

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETIDAKTERATURAN
MENSTRUASI PADA REMAJA (usia 16-18 tahun)**

(Di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto)



**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2019**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETIDAKTERATURAN
MENSTRUASI PADA REMAJA (usia 16-18 tahun)**

(Di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto)

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan pada
Program Studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan
Cendekia Medika Jombang**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Zainur Rida
NIM : 153210088
Jenjang : Sarjana
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Jombang, 7 Agustus 2019

Saya yang menyatakan,



Zainur Rida
153210088

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Septaliana

NIM : 15.321.0082

Jenjang : Sarjana

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa naskah skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja usia 16-18 tahun di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai hukum yang berlaku.

Jombang, 29 Juli 2019

Saya yang menyatakan,



Septaliana

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN
KETIDAKTERATURAN MENSTRUASI PADA REMAJA (usia
16-18 tahun) Di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.
Nama Mahasiswa : Septaliana
NIM : 153210082

**TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL 06 AGUSTUS 2019**

Pembimbing Utama



H. Imam Fatoni, SKM., MM
NIK. 03.04.022

Pembimbing Anggota



Anita Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 04.10.287

Mengetahui,



H. Imam Fatoni SKM., MM
NIK. 03.04.022

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Inayatur Rosyidah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 04.05.053

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah diajukan oleh:

Nama Mahasiswa : Septaliana

NIM : 153210082

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN
KETIDAKTERATURAN MENSTRUASI PADA REMAJA
(USIA 16-18 TAHUN) DI MA MAMBAUL ULUM COROGO
JOGOROTO

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji

Harnanik Nawangsari, S.ST., M.Keb

()

Penguji I

H.Imam Fatoni, SKM., MM

()

Penguji II

Anita Rahmawati, S.Kep.,Ns., M.Kep

()

Ditetapkan di : Jombang

Pada tanggal : 06 Agustus 2019

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bojonegoro, Jawa Timur pada tanggal 8 September 1997 dari Bapak Suntoro dan ibu Nurul Muamanah. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara.

Pada tahun 2003 penulis lulus dari TK Islamiyah Batokan, pada tahun 2009 penulis lulus dari SDN Batokan 1, pada tahun 2012 penulis lulus dari SMP Negeri 2 Cepu, pada tahun 2015 penulis lulus dari SMA Negeri 1 Kasiman, dan pada tahun 2015 penulis masuk STIKes Insan Cendekia Medika Jombang. Penulis memilih program studi S1 Keperawatan dari lima pilihan program studi yang ada di STIKes ICMe Jombang.

Demikian riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jombang, 29 Juli 2019

Yang menyatakan

Septaliana
153210082

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya ucapkan kehadiran Allah SWT atas Rahmat serta Hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai sesuai dengan yang di jadwalkan. Dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya Bapak Suntoro dan Ibu Nurul Muamanah tercinta yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada putus untuk kesuksesan saya, serta seluruh cinta dan kasih sayang yang tidak mungkin dapat saya balas. Serta kakak saya “Ferdinand Agus Setiawan” yang selalu memberi semangat.
2. Seluruh Bapak dan Ibu dosen prodi S1 Keperawatan, terutama dosen pembimbing saya Bapak H. Imam Fatoni, SKM., MM., Ibu Anita Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep dan penguji saya Ibu Harnanik Nawangsari, S.ST., M.Keb terima kasih telah sabar membimbing dan memberikan ilmu, nasehat serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh teman-teman seperjuanganku S1 Keperawatan kelas B, seluruh mahasiswa angkatan 2015 STIKES ICME Jombang yang tidak dapat saya sebut satu-persatu dan teman-teman kelompok bimbingan skripsi saya ucapkan terima kasih atas kekompakan dan solidaritas selama bimbingan.
4. Kepada semua pihak yang telah saya sebutkan maupun tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih semoga Allah senantiasa membalas kebaikan kalian semua amin.

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETIDAKTERATURAN MENSTRUASI PADA
REMAJA USIA 16-18 tahun
(Di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto)

Oleh :
Septaliana

ABSTRAK

Normalnya remaja putri akan mengalami menstruasi pertama saat usia 11-16 tahun (rata-rata usia 13 tahun), menstruasi biasanya terjadi 1 bulan sekali dengan rentan waktu 21-35 hari dengan rata-rata durasi siklus 28 hari. Ketidakteraturan menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tingkat stres. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia 15-18 tahun di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

Desain penelitiannya adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya seluruh siswi yang sudah mengalami menstruasi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto sejumlah 84 siswi. Teknik sampling menggunakan *proportional random sampling* dengan sample 45 siswi. Sementara variabel *independentnya* adalah tingkat stres dan variabel *dependentnya* adalah ketidakteraturan menstruasi. Instrumen penelitiannya menggunakan kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring and tabulating*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori normal berjumlah 11 siswi (24.5%), tingkat stres ringan berjumlah 20 siswi (44.4%), tingkat stres sedang berjumlah 6 siswi (13.3%). Siklus menstruasi yang teratur berjumlah 14 siswi (31.1%), menstruasi yang tidak teratur berjumlah 31 siswi (68.9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres ringan dan menstruasi tidak teratur responden hampir setengahnya berjumlah 20 siswi (44.4%). Hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan angka signifikan atau angka probabilitas (0.003) jauh lebih rendah dari 0.05 atau ($\rho < \alpha$), maka H_1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja.

Kata kunci : tingkat stres, ketidakteraturan menstruasi, remaja

*RELATIONSHIP OF STRESS LEVELS WITH INSTRUCTIONS OF MENSTRUAL IN
ADOLESCENT AGE 16-18 years
(At MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto)*

*By:
Septaliana*

ABSTRACT

Normally girls will experience their first menstruation at the age of 11-16 years (average age of 13 years), menstruation usually occurs once a month with a vulnerable time of 21-35 days with an average cycle duration of 28 days. Menstrual irregularities are influenced by several factors one of which is the stress level. The purpose of this study was to analyze the relationship of stress levels with menstrual irregularities in adolescents aged 15-18 years at MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

The research design is correlation analytic with cross sectional approach. The population is all students who have menstruated at MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto totaling 84 students. The sampling technique uses proportional random sampling with a sample of 45 students. While the independent variable is the stress level and the dependent variable is menstrual irregularity. The research instrument used a questionnaire with data processing editing, coding, scoring and tabulating.

The results showed that the normal category was 11 students (24.5%), mild stress levels were 20 students (44.4%), moderate stress levels were 6 students (13.3%). Regular menstrual cycles amounted to 14 students (31.1%), irregular menstruation amounted to 31 students (68.9%). The results showed that the level of mild stress and irregular menstruation of respondents nearly half of them amounted to 20 female students (44.4%). Spearman rank statistical test results obtained a significant number or probability number (0.003) is much lower than 0.05 or ($\rho < \alpha$), then H_1 is accepted. The conclusion of this study is that there is a relationship between stress levels and menstrual irregularities in adolescents.

Keywords: stress level, menstrual irregularities, adolescents

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Corogo Jogoroto” ini dengan sebaik-baiknya.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah banyak mendapat bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak H. Imam Fatoni, SKM., MM selaku ketua STIKes ICMe Jombang dan selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini, Ibu Inayatur Rosyidah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku kaprodi S1 Keperawatan, Anita Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah rela meluangkan waktu, tenaga serta pikirannya demi terselesaikannya skripsi ini, kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan selama menyelesaikan skripsi ini, dan teman-teman mahasiswa yang telah membantu, serta semua pihak yang telah memberi semangat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya, Amin.

Jombang, 29 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Remaja	5
2.2 Konsep Tingkat Stres	8
2.3 Konsep Ketidakteraturan	14
2.4 Penelitian Terkait	21
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual	23
3.2 Hipotesis	24

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian	25
4.2 Desain Penelitian	25
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
4.4 Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i>	26
4.5 Kerangka Kerja	29
4.6 Identifikasi dan Definisi Variabel.....	30
4.7 Definisi Operasional	30
4.8 Pengumpulan Data.....	32
4.9 Etika Penelitian.....	36

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

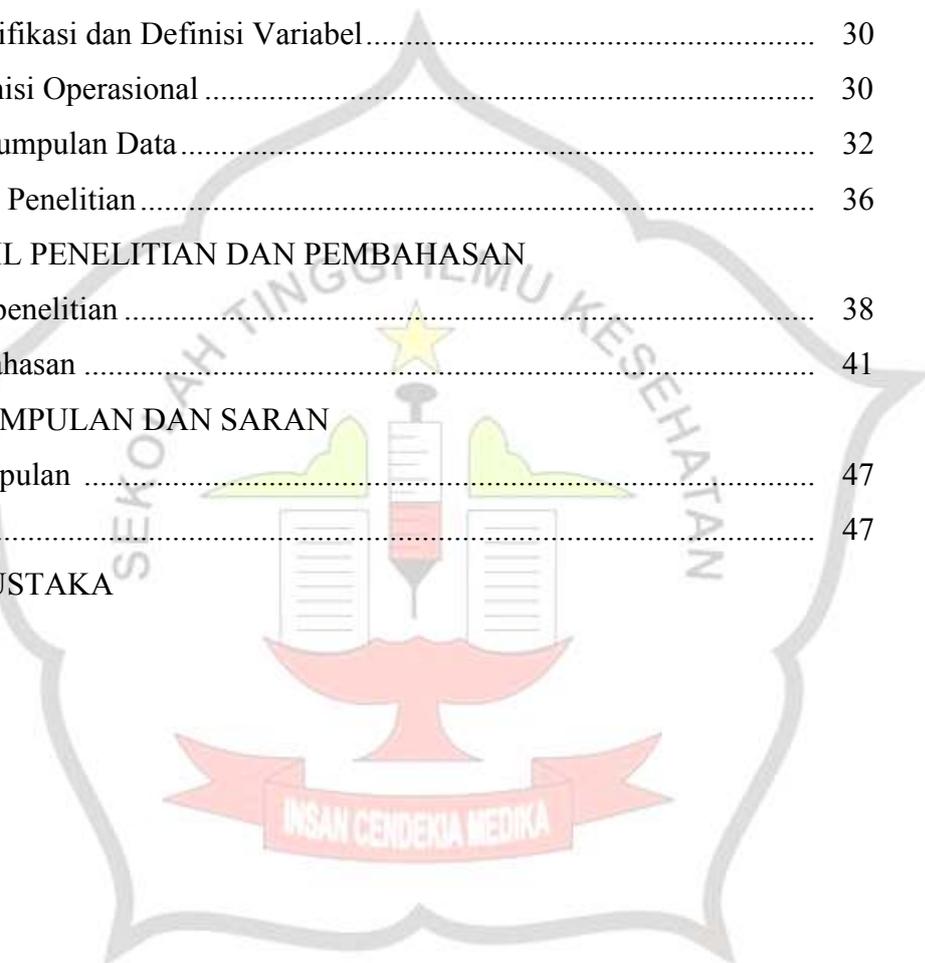
5.1 Hasil penelitian	38
5.2 Pembahasan	41

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

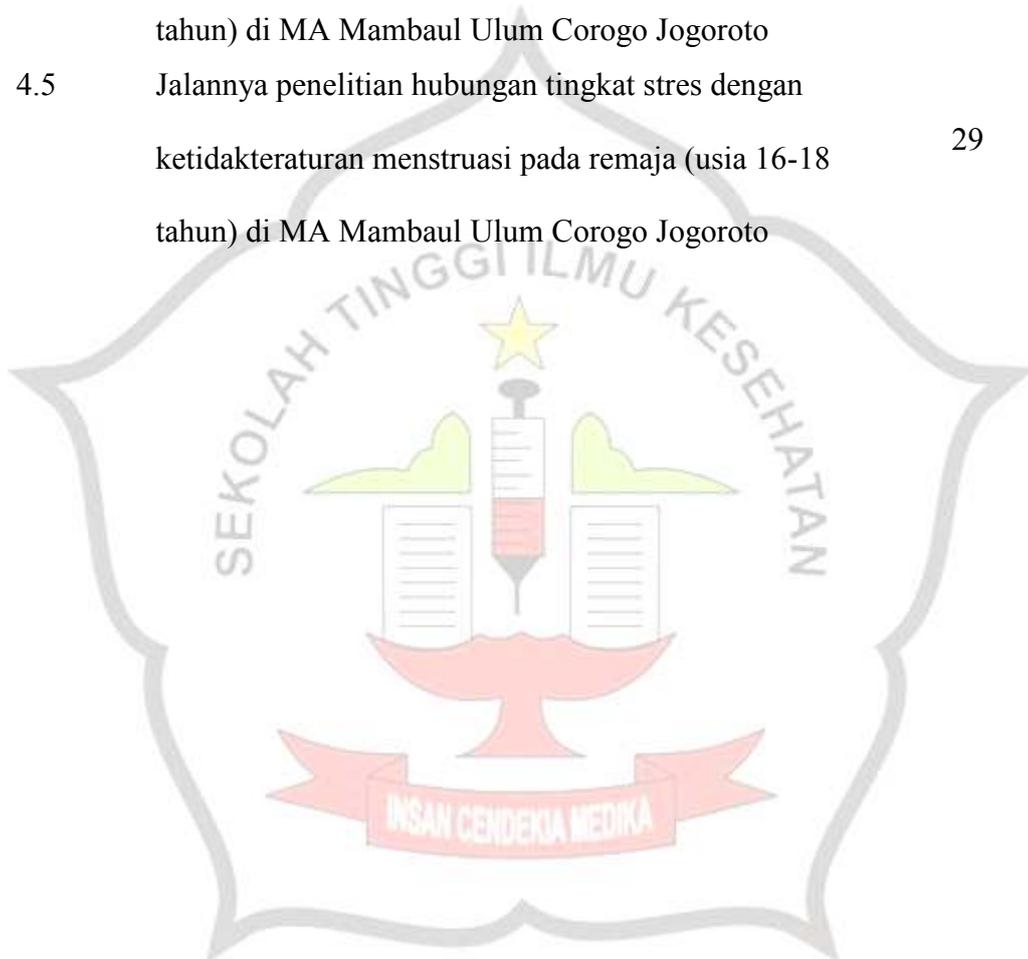


DAFTAR TABEL

No Tabel		Halaman
Tabel 4.7	Definisi Operasional hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto	31
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto	39
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan berat badan di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto	39
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto	39
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan ketidakteraturan menstruasi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto	40
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi tabulasi silang tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto	40

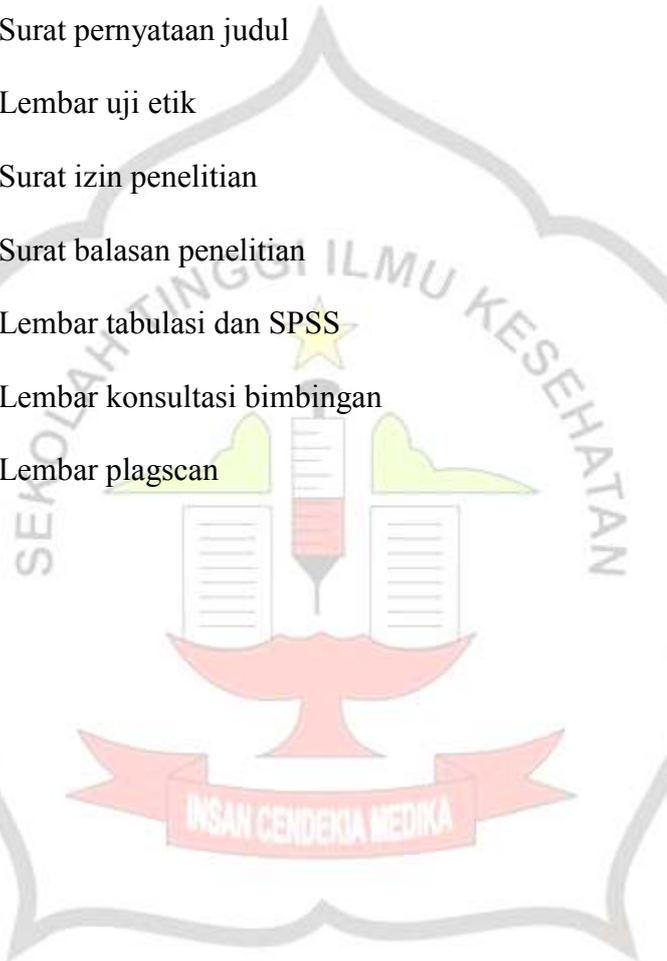
DAFTAR GAMBAR

No. Gambar		Halaman
3.1	Kerangka konseptual hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto	23
4.5	Jalannya penelitian hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto	29



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar penjelasan penelitian
- Lampiran 2 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 3 : Lembar kuesioner
- Lampiran 4 : Surat pernyataan judul
- Lampiran 5 : Lembar uji etik
- Lampiran 6 : Surat izin penelitian
- Lampiran 7 : Surat balasan penelitian
- Lampiran 8 : Lembar tabulasi dan SPSS
- Lampiran 9 : Lembar konsultasi bimbingan
- Lampiran 10 : Lembar plagscan



DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

%	: Persen
n	: Besar sampel yang dikehendaki
N	: Besar populasi
d	: Tingkat kepercayaan atau ketetapan yang diinginkan (0,05)
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
P	: Presentase
f	: Jumlah jawaban ya
N	: Jumlah soal
X	: Perkalian
ρ	: Rho
$\sum f$: Jumlah semua frekuensi
x	: Skor responden
\bar{X}	: Nilai rata-rata kelompok
n	: Jumlah responden
\bar{X}	: Mean skor kelompok
r11	: reliabilitas instrumen
k	: Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
$\sum \sigma^2$: Jumlah varians butir
σ^2	: Varians total
r_{hitung}	: Skor validitas

ΣX : Jumlah skor item
 ΣY : Jumlah skor total (seluruh item)
 n : Jumlah responden
 n_1 : Jumlah sampel
 N_i : Jumlah populasi
 N : Jumlah seluruh populasi
 n : Jumlah seluruh sampel

Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar
Dinkes : Dinas Kesehatan
WHO : *World Health Organization*
FSH : *Folikel Stimulation Hormon*
LH : *Luteinizing Hormone*
Poltekkes : Politeknik Kesehatan
Depkes : Departemen kesehatan
MA : Madrasah Aliyah
STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
ICMe : Insan Cendekia Medika

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Normalnya remaja putri akan mengalami menstruasi pertama yang biasa disebut dengan *menarche* saat usia 11-16 tahun (rata-rata 13 tahun), menstruasi biasanya terjadi 1 bulan sekali dengan rentan waktu 21-35 hari dengan rata-rata durasi siklus 28 hari (Tombokan, 2017). Beberapa penyebab ketidakteraturan menstruasi pada remaja yaitu faktor psikologis, faktor biologis, faktor lingkungan dan sosial. Fenomena yang setiap remaja alami yang berdampak pada psikologis yaitu kecemasan, stres dan depresi. Pada siswi putri yang mengalami banyak berbagai aktivitas disekolah, kemudian tugas sekolah yang banyak sehingga keadaan tersebut dapat memicu faktor penyebab ketidakteraturan menstruasi. Stres dapat menyebabkan ketidakseimbangan FSH (*Folikel Stimulation Hormon*) sehingga kadar hormon estrogen dan progesteron tidak normal dan menyebabkan menstruasi tidak teratur (Kusmiran, 2018).

Data Riset Kesehatan Dasar, (2017) menyatakan bahwa di Indonesia perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan usia 10-59 tahun yang mempunyai menstruasi yang tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1%. Sedangkan masalah menstruasi tidak teratur sudah mulai banyak terjadi usia 45-49 tahun 17,4% dan usia 50-54 tahun 17,1%,

kemungkinan terkait dengan umur menopause. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto yang berjumlah 84 siswi, hasil yang didapatkan dari 10 siswi bahwa 6 siswi mengalami ketidakteraturan menstruasi diakibatkan stres dan 4 siswi lainnya mengalami menstruasi yang normal.

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab terjadinya ketidakteraturan menstruasi stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus, ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) dapat mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi. Dampak dari ketidakteraturan menstruasi yaitu jadi lebih sulit hamil (*Infertilitas*), kemudian juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Nurlaila,2017).

Upaya untuk mencegah ketidakteraturan menstruasi dengan melakukan teknik relaksasi dan distraksi, teknik tersebut dapat meningkatkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) yang dapat mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan menstruasi menjadi normal. Kemudian membuat diri kita merasa senang, bahagia, memiliki waktu untuk bersantai dan waktu untuk istirahat yang cukup. Jika sudah sering mengalami ketidakteraturan menstruasi segera konsultasikan ke dokter spesialis kandungan atau dokter umum yang berada di

sekitar rumah untuk mendiagnosis apa yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi (Eny, 2018).

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto?”.

1.3 Tujuan Peneliti

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.
2. Mengidentifikasi ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

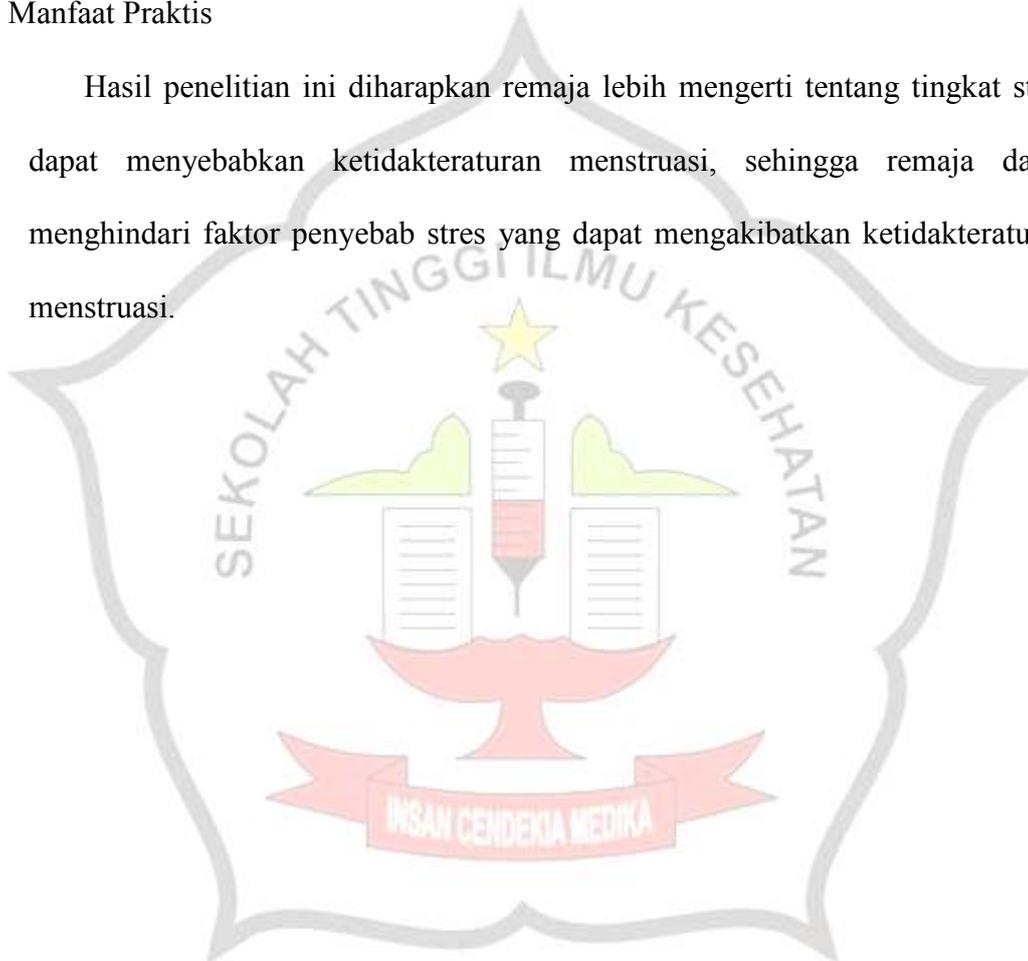
1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan masukan bagi ilmu keperawatan maternitas untuk mengetahui seberapa besar hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan remaja lebih mengerti tentang tingkat stres dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi, sehingga remaja dapat menghindari faktor penyebab stres yang dapat mengakibatkan ketidakteraturan menstruasi.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Remaja menurut Ali (2016) mengatakan bahwa remaja dalam bahasa Inggris "*Teenager*" yaitu seseorang dengan usia 13 sampai 19 tahun, sedangkan dalam bahasa Latin "*Adolescence*" yang berarti tumbuh untuk mencapai kedewasaan. Masa remaja adalah masa peralihan dengan ditandai adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis.

Masa remaja bagi wanita berlangsung antara umur 12 sampai 21 tahun dan bagi pria 13 sampai 22 tahun. Bahasa aslinya remaja adalah *adolescens*, yang berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya "tumbuh untuk mencapai kematangan". *Adolescens* sesungguhnya memiliki arti yang sangat luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2012).

2.1.2 Pembagian usia remaja

Usia remaja dibagi menjadi tiga fase sesuai dengan tingkat umur yang dilalui oleh remaja. Setiap fase memiliki keistimewaannya tersendiri. Sementara itu menurut Sa'id (2015) ketiga fase umur remaja tersebut antara lain :

1. Remaja awal (*early adolescence*)

Tahap ini remaja berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun. Keistimewaan yang terjadi pada tahap ini remaja tengah berubah fisiknya dalam kurun waktu yang singkat. Remaja sudah mulai tertarik kepada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

2. Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Tahap ini remaja berada pada rentang usia 15 sampai 18 tahun. Keistimewaan dari fase ini adalah mulai sepenuhnya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya menyerupai orang dewasa. Pada tahap ini remaja lebih mementingkan kehadiran teman dan remaja akan senang jika banyak teman yang menyukainya.

3. Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap ini remaja telah berusia 18 sampai 21 tahun. Keistimewaan fase ini adalah seorang remaja selain dari segi fisik sudah menjadi orang dewasa, dalam bersikap remaja juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa.

2.1.3 Ciri-ciri remaja

1. Perubahan Fisik

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Perkembangan fisik mereka dapat terlihat lebih jelas pada tungkai dan tangan, tulang kaki, dan tangan kemudian otot-otot yang tumbuh berkembang dengan pesat sehingga anak kelihatan tumbuh tinggi tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

2. Perkembangan Seksual

Tanda-tanda perkembangan pada anak perempuan yaitu ditandai dengan menstruasi, tumbuh jerawat karena produksi hormon yang didalam tubuhnya, lebih cepat tumbuh tinggi dan besar. Sedangkan tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya: menonjolnya jakun dileher yang membuat

suaranya menjadi pecah kemudian diatas bibir dan disekitar kemaluannya mulai tumbuh bulu-bulu (rambut).

3. Emosi yang meluap-luap

Emosi pada remaja ini lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada pikiran yang realistis. Keadaan emosi remaja ini masih labil karena hubungannya dengan hormon, suatu saat ia bisa sedih dan sesekali dilain waktu bisa marah.

4. Mulai tertarik pada lawan jenis

Secara biologis anak remaja perempuan lebih cepat matang dari pada anak laki-laki. Gadis yang berusia 14 sampai 18 tahun cenderung untuk tidak merasa puas dengan perhatian pemuda yang sesuai dengannya karena itu ia lebih tertarik dengan pemuda yang usianya berbeda atau lebih tua atau usia diatasnya.

5. Menarik perhatian lingkungan

Remaja mulai mencari perhatian dari lingkungan berusaha mendapatkan status dan peran seperti kegiatan remaja dikampung-kampung yang mendapatkan peran.

6. Terikat dengan kelompok

Kehidupan sosial remaja sangat tertarik pada kelompok sebaya sehingga jarang orang tua di nomor duakan dari pada kelompoknya. Sebab dalam kelompok kaum remaja dapat memenuhi kebutuhannya misalnya kebutuhan diperhatikan, dianggap, mencari pengalaman baru, rasa aman, nyaman yang belum tentu didapatkan dirumah maupun disekolah (Zulkifli, 2013).

2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan remaja

1. Keberfungsian Keluarga

Keluarga fungsional (normal) ditandai oleh karakteristik :

- 1) Saling memperhatikan dan mencintai.
 - 2) Jujur dan terbuka.
 - 3) Orang tua mau mendengarkan anak.
 - 4) Sharing masalah atau pendapat antara anggota keluarga.
 - 5) Komunikasi antara anggota keluarga berlangsung dengan baik.
2. Pola hubungan orang tua-anak (sikap atau perlakuan orang tua terhadap anak). Sikap atau perilaku orang tua terhadap anak yang masing-masing mempengaruhi kepribadian anak tersebut.
3. Kelas sosial dan ekonomi. Orang tua dari status ekonomi yang rendah cenderung lebih menekankan kepatuhan kepada figur yang mempunyai otoritas, kelas menengah dan atas lebih cenderung menekankan pada pengembangan inisiatif dan kreativitas anak (Syamsu, 2013).

2.2 Konsep tingkat stres

2.2.1 Pengertian Stres

Stres adalah reaksi fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh (Sunaryo, 2013). Stres adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang

kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengolah hidup (Bartsch dan Evelyn, 2015). Stres adalah stimulus atau situasi yang terjadi pada seseorang menimbulkan tuntutan fisik dan psikis sehingga dibutuhkan koping dan adaptasi (Lestari, 2015).

2.2.2 Tingkatan Stres

Tingkatan stres menurut *Psychology Foundation of Australia*, 2014 yaitu :

1. Normal

Normal apabila gejala stres tidak pernah terjadi.

2. Stres Ringan

Stres ringan apabila gejala stres jarang dialami dan terjadi pada saat tertentu saja.

3. Stres Sedang

Stres sedang gejala stres yang sering dialami setiap saat, namun lebih sering terjadi.

4. Stres Berat

Stres berat jika gejala stres yang sangat sering terjadi.

5. Stres sangat berat

Stres sangat berat jika gejala stres sangat sering dialami.

2.2.3 Macam-macam stres

1. Distress adalah stres yang bersifat negatif mengganggu yang dialami individu.

2. Eustres adalah stres yang positif atau sifatnya membangun (Lumongga, 2014).

2.2.4 Faktor yang menyebabkan stres

Stres bisa berasal dari berbagai sumber dari kondisi fisik, psikologis, sosial, dan bisa juga muncul dari dalam rumah, saat bekerja, kehidupan sosial, dan lingkungan. Ada 3 tipe kejadian yang menyebabkan stres (lestari, 2015) :

1. *Daily Hassles*

Kejadian kecil yang terjadi secara berulang-ulang setiap hari seperti masalah disekolah, dikantor, dan sebagainya.

2. *Personal Stressor*

Ancaman atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan seseorang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan, dan masalah pribadi lainnya. Salah satu penyebab stres yaitu umur, semakin bertambahnya umur seseorang semakin mudah mengalami stres. Hal ini disebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, mengingat, berpikir, dan mendengar. Selain itu beberapa faktor lain yang mempengaruhi stres yaitu : kondisi fisik, gaya hidup, dukungan sosial, harga diri, dan tipe kepribadian tertentu.

3. *Appraisal*

Penilaian keadaan yang dapat menyebabkan terjadinya stres. Menilai keadaan yang mengakibatkan stres tergantung dari 2 faktor yaitu : faktor yang berhubungan dengan orangnya (*personal factor*) dan faktor yang berhubungan dengan situasi (*situational factor*). Motivasi, intelektual, dan *personality characteristics* termasuk *personal factor*.

2.2.5 Manifestasi Stres

Banyak gejala stres yang meliputi gejala psikologis, perubahan tingkah laku, serta gejala fisiologis.

1. Gejala psikologis, meliputi cemas berlebihan (anxietas), mudah marah, depresi, sering merasa bingung, daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, dan lain-lain.
2. Perubahan tingkah laku, meliputi berbicara cepat sekali, sering menggoyangkan kaki atau tangan, menggigit kuku, berkurang atau bertambahnya nafsu makan, dan lain-lain.
3. Gejala fisiologis, meliputi adanya gangguan pada organ tubuh, seperti:
 - 1) Timbulnya kelelahan umum seperti insomnia, sakit kepala, gemeteran, keringat dingin, ujung tangan dan kaki dingin.
 - 2) Pada otot menyebabkan miopati (kelainan otot), khususnya pada leher, punggung, dan pinggang
 - 3) Sistem kardiovaskuler dapat menyebabkan takikardi dan hipertensi.
 - 4) Sistem pencernaan dapat menyebabkan maag dan diare.
 - 5) Sistem pernafasan dapat menyebabkan sesak nafas, asma, dan bronkitis.
 - 6) Sistem reproduksi dapat menyebabkan kurangnya hasrat dalam hubungan seksual, impotensi, dan berkurangnya semen pada pria, sedangkan pada wanita menyebabkan kegagalan ovulasi, ketidakteraturan menstruasi, dan PMS (Gunarya et al, 2011).

2.2.6 Cara mengukur stres

Tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner yang digunakan Apriani (2014) diaplikasikan dengan skala likert. Tingkat stres ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Kuesioner ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang dilihat dari aspek perasaan sehari-hari, lingkungan sekolah, individu, dan keluarga, serta sistem pelaksanaan perkuliahan. Penilaiannya adalah dengan memberikan skor yaitu :

1. Skor 0 untuk pertanyaan yang tidak pernah dialami.
2. Skor 1 untuk pertanyaan yang jarang dialami.
3. Skor 2 untuk pertanyaan yang kadang-kadang dialami.
4. Skor 3 untuk pertanyaan yang sering dialami.
5. Skor 4 untuk pernyataan yang selalu dialami.

Skor yang dicapai dari pernyataan item tersebut dijumlahkan sebagai indikasi penilaian derajat stres, dengan ketentuan sebagai berikut (Nursalam, 2013) :

- 1) 0-38 normal.
- 2) 39-57 stres ringan.
- 3) 58-76 stres sedang.
- 4) 77-96 stres berat.
- 5) >97 stres sangat berat.

2.2.7 Manajemen Stres

Stres sumber dari berbagai penyakit pada manusia, apabila stres tidak dicegah atau ditangani dengan baik, maka akan berdampak lebih lanjut seperti

mudah terjadi gangguan atau terkena penyakit. Untuk mengatasi dan mencegah stres agar tidak sampai ke tahap yang paling berat, dapat dilakukan dengan cara :

1. Pengaturan diet dan nutrisi

Mengurangi atau mengatasi stres melalui makan yang teratur, menu bervariasi, hindari makan daging, dan monoton karena dapat menurunkan kekebalan tubuh.

2. Istirahat dan tidur

Obat yang baik dalam mengatasi stres yaitu istirahat dan tidur yang cukup dapat memulihkan kelelahan fisik dan memulihkan keadaan tubuh. Tidur yang cukup dapat memperbaiki sel-sel yang rusak.

3. Olahraga atau latihan teratur

Meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental dapat dilakukan dengan cara olahraga dan latihan teratur. Olahraga bisa dilakukan dengan cara jalan pagi, lari pagi minimal dua kali seminggu, dan tidak perlu lama-lama yang penting mendapatkan keringat setelah itu mandi dengan air hangat untuk memulihkan kebugaran.

4. Pengaturan berat badan

Faktor yang menyebabkan timbulnya stres adalah pengaturan berat badan karena dengan mudah dapat menurunkan daya tahan tubuh terhadap stres. Keadaan tubuh yang sehat dapat meningkatkan ketahanan dan kekebalan tubuh terhadap stres.

5. Pengaturan Waktu

Pengaturan waktu dapat dilakukan dengan menggunakan waktu secara efektif dan efisien serta melihat aspek produktivitas waktu. Seperti menggunakan waktu untuk menghasilkan sesuatu dan jangan biarkan waktu berlalu begitu saja tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat.

6. Terapi psikofarmaka

Menggunakan obat-obatan dalam mengatasi stres yang dialami dengan memutuskan jaringan antara psiko, neuro, dan imunologi sehingga stresor psikososial yang dialami tidak mempengaruhi fungsi kognitif, afektif atau psikomotor yang bisa mengganggu organ tubuh yang lain. Obat-obatan yang biasanya digunakan anti cemas dan anti depresi.

2.3 Konsep ketidakteraturan menstruasi

2.3.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus, disebabkan oleh terlepasnya lapisan dinding rahim yang disertai pelepasan endometrium dan terjadi satu bulan sekali. Menstruasi dinilai berdasarkan 3 hal, pertama siklus haid yang berkisar 21 sampai 35 hari, kedua yaitu tidak lebih 15 hari, ketiga jumlah darah 20 sampai 80 ml (Anwar, 2011).

Ketidakteraturan menstruasi adalah gangguan menstruasi yang terjadi diluar interval siklus menstruasi normal. Dimana normal menstruasi 21 sampai 35 hari, sedangkan abnormal seperti ketidakteraturan menstruasi terlalu sering 3 bulan berturut-turut atau lebih dengan interval <21 hari yang disebut

polimenorea, ketidakteraturan menstruasi yang terlalu jarang selama 3 bulan atau lebih dengan interval >35 hari yang disebut *oligomenorea*, tidak terjadi menstruasi selama 3 bulan atau lebih disebut dengan *amenore* (Baziad, 2008).

Gangguan emosi yang disebabkan stres, kelelahan mental, penyakit dan masalah yang dapat mengubah interval dan periode menstruasi. Hormon stres yang tidak seimbang dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi (Sherwood, 2011).

2.3.2 Proses terjadinya menstruasi

Beberapa rangkaian dari siklus menstruasi menurut Kusmiran, 2014 yaitu :

1. Siklus Endometrium

Siklus endometrium menurut Kusmiran (2014) terdiri dari 4 fase :

1) Fase Menstruasi

Fase ini endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai perdarahan dan lapisan yang masih utuh hanya *stratum basale*. Fase ini rata-rata berlangsung selama 5 hari (rentang 3-6 hari). Awal fase menstruasi estrogen, progesteron, LH (*Luteinizing Hormone*) menurun atau terendahnya kadar selama siklus dan baru meningkatnya kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone*).

2) Fase Proliferasi

Periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari saat siklus menstruasi, misalnya hari ke-10 siklus 24 hari, hari ke-15 siklus 28 hari, hari ke-18 siklus 32 hari. Permukaan endometrium kembali normal sekitar 4 hari atau setelah menjelang

perdarahan berhenti. Fase endometrium ini tumbuh menjadi setebal $\pm 3,5$ mm atau sekitar 8-10 kali lipat yang berakhir saat ovulasi. Fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

3) Fase *sekresi/luteal*

Fase ini berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Akhir fase sekresi, *endometrium sekretorius* yang matang sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. *Endometrium* menjadi kaya akan darah dan sekresi kelenjar.

4) Fase *iskemia/premenstrual*

Nidasi ovum yang dibuahi 7 sampai 10 hari setelah *ovulasi*. Jika tidak terjadi pembuahan dan implantasi, *corpus luteum* yang mensekresi estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke *endometrium* fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan pendarahan menstruasi baru dimulai.

2. Siklus Ovulasi

Peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), kemudian hipofisis mengeluarkan LH (*Luteinizing Hormone*). Meningkatnya kadar LH, merangsang pelepasan *oosit* sekunder dari folikel. Folikel primer *primitif beisi oosit* yang tidak matur (sel *primordial*). Sebelum ovulasi, 1 sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH, dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi

ovulasi mempengaruhi folikel yang terpilih. Didalam folikel yang terpilih, *oosit* matur dan terjadi ovulasi, folikel yang kosong mulai berformasi menjadi *corpus luteum*. *Corpus luteum* mencapai puncak aktivitas fungsional 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi baik hormon estrogen maupun progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, *corpus luteum* berkurang dan kadar hormon menurun. Sehingga menyebabkan lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya meluruh.

3. Siklus hipofisi-hipotalamus menjelang

Menjelang siklus akhir menstruasi yang normal, kadar estrogen dan progesteron darah menurun, kadar hormon ovarium yang rendah dalam darah ini menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*). GnRH menstimulasi sekresi FSH. FSH menstimulasi perkembangan folikel *degraaf* ovarium dan produksi estrogen. Kadar estrogen mulai menurun dan GnRH hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan *Luteinizing Hormone* (LH). LH mencapai puncak pada sekitar hari ke-13 atau ke-14 dari siklus 28 hari. Jika tidak terjadi fertilisasi dan implantasi ovum saat masa ini, korpus luteum menyusut, oleh karena kadar estrogen dan progesteron menurun, maka terjadi menstruasi.

2.3.3 Gangguan pada menstruasi dan siklus menstruasi

Gangguan menstruasi dan siklus menstruasi dibagi menjadi menurut (Kusmiran, 2014) :

1. *Polimenorea* adalah siklus menstruasi yang memendek dari panjang siklus menstruasi klasik, yaitu kurang dari 21 hari persiklusnya, sementara itu

volume pendarahannya kurang lebih sama atau volume pendarahannya lebih banyak dari biasanya.

2. *Oligomenorea* adalah siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi klasik, lebih dari 35 hari persiklusnya. Volume pendarahannya biasanya lebih sedikit dari volume pendarahan menstruasi biasa. Siklus menstruasi bersifat ovulator dengan fase proliferasi yang lebih panjang dibanding dengan *fase proliferasi* siklus menstruasi klasik.
3. *Amenorea* adalah siklus yang memanjang dari panjang siklus menstruasi klasik (*oligomenorea*) atau tidak terjadi perdarahan menstruasi, minimal 3 bulan berturut-turut. *Amenorea* dibagi menjadi dua jenis :
 - 1) *Amenorea Primer*, adalah tidak terjadinya menstruasi sekalipun pada perempuan yang mengalami *amenorea*.
 - 2) *Amenorea Sekunder*, adalah tidak terjadinya menstruasi yang diselingi dengan pendarahan menstruasi sesekali pada perempuan yang mengalami *amenorea*.
4. *Hipermenorea (Menoragia)* adalah perdarahan menstruasi yang terjadi terlalu banyak dari normalnya dan lebih lama dari normalnya (lebih dari 8 hari).
5. *Hipomenorea* adalah perdarahan menstruasi yang lebih sedikit dari biasanya tetapi tidak mengganggu fertilitasnya.

2.3.4 Faktor yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi

Penelitian mengenai faktor dari resiko variabilitas ketidakteraturan menstruasi sebagai berikut (Kusmiran, 2014) :

1. Berat Badan

Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, derajat tekanan tergantung dari ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurus dan *anorexia nervosa* dapat menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Aktivitas fisik yang berat merangsang GnRH dan aktifitas *gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum estrogen.

3. Stres

Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon tersebut dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hipotalamus otak dan kelenjar pituitari mengatur hormon kortisol, dengan mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen dan progesteron yang dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi.

4. Diet

Fungsi menstruasi dapat dipengaruhi oleh diet. Vegetarian berhubungan dengan *anovulasi*, penurunan respon hormon pituitary, memendeknya fase folikel, siklus menstruasi yang tidak normal (kurang dari 10 kali/tahun). Panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan berhubungan dengan

diet rendah lemak. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berhubungan dengan *amenorrhea*.

5. Paparan lingkungan dan kondisi kerja

Beban kerja yang berat berhubungan dengan jarak menstruasi yang panjang dibanding dengan beban kerja ringan dan sedang. Wanita yang bekerja dipertanian mengalami jarak menstruasi yang lebih panjang dibandingkan dengan wanita yang bekerja dikantoran. Intensitas yang tinggi dari pekerjaan dan paparan suara yang bising di pabrik berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi.

Paparan agen kimiawi mempengaruhi/meracuni ovarium, seperti beberapa obat anti-kanker (obat sitotoksik) merangsang gagalnya proses di ovarium termasuk hilangnya folikel-folikel, *anovulasi*, *oligomenorrhea*, dan *amenorrhea*. *Neuroleptik* berhubungan dengan *amenorrhea*.

2.3.5 Cara menghitung siklus menstruasi

Menghitung jumlah hari siklus menstruasi dengan cara menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “siklus hari ke-1”. Rata-rata panjang siklus wanita adalah 28 hari. Namun panjang siklus menstruasi rata-rata berubah sepanjang hidup, dan mendekati jumlah 30 hari saat seorang wanita mencapai usia 20 tahun, wanita yang mendekati masa menopause disekitar 50 tahun rata-rata 26 hari. Wanita yang mengalami siklus 28 hari tidak banyak (Verawaty *et al*, 2011).

2.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Komariyah (2017) yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan siklus haid pada Mahasiswi prodi DIII Kebidanan Tingkat II STIKES Muhammadiyah Klaten” bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus haid pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 79 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *sampling purposive*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Data dianalisa menggunakan uji statistik *chi square* dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan dari 79 responden dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai tingkat stres normal dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 6 responden (7,6%); teratur 34 responden (43,0%); responden yang mempunyai tingkat stres ringan dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 15 responden (19,0%); teratur 18 responden (22,8%); responden yang mempunyai tingkat stres sedang dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 4 responden (5,1%); teratur 2 responden (2,5%); dan tidak ada responden yang mempunyai tingkat stres berat dan sangat berat. Kesimpulan dalam penelitian ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus haid dengan nilai χ^2 hitung =11,435 dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Masturi (2017) yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. Penelitian ini menggunakan desain

analitik dengan pendekatan kasus control (*case control*). Populasi ini berjumlah 43 mahasiswi. Pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 29 orang. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner yang didasarkan oleh variabel penelitian, yakni tingkat stres dan siklus menstruasi. analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan *uji korelasi spearman rank*. Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebanyak 20 orang (69,0%) memiliki stres tingkat sedang; 5 orang (17,2%) memiliki stres tingkat ringan; 4 orang (13,8%) memiliki stres tingkat berat; 15 orang (100%) memiliki siklus menstruasi normal dan 14 orang (100%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hasil analisa bivariat pada spss dengan menggunakan uji *spearman rank* menunjukkan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$) dan nilai $r= 0,561$. Kesimpulan dari hasil tersebut ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan kekuatan korelasi yang sedang pada mahasiswi keperawatan semester VIII UIN Alauddin Makasar.

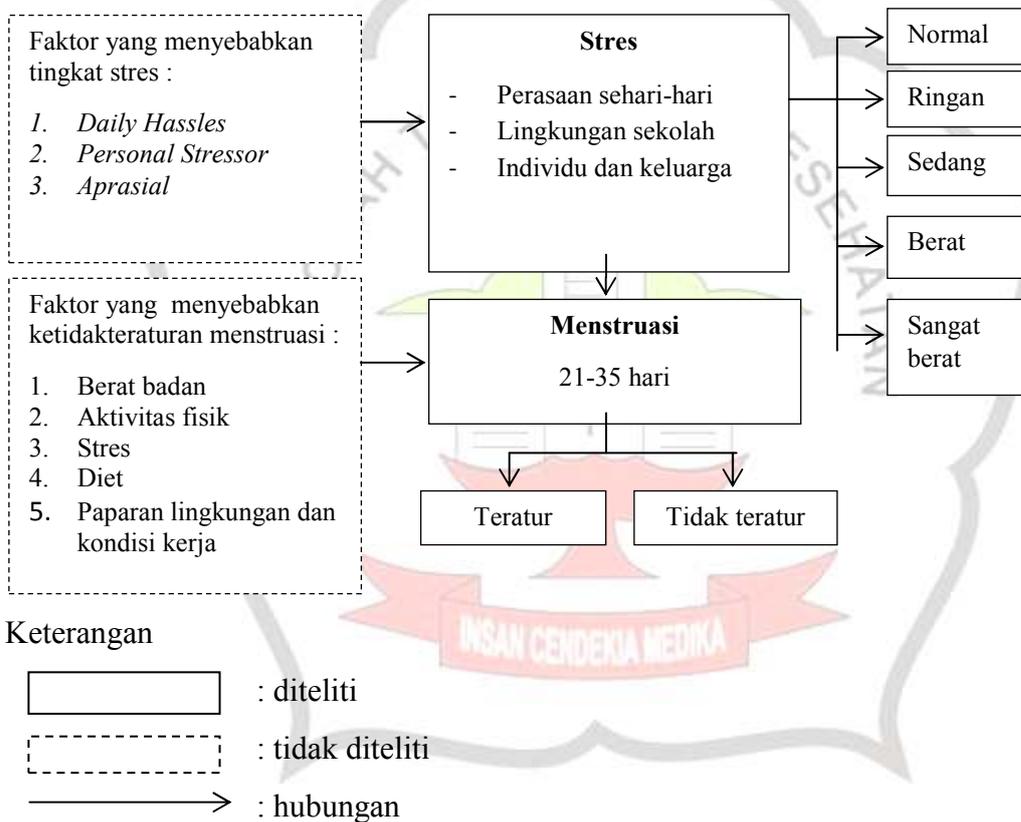
BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu dengan konsep lainnya atau antara variabel satu dengan yang lainnya dari masalah yang diteliti, (Sugiyono, 2017).

Kerangka konseptual pada penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 3.1 kerangka konseptual hubungan tingkat stres dengan ketidakteratura menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

3.2 Penjelasan kerangka konseptual

Stres dapat dialami dari perasaan sehari-hari, lingkungan sekolah dan individu sendiri serta keluarga dan tingkat stres dibagi menjadi 5 yaitu normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat. Stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : *Daily Hassles*, *Personal Stressor*, *Aprasial*, dari stres bisa menyebabkan permasalahan pada menstruasi, siklus menstruasi normalnya adalah 21-35 hari jika kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari maka dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi. Selain itu ketidakteraturan menstruasi bisa terjadi karena stres, ketidakteraturan menstruasi bisa juga karena beberapa faktor lain yaitu berat badan, aktivitas fisik, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja.

3.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan dalam penelitian (Sugiyono, 2015). Hipotesis dalam penelitian ini adalah

H₁ : Adakah Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogorto.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang spesifiknya yaitu sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei yang bersifat *analitik korelasional*. Penelitian analitik korelasi adalah penelitian hubungan antara dua variabel pada kelompok subjek. Untuk mengetahui korelasi antara satu variabel dengan variabel lainnya (Ridwan, 2015). Penelitian ini digunakan untuk menganalisis Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

4.2 Rancangan Penelitian

Desain penelitian adalah suatu yang vital dalam penelitian yang mungkin memaksimalkan suatu kontrol beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *validaty* suatu hasil (Nursalam, 2013). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. *Cross sectional* adalah rancangan penelitian yang melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau dalam sekali waktu antara faktor resiko/ paparan dengan penyakit (Sugiyono, 2015).

4.3 Waktu dan tempat penelitian.

4.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2019.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di kelas X dan XI MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

4.4 Populasi, sampel, dan sampling

4.4.1 Populasi

Populasi adalah objek yang akan diteliti (Sugiyono, 2017). Populasinya adalah seluruh siswi kelas X dan XI di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto yang berjumlah 84 siswi. Kriteria yang diambil adalah siswi yang memiliki kegiatan sehari-hari yang padat dan menstruasi yang tidak teratur.

4.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian siswi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto. Metode yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel yaitu dengan menggunakan rumus slovin, sebagai berikut :

Rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N(\epsilon)^2}$$

n = besar sample

N = besar populasi

e = batas toleransi kesalahan (error tolerance)

Besar sampel adalah

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{84}{1 + 84(0,1)^2}$$

$$n = \frac{84}{1 + 84(0,01)}$$

$$n = \frac{84}{1,84}$$

$$n = 45,652173913$$

$$n = 45 \text{ responden}$$

sample untuk masing-masing kelas dengan menggunakan rumus Sugiyono

(2017) :

$$n = \frac{X}{N} \times N_1$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

X = jumlah seluruh populasi setiap kelas

N = jumlah populasi kelas X dan XI di MA Mambaul Ulum Corogo Jombang

N_1 = sampel

Berdasarkan rumus, jumlah sampel dari masing kelas yaitu :

$$\text{Kelas 1 IPS A} \quad \frac{23}{84} \times 45 = 12 \text{ siswi}$$

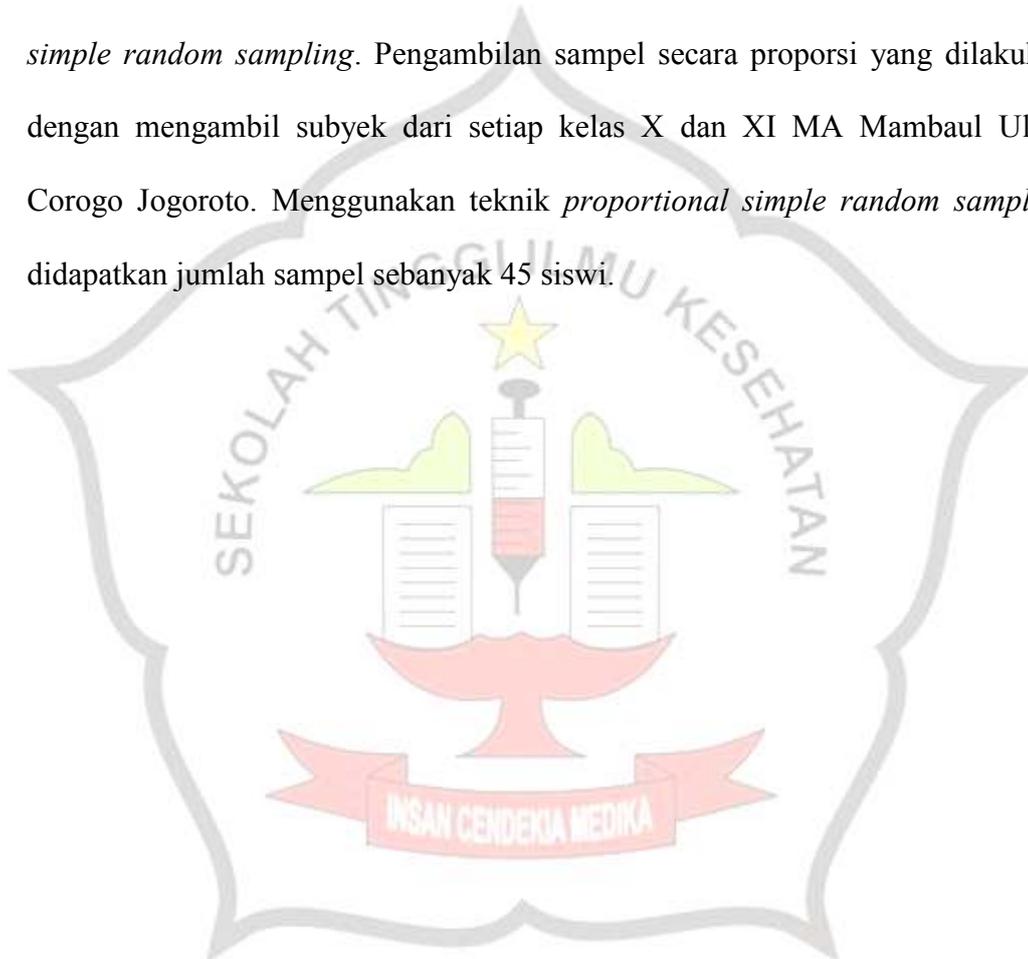
$$\text{Kelas 1 IPS B} \quad \frac{20}{84} \times 45 = 11 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 2 IPS A} \quad \frac{21}{84} \times 45 = 11 \text{ siswi}$$

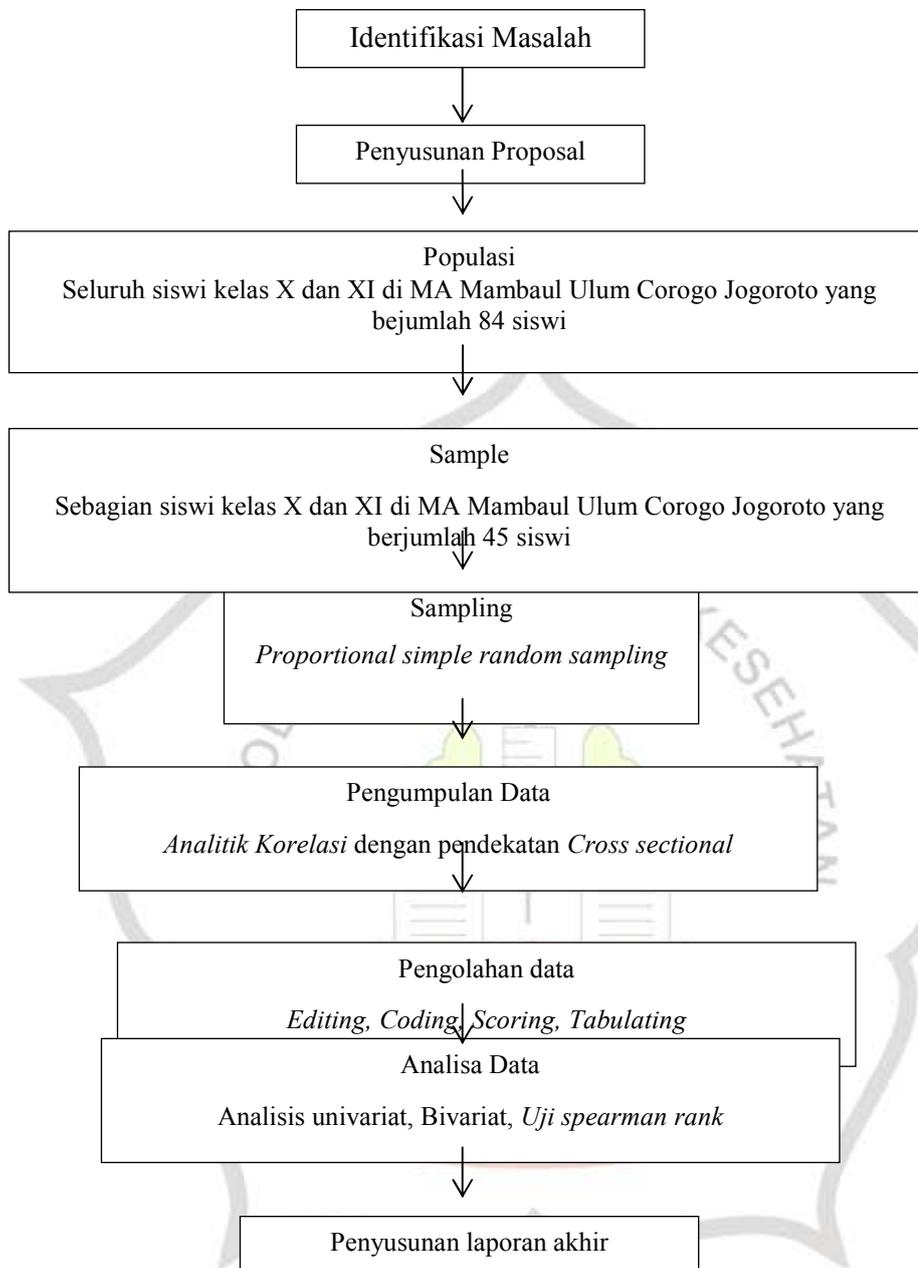
$$\text{Kelas 2 IPS B} \quad \frac{20}{84} \times 45 = 11 \text{ siswi}$$

4.4.3 Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi sample digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2015). Pengambilan sampling penelitian ini adalah *proportional simple random sampling*. Pengambilan sampel secara proporsi yang dilakukan dengan mengambil subyek dari setiap kelas X dan XI MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto. Menggunakan teknik *proportional simple random sampling* didapatkan jumlah sampel sebanyak 45 siswi.



4.5 Jalannya penelitian (kerangka kerja)



Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

4.6 Identifikasi Variabel

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu (Notoatmodjo, 2012).

1. Variabel *independent* (variabel bebas)

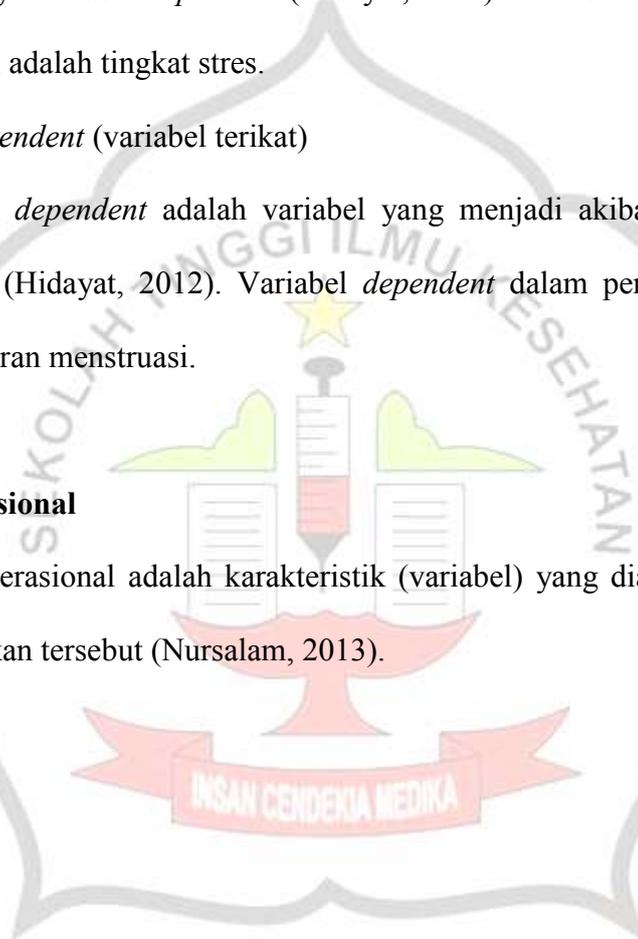
Variabel *independent* adalah variabel yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (Hidayat, 2012). Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah tingkat stres.

2. Variabel *dependent* (variabel terikat)

Variabel *dependent* adalah variabel yang menjadi akibat karena variabel *independent* (Hidayat, 2012). Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah ketidakteraturan menstruasi.

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah karakteristik (variabel) yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2013).



Tabel 4.7 Definisi operasional penelitian Hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor/ Kategori
1.	Tingkat stres	Stres adalah situasi yang terjadi pada seseorang menimbulkan tuntutan fisik dan psikis sehingga dibutuhkan koping dan adaptasi.	1. Perasaan sehari-hari. 2. Lingkungan sekolah 3. Individu dan keluarga	K U E S I O N E R	O R D I N A L	<p>Skor :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak pernah : 0 - Jarang : 1 - Kadang : 2 - Sering : 3 - Selalu : 4 <p>Kategori</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normal : apabila skor yang dicapai 0-38 - Ringan : apabila skor yang dicapai 39-57 - Sedang : apabila skor yang dicapai 58-76 - Berat : apabila skor yang dicapai 77-96 - Sangat berat : apabila skor yang dicapai >97 <p>(Apriani, 2014)</p>
2.	Ketidakteraturan menstruasi	Ketidakteraturan menstruasi adalah gangguan menstruasi yang terjadi diluar interval siklus menstruasi normal.	Lamanya hari mulainya menstruasi yang lalu sampai mulainya menstruasi berikutnya 21-35 hari.	K U E S I O N E R	N O M I N A L	<p>Skor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siklus menstruasi 21-35 hari : 1 - Siklus menstruasi < 21 atau >35 hari : 0 <p>Kategori</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teratur : apabila siklus menstruasinya 21-35 hari - Tidak teratur : apabila siklus menstruasinya < 21 atau > 35 hari <p>(Verawaty et all, 2011).</p>

4.8 Pengumpulan dan analisis data

4.8.1 Instrumen

Alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar keinginan tersebut menjadi sistematis (Sugiyono, 2017). Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah alat ukur berupa angket dengan menggunakan beberapa pertanyaan, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner mampu menggali hal-hal yang bersifat penting dan rahasia. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner untuk mengetahui tentang ketidakteraturan menstruasi pada remaja.

Penelitian ini mengadopsi kuesioner tingkat stres dan siklus menstruasi dari Wahyuningsi (2018) yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Siklus menstruasi.

4.8.2 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan pengumpulan karakteristik subjek yang dilakukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2013).

Dalam melakukan penelitian ini prosedur yang ditetapkan adalah sebagai berikut :

1. Perizinan

Tahap pertama prosedur pengambilan data dilakukan dengan meminta surat perizinan pengantar Pre Survey data dan Studi Pendahuluan di BAAK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. Setelah itu meminta izin kepada Kepala sekolah MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

2. Pengambilan sampel

- 1) Menentukan responden yang sesuai kriteria remaja yang sudah mengalami menstruasi.
- 2) Peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.
3. Memberikan informed consent pada responden
Peneliti mengajukan surat persetujuan kepada responden untuk menjadi responden kepada responden.
4. Responden menandatangani surat persetujuan menjadi responden.
5. Mengidentifikasi responden dengan menggunakan kuesioner.
6. Selanjutnya melakukan editing, coding, skoring, dan tabulating.
7. Hasil

4.8.3 Pengolahan data dan analisis data

1. Pengolahan Data

Persiapan analisa data dilakukan dengan pengelolaan data melalui tahap *editing, coding, skoring, tabulating* (Notoatmodjo, 2012) :

- 1) *Editing* adalah kegiatan cek data dan memperbaiki isi instrumen.
- 2) *Coding* adalah merubah data menjadi angka atau kode untuk mempermudah pengelompokan data. Pemberian kode dilakukan dengan mengisi kotak yang tersedia disebelah kanan kuesioner.

a. Data umum responden

1. Umur

12-15 tahun : 1

16-18 tahun : 2

19-21 tahun : 3

2. Berat badan

36-40 kg : 1

41-50 kg : 2

>50 kg : 3

3) *Skoring* adalah pemberian nilai pada masing-masing jawaban yang telah dipilih responden sesuai dengan kriteria instrumen.

a. Tingkat stres

Normal : apabila skor yang didapatkan 0-38

Ringan : apabila skor yang didapatkan 39-57

Sedang : apabila skor yang didapatkan 58-76

Berat : apabila skor yang didapatkan 77-96

Sangat berat : apabila skor yang didapatkan >97

b. Ketidakteraturan Menstruasi

Teratur : apabila siklus menstruasinya 21-35 hari

Tidak teratur : apabila siklus menstruasinya <21 dan >35 hari

4) *Tabulating* adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan memasukkan kedalam tabel. Data tentang karakteristik umum responden dirubah dalam bentuk prosentase dengan rumus:

$$P = \Sigma f x \frac{100\%}{N}$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi Variabel

N = Jumlah jawaban yang dikumpulkan

2. Analisa Data

1) Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian. Umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari setiap variabel (Notoatmodjo, 2012). Langkah-langkah analisis univariat sebagai berikut :

a. Distribusi Frekuensi

$$P = f x \frac{100\%}{f}$$

Keterangan :

P = Proporsi

F = Frekuensi kategori

n = Jumlah sampel

setelah data terkumpul melalui observasi dan kuesioner selanjutnya dikelompokkan dalam tabulasi sesuai karakteristik.

100% : seluruhnya

76-99% : hampir seluruhnya

51-75% : sebagian besar

50% : setengahnya

25-49% : hampir setengahnya

0% : tidak satu pun (Notoatmodjo, 2012)

2) Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga ada hubungan (Notoatmodjo, 2012).

Uji yang dipakai adalah *spearman rank* dengan salah satu software, dimana $\rho < 0,05$ maka ada Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto, sedangkan $\rho > 0,05$ tidak ada Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

4.9 Etika Penelitian

1. *Informed consent* (lembar persetujuan)

Informed consent diberikan sebelum penelitian dilakukan pada responden. Responden diberi tahu maksud dan tujuan penelitian. Jika responden bersedia diteliti responden menandatangani lembar persetujuan.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Persetujuan yang digunakan untuk menjaga kerahasiaan responden, jadi peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data. Cukup menulis nomor atau inisial responden tersebut.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang telah didapatkan dan kerahasiaan dari responden dijamin peneliti. Jadi hasil penelitian hanya akan ditampilkan pada forum akademis.



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilaksanakan di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto sejumlah 45 responden. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Dalam data umum di muat karakteristik responden berdasarkan identitas responden yang meliputi umur, dan berat badan saat ini. Sementara data khususnya adalah tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia 16-18 tahun di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

5.1.1 Gambaran lokasi penelitian

Lokasi penelitian “Hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia 16-18 tahun di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto” yang dilakukan dikelas X dan XI di Jl. Masjid Sholihin Corogo Jogoroto Jombang, Jawa Timur. Dengan luas tanah 8684 m² dengan luas bangunan 7245m². Serta jumlah guru 15 dengan jumlah siswa 184. MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto memiliki 6 kelas, satu angkatan memiliki 2 kelas.

5.1.2 Data Umum

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 19 Juni 2019 di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto didapatkan data sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto 2019.

No.	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	12-15 tahun	0	0
2.	16-18 tahun	45	100
3.	19-21 tahun	0	0
Total		45	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5.1 Menunjukkan bahwa responden yang berusia 16-18 tahun seluruhnya berjumlah 45 siswi (100%).

2. Karakteristik responden berdasarkan berat badan saat ini

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan berat badan saat ini di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto 2019.

No.	BB saat ini	Frekuensi	Persentase (%)
1.	36-40	14	31.1
2.	41-50	24	53.3
3.	>50	7	15.6
Total		45	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5.2 Menunjukkan bahwa responden yang memiliki berat badan 41-50 kg sebagian besar berjumlah 24 siswi (53.3%).

5.1.3 Data Khusus

1. Karakteristik tingkat stres

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto 2019.

No.	Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	11	24.5
2.	Ringan	28	62.2
3.	Sedang	6	13.3
4.	Berat	0	0
5.	Sangat Berat	0	0
Jumlah		45	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5.3 Menunjukkan bahwa tingkat stres ringan responden sebagian besar berjumlah 28 siswi (62.8%).

2. Karakteristik ketidakteraturan menstruasi

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan ketidakteraturan menstruasi di MA Mambaul Ulum Corogo 2019.

No.	Menstruasi	Frekuensi	Peresentase (%)
1.	Teratur	14	31.1
2.	Tidak Teratur	31	68.9
Jumlah		45	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5.4 Menunjukkan bahwa menstruasi responden yang tidak teratur sebagian besar berjumlah 31 siswi (68.9%).

3. Tabulasi silang hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia (16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi Tabulasi silang hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia (16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto 2019.

No.	Tingkat Stress	Menstruasi				Jumlah	
		Teratur		Tidak Teratur		N	%
		F	%	F	%		
1.	Normal	1	2.2	10	22.2	11	24.4
2.	Ringan	8	17.8	20	44.4	28	62.2
3.	Sedang	5	11.1	1	2.2	6	13.3
4.	Berat	0	0	0	0	0	0
5.	Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
Jumlah		14	31.1	31	68.9	45	100
<i>Spearman rank p value=0,003</i>							

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5.5 Menunjukkan bahwa tingkat stres ringan dan menstruasi tidak teratur responden hampir setengahnya berjumlah 20 siswi (44.4%) dari 45 siswi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

Hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan angka signifikan atau angka probabilitas (0.003) jauh lebih rendah dari 0.05 atau ($\rho < \alpha$), maka H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan

ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tingkat stres pada siswi MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto

Berdasarkan tabel 5.1 data umum umur responden seluruhnya (100%) berusia 16-18 tahun yang berjumlah 45 siswi. Serta pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar (62.2%) tingkat stres ringan yang berjumlah 28 siswi dari 45 siswi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

Menurut peneliti remaja tengah merupakan permulaan masa dewasa, adapun ciri khas dari remaja pertengahan yaitu emosi yang meluap-luap, kegelisahan, pertentangan. Tingkat stres remaja paling sering pada umur 15-18 tahun karena remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosional sangat kuat, tetapi pada tahap remaja pertengahan ini biasanya lebih bisa mengontrol emosional dan juga bisa mengontrol stres sehingga dapat mencegah terjadinya stres yang berkelanjutan. Stres dapat mengakibatkan aktivitas seseorang terganggu, stres juga tak selalu berdampak negatif. Sebab ada juga stres yang justru bisa meningkatkan motivasi belajar atau bekerja seseorang. Biasanya yang seperti ini stresnya masih dalam taraf normal, tetapi ketika stresnya sangat tinggi akan membuat orang tidak berdaya atau malah membuat orang bertingkah laku diluar kebiasaan. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon tersebut dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang.

Sesuai dengan teori (Sa'id, 2015) dimana remaja pertengahan yang berusia 15-18 tahun mengalami perubahan fisik, perilaku, sosial dan berpikir secara realistis sehingga dapat mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah stres yang berkelanjutan. Setelah memasuki masa remaja, individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Remaja juga telah mengembangkan kosa kata yang banyak sehingga dapat mendiskusikan dan kemuadua mempengaruhi keadaan emosional dirinya maupun orang lain. Faktor lain yang berperan secara signifikan dalam pengaturan emosi yang dilakukan remaja adalah meningkatnya sensitivitas remaja terhadap evaluasi yang diberikan orang lain terhadap mereka, suatu sensitivitas yang dapat memunculkan kesadaran diri (Herlina, 2013).

Hasil penelitian tabel 5.2 Menunjukkan bahwa sebagian besar (53.3%) responden dengan berat badan 41-50 kg berjumlah 24 siswi.

Menurut peneliti tingkat stres juga dapat dipengaruhi oleh berat badan. Stres ternyata mampu meningkatkan hormon kortisol pada tubuh seseorang meningkat dengan signifikan. Stres yang berlebihan juga bisa membuat seseorang mencari cara untuk melarikan diri dari beban pikiran tersebut. Salah satu cara melarikan diri yang kerap dilakukan adalah mengkonsumsi makanan yang enak dan sayangnya juga tidak sehat. Makanan-makanan yang kaya akan kandungan lemak dan gula memang bisa membuat penderita stres merasa lebih nyaman. Sayangnya, makanan-makanan tersebut dapat menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti, dkk (2017) stres psikologis seringkali dikaitkan dengan konsumsi makanan yang meningkat, terutama dalam mengkonsumsi makanan berlemak tinggi. Stres juga dapat meningkatkan berat badan karena meningkatkan kadar kortisol, mengaktifkan enzim penyimpanan lemak dan memberi tanda lapar ke otak.

5.2.2 Ketidakteraturan Menstruasi pada siswi MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto

Berdasarkan tabel 5.2 data umum berat badan menunjukkan bahwa sebagian besar (53.3%) responden dengan berat badan 41-50 kg berjumlah 24 siswi. Serta tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan ketidakteraturan menstruasi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto menunjukkan bahwa sebagian besar (68.9%) responden mengalami ketidakteraturan menstruasi yang berjumlah 31 siswi.

Menurut peneliti remaja tengah (usia 15-18 tahun) secara psikologis masa ini merupakan permulaan masa dewasa, dalam hal ini biasanya emosinya mulai stabil dan berfikir secara kritis. Selain tingkat stres ketidakteraturan menstruasi disebabkan oleh berat badan, memiliki tubuh terlalu gemuk atau terlalu kurus bisa menyebabkan masalah yang akan berimbas pada menstruasi yang tidak sehat. Jika terlalu gemuk tubuh yang kelebihan lemak bisa memicu peningkatan kadar estrogen yang nantinya bisa menghentikan ovarium dalam melepaskan sel telur sementara endometrium terus menbal. Wanita yang obesitas biasanya mengalami siklus menstruasi yang jarang, namun jika saatnya datang menstruasi bisa memakan waktu yang lama atau panjang. Terlalu gemuk akan memicu terlalu banyaknya produksi hormon estrogen. Sedangkan jika terlalu kurus, tubuh jadi kurang menghasilkan hormon estrogen dan menyebabkan tubuh tidak

cukup membentuk lapisan darah di dalam dinding rahim atau endometrium sehingga tidak akan mendapatkan menstruasi. Selama makan dengan nutrisi yang cukup dan tidak mengalami kemunduran siklus menstruasi tubuh yang kurus masih bisa diatasi, tetapi lebih baik lagi jika memiliki berat badan yang ideal.

Menurut Kusmiran (2014) Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, derajat tekanan tergantung dari ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurus dan *anorexia nervosa* dapat menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*.

5.2.3 Hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja

Berdasarkan tabel 5.5 hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan angka signifikan atau angka probabilitas (0.003) jauh lebih rendah dari 0.05 atau ($p < \alpha$), maka H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

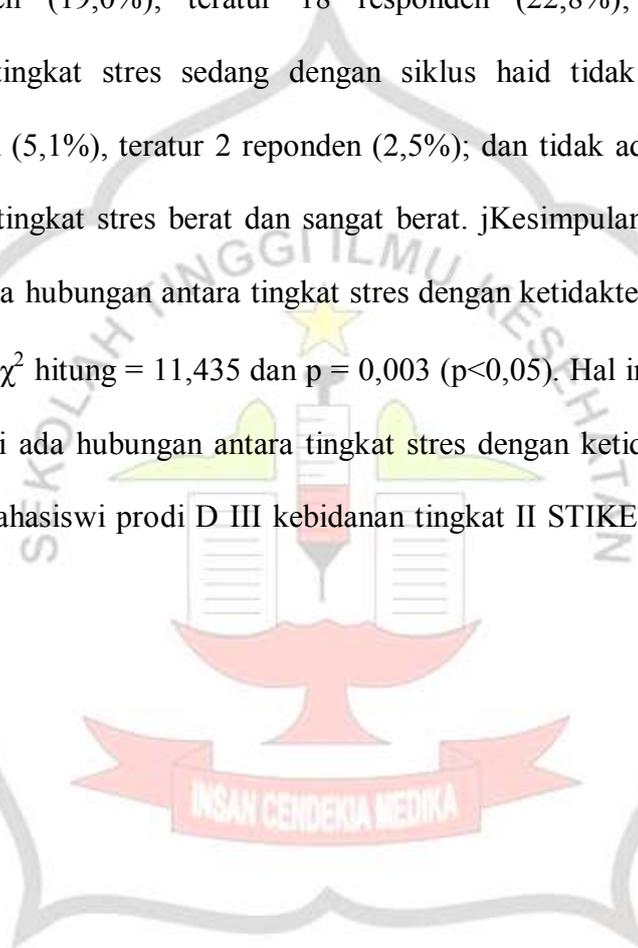
Menurut peneliti stres ringan merupakan salah satu penyebab ketidakteraturan menstruasi dapat dilihat dari ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengolah hidup serta mempengaruhi sistem hormonal dalam tubuh. Stres yang dialami oleh responden sudah diatasi dengan cara menyediakan waktu untuk istirahat yang cukup, bersantai, kemudian merasa senang dengan bercanda

dengan teman-teman terdekat dan meminimalisir tingkat stres supaya menstruasinya menjadi teratur. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon tersebut dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hipotalamus otak dan kelenjar pituitari mengatur hormon kortisol, dengan mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi.

Sesuai dengan teori Kusmiran (2014) stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi.

Menurut Kusyani (2017) salah satu penyebab gangguan menstruasi pada wanita adalah faktor stres yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual. Pada mahasiswa dalam menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan KTI/skripsi merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi mnenjadi tidak teratur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur Aini R dan Siti Komariyatun (2017) Hasil penelitian menunjukkan dari 79 responden dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai tingkat stres normal dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 6 responden (7,6%), teratur 34 responden (43,0%); responden yang mempunyai tingkat stres ringan dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 15 responden (19,0%), teratur 18 responden (22,8%); responden yang mempunyai tingkat stres sedang dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 4 responden (5,1%), teratur 2 responden (2,5%); dan tidak ada responden yang mempunyai tingkat stres berat dan sangat berat. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus haid dengan nilai χ^2 hitung = 11,435 dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis diterima, jadi ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus haid pada mahasiswa prodi D III kebidanan tingkat II STIKES Muhammadiyah Klaten.



BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan :

1. Tingkat stres pada remaja usia 16-18 tahun di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto sebagian besar mengalami stres ringan.
2. Ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia 16-18 tahun di MA Mambaul Ulum hampir sebagian besar tidak teratur.
3. Ada hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia 16-18 tahun di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

6.2 Saran

1. Bagi Remaja

Sadar akan stres yang dapat memengaruhi ketidakteraturan menstruasi dengan cara menyediakan waktu untuk beristirahat saat di rumah dan bercanda dengan teman-teman terdekat saat jam kosong di sekolah.

2. Bagi Sekolah

Sekolah mengadakan penyuluhan dengan tema pemahaman masalah reproduksi khususnya untuk perempuan dengan permasalahan menstruasi mulai dari bahaya, penyebab ketidakteraturan menstruasi, sikap, penanganan, dll pemateri bisa dari guru. Sebaiknya penyuluhan diadakan saat masa orientasi siswa berlangsung.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan tema lain seperti hubungan peningkatan hormon kortisol dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja dan pengaruh senam yoga terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. 2016. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Apriani. 2014. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Respon Psikologis Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Anwar. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Bartsch, Evelyn. 2015. Dukungan Sosial, Religiusitas dan Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. Tesis. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Baziad, Ali, M. 2008. *Endokrin dan Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Gunarya, Adi, Gery, Mira. 2011. *Bersahabat Dengan stress*. Modul Md10.
- Herlina. 2013. *Bibliotherapy : Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung : Pustaka Cendekia Utama
- Hidayat. 2012. *Metodelogi Penelitian Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock. 2012. *Perkembangan Anak*, Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Kusmiran, Eny. 2018. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kusyani. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Stikes Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Diakses pada tanggal 30 November 2015.
- Lestari, T. 2015. *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha medika.
- Lubis, Lumongga. 2014. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Masturi. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makasar, *Jurnal Involusi Kebidanan*, Volume 2, No. 3, Januari 2017, hal 14-23.
- Melly Purwanti, Ardiani, Ilmiawan, Wilson, Rozalina. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN. Dipublikasi 31 Juli 2017, JVK 3 (2) (2017) hlm. 47-56.
- Nurlaila, Hazanah. S., Shoupiyah. R. 2017. Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan, *Jurnal Husada Mahakam*, Volume III No. 9, Mei 2015, hal 452-521.

- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Redika Cipta.
- Psychology Foundation of Australia., 2014. *Depression Anxiety Stres Scale*. <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass>. Diakses: 20 September 2014.
- Nur Aini Rahmawati, Siti Khomariyah. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan siklus haid pada Mahasiswi prodi DIII Kebidanan Tingkat II STIKES Muhammadiyah Klaten, *Jurnal Involusi Kebidanan*, Volume 2, No. 3, Januari 2017, hal 14-23.
- Ridwan. 2015. *Belajar mudah penelitian untuk guru, karyawan, dan peneliti pemula*. Riset Kesehatan Dasar., 2017. *Kesehatan Reproduksi*. Diakses pada 7 Oktober 2017.
- Sa'id. 2015. *Mendidik Remaja Nakal*. Yogyakarta: PT. Semesta Hikmah.
- Sherwood, L. 2011. *Sistem Reproduksi. Dalam: Fisiologi Reproduksi Wanita*. Ed. 6. Jakarta: EGC, 833-848.
- Sugiono. 2015. *Biostatistik*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Sunaryo. 2013. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Syamsu. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Surakarta: Rajawali Pers.
- Tombokan, Kevin, C. 2017. Hubungan Antara Stres Dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya di RSUP Prof. Dr. D.Kandou Manado. *JOM Vol.5 No. 1*, Januari-Juni 2017.
- Verawaty, Noor, Sri, dan Hardjo. 2011. *Merawat dan Menjaga Kesehatan seksual Wanita*. Bandung: PT Grafindo Medika Pratama.
- Wahyuningsih Eny. 2018. Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi. STIKes ICMe Jombang
- Zulkifli L. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Lampiran 1

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Septaliana

Nim : 153210018

Program studi : S1 Ilmu Keperawatan

Saat ini melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto”.

Berikut ini penjelasan tentang penelitian dan keikutsertaan siswi sebagai responden dalam penelitian ini :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto”.
2. Peneliti memberikan surat permohonan dan surat persetujuan untuk menjadi responden.
3. Responden diminta untuk mengisi lembar kuesioner yang dibagikan pada saat penelitian.
4. Peneliti akan merahasiakan semua data ataupun informasi yang disampaikan oleh responden pada saat penelitian.

Jombang, Mei 2019

Penulis

Lampiran 2

(Septaliana)

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKes ICMe Jombang :

Nama : Septaliana

NIM : 153210082

Judul : Hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Corogo Jogoroto.

Mengajukan dengan hormat kepada siswi untuk bersedia menjadi responden penelitian saya. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto. Untuk itu saya mohon kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan kerahasiaan responden dalam penelitian ini akan saya jamin.

Jombang,.....2019

(Septaliana)

Lampiran 3

LEMBAR KUESIONER DATA UMUM

Petunjuk :

Isi data yang sesuai dengan pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda (√) pada kotak jawaban sesuai dengan pilihan sdr/i

A. Identitas Responden :

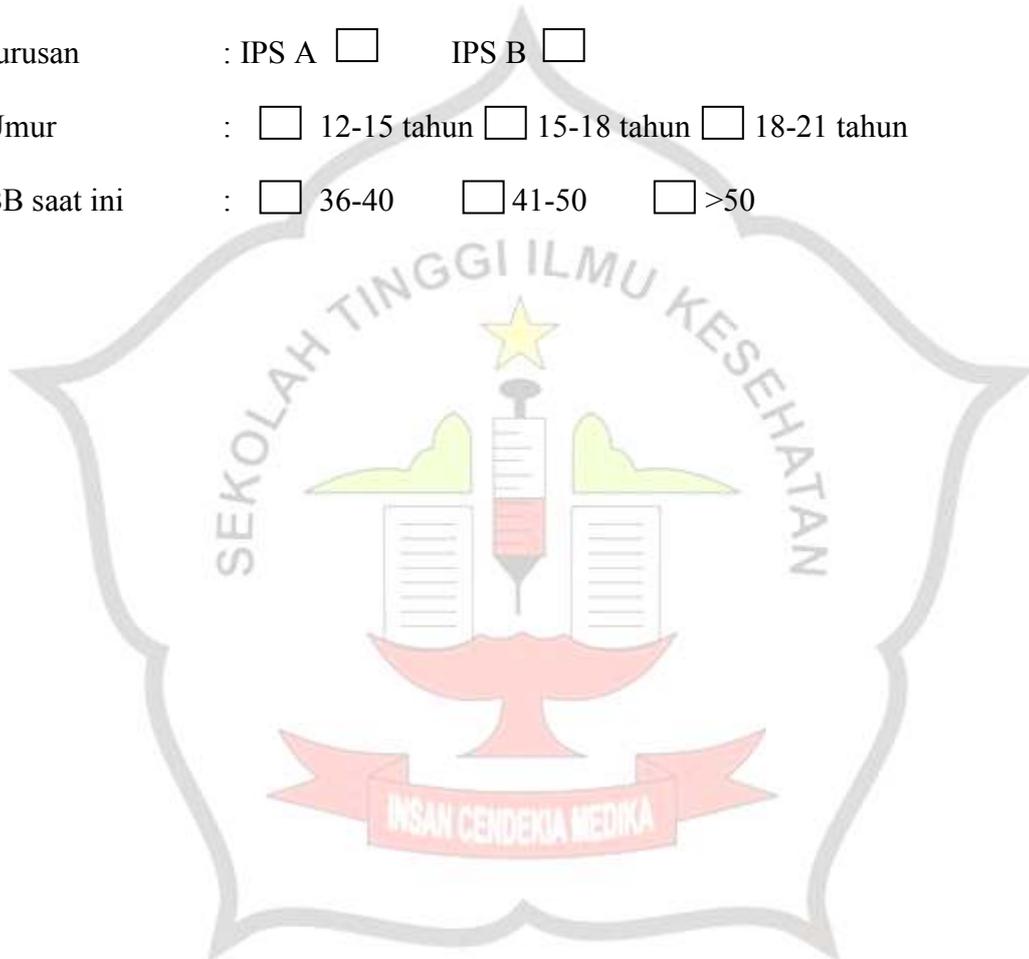
No Responden :

Kelas : X (Sepuluh) XI (Sebelas)

Jurusan : IPS A IPS B

Umur : 12-15 tahun 15-18 tahun 18-21 tahun

BB saat ini : 36-40 41-50 >50



LEMBAR KUESIONER

(Tingkat Stres)

Petunjuk Pengisian :

1. Tulislah identitas diri pada lembar jawaban yang telah disediakan.
2. Berilah tanda (√) salah satu alternatif jawaban pada setiap persoalan dibawah ini.
3. Beri tanggapan terhadap semua pernyataan ini dengan jujur sesuai dengan keadaan dan keyakinan diri sendiri, karena tidak ada salah satu jawaban yang benar ataupun salah dalam kuesioner ini.

Keterangan :

TP : Tidak Pernah

JR : Jarang

KK : Kadang-kadang

SR : Sering

SL : Selalu

No	Pernyataan	TP	JR	KK	SR	SL
1.	Anda merasa mudah lelah tetapi anda tidak melakukan aktivitas apapun					
2.	Anda merasa emosi padahal anda tidak tau apa penyebab anda merasa emosi					
3.	Anda merasa gelisah pada saat anda sendiri dan tidak ada kegiatan yang menenangkan anda					
4.	Anda merasa tidak bisa beristirahat dengan tenang					
5.	Anda merasa bosan ketika tidak ada aktivitas yang dapat dilakukan					
6.	Anda merasa mudah tersinggung					
7.	Anda merasa suli tenang setelah sesuatu membuat anda kesal					
8.	Anda merasa banyak beban saat tugas sekolah semakin banyak					
9.	Anda merasa tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya : kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)					
10.	Anda merasa cemas saat menghadapi ujian					
11.	Anda merasa sangat sedih saat tidak ada seorang teman yang dapat menghibur anda disekolah					
12.	Anda merasa sangat lelah saat kurikulum sekolah terlalu padat					

13.	Anda merasa terganggu saat pelajaran teman sekelas anda terlalu ramai					
14.	Anda merasa tidak nyaman ketika anda ingin belajar lalu terganggu karena teman anda sering mengganggu dan mengajak bercanda					
15.	Anda merasa tidak nyaman karena suhu ruangan yang tidak menentu dan mengganggu proses pembelajaran					
16.	Anda merasa gelisah saat tugas sekolah yang terlalu banyak dan tidak menemukan referensi bukunya					
17.	Anda merasa putus asa saat tidak ada dukungan moral dari orang tua untuk menyelesaikan tugas sekolah					
18.	Anda merasa terganggu saat situasi dirumah menegangkan saat terjadi perdebatan anggota keluarga					
19.	Anda merasa tidak dihargai pada saat anda memberikan saran kepada anggota keluarga					
20.	Anda merasa sedih saat tidak ada dukungan moral dari orang tua					
21.	Anda merasa sulit tidur					
22.	Anda merasa gelisah ketika hasil dari nilai pembelajaran tidak sesuai dengan harapan orang tua					
23.	Anda merasa tidak nyaman ketika tidak dapat berkonsentrasi di kelas					
24.	Anda merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengatur waktu antara kegiatan organisasi dan pembelajaran					
25.	Anda merasa tidak nyaman ketika materi yang diberikan tidak dimengerti dan anda malu untuk bertanya					

LEMBAR KUESIONER (Ketidakteraturan Menstruasi)

Petunjuk Pengisian :

1. Tulislah identitas diri pada lembar jawaban yang telah disediakan.
2. Berilah tanda (√) salah satu alternatif jawaban pada setiap persoalan dibawah ini.
3. Beri tanggapan terhadap semua pernyataan ini dengan jujur sesuai dengan keadaan dan keyakinan diri sendiri, karena tidak ada salah satu jawaban yang benar ataupun salah dalam kuesioner ini.

DAFTAR PERTANYAAN

1. Berapa hari siklus menstruasi anda?

<21 hari 21-35 hari >35 hari



Lampiran 4



**PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Septaliana
 NIM : 153210082
 Prodi : SI Keperawatan
 Tempat/Tanggal Lahir: Bojonegoro, 08 September 1997
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Bojonegoro
 No. Tlp/HP : 081554115120 / 08965449032
 email : Septaliana@gmail.com
 Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan
 Menstruasi pada Remaja (Usia 16-18 tahun)
 di MA Mambaul Corogo Jember.

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui

Ka. Perpustakaan



Nur Niwana, M.IP
NIK.01.08.122

Lampiran 5



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
SCHOOL OF HEALTH SCIENCE INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
NO. 039/KEPK/ICME/VI/2019

Komite Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the School of Health Science Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

**Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja
(Usia 16-18 Tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto**

Peneliti Utama : Septaliana
Principal Investigator

Nama Institusi : STIKES Insan Cendekia Medika Jombang
Name of the Institution

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto Jombang
Setting of Research

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above - mentioned protocol.



Jombang, 18 Juni 2019
Ketua,



Leo Rosdhiyati Romli, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 01.14.764

Lampiran 6

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"



SK. MENDIKNAS NO 141/D/O/2005

Website : www.sikesicme-jbg.ac.id

No. : 270/KTI/BAAK/K31/073127/VI/2019
Lamp. : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto
di
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan Studi di Program Studi **S1 Keperawatan** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin melakukan Ijin Penelitian kepada Mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : Septallana

NIM : 15 321 0082

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (Usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah sebagaimana tersebut di atas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Jombang, 18 Juni 2019

Ketua

H. Imam Fatoni, SKM., MM
NIK: 03.04.022

Lampiran 7



YAYASAN "MAMBAUL ULUM"
 Akte Notaris Abdul Rozak, SH. Nomor 08 Tanggal 04 September 2015
COROGO JOGOROTO JOMBANG
MADRASAH ALIYAH "MAMBAUL ULUM"
 Status : Terakreditasi "A" NSM : 131235170039
 Alamat : Jl. Masjid Sholihin Corogo Jogoroto Jombang Telp. 081359069659 kode pos 61485
 Blog : mamambaululum.blogspot.com E-Mail : mamambaululum@gmail.com

SURAT KETERANGAN
 400/MA.MU/PP.00.6/VI/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Corogo menerangkan bahwa, nama yang tercantum dibawah ini:

Nama	: Septaliana
NIM	: 153210082
Program Studi	: S-1 Keperawatan
Alamat	: Ds. Batokan Kec. Kasiman Kab. Bojonegoro
Tujuan	: Mendapatkan data penelitian
Waktu Penelitian	: 19 Juni 2019
Judul Skripsi	: " Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Remaja (Usia 16-18 Tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto "

telah melaksanakan penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang di laksanakan MA Mambaul Ulum Corogo kelas X IPS dan kelas XI IPS.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya dan untuk digunakan sebagaimana perlunya.

Jombang, 20 Juni 2019
 Kepala Madrasah

ABD. ROCHIM, S.Sos

Lampiran 8

TABULASI DATA UMUM RESPONDEN PENELITIAN

Responden	Umur	Berat Badan
1	2	2
2	2	1
3	2	2
4	2	2
5	2	1
6	2	3
7	2	2
8	2	2
9	2	1
10	2	2
11	2	1
12	2	3
13	2	3
14	2	2
15	2	2
16	2	3
17	2	2
18	2	1
19	2	3
20	2	2
21	2	2
22	2	1
23	2	1
24	2	2
25	2	1
26	2	2
27	2	1
28	2	2
29	2	2
30	2	1
31	2	2
32	2	1
33	2	1
34	2	1
35	2	2
36	2	2
37	2	3
38	2	2
39	2	2
40	2	2
41	2	2
42	2	2
43	2	1
44	2	2
45	2	3

Keterangan

1. Umur

1. 12-15 tahun : 1
2. 16-18 tahun : 2
3. >18 tahun : 3

2. Berat Badan

1. 36-40 kg : 1
2. 41-50 kg : 2
3. >50 kg : 3

TABULASI DATA KHUSUS TINGKAT STRES

Responden	Pernyataan																									Jmlh	Kategori	CODING
	perasaan sehari-hari								lingkungan sekolah										individu dan keluarga									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
1	1	2	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	4	1	2	2	2	3	4	2	1	1	1	0	48	Ringan	2
2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	49	Ringan	2
3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	2	3	3	2	4	2	0	2	68	Sedang	3
4	4	1	1	2	2	4	2	3	1	2	1	4	1	2	1	0	1	2	2	1	2	3	2	1	2	47	Ringan	2
5	1	2	2	4	2	1	1	1	0	3	4	3	4	3	2	2	1	1	3	2	0	2	3	1	0	48	Ringan	2
6	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	55	Ringan	2
7	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	52	Ringan	2
8	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	48	Ringan	2
9	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	3	4	1	1	2	1	2	2	3	48	Ringan	2
10	0	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	0	2	3	2	3	3	2	54	Ringan	2
11	3	4	3	2	1	4	3	4	1	1	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	65	Sedang	3
12	1	3	2	2	4	2	1	1	2	1	2	1	4	4	2	1	2	4	1	3	2	3	4	2	2	56	Ringan	2
13	0	1	1	1	3	0	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	38	Normal	1
14	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	1	2	3	3	1	2	3	0	0	3	3	3	1	1	52	Ringan	2
15	2	1	1	2	3	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	4	2	2	2	2	49	Ringan	2
16	1	0	2	0	3	0	2	2	2	1	2	2	3	2	0	2	1	1	1	1	0	2	1	1	2	32	Normal	1
17	3	1	1	0	4	2	2	2	3	3	1	4	1	3	1	1	2	0	0	1	0	1	2	2	2	40	Ringan	2
18	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	4	3	1	1	0	0	0	1	3	3	4	54	Ringan	2
19	1	2	0	0	2	0	0	2	2	0	2	2	2	1	2	2	1	1	0	0	2	2	2	2	1	31	Normal	1
20	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	4	2	1	3	3	3	2	4	2	3	0	3	4	3	2	55	Ringan	2
21	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	1	3	2	3	3	52	Ringan	2
22	1	2	0	1	3	0	2	1	1	3	0	2	1	2	0	2	1	1	0	0	1	1	2	3	1	31	Normal	1
23	1	3	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	4	2	3	2	1	2	0	1	1	2	2	1	2	40	Ringan	2

24	3	2	0	1	4	2	2	1	2	0	4	0	4	4	1	4	3	4	0	4	2	4	4	2	4	57	Ringan	2	
25	3	2	2	2	4	1	2	2	1	2	4	0	4	4	1	4	3	4	0	4	2	4	4	2	4	65	Sedang	3	
26	0	2	3	0	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	53	Ringan	2	
27	3	2	0	1	4	2	2	1	2	0	4	0	4	4	1	4	3	4	0	4	2	4	4	2	4	61	Sedang	3	
28	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	2	45	Ringan	2	
29	2	2	0	2	2	0	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	0	1	1	2	2	3	36	Normal	1	
30	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	0	2	1	1	2	0	1	3	1	1	1	2	2	2	33	Normal	1	
31	1	1	1	1	4	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	0	0	1	1	2	2	33	Normal	1	
32	1	2	1	1	3	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	45	Ringan	2	
33	1	0	2	2	2	2	2	2	2	3	0	1	1	0	3	2	1	1	3	0	2	1	1	2	1	2	37	Normal	1
34	2	2	0	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	3	0	1	2	2	1	0	0	1	2	3	2	40	Ringan	2	
35	3	3	3	1	3	4	3	2	2	1	1	3	3	1	3	3	3	4	4	2	1	2	2	1	3	61	Sedang	3	
36	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	3	1	1	2	3	3	3	2	2	1	1	1	46	Ringan	2	
37	3	2	1	2	2	1	2	1	1	3	4	3	3	2	1	3	4	4	3	4	2	4	2	2	2	59	Sedang	3	
38	3	2	1	3	3	3	2	1	0	1	2	2	1	3	2	3	1	2	0	1	3	1	3	1	1	44	Ringan	2	
39	1	1	1	2	3	4	2	3	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	44	Ringan	2	
40	1	1	1	1	2	3	1	3	1	3	1	1	2	0	1	2	1	0	1	1	1	2	2	2	1	35	Normal	1	
41	2	2	0	1	1	2	2	2	0	1	1	2	2	3	0	1	2	1	3	2	1	0	1	2	3	37	Normal	1	
42	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	0	1	1	2	3	1	1	0	1	1	1	2	1	2	1	37	Normal	1	
43	2	3	2	1	1	2	0	1	1	2	1	3	1	2	3	1	0	4	1	2	2	1	2	1	3	42	Ringan	2	
44	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	3	1	1	4	3	2	3	2	49	Ringan	2	
45	2	1	1	2	1	2	3	2	1	3	1	2	2	1	3	1	3	2	1	2	1	3	2	2	1	45	Ringan	2	
Jumlah	77	90	72	67	105	82	86	85	81	76	91	82	106	109	83	91	79	98	68	79	67	94	98	85	92	2116			
Mean	1.71	2	1.6	1.48	2.3	0.93	1.9	1.88	1.8	1.68	2.02	0.93	2.35	2.42	1.84	2.02	1.75	2.17	1.51	1.75	1.48	2.08	2.17	1.88	2.04	45.69			
Mean	12.1								13.2								20.4								45.7				
Persentase	26.4								0.28								44.6												

DATA KHUSUS KETIDAKTERATURAN MENSTRUASI

Responden	Hasil	Kategori	Coding
1	21-35	Teratur	1
2	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
3	21-35	Teratur	1
4	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
5	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
6	21-35	Teratur	1
7	21-35	Teratur	1
8	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
9	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
10	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
11	21-35	Teratur	1
12	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
13	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
14	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
15	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
16	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
17	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
18	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
19	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
20	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
21	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
22	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
23	21-35	Teratur	1
24	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
25	21-35	Teratur	1
26	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
27	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
28	21-35	Teratur	1
29	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
30	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
31	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
32	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
33	21-35	Teratur	1
34	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
35	21-35	Teratur	1
36	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
37	21-35	Teratur	1
38	21-35	Teratur	1
39	21-35	Teratur	1
40	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
41	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
42	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
43	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0
44	21-35	Teratur	1
45	< 21 atau > 35	Tidak teratur	0

KETERANGAN

1. Teratur : 1
2. Tidak Teratur : 0

HASIL ANALISIS UJI STATISTIK

Frequency Table

Umur Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	45	100.0	100.0	100.0

Berat Badan Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	14	31.1	31.1	31.1
2	24	53.3	53.3	84.4
3	7	15.6	15.6	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Tingkat Stres Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	11	24.5	24.5	24.5
2	28	62.2	62.2	86.7
3	6	13.3	13.3	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Menstruasi Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	31	68.9	68.9	68.9
1	14	31.1	31.1	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat Stress Responden * Menstruasi Responden	45	100.0%	0	.0%	45	100.0%

Tingkat Stress Responden * Menstruasi Responden Crosstabulation

			Menstruasi Responden		Total
			0	1	
Tingkat Stress Responden	1	Count	10	1	11
		% within Tingkat Stress Responden	90.9%	9.1%	100.0%
		% within Menstruasi Responden	32.3%	7.1%	24.4%
		% of Total	22.2%	2.2%	24.4%
	2	Count	20	8	28
		% within Tingkat Stress Responden	71.4%	28.6%	100.0%
		% within Menstruasi Responden	64.5%	57.1%	62.2%
		% of Total	44.4%	17.8%	62.2%
	3	Count	1	5	6
% within Tingkat Stress Responden		16.7%	83.3%	100.0%	
% within Menstruasi Responden		3.2%	35.7%	13.3%	
	% of Total	2.2%	11.1%	13.3%	
Total	Count	31	14	45	
	% within Tingkat Stress Responden	68.9%	31.1%	100.0%	
	% within Menstruasi Responden	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	68.9%	31.1%	100.0%	

Nonparametric Correlations

Correlations

			Tingkat Stress Responden	Menstruasi Responden
Spearman's rho	Tingkat Stress Responden	Correlation Coefficient	1.000	.431**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	45	45
	Menstruasi Responden	Correlation Coefficient	.431**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM SI-ILMU KEPERAWATAN
STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
TAHUN 2019**

Nama Mahasiswa : Septiana
 NIM : 153210082
 Judul Skripsi : Hubungan tingkat stres dengan ketidakaturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo
 Pembimbing : H. Imam Fatoni

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
1.	8/01/2019	Revisi BAB 5 & 6	→
2.	16/01/2019	Revisi BAB 5 & 6 lanjut abstrak	→
3.	18/01/2019	- Saran → tambahkan waktu. - perbaiki abstrak ke atas ke	→
4.	29/01/2019	- free review sep uji basis	→

Jombang,2019

Mengetahui,

Koordinator Skripsi

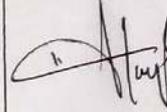
Ketua Program Studi S1

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kep

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN
STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
TAHUN 2019**

Nama Mahasiswa : Septaliaona
NIM : 153210082
Judul Skripsi : Hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul
Pembimbing : Anita Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
13	29/10/19	Bab 5 & 6 Aca ⊕, Abstrak Aca ⊕. → Siapkan ppt → (konsultasikan jurnal, lampiran, Bab 1-6, DP →	
14	31/10/19	Aca ⊕ Bab 1-6 Siapkan Usulan Skripsi !!	

Jombang,2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Lampiran 10

22.9%

Results of plagiarism analysis from 2019-07-11 13:23 WIB
bab 1-6 plagscan septaliana.docx

Date: 2019-07-11 13:20 WIB

All sources 100 Internet sources 39 Own documents 2 Organization archive 23 Plagiarism Prevention Pool 36

<input checked="" type="checkbox"/>	[0]	<input type="checkbox"/> repositori.uin-alauddin.ac.id/4163/1/masturi.pdf	8.4% 25 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[1]	<input type="checkbox"/> repositori.unimus.ac.id/1082/3/BAB 11.pdf	3.9% 14 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[2]	<input type="checkbox"/> digilib.unimus.ac.id/files/disk1/134/jtptonimus-gdl-waasrianim-6685-3-babii.pdf	3.3% 13 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[3]	<input type="checkbox"/> repositori.unimus.ac.id/546/3/BAB 11.pdf	2.8% 7 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[4]	<input type="checkbox"/> "Yani Sumartin.docx" dated 2019-07-09	2.1% 12 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[5]	<input type="checkbox"/> https://es.scribd.com/document/329760838/HASIL	2.7% 9 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[6]	<input type="checkbox"/> repositori.unimus.ac.id/953/3/BAB 11.pdf	2.2% 7 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[7]	<input type="checkbox"/> https://ayainisani.blogspot.com/2012/04/gambaran-tingkat-pengetahuan-tentang.html	2.3% 11 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[8]	<input type="checkbox"/> from a PlagScan Document dated 2018-07-03 01:33	2.0% 7 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[9]	<input type="checkbox"/> "Beyu Herlambang 173220074.docx" dated 2019-07-04	2.2% 9 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[10]	<input type="checkbox"/> https://ayusariekaangraini.blogspot.com/2014/	2.1% 6 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[11]	<input type="checkbox"/> "Samsul Ma'arif Bab 1-6 .doc" dated 2019-07-11	1.5% 10 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[12]	<input type="checkbox"/> https://yndhikeswanto.blogspot.com/2013/02/skripsi-akhd.html	1.6% 7 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[13]	<input type="checkbox"/> "Sutrisno.doc" dated 2019-07-10	1.7% 12 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[14]	<input type="checkbox"/> "ERI TUTUT 1-6.docx" dated 2019-07-03	1.7% 9 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[15]	<input type="checkbox"/> repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/62503/Chapter 11.pdf;sequence=4	2.0% 6 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[16]	<input type="checkbox"/> https://biologigonz.blogspot.com/2009/12/menstruasi.html	1.8% 5 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[17]	<input type="checkbox"/> "Angga Yoga Pratama 173220073.docx" dated 2019-07-04	1.4% 10 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[18]	<input type="checkbox"/> repositori.smp.ac.id/4432/2/claudias_eka_saputri_BAB 11.pdf	1.6% 7 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[19]	<input type="checkbox"/> "Bab 1-6 fix plagscan skripsi donny.doc" dated 2019-07-04	1.4% 9 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[20]	<input type="checkbox"/> https://id.123dok.com/document/wq21332y-...smp-n-2-gamping.html	1.7% 5 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[21]	<input type="checkbox"/> "skripsi bab 1-6 oktalia.docx" dated 2019-07-04	1.6% 5 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[22]	<input type="checkbox"/> "Agnas Prastio .docx" dated 2019-07-04	1.4% 8 matches
		<input type="checkbox"/> https://id.123dok.com/2014/12/tesecanal-skrini-kualitas-nelayan.html	