN. 06-2208-7403

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Inayah Aulia

NIM : 30901301662

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keperawatan

Alamat Asal : Ds. Luwungragi Rt.4 Rw.8 Kecamatan Bulakamba, kabupaten Brebes

No. HP / Email : 081901915667 / [ininayahaulia@gmail.com](mailto:ininayahaulia@gmail.com)

Dengan ini menyerahkan karya ilmiah berupa Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi\* dengan judul :

**Pengaruh Paket Remaja Mandiri (MARI) terhadap Menstrual Distress Syndrom pada Remaja Putri Kelas X SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang**

Dan menyetujuinya menjadi hak milik Universitas Islam Sultan Agung serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pangkalan data, dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala bentuk tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Universitas Islam Sultan Agung.

Semarang, 03 April 2017

Yang menyatakan,

  
Inayah Aulia

\*Coret yang tidak perlu

## **MOTTO HIDUP**

“big change starts from a small change, it starts from the little things. Begin change of yourself before you start changing the other “

“perubahan besar dimulai dari perubahan kecil, hal besar dimulai dari hal kecil. Mulailah perubahan dari diri sendiri sebelum mulai merubah yang lain ”

(penulis)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat selesai pada waktunya
2. Ayahku (Ali) dan ibuku (Hayah) terimakasih yang telah memberikan dukungan moril dan spriritual yang tak henti –hentinya serta kasih sayang sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Kepada adik – adikku (Yazid Munif dan Muhammad Nabil Falah) yang selalu membantu dan memberikan semangat dan tak henti–hentinya memanjatkan do'a untukku.
4. Dosen pembimbing saya Ns. Apriliani Yulianti wuriningsih, M.Kep., Sp. Kep. Mat dan Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp. Kep. Mat yang sabar dalam memberi bimbingan serta motivasi.
5. Sahabat – sahabatku tersayang Annisa, Vesti Rifdatul, Nuristiana, Syaebatul Aslamiyah, Yuliyana Dewi, E ngela Denada, Dewi Nur Dinda, Ika Saputri, Megawati yang selalu membantu dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Orang terkasih Koko Henri Kurniawan yang sabar dan selalu mendampingi di kala suka dan duka dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman satu bimbingan Umi Chariroh dan Rini Septiani yang selalu membantuku dikala aku kebingungan.
8. Teman – teman Nutrix Tredecium angkatan 2013 yang selalu memberi dukungan dalam penyusunan skripsi.
9. Keluarga kecilku BEM FIK Unissula.

## KATA PENGANTAR



*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia dan nikmat yang tak pernah terputus selalu kita nikmati sehingga penyusunan proposal ini dapat terselesaikan dengan judul “Pengaruh Paket “Remaja Mandiri” terhadap Sindrom Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang”, dalam rangka memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang .

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati mengucapkan ungkapan terimakasih kepada:

1. Bapak H. Anis Malik Thoha, Lc. MA, Ph.d, selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Iwan Ardiyan. SKM. M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ibu Ns. Apriliani Yulianti Wuriningsih, M.Kep, Sp.Kep.Mat, selaku dosen pembimbing I yang telah sabar meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan bimbingan, dorongan, ilmu dan nasehat yang sangat berharga guna penyusunan penelitian ini.

4. Ibu Ns. Tutik Rahayu, M.Kep, Sp.Kep.Mat, selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dan meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, dorongan, ilmu dan nasehat yang sangat berharga guna penyusunan penelitian ini.
5. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
6. Bapak, Ibu, dan keluarga tercinta dengan segala kasih sayang, doa, serta kerja keras yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materiil selama ini.
7. Sahabat tersayang Annisa, Vesti Rifdatul, Nuristiana, Syaebatul Aslamiyah, Yuliyana Dewi, Engela Denada, Dewi Nur Dinda, Ika Saputri, Megawati yang selalu membantu dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini peneliti yang tak hentinya memberikan do'a dan support.
8. Orang terkasih Koko Henri Kurniawan yang sabar dan selalu mendampingi di kala suka dan duka dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman satu bimbingan Umi Chariroh dan Rini Septiani yang selalu membantuku dikala aku kebingungan.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih sangat membutuhkan saran dan kritik demi kesempurnaannya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Semarang, 10 Februari 2017

Peneliti