

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MERUBAH
STASE PERILAKU POLA MAKAN PADA MAHASISWI KEBIDANAN
DENGAN DISMENORE DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

SKRIPSI



Oleh:

Nadya Chika Arya Putri

NIM. 22104031

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MERUBAH
STASE PERILAKU POLA MAKAN PADA MAHASISWI KEBIDANAN
DENGAN DISMENORE DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Penelitian Skripsi Dalam Rangka
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Kebidanan



Oleh:
Nadya Chika Arya Putri
NIM. 22104031

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Merubah Stase Perilaku Pola Makan Pada Mahasiswi Kebidanan Dengan Dismenore di Universitas dr. Soebandi, telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Nadya Chika Arya Putri

NIM : 22104031

Hari, Tanggal : Kamis, 27 Agustus 2026

Program Studi : Program Studi Kebidanan

Tim Penguji

Ketua Penguji,



Sugijati, S.ST., M.Kes

NIP. 1963062319830320009

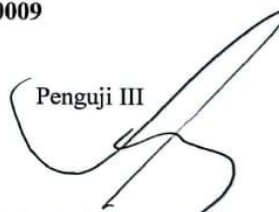
Penguji II



Susilawati, S.ST., M.Kes

NIP. 197412032002122001

Penguji III



Syaiful Bachri, SKM., M.Kes

NIP. 196201201983031004

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



Guruh Wulastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0705058706

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MERUBAH STASE PERILAKU POLA MAKAN PADA MAHASISWI KEBIDANAN DENGAN DISMENORE DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nadya Chika Arya Putri¹, Syaiful Bachri², Sugijati³, Susilawati⁴

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember,
e-mail : nadyachika123@gmail.com

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember,
e-mail : nadyachika123@gmail.com

*korespondensi Penulis: nadyachika123@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Dismenore ialah sensasi nyeri saat haid yang kerap dirasakan oleh kelompok remaja serta wanita muda, tidak terkecuali mahasiswi. Timbulnya keluhan dismenore ini salah satunya dipicu oleh kebiasaan makan yang kurang seimbang. Mengacu pada studi pendahuluan yang melibatkan 32 mahasiswi kebidanan semester empat penderita dismenore, tercatat 9 individu (26,7%) menyatakan belum memiliki keinginan untuk memakan buah, sayur, maupun sumber protein. Modifikasi kebiasaan konsumsi gizi ini tidak sekadar bergantung pada wawasan, melainkan turut dikendalikan oleh faktor stres, emosional, kognisi, serta rutinitas harian. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan sebuah bentuk intervensi yang mampu memfasilitasi seseorang dalam mengidentifikasi serta mentransformasi kebiasaan dan cara pandang maladaptif menuju arah yang lebih positif. **Tujuan:** Riset ini bertujuan mengevaluasi seberapa efektif penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap modifikasi tingkatan perilaku pola makan. Metode riset menggunakan pendekatan kuantitatif berdesain *quasi-experimental* dengan rancangan *one-group pretest-posttest without control*. Teknik *accidental sampling* diaplikasikan untuk merekrut 30 mahasiswi penderita dismenore primer di semester empat. Instrumen kuesioner yang mencakup 10 butir pertanyaan dikotomis digunakan untuk menghimpun data (skor "Ya" = 1, "Tidak" = 0), di mana skor yang kian minim merepresentasikan perilaku makan yang kian positif. Melalui uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan hasil nilai Z pada angka -3,774 serta $p\text{-value} < 0,001 < \alpha (0,05)$. Hal ini mengartikan bahwa intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) secara signifikan efektif mengubah tahapan perilaku konsumsi makan mahasiswi kebidanan pengidap dismenore di Universitas dr. Soebandi. Sebagai kesimpulan, metode CBT terbukti ampuh menyempurnakan perilaku makan mahasiswi tersebut. Fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas beserta tenaga bidan dapat mengadopsi prosedur CBT ini guna memperbaiki kebiasaan konsumsi wanita dewasa muda dengan keluhan nyeri haid dengan mengacu pada *Standard Operating Procedure* (SOP) terkait.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy*, *Dismenore*, Mahasiswi Kebidanan, Perilaku Pola Makan.