

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS V DAN VI SDN KEBONAGUNG PLOSO JOMBANG

by Rika Nur Yuanita

Submission date: 28-Aug-2020 02:35AM (UTC+0700)

Submission ID: 1375049565

File name: Revised_-_RIKA_NUR_YUANITA.docx (1.08M)

Word count: 13318

Character count: 88535

7

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI

KELAS V DAN VI SDN KEBONAGUNG PLOSO JOMBANG



RIKA NUR YUANITA
192110054

2

PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
“INSAN CENDEKIA MEDIKA”
JOMBANG
2020

7
HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI

KELAS V DAN VI SDN KEBONAGUNG PLOSO **2 JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada
program studi D4 kebidanan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan

Cendekia Medika Jombang

Oleh :

RIKA NUR YUANITA
192110054

2
PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
“INSAN CENDEKIA MEDIKA”
JOMBANG
2020



**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. 021/KEPK/ICME/VI/2020**

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 antara Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi
Kelas V dan VI SDN Kebonagung Ploso Jombang**

Peneliti Utama : Rika Nur Yuanita
Principal Investigator

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

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang
Setting of Research

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



Jombang, 29 Juni 2020



**Ego Yodinyati Romli, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 01.14.764**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : ⁷ HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA SISWI KELAS V DAN VI SDN
KEBONAGUNG PLOSO JOMBANG

Nama Mahasiswa : RIKA NUR YUANITA

NIM : 192110054

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING

⁴
Pembimbing Utama

Pembimbing Anggota

Inayatul Aini, S.ST., M.Kes.

NIK. 05.10.372

²

Mengetahui

Ketua STIKES

Ratna Sari Dewi, S.ST., M.Kes

NIK 01.08.139

Ketua Program study

H. Imam Fatoni.,SKM., MM

NIK 03.04.022

Ruliati.,S.ST.,M.Kes

NIK 02.10.351

2
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah di ajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Rika Nur Yuanita

NIM. : 192110054

Program Studi : D4 Kebidanan

Judul : **HUBUNGAN** ANTARA TINGKAT STRESS
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI SISWI KELAS
V – VI SDN KEBONAGUNG

4
Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi D4 Kebidanan

Komisi Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji :

4
Penguji I : Inayatul Aini, SST , M.Kes.

Penguji II : Ratna Sari Dewi

Ditetapkan di : JOMBANG

Pada Tanggal :

² RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Jombang pada tanggal 24 Oktober 1985. Penulis merupakan anak pertama dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Sadi dan Ibu Winarti.

¹⁸
Pada tahun 1997 penulis lulus dari SDN Kedungdowo Ploso, tahun 2000 penulis lulus dari SLTP N 1 Ploso, tahun 2003 Penulis lulus dari SMA N 1 Ploso, tahun 2007 Penulis lulus dari stikes ICME Jombang

⁴
Demikian riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya

Jombang, Agustus 2020

Penulis

MOTTO

Pendidikan ²⁰ adalah kemampuan untuk mendengarkan segala sesuatu tanpa membuatmu
kehilangan temperamen atau rasa percaya diri

PERSEMBAHAN

Seiring do'a dan puji syukur aku persembahkan skripsi ini untuk

1. Suamiku tercinta yang selalu sabar setia, serta senantiasa memberi dukungan do'a material dan selalu mengiringi langkahku serta selalu ada disaat aku senang maupun kesulitan.
2. Ayah dan Ibuku tersayang yang dengan sabar mengasuh dan mendidiku serta senantiasa memberi dukungan dan do'a dan kasih sayang serta dukungan kepadaku untuk semangat dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan skripsiku
2. Adik dan saudara-saudaraku terima kasih telah menjadi penyemangat dan memberi dukungan kepadaku setia aku berkeluh kessah dan memberi dukungan kepadaku untuk semangat dalam menyelesaikan skripsiku.
2. Pembimbing skripsi terima kasih telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuan lebih dalam serta kesabaran dalam membimbingku sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
2. Sahabat-sahabatku terima kasih atas do'a dan semangat yang telah diberikan, semoga Allah membalas kebaikan kalian dan kukenang selalu kebersamaan yang telah kita lalui, keceriaan , kesedian, dan kepanikan yang kita rasakan saat menghadapi ujian
6. Semua pihak yang pernah membantuku terima kasih banyak.

KATA PENGATAR

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayahnya ,
penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA STRES
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS V DAN VI SDN
KEBONAGUNG PLOSO JOMBANG “ini dengan sebaik-baiknya

Penulis menyadari bahwa dalam penulis tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan
dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Imam Fatoni, SKM.
MM. Selaku ketua STIKES ICMe Jombang yang telah memberi ijin telah membuat skripsi
sebagai tugas akhir program D4 Kebidanan, Inayatul Aini, SST , M.Kes selaku
pembimbing utama yang memberikan bimbingan kepada penulis selama proses
penyusunan skripsi, kepada STIKES ICMe Jombang beserta Bapak Ibu dosen dan teman-
teman yang ikut serta memberikan saran dan kritik sehingga penelitian ini dapat
terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari
sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca demi
menyempurnakan skripsi dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya
dan bagi pembaca umumnya, Aamiin.

Jombang, Agustus 2020

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS V DAN VI

(Di SDN Kebonagung Ploso Jombang)

Oleh :

Rika Nur Yuanita

² Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 28 sampai 35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi sendiri dipengaruhi banyak hal, salah satunya adalah tingkat stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress siswi dengan siklus menstruasi.

Desain penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua siswi kelas V dan VI yang sudah mengalami menstruasi di SDN Kebonagung sejumlah 27 siswi teknik sampling menggunakan teknik *nonprobability sampling* secara total sampling. Variabel independen tingkat stress dan variabel dependennya siklus menstruasi. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dengan pengolahan data *editing, coding, skoring, dan tabulating* dan analisa data menggunakan uji *rank spearman*.

Hasil penelitian tingkat stress menunjukkan (57,1%), responden dengan tingkat stress normal 10 siswi 37%, responden dengan tingkat stress ringan berjumlah 15 siswi 56%, responden dengan tingkat stress sedang 2 siswi 7%. Siklus menstruasi didapatkan hasil siklus menstruasi tidak normal 56% sebanyak 15 responden, siklus menstruasi normal 44% sebanyak 12 responden. Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau angka $p=0,000 < \alpha(0,05)$, sehingga H1 diterima.

Kesimpulan penelitian ini ada hubungan antara tingkat stress siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi di SDN Kebonagung Ploso Jombang.

Kata Kunci : tingkat stress, siklus menstruasi , Siswi kelas V dan VI

ABSTRACT

RELATING BETWEEN STRESS AND MENSTRUAL CYCLE TO STUDENTS
FIVE AND SIX GRADE
(in SDN Kebonagung Ploso Jombang)

By :
Rika Nur Yuanita

Menstrual cycle is ideally regularly every month with a period of 28-35 days each menstrual period. The menstrual cycle itself is by many things one of which is the stress level. This research purpose is to know relating between stress level and menstrual cycle.

The research design was analytic correlation with cross sectional approach. The population were all female student who have experienced menstruation in SDN Kebonagung Jombang with total 27 female students. The purposive sampling technique used non probability sampling all of them. Independent variable was stress level and dependent variable menstrual cycle. The research used questioners with data management editing, coding, scoring, and tabulating and analysis data used rank spearman.

The result of the stress level showed (57.1 %) the responden stress level normaly 10 students 37 % the low responden stress level is 15 students 56 %, the middle responden stress level is 2 students 7 %. The menstrual cycle was got finally abnormal menstrual cycles 56 % 15 respondens, normal menstrual cycles 44 % totally 12 respondens. The spearman rank statistics test results obtained significant number or number $p=0,000 < \alpha(0,05)$ so H_1 was accepted.

The conclusion of this study says there is a relating between stress level in the five and six grade elementary school with menstrual cycle in SDN Kebonagung Ploso Jombang.

Key words : stress level , menstruation cycle, students V and VI grade

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	5
LEMBAR PENGESAHAN	6
RIWAYAT HIDUP	7
MOTTO	8
PERSEMBAHAN	9
KATA PENGATAR	10
ABSTRAK	11
ABSTRACT	12
DAFTAR ISI.....	13
BAB 1	15
16 PENDAHULUAN	15
1. Latar Belakang	15
1.2 Rumusan Masalah	16
1.3 Tujuan Penelitian	17
1.4 Manfaat	17
BAB 2	18
TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1 STRES.....	18
2.2 Menstruasi	26
2.2 REMAJA	35
2.4 Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi.....	38
4 BAB 3	41
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	41
3.1 Kerangka konseptual	41
3.2 Hipotesis	42
BAB 4	43
METODE PENELITIAN	43
4.1 Jenis Penelitian.....	43
4.2 Rancangan Penelitian	43
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian	43
4.4 Populasi, Sampel, dan Sampling	43
4.5 Kerangka Kerja (<i>Frame Work</i>)	46
4.6 Definisi Operasional	47
4.7 Pengumpulan dan Analisis Data	48
4.8 Etika Penelitian	54
BAB 5	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
5.1 Hasil Penelitian.....	55

5.2 Pembahasan.....	60
BAB 6	65
KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
6.1 Kesimpulan	65
DAFTAR PUSTAKA	67

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin dengan batasan usia meliputi 15-24 tahun (Wijaya, 2009). Dalam periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. (IDAI, 2008) Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagiandari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap Siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008).

Menurut laporan dari World Health Organisation (WHO, 2012) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Penelitian (Bieniaz J et al, 2011) bahwa prevalensi gangguan menstruasi di dunia ditaksirkan amenorea primer sebanyak 5,3%, amenorea skunder 18,4%, oligomenorea 50%, polimenoria 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8%. Menurut Riset

Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2010, melaporkan bahwa perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun mengalami menstruasi yang tidak teratur adalah 13,7% dalam setahun. Di Jawa Timur gangguan menstruasi yang paling umum terjadi ialah frekuensi menstruasi yang tidak teratur 80,7%, sindroma pramenstruasi 54%, durasi menstruasi yang tidak teratur 43,8%, dismenorhoe 38,1%, polimenore 37,5%, dan oligomenore 19,3% (Toduh et al 2014). Sesuai penelitian dari Eni wahyuningsih tahun 2014 didapatkan sejumlah 51,8% siklus menstruasi tidak normal dan menunjukkan gangguan stres ringan 48,2% siklus menstruasi normal (Eni wahyuningsih, 2018).

Permasalahan siklus menstruasi yang tidak teratur menjadi factor permasalahan stress pada remaja. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Durand; 2006). Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Nita; 2008). Stres adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stres juga dapat terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, atau bersemangat. Situasi tersebut akan memicu respon tubuh, baik secara fisik ataupun mental. Respon tubuh terhadap stres dapat berupa napas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, dan tekanan darah tinggi. Setiap orang, termasuk anak-anak pernah mengalami stres. Kondisi ini tidak selalu membawa efek buruk dan umumnya hanya bersifat sementara. Stres akan berakhir saat kondisi yang menyebabkan tekanan atau frustrasi tersebut terlewati. (dr. Tjin Willy, 2011)

Upaya yang dapat disarankan dengan menggunakan pendekatan pada remaja, memberikan informasi dan pengetahuan tentang menstruasi dan bagaimana cara menanggulangi masalah yang ditimbulkan karena menstruasi sehingga dapat menekan tingkat stres yang dialami para remaja. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormone kortisol dijadikan tolak ukur melihat derajat stres seseorang (Kusmiran, 2014)

1.2 Rumusan Masalah

“Adakah Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas V DAN VI SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara stres dengan Siklus menstruasi pada siswi kelas V DAN VI SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh siswi kelas V DAN VI SDN Kebonagung Ploso Jombang.
- 2) Mengidentifikasi Siklus menstruasi siswi kelas V DAN VI SDN Kebonagung Ploso Jombang.
- 3) Menganalisis hubungan antara stres dengan Siklus menstruasi pada Siswi kelas V DAN VI SDN Kebonagung Ploso Jombang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah referensi dan informasi kepada peneliti, memberikan pengetahuan tentang hubungan stress dan Siklus menstruasi.

1.4.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan kepada remaja siswi, petugas kesehatan, tentang cara penatalaksanaan stres untuk meminimalisasi terjadinya gangguan Siklus menstruasi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 STRES

2.1.1 ⁷ Pengertian

Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stresor, konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu sistem (WHO,2003)

¹¹ Stres menurut Hans Selye merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stresor psikososial adalah setiap keadaan/peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga seseorang itu terpaksa mengadakan adaptasi/penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, sehingga timbulah keluhan-keluhan antara lain stres (Sriati,2008).

2.1.2 ¹ Sumber Stres (Stresor)

Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologis nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis.

Stress reaction acute (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan coping (*coping capacity*) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stress akut dan keparahan.

Jenis stresor meliputi fisik, psikologis, dan sosial. Stresor fisik berasal dari luar diri individu dan individu, seperti suara, polusi, radiasi, suhu udara, makanan, zat kimia, trauma, dan latihan fisik yang terpaksa. Pada stresor psikologis tekanan dari dalam diri individu dan individu biasanya yang bersifat negatif yang menimbulkan frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri, sedangkan stresor sosial yaitu tekanan dari luar disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya. Banyak stresor sosial yang bersifat traumatik yang tak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pensiun, perceraian, masalah keuangan, pindah rumah dan lain-lain.

Papero 1997 dalam Sriati menyatakan ada empat variabel psikologik yang dianggap mempengaruhi mekanisme respons stres:

1. Kontrol: keyakinan bahwa seseorang memiliki kontrol terhadap stresor yang mengurangi intensitas respons stres.
2. Prediktabilitas: stresor yang dapat diprediksi menimbulkan respons stres yang tidak begitu berat dibandingkan stresor yang tidak dapat diprediksi.
3. Persepsi: pandangan individu tentang dunia dan persepsi stresor saat ini dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas respons stres.
4. Respons koping: ketersediaan dan efektivitas mekanisme mengikat ansietas dapat menambah atau mengurangi respons stres (Sriati;2008).

2.1.3 ⁶ Klasifikasi Stres

Maramis (2011) mengklasifikasikan stres menjadi tiga tingkatan yaitu:

1. Stres ringan

Pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak termasuk aspek fisiologis seseorang pada respon psikologi didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada respon

prilaku didapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah tidak tidak bisa santai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit jika dihadapi terus menerus.

2. Stres sedang

Pada tingkat stres ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Respon fisiologi dari tingkat stres ini didapatkan gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, berdebar-debar, gangguan Siklus tidur, dan mulai terjadi gangguan siklus dan Siklus menstruasi. Respon psikologis dapat berupa perasaan ketidak tenangan emosioanal semakin meningkat, merasa aktivitas menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, serta timbul persaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya. Pada respon prilaku sering merasa badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan, kehilangan respon tanggap terhadap situasi, ketidak mampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Keadaan ini bisa terjadi beberapa jam hingga beberapa hari.

3. Stres berat

Pada tingkat stres ini, persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua prilaku ditujukan untuk mengurangi stres. IndiV dan Vidu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan. Pada tingkat stres ini mempengaruhi aspek fisiologis yang didapatkan seperti, gangguan sistem pencernaan semakin berat, ketidak teraturan pada siklus menstruasi, debaran jantung semakin keras, sesak nafas, dan sekujur tubuh terasa gemetar. Pada respon psikologis didapatkan, merasa kelelahan fisik semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik. Respon prilaku dapat terjadi tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari

1. Respon Fisiologis :

Situasi stres mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Sebagai contohnya, ia meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medulla adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktifasi jika hipotalamus mensekresikan CRF (*Corticotropin Releasing Factor*), suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat dibawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*), yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana, ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatis dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight* (Sriati, 2008). Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti :

- 1) Gangguan pada organ tubuh menjadi hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu. Contohnya: *muscle myopathy* pada otot tertentu mengencang/melemah, tekanan darah naik terjadi kerusakan jantung dan arteri, sistem pencernaan terjadi maag, diare.
- 2) Gangguan pada sistem reproduksi. Seperti: amenorhea/ tertahannya menstruasi, kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria, kehilangan gairah seks.
- 3) Gangguan pada sistem pernafasan: asma, *bronchitis*.

- 4) Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, jerawat, dst.
- 5) Keletihan emosi, jenuh, mudah menangis, frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri.
- 6) Terjadi depersonalisasi ; dalam keadaan stres berkepanjangan, seiring dengan keletihan emosi, ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakukan orang lain sebagai 'sesuatu' ketimbang 'seseorang'
- 7) Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses
 - a. Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat
 - b. Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
 - c. Mahasiswa yang '*over-stressed*' (stres berat) seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. (Yulianti,2004) Pusat Bimbingan dan Konseling UNHAS, 2008, (Chomaria,2009)

2.1.5 Faktor-faktor Penyebab Stres

Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi stres menurut Arikunto (2013).

1. Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat-mendekat (*approach-approach*) dan menghindar-menghindar (*avoidance-avoidance*) dan mendekat-menghindar (*approach-avoidance*) frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu

2. Kognitif

Stres pada individu tergantung bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasikan suatu kejadian penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian sekunder). Strategi “pendekatan” biasanya lebih baik dari pada strategi “menghindar”

3. Kepribadian

Penilaian strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Individu yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih mensosiasikan dengan penggunaan strategi *coping* yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan yang negatif terhadap situasi yang menengan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

4. Sosial Budaya

Akultrasi mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akultrasi adalah konsekuensi negatif dari akultrasi. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial dan meningkatnya stres. Keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin.

Kemiskinan terutama dirasakan berat di kalangan individu dari etnis minoritas dan keluarganya.

2.1.6 Penatalaksanaan Stres

Strategi menghadapi stres antara lain dengan mempersiapkan diri menghadapi stresor dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis/mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis/mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial. Mengelola stres merupakan usaha untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stresor. Dalam mengelola stres dapat dilakukan beberapa pendekatan antara lain:

- a) Pendekatan farmakologi; menggunakan obat-obatan yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan neurotransmitter disusunan syaraf pusat otak (sistem limbik). Sebagaimana diketahui sistem limbik merupakan bagian otak yang berfungsi mengatur alam pikiran, alam perasaan dan perilaku seseorang. Obat yang sering dipakai adalah obat anti cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*antidepressant*).
- b) Pendekatan perilaku; mengubah perilaku yang menimbulkan stres, toleransi/adaptabilitas terhadap stres, menyeimbangkan antara aktiV dan VIItas fisik dan nutrisi,serta manajemen perencanaan, organisasi dan waktu.
- c) Pendekatan kognitif; mengubah Siklus pikir individu, berpikir positif dan sikap yang positif, membekali diri dengan pengetahuan tentang stres, menyeimbangkan antara aktivitas otak kiri dan kanan, serta hipnoterapi.
- d) Relaksasi; upaya untuk melepas ketegangan. Ada 3 macam relaksasi yaitu relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera dan relaksasi melalui yoga, meditasi maupun transendensi/keagamaan(Chomaria,2009)

2.1.7 Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres dapat dikelompokkan dengan menggunakan kriteria HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Unsur yang dinilai antara lain: perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala respirasi, gejala gejala kardiovaskuler, gejala respirasi, gejala gastrointestinal, gejala urinaria, gejala otonom, gejala tingkah laku. Unsur yang dinilai dapat menggunakan skoring, dengan ketentuan penilaian sebagai berikut:

- 0: Tidak ada gejala dari pilihan yang ada
- 1: Satu gejala dari pilihan yang ada
- 2: Kurang dari separuh dari pilihan yang ada
- 3: Separuh atau lebih dari pilihan yang ada
- 4: Semua gejala ada

Untuk selanjutnya skor yang dicapai dari masing-masing unsur atau item dijumlahkan sebagai indikasi penilaian tertajat stres, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Skor < 14 tidak ada stres
2. Skor 14-20 stres ringan
3. Skor 21-27 stres sedang
4. Skor 28-41 stres berat
5. Skor 42-56 stres berat sekali

2.2 Menstruasi

2.2.1 Siklus Menstruasi

Pengertian Siklus menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan dismenorea. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjosastro, 2005. Octaria, 2009).

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh serangkaian hormon yang diproduksi oleh tubuh yaitu *Luteinizing Hormon*, *Follicle Stimulating Hormone* dan *estrogen*. Selain itu siklus juga dipengaruhi oleh kondisi psikis sehingga bisa maju dan mundur. Masa subur ditandai oleh kenaikan *Luteinizing Hormone* secara signifikan sesaat sebelum terjadinya ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium). Kenaikan LH akan mendorong sel telur keluar dari ovarium menuju tuba falopii. Didalam tuba falopii ini bisa terjadi pembuahan oleh sperma. Masa-masa inilah yang disebut masa subur, yaitu bila sel telur ada dan siap untuk dibuahi. Sel telur berada dalam tuba falopi selama kurang lebih 3-4 hari namun hanya sampai umur 2 hari masa yang paling baik untuk dibuahi, setelah itu mati. LH surge yaitu kenaikan LH secara tiba-tiba akan mendorong sel telur keluar dari ovarium. Sel telur biasanya dilepaskan dalam waktu 16-32 jam setelah terjadi peningkatan LH. Beberapa wanita merasakan nyeri tumpul pada bagian perut bawah pada saat hal ini terjadi.

Lama keluarnya darah menstruasi juga bervariasi, pada umumnya lamanya 4 sampai 6 hari, tetapi antara 2 sampai 8 hari masih dapat dianggap normal. Pengeluaran

darah menstruasi terdiri dari fragmen-fragmen kelupasan endometrium yang bercampur dengan darah yang banyaknya tidak tentu. Biasanya darahnya cair, tetapi apabila kecepatan aliran darahnya terlalu besar, bekuan dengan berbagai ukuran sangat mungkin ditemukan. Ketidakekuan darah menstruasi yang biasa ini disebabkan oleh suatu sistem fibrinolitik lokal yang aktif di dalam endometrium. Rata-rata banyaknya darah yang hilang pada wanita normal selama satu periode menstruasi telah ditentukan oleh beberapa kelompok peneliti, yaitu 25-60 ml. Konsentrasi Hb normal 14 gr per dl dan kandungan besi Hb 3,4 mg per g, volume darah ini mengandung 12-29 mg besi dan menggambarkan kehilangan darah yang sama dengan 0,4 sampai 1,0 mg besi untuk setiap hari siklus tersebut atau 150 sampai 400 mg per tahun (Heffner, 2008).

Setiap satu siklus menstruasi terdapat 4 fase perubahan yang terjadi dalam uterus. Fase-fase ini merupakan hasil kerjasama yang sangat terkoordinasi antara hipofisis anterior, ovarium, dan uterus. Fase-fase tersebut adalah :

1. Fase menstruasi atau deskuamasi

Fase ini, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan dan lapisan yang masih utuh hanya stratum basale. Fase ini berlangsung selama 3-4 hari.

2. Fase pasca menstruasi atau fase regenerasi

Fase ini, terjadi penyembuhan luka akibat lepasnya endometrium. Kondisi ini mulai sejak fase menstruasi terjadi dan berlangsung selama \pm 4 hari.

3. Fase intermenstrum atau fase proliferasi

Setelah luka sembuh, akan terjadi penebalan pada endometrium \pm 3,5 mm. Fase ini berlangsung dari hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus menstruasi. Fase proliferasi dibagi menjadi 3 tahap, yaitu : Fase proliferasi dini, terjadi pada hari ke-4 sampai hari ke-7. Fase ini dapat dikenali dari epitel permukaan yang tipis dan adanya regenerasi epitel. Fase proliferasi madya, terjadi pada hari ke-8 sampai hari ke-10. Fase ini merupakan bentuk transisi dan dapat dikenali dari epitel

permukaan yang berbentuk torak yang tinggi. Fase proliferasi akhir, berlangsung antara hari ke-11 sampai hari ke-14. Fase ini dapat dikenali dari permukaan yang tidak rata dan dijumpai banyaknya mitosis.

4. Fase pramenstruasi atau fase sekresi

Fase ini berlangsung dari hari ke-14 sampai ke-28. Fase ini endometrium kira-kira tetap tebalnya, tetapi bentuk kelenjar berubah menjadi panjang berkelok-kelok dan mengeluarkan getah yang makin lama makin nyata. Bagian dalam sel endometrium terdapat glikogen dan kapur yang diperlukan sebagai bahan makanan untuk telur yang dibuahi. Fase sekresi dibagi dalam 2 tahap, yaitu: Fase sekresi dini, pada fase ini endometrium lebih tipis dari fase sebelumnya karena kehilangan cairan. Fase sekresi lanjut, pada fase ini kelenjar dalam endometrium berkembang dan menjadi lebih berkelok-kelok dan sekresi mulai mengeluarkan getah yang mengandung glikogen dan lemak. Akhir masa ini, stroma endometrium berubah ke arah sel-sel desidua, terutama yang ada di seputar pembuluh-pembuluh arterial. Keadaan ini memudahkan terjadinya nidasi (Wiknjosastro, 2005).

2.2.2 Gangguan Siklus Menstruasi

Apabila menstruasi tidak terjadi pada saat yang seharusnya, hal ini mungkin menunjukkan tanda kehamilan. Akan tetapi masa menstruasi yang tidak teratur atau tidak mendapat menstruasi sering merupakan keadaan yang wajar bagi banyak remaja yang baru saja mendapatkan menstruasi dan bagi perempuan yang berusia diatas 40 tahun. Kecemasan dan gangguan emosional dapat menyebabkan seorang wanita tidak mendapatkan menstruasi. Gangguan Siklus menstruasi yang berhubungan dengan siklus menstruasi digolongkan menjadi 3 macam yaitu:

1. Polimenorea

Pada polimenorea siklus menstruasi lebih pendek dari biasa (kurang dari 21 hari). Polimenorea dapat disebabkan oleh gangguan hormonal yang mengakibatkan

gangguan ovulasi, atau menjadi pendeknya masa luteal. Sebab lain adalah kongesti ovarium karena peradangan, endometriosis, dan sebagainya.

2. Oligomenorea

Siklus menstruasi lebih panjang, lebih dari 35 hari. Perdarahan pada oligomenorea biasanya berkurang. Pada kebanyakan kasus oligomenorea kesehatan wanita tidak terganggu, dan fertilitas cukup baik. Siklus menstruasi biasanya juga ovulator dengan masa proliferasi lebih panjang dari biasa.

3. Amenorea

Amenorea adalah keadaan tidak adanya menstruasi sedikitnya tiga bulan berturut-turut. Amenorea primer apabila seorang wanita berumur 18 tahun keatas tidak pernah dapat menstruasi, sedangkan pada amenorea sekunder penderita pernah mendapat menstruasi tetapi kemudian tidak dapat lagi. Amenorea primer umumnya mempunyai sebab-sebab yang lebih berat dan lebih sulit untuk diketahui, seperti kelainan-kelainan kongenital dan kelainan-kelainan genetik. Adanya amenorea sekunder lebih menunjuk kepada sebab-sebab yang timbul kemudian dalam kehidupan wanita, seperti gangguan gizi, gangguan metabolisme, tumor-tumor, penyakit infeksi, dan lain-lain (Wiknjosastro, 2005).

Gangguan Siklus menstruasi berdasarkan lama perdarahan menstruasinya dapat digolongkan menjadi 2 yaitu:

1). Hipomenorea

Hipomenorea adalah perdarahan haid yang lebih pendek dan atau kurang dari biasa. Hipomenorea disebabkan oleh karena kesuburan endometrium kurang akibat dari kurang gizi, penyakit menahun maupun gangguan hormonal. Adanya hipomenorea tidak mengganggu fertilitas.

2). Hipermenorea (Menoragia)

Hipermenorea adalah perdarahan haid yang lebih banyak dari normal, atau lebih lama dari normal (lebih dari 8 hari). Sebab kelainan ini antara lain karena hipoplasia uteri

(mengakibatkan amenorea, hipomenorea), asthenia (terjadi karena tonus otot kurang), myoma uteri (disebabkan oleh kontraksi otot rahim kurang, cavum uteri luas, bendungan pembuluh darah balik), hipertensi, dekompenso cordis, infeksi (misalnya : endometritis, salpingitis), retrofleksi uteri (karena bendungan pembuluh darah balik), penyakit darah (misalnya werlhoff dan hemofili) (Lusa,2010).

2.2.3 Dismenorea

Dismenorea merupakan rasa sakit akibat menstruasi yang sangat menyiksa karena nyerinya luar biasa menyakitkan. Selama dismenorea, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri disaat menstruasi (Robert dan David,2004).

Dismenorea terbagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Dismenorea primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus-siklus menstruasi pada bulan-bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulator yang tidak disertai rasa nyeri. Rasa nyeri timbul sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri adalah kejang berjangkit-jangkit biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas, dan sebagainya. Beberapa faktor memegang peranan sebagai penyebab dismenorea primer antara lain: faktor kejiwaan (emosi labil, kelelahan), faktor konstitusi (anemia, penyakit menahun, TBC), faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin (peningkatan kadar prostaglandin, hormon steroid seks, kadar vasopresin tinggi) dan faktor alergi. Sekitar 10% penderita dismenorea primer tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari.

Dismenorea Sekunder; terjadi pada wanita yang sebelumnya tidak mengalami dismenore. Hal ini terjadi pada kasus infeksi, mioma submucosa, polip corpus uteri, endometriosis, retroflexio uteri fixata, gynaetresi, stenosis kanalis servikalis, adanya AKDR, tumor ovarium (Andaners,2010. Astika,2010).

2.2.4 Penatalaksanaan Dismenorea

Penatalaksanaan dismenorea yang benar dapat menghilangkan atau minimal membantu mengurangi nyeri menstruasi yang mengganggu. Berikut ini adalah beberapa penatalaksanaan dismenorea:

1. Obat-obatan

Wanita dengan dismenore primer banyak yang dibantu dengan mengkonsumsi obat anti peradangan bukan steroid (NSAID) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Obat itu termasuk aspirin, formula ibuprofen yang dijual bebas, dan naproksen. Untuk kram yang berat, pemberian NSAID seperti naproksen atau piroksikan dapat membantu. Dismenore sekunder ditangani dengan mengidentifikasi dan mengobati sebab dasarnya. Hal itu memerlukan konsumsi antibiotik atau obat lain tergantung pada kondisi tertentu.

2. Rileksasi

Dalam kondisi rileks tubuh menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stres. Karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok bangunan kimiawi yang sama, dengan mengurangi stres berarti telah mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Sehingga rileksasi memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri.

3. Hipnoterapi

Salah satu metode hipnoterapi adalah mengubah Siklus pikir dari yang negatif ke positif. Pendekatan yang umumnya dilakukan adalah memunculkan pikiran bawah sadar

agar latar belakang permasalahan dapat diketahui dengan tepat. Caranya adalah saat menstruasi belum datang, rilekskan tubuh dalam posisi terlentang di tempat tidur dengan kedua tangan berada disamping tubuh. Nonaktifkan pikiran. Dengan mata yang terpejam, sadari kondisi saat itu. Setelah benar-benar rileks dan nyaman, pelan-pelan instruksikan pada diri sendiri sebuah perintah bahwa menstruasi itu tidak sakit.

4. Alternatif Pengobatan

Selain pemakaian obat penawar sakit, relaksasi dan hipnoterapi, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi antara lain:

- a. Gunakan heating pada (bantal pemanas), kompres handuk atau botol berisi air panas di perut dan punggung bawah, serta minum minuman yang hangat. Mandi air hangat juga dapat membantu.
- b. Tidur dan istirahat yang cukup, serta olah raga teratur (termasuk banyak jalan). Beberapa wanita mencapai keringanan melalui olah raga, yang tidak hanya mengurangi stres tapi juga meningkatkan produksi endorfin otak, penawar sakit alami tubuh. Tidak ada pembatasan aktivitas selama haid.
- c. Sebagai tambahan, aroma terapi dan pijatan juga dapat mengurangi rasa tidak nyaman. Pijatan yang ringan dan melingkar dengan menggunakan telunjuk pada perut bagian bawah akan membantu mengurangi nyeri haid.
- d. Mendengarkan musik, membaca buku atau menonton film juga dapat mengurangi nyeri dismenorea (Arifin;2010).

2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Siklus menstruasi

Kusmiran (2014) mengatakan penelitian mengenai faktor resiko dari variabilitas siklus menstruasi adalah sebagai berikut

1. Berat badan

Berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat bada. Kondisi

psikologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorhea*

2. Aktivitas fisik

Tingkat aktivitas fisik yang sedang berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Aktivitas fisik yang berat merangsang *Inhibisi Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) dan aktifitas *Gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum *estrogen*

3. Stres

Stres akan 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 dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

4. Diet

Diet dapat memengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan *anovulasi*, penurunan hormon *pitutary*, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode pendarahan. 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 dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang. Wanita yang kerja di pertanian mengalami jarak menstruasi yang lebih panjang dibandingkan wanita yang bekerja perkantoran. Paparan suara bising di pabrik dan intensitas yang tinggi dari pekerjaan berhubungan dengan keteraturan dari siklus menstruasi.

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

6. Gangguan Endokrin

Adanya penyakit-penyakit endokrin seperti diabetes, hipotiroid, Serta hipertiroid yang berhubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensi *amenorrhea* dan *oligomenorrhea* lebih tinggi pada pasien diabetes. Penyakit *polystic ovarium* berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin, dan *oligomenorrhea*. *Amenorrhea* dan *oligomenorrhea* pada perempuan dengan penyakit *polystic ovarium* berhubungan dengan intensitivitas hormon insulin dan menjadikan perempuan tersebut obesitas. Hipertiroid berhubungan dengan *oligomenorrhea* dan lebih lanjut menjadi *amenorrhea*. *Hipotiroid* berhubungan dengan *polymenorrhea* dan *menorrhagia*.

7. Gangguan pendarahan

Gangguan pendarahan terbagi menjadi tiga, yaitu pendarahan yang berlebihan/banyak, perdarahan yang panjang, dan perdarahan yang sering. *Dysfungsional Uterin Bleding* (DUB) adalah gangguan perdarahan dalam siklus menstruasi yang tidak berhubungan dengan kondisi patologis. (DUB) *Dysfungsional Uterin Bleding* meningkat selama proses transisi menopause.

2.2.5 Cara Mengukur Siklus Menstruasi

Menghitung jumlah hari dalam siklus menstruasi dengan cara menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “ Siklus hari ke-1”. Panjang siklus menstruasi rata-rata wanita adalah 28 hari. Namun rata-rata panjang siklus menstruasi berubah sepanjang hidup, dan jumlah mendekati 30 hari saat seorang wanita mencapai usia 20 tahun, dan rata-rata 26 hari saat seorang wanita mendekati masa menopause, yaitu disekitar usia 50 tahun. Hanya sejumlah kecil wanita yang benar-benar mengalami siklus 28 hari (Noor Verawaty. Sri. Dkk, 2011)

2.2.6 Kategori Siklus Menstruasi

Satu siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, tapi panjang siklus 24-35 hari masih di kategorikan normal. Pendarahan menstruasi yang normal berlangsung kurang lebih 4-7 hari. Sistem kerja tubuh wanita berubah-ubah dari bulan ke bulan, tapi ada beberapa wanita yang memiliki jumlah hari yang sama persis dalam setiap siklus menstruasinya (Noor Verawaty, Sri, dkk. 2011). Kategori siklus menstruasi :

- 1 : Normal, jika jarak menstruasi berikutnya 28 -35 hari
- 0 : Tidak normal, jika jarak menstruasi berikutnya < 28 hari dan >35 hari

2.2 REMAJA

2.3.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 11 tahun sampai 21 tahun. Menurut psikologi, remaja adalah suatu periode transisi dari masa anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis dan dalamnya suara. Pada perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis dan semakin banyak menghabiskan waktu diluar keluarga.

Dilihat dari bahasa Inggris "teenager", remaja artinya yakni manusia berusia belasan tahun. Dimana usia tersebut merupakan perkembangan menjadi dewasa. Oleh sebab itu orang tua dan pendidik sebagai bagian masyarakat yang lebih berpengalaman

memiliki peranan penting dalam membantu perkembangan remaja menuju kedewasaan. Remaja juga berasal dari kata Latin "adolensence" yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolensence memiliki arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja memiliki tempat diantara anak-anak dan orang tua karena sudah tidak termasuk golongan anak tetapi belum juga berada dalam golongan dewasa atau tua. Seperti yang dikemukakan oleh Calon bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

2.3.2 Pembagian Usia Remaja

Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga yaitu:

1. Masa remaja awal, 12-15 tahun
2. Masa remaja pertengahan 15-18
3. Masa akhir 18-21 tahun

Tetapi Monks, Knoers, dan Haditono membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu masa pra-remaja 10-12 tahun, masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun (Deswita, 2006). Definisi yang dipaparkan oleh Sri Rumini & Siti Sundari, Zakiah Drajat dan Santrock tersebut menggambarkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa dengan rentang usia antara 12-22 tahun, dimana pada masa tersebut terjadi proses pematangan baik itu pematangan fisik, maupun psikologis.

2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja

Adapun tugas-tugas pada perkembangan pada masa remaja menurut Hurlock (Ali dan Asrori, 2012) adalah :

1. Mencapai hubungan baru ¹³ dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.

13
Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan prilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut pada awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Kebanyakan harapan ditumpukan pada hari ini adalah bahwa remaja muda akan meletakkan dasar-dasar bagi pembentuk sikap dan Siklus perilaku.

2. Mencapai peran sosial pria dan wanita

13
Perkembangan masa remaja yang penting akan menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri

3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif

Diperlukan waktu untuk memperbaiki konsep ini dan untuk mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan

4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab

Menerima peran seks dewasa yang diakui masyarakat tidaklah mempunyai kesulitan bagi laki-laki, tapi beda dengan anak perempuan karena adanya pertentangan dengan lawan jenis yang sering berkembang selama masa akhir kanak-kanak dan masa puber maka mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis dan bagaimana bergaul dengan mereka dimulai dari nol. Sedangkan pengembangan hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya sesama jenis juga tidak mudah.

5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.

Hal ini menonjol pada remaja yang statusnya dalam kelompok sebaya tidak menyakinkan atau yang kurang memiliki hubungan yang akrab dengan anggota kelompok

6. Mempersiapkan karir ekonomi kemandirian

Kemandirian ekonomi tidak dapat dicapai sebelum remaja memiliki pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja

7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga

Kecenderungan perkawinan muda menyebabkan persiapan perkawinan merupakan tugas perkembangan yang paling penting dalam tahun-tahun remaja

8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi

Sekolah dan pendidikan tinggi mencoba membentuk nilai-nilai yang sesuai dengan nilai dewasa, orang tua berperan banyak dalam perkembangan ini.

2.4 Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi

Stresor diketahui merupakan faktor etiologi dari banyak penyakit. Salah satunya menyebabkan stres fisiologis yaitu gangguan pada menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam Siklus menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap Siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008).

Insel & Roth 1998 dalam <http://digilib.unsri.ac.id> mengungkapkan bahwa berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan stresor seperti meninggalkan keluarga, masuk kuliah, bergabung dengan militer, atau memulai kerja baru mungkin berhubungan dengan tidak datangnya menstruasi. Stresor yang membuat satu tuntutan baru bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya. Sebagai tambahan mengenai meninggalkan keluarga atau memulai satu pekerjaan baru, beberapa penelitian menunjukkan satu hubungan baru meningkatkan kemungkinan untuk mendapatkan siklus yang lebih panjang.

Gangguan pada Siklus menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamus-hipofisis-ovarium yang meliputi multieffek dan mekanisme kontrol umpan balik. Pada keadaan stres terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) ke dalam darah. Endorfin sendiri diketahui merupakan opiat endogen yang perannya terbukti dapat mengurangi rasa nyeri. Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Pada wanita dengan gejala amenore hipotalamik menunjukkan keadaan hiperkortisolisme yang disebabkan adanya peningkatan CRH dan ACTH. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dimana melalui jalan ini maka stres menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Dari yang tadinya siklus menstruasinya normal menjadi oligomenorea, polimenorea atau amenorea. Gejala klinis yang timbul ini tergantung pada derajat penekanan pada GnRH. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila stres yang ada bisa diatasi (<http://digilib.unsri.ac.id>, 2009).

Tubuh bereaksi saat mengalami stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat

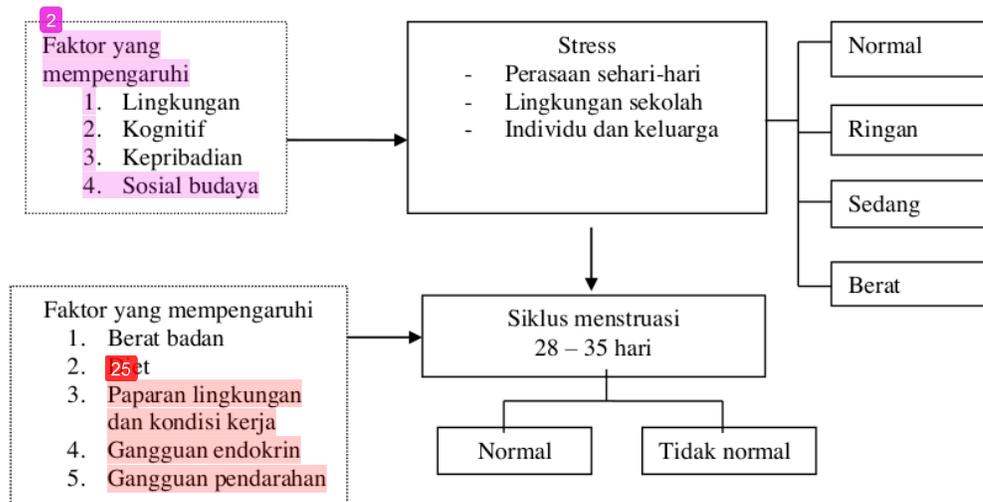
menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Puji;2009).

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konseptual

Kerangka konseptual merupakan visualisasi hubungan antara berbagai variable, yang sudah diperhitungkan peneliti untuk mendapat referensi dari berbagai teori, setelah itu peneliti akan merangkai teorinya sendiri untuk dijadikan tolak ukur penelitiannya (Masturan & Agata 2018)



Keterangan :



: Diteliti



: Tidak Teliti



: Hubungan

Gambar 3.1 kerangka konsep hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas

V dan VI pada SDN Kebonagung

Dari kerangka konsep diatas dapat dijelaskan bahwa

Stres dapat dialami dari perasaan sehari-hari lingkungan sekolah dan individu, serta keluarga dan macam-macam stres dibedakan menjadi empat macam yaitu normal, ringan,

sedang, berat stres dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor lingkungan kognitif, kepribadian, dan sosial budaya. Dari stres dapat mengakibatkan permasalahan pada siklus menstruasi, siklus menstruasi normalnya 28-35 hari. Siklus menstruasi bisa terganggu karena beberapa faktor lainnya antara lain yaitu berat badan, diet, paparan lingkungan, dan kondisi kerja, gangguan endokrin serta gangguan pendaraan.

3.2 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap teori yang belum terbukti dalam data, penelitian hipotesis ini akan menggunakan uji statistik sehingga dapat disimpulkan benar atau salah (Masturah & Agata, 2018). Pada penelitian ini diambil hipotesis.

H1: Ada Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas V DAN

VI SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Jenis Penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, yang memungkinkan memaksimalan kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi akurasi hasil (Nursalam, 2013).

Jenis penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitiannya. Dalam pengertian yang luas desain mencakup berbagai hal yang dilakukan oleh peneliti, mulai dari identifikasi masalah, perumusan hipotesis, operasionalisasi hipotesis tersebut, sampai pada analisa data. (Sugiyono, 2011)

4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan metode yaitu *Analitik Korelasi* dengan pendekatan *Cross Sectional* merupakan penelitian seksional silang dengan variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian yang di ukur dan di kumpulkan secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu atau dalam waktu yang bersamaan (Nursalam, 2013)

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu

Penelitian dilaksanakan mulai bulan Februari – Juli 2020.

4.3.2 Tempat

Penelitian ini dilakukan di SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang

4.4 Populasi, Sampel, dan Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2011). Dalam penelitian ini populasinya adalah semua siswi yang sudah menstruasi kelas V DAN VI di SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang sebanyak 27 orang.

4.4.2 Sampel

Dalam penelitian ini, peneliti meneliti sejumlah 27 siswi . Peneliti menggunakan seluruh anggota populasi karena apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik semua anggota populasi diambil sebagai sampel sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto;2006).

4.4.3 Kriteria Restriksi

1. Inklusi

Nursalam 2003 dalam Hidayat menyatakan bahwa kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Pertimbangan ilmiah harus menjadi pedoman dalam menentukan kriteria inklusi (Hidayat;2007). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswi kelas V dan VI SDN Kebonagung Ploso Jombang
- b. Siklus menstruasi rata-rata tiap bulan normal (21-35 hari)
- c. Tidak cacat fisik
- d. Orang tua lengkap (tidak yatim/piatu/yatim piatu)

2. Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam:2008). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kriteria eksklusi sebagai berikut:

- a. Sudah menikah

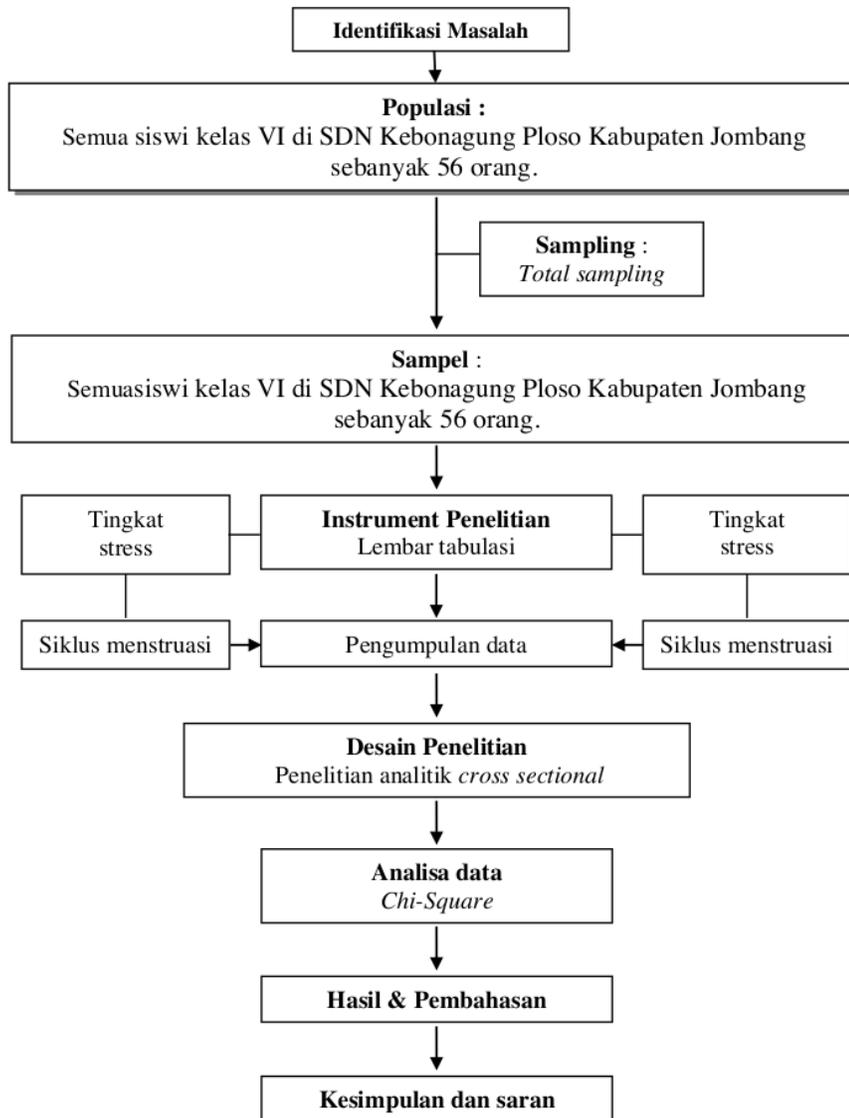
- b. Hamil
- c. Tidak bersedia menjadi responden

4.4.4 Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2011). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobability Sampling* secara total sampling. Teknik *Total Sampling* digunakan karena peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu dan sampel diambil tidak secara acak tapi ditentukan sendiri oleh peneliti yaitu populasi semua siswi kelas V DAN VI di SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang sebanyak 56 orang. *Total Sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi karena jumlahnya kurang dari 100 (Sugiyono, 2007).

4.5 Kerangka Kerja (*Frame Work*)

Kerangka kerja merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian yang berbentuk kerangka hingga analisis datanya (Hidayat, 2010).



Gambar 4.1 Kerangka kerja Penelitian Hubungan antara tingkat stress dengan Siklus menstruasi siswi kelas V DAN VI di SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang

4.5 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah karakteristik yang mempunyai nilai beda (Nursalam, 2011)

4.5.4 Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas (*Independent*) adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2011). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stress

4.5.5 Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat (*Dependent*) adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2011). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Siklus menstruasi

4.6 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu didefinisikan tersebut (Nursalam, 2011).

Tabel 4.7.1 Definisi Operasional Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi siswi kelas V DAN VI diSDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Kategori / Kode
Variable Bebas (Independen) : Tingkat Stress	Stres merupakan reaksi atau respon tubuh berupa respon fisiologi, psikologi/ psikologis maupun perilaku terhadap stresor yang dialami	1. Perasaan sehari-hari 2. Lingkungan sekolah 3. IndiV dan Vidu dan keluarga	Kuesioner	Ordinal	Skore - Tidak Pemah : 0 - Jarang : 1 - Kadang : 2 - Sering : 3 - Selalu : 4 Kategori - Normal apabila skor yang didapat 0-38

					<ul style="list-style-type: none"> - Ringan : apabila skor yang didapat 58 – 76 - Berat : apabila skor yang didapat 77-96 - Sangat berat : apabila skor yang didapat > 97 (apriani , 2014)
Variable Terikat (Dependen) : Siklus Menstruasi	Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulai menstruasi berikutnya	Lamanya hari mulainya menstruasi yang lalu sampai mulainya menstruasi berikutnya 28 – 35 hari	Kuesioner	Nominal	Skor : <ul style="list-style-type: none"> - Siklus menstruasi 28-35 hari : 1 - Siklus menstruasi < 28 hari atau > 35 hari : 0 Kategori <ul style="list-style-type: none"> - Normal : apabila siklus menstruasinya 28-35 hari - Tidak normal : apabila siklus menstruasinya menstruasi < 28 hari atau > 35 hari (Noor Verawaty, Sri, Dkk, 2011)

4.7 Pengumpulan dan Analisis Data

4.7.1 Bahan Penelitian

Bahan yang digunakan untuk penelitian ini adalah kuesioner dengan alat ukur berupa angket dan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner.

4.7.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2011). Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini adalah

kuesioner yang merupakan alat ukur berupa aket dengan beberapa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner mampu mengali hal-hal yang bersifat rahasia.

4.7.3 Prosedur Penelitian

1. Mengajukan surat ijin studi pendahuluan dan penelitian dari STIKes ICMe kepada Kepala SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang
2. Mendapat surat balasan dan surat rekomendasi lewat email sdnkebonagung32@gmail.com dari SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang
3. Membawa surat rekomendasi ijin studi pendahuluan dan penelitian dari pihak SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang
4. Mengidentifikasi responden dengan kuesioner
5. Selanjutnya melakukan Editing, Coding, Skoring, dan Tabulating
6. Hasil

4.7.4 Cara Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian. Langkah ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalahan-kesalahan data yang telah dikumpulkan dan untuk memonitori jangan sampai terjadi kekosongan dari data yang dibutuhkan (Notoatmodjo, 2010).

b. *Coding*

Coding adalah pekerjaan memindahkan data dari daftar yang akan memberikan informasi diubah menjadi bentuk angka untuk mempermudah perhitungan selanjutnya. *Coding* dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dari kuesioner yang mana tetap berpedoman pada definisi operasional (Notoatmodjo, 2010).

1) Data umum

a) Kelas

Responden 1 : R1

2) Data Khusus

a) Umur Responden

10 – 11 Tahun = 1

12 – 13 Tahun = 2

➤ 13 Tahun = 3

b) Jumlah saudara

Saudara 2 = 1

Saudara 3 = 2

Saudara >3 = 3

c) Berat badan

35 – 40 Kg = 1

41 – 45 Kg = 2

➤ 45 = 3

d) Warna darah saat menstruasi

Coklat atau merah tua = 1

Merah terang = 2

Merah muda = 3

Merah keabuan = 4

e) Darah (cc) yang keluar dari menstruasi 1 – 3

40 – 60 cc = 1

65 – 80 cc = 2

➤ 80 cc = 3

f) Pembalut yang dihabiskan dalam sehari

4 – 5 = 1

6 = 2

➤ 6=3

c. *Scoring*

Scoring yang dilakukan saat *entry* data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan dalam master tabel atau database komputer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana (Hidayat, 2012).

d. *Tabulating*

Tabulating adalah membuat penilaian data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2010). Tabulasi dalam penelitian ini mengelompokkan dengan membuat tabel distribusi frekuensi.

Hasil tabulasi perhitungan kuesioner kemudian diprosentase dan hasil prosentase dikualitaskan menggunakan skala kualitatif sebagai berikut:

100 % : Seluruhnya dari responden

76 % - 99 % : Hampir seluruhnya dari responden

51 % - 75 % : Sebagian besar dari responden

50 % : Setengahnya dari responden

26 % - 49 % : Hampir setengahnya dari responden

1 % - 25 % : Sebagian kecil dari responden

0 % : Tidak satupun dari responden.

(Sugiyono, 2009).

2. Analisa Data

a. Analisa *Univariat*

Analisa *Univariate* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian yaitu Hubungan Antara Stress Dengan Siklus Menstruasi pada siswi kelas SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang.(Notoatmodjo, 2011).

1) Tingkat stress

Pada variable pertama yaitu tingkat stress yang mana pengukurannya dilakukan pemberian nilai pada masing-masing jawaban yang dipilih reponden sesuai kreteria instrumen. Setelah proses tersebut, dilakukan pengelompokkan data sebagai berikut :

- a) Tingkat stress normal : apabila skor yang didapat 0 – 38
- b) Tingkat stress ringan : apabila skor yang didapat 39 – 57
- c) Tingkat stress sedang : apabila skor yang didapat 58 – 76
- d) Tingkat stress Berat : apabila skor yang didapat 77 – 96
- e) Tingkat stress sangat berat: apabila skor yang didapat > 97

2) Siklus menstruasi

Pada variable kedua yaitu siklus menstruasi yang mana pengukuran dilakukan dilakukan pemberian nilai pada masing-masing jawaban yang dipilih reponden sesuai kreteria instrumen. Setelah proses tersebut, dilakukan pengelompokkan data sebagai berikut :

- a) normal : apabila siklus menstruasinya 28-35 hari
- b) tidak normal : apabila siklus menstruasinya < 28 hari dan > 35 hari

Analisa ini dilakukan untuk melihat magnitudo permasalahan pada masing – masing variabel yang diamati melalui prosedur statistik deskriptif dilihat kecenderungan pemusatan dari masing-masing variabel. Kecenderungan pemusatan data dianalisis dengan menentukan proporsi (presentasi) dari masing-masing kategori pengamatan pada setiap variabel (Notoatmojo, 2010).

b. Analisa *Bivariat*

Analisis *Bivariate* yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini yaitu Hubungan antara stress dengan Siklus menstruasi

Uji Statistik yang Digunakan :

Data yang telah ditabulasi kemudian dilakukan analisa secara deskriptif dan menggunakan statistikal. Analisa tentang Hubungan antara stress dengan Siklus menstruasi, menggunakan analisa distribusi frekuensi dan prosentase. Analisa data untuk mengetahui dan mengidentifikasi hubungan antara stress dengan Siklus menstruasi menggunakan uji statistik *Chi Square* (X^2) dengan taraf signifikasi ($\alpha < 0,05$).

Rumus yang digunakan peneliti adalah :

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan :

χ^2 = *Chi kuadrat*

fo = Frekuensi yang diobservasi

fh = Frekuensi yang diharapkan

Untuk melihat adanya hubungan dilakukan dengan membandingkan $p = \text{value}$ (nilai probabilitas) dengan standart signifikan ($\alpha = 0,05$). Jika $p < \alpha = 0,05$ menunjukkan adanya hubungan antara stress dengan Siklus menstruasi. Jika $p > \alpha = 0,05$ menunjukkan tidak ada hubungan antara stress dengan Siklus menstruasi.

Untuk menghitung keeratan hubungan antar *variable* dengan data berbentuk nominal yaitu koefisiensi asosiasi kontingansi (C) dengan rumus yang mengandung nilai *chi kuadrat*.

Rumus :

$$C = \sqrt{\frac{\chi^2}{N + \chi^2}}$$

Keterangan :

C = *Koefisien Asosiaty Kontingansi*

χ^2 = *Chi Kuadrat*

N = *Jumlah Populasi*

Kriteria dari interpretasi suatu korelasi menurut Dahlan, 2012 adalah sebagai berikut :

0,0 sampai < 0,2 : Sangat Lemah

0,2 sampai < 0,4 : Lemah

0,4 sampai < 0,6 : Sedang

0,6 sampai < 0,8 : Kuat

0,8 sampai 1 : Sangat Kuat

4.8 Etika Penelitian

Penelitian menggunakan objek manusia tidak boleh bertentangan dengan etika agar hak responden dapat terlindungi (Nursalam, 2011) sebagai berikut :

4.8.1 Informed Consent (Lembar persetujuan menjadi responden)

Lembar persetujuan diedarkan kepada responden, sebelum penelitian dilaksanakan responden diberi penjelasan maksud dan tujuan penelitian, serta dampak yang akan terjadi selama pengumpulan data. Responden yang bersedia diteliti menandatangani lembar persetujuan, dan responden yang tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak-hak responden.

4.8.2 Anonymity (Tanpa Nama)

Menjaga kerahasiaan identitas responden peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data dan cukup memberikan kode.

4.8.3 Confidentiality (Kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dan kerahasiaan dari responden dijamin peneliti.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Pada Bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan Hubungan Tingkat Stres siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi di SDN Kebonagung pada bulan Februari sampai dengan Juni 2020. Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Dalam data umum memuat tentang identitas responden yang meliputi kelas, umur, jumlah saudara, BB saat ini, warna darah saat menstruasi, darah haid yang keluar saat hari 1-3, dan menghabiskan berapa pembalut dalam sehari. Sedangkan data khususnya adalah tingkat stres siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang..

5.1.1 Gambaran Tempat Penelitian

Pada studi kasus ini penelitian dilakukan di SDN Kebonagung, Kecamatan Ploso, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61453 SDN Kebonagung adalah sekolah dasar negeri yang terdiri dari 6 kelas. Yaitu kelas 1:12 siswi dan 10 siswa, kelas 2:15 siswi 12 siswa, kelas 3:18 siswi, 10 siswa, kelas 4:11 siswi, 12 siswa, kelas 5:10 siswi, 15 siswa, kelas 6:17 siswi 10 siswa. Berakreditasi B.

5.1.2 Data Umum

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Februari sampai dengan Juni 2020 di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso diperoleh data sebagai berikut:

a. Karakteristik responden berdasarkan kelas

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas di SDN
Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

No	Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kelas V yang sudah menstruasi	10	37 %
2	Kelas VI yang sudah menstruasi	17	63 %
Total		27	100 %

Sumber data primer 2019

Menurut tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden 63% responden kelas VI sejumlah 17 siswi

b. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di SDN
Kebonagung Ploso Jombang

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	10 – 11 Tahun	10	37 %
2	15 –13 Tahun	15	53 %
3	>13 Tahun	2	20 %
Total		27	100 %

Sumber data primer 2019

Menurut tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden 53% berumur 12-13 tahun sejumlah 15 siswi

c. Karakteristi responden berdasarkan jumlah saudara

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah saudara
di SDN Kebonagung Ploso Jombang

No	Jumlah saudara	Frekuensi	Persentase (%)
1	2	11	40 %
2	3	12	45 %
3	>3	4	15 %
Total		27	100 %

Sumber data primer 2019

Menurut tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar 45% responden jumlah saudaranya 3 dengan jumlah 12 siswi.

d.Karakteristik responden berdasarkan berat badan

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan berat badan di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

No	Berat badan	Frekuensi	Persentase (%)
1	35 – 40 Kg	14	51 %
2	41 – 45 Kg	9	34 %
3	>45 Kg	4	15 %
Total		27	100 %

Sumber data primer 2019

Menurut tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden 51% responden berat badannya 35-40kg berjumlah 14 siswi

e.Karakteristik responden berdasarkan warna darah saat menstruasi

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan warna darah saat menstruasi di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

No	Warna darah	Frekuensi	Persentase (%)
1	Coklat /kemerah tuaan	25	92 %
2	Merah terang	2	8 %
3	Merah muda	0	0 %
4	Merah keabuan	0	0 %
Total		27	100 %

Sumber data primer 2019

Menurut hasil tabel 5.5 menunjukkan hampir seluruhnya 92% warna darah saat menstruasi coklat ataumerah tuaan 25 siswi.

f.Karakteristik responden berdasarkan darah haid yang keluar dari hari 1-3

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan darah haid yang keluar dari hari 1 sampai 3 di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

No	Darah haid	Frekuensi	Persentase (%)
1	40 – 60 cc	24	88 %
2	65 – 80 cc	2	7 %
3	>80 cc	1	5 %
Total		27	100 %

Sumber data 2019

Menurut tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar 88% responden darah haid yang keluar dari hari 1-3 adalah 40-60cc sejumlah 24 siswi. Karakteristik responden berdasarkan pembalut yang dihabiskan dalam sehari

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pembalut yang dihabiskan dalam sehari di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

No	Pembalut yang dihabiskan	Frekuensi	Persentase (%)
1	4 – 5	15	53 %
2	6	10	37 %
3	>6	2	20 %
Total		27	100 %

Sumber data 2019

Menurut tabel 5.7 menunjukkan bahwa hampir sebagian (53 %) responden pembalut yang dihabiskan dalam sehari 4 – 5 berjumlah 15 siswi

5.1.3 Data khusus

1. Tingkat stress

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

No	Tingkat stress	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	10	37 %
2	Ringan	15	56 %
3	Sedang	2	7 %
4	Berat	0	0 %
5	Sangat berat	0	0 %

Total	27	100 %
-------	----	-------

Sumber data primer 2019

Menurut tabel 5.8 sebagian besar 15 siswi memiliki tingkat stress ringan yang berjumlah 56 % responden

2. Siklus menstruasi

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

No	Siklus menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	12	44 %
2	Tidak normal	15	56 %
Total		27	100 %

Sumber data primer 2019

Menurut tabel 5.9 menunjukkan bahwa sebagian besar 15 siswi memiliki siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 56 % responden

3. Hubungan tingkat stress siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi

Tabel 5.10 tabulasi silang hubungan antara tingkat stress siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

No	Tingkat stress	Siklus menstruasi				Total	
		normal		Tidak normal		Σ	%
		Σ	%	Σ	%		
1	Normal	16	28,6	1	1,8	17	30,4
2	Ringan	11	19,6	21	37,5	32	57,1
3	Sedang	0	0	7	12,5	7	12,5
4	Berat	0	0	0	0	0	0
5	Sangat berat	0	0	0	0	0	0
Total		27	48,2	29	51,8	56	100

ρ_{26} Spearman Rho $p=0,000$

Data primer 2019

Tabel 5.10 Menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden yang tingkat stresnya

ringan memiliki siklus menstruasi yang tidak normal 15 siswi dengan persentase 37,5%.

Hasil uji statistik *rank sparman* diperoleh angka signifikan atau angka *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < q$), maka H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tingkat Stres

Berdasarkan tabel 5.8 hasil penelitian yang dilakukan diketahui ada 27 responden, sebagian besar siswi mengalami tingkat stres ringan yaitu 15 responden (56%)

Menurut peneliti dari data umum responden dengan jumlah 27 siswi sebagian besar berumur 12-13 tahun (53%). Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja sering kali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat, namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadinya perbaikan pada perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stres sehingga bisa mencegah terjadinya stres yang lebih berkelanjutan.

Hal ini sesuai dengan teori (Said, 2015) dimana remaja tengah berada pada masa sekolah mengalami banyak perubahan kognitif, emosional, dan sosial, mereka berfikir lebih kompleks, sehingga mampu mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah terjadinya stres berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 27 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai jumlah saudara 3 dengan jumlah 12 responden 45%.

Menurut peneliti responden yang mengalami stres ringan dipengaruhi oleh jumlah saudara lebih dari 1 sehingga muncul perasaan kurang perhatian dari

orang tua, pilih kasih serta kurangnya kasih sayang, namun dengan seiringnya bertambahnya umur, pada tahap usia remaja mampu memperbaiki hubungan dengan saudaranya dengan saling mendukung, bertukar pendapat serta memberikan semangat dan motivasi dalam kekeluargaan sehingga mampu menciptakan suasana yang tenang dan mengurangi perdebatan serta pertentangan sehingga mencegah terjadinya perselisihan yang mengakibatkan tekanan dan stres.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hurlock 2012 bahwa pada awal remaja hubungan yang terjalin dalam keluarga penuh pertentangan. Remaja mulai menerima saudara-saudaranya yang dulu dianggap menjengkelkan dengan cara yang lebih tenang dan fisiologis. Sering kali remaja akhir mengembangkan sikap seperti orang tua terhadap saudaranya yang lain, hal ini mengurangi pertengkaran. Hubungan saudara kandung pada masa remaja meliputi monolog, berbagi, selain itu saudara kandung remaja bisa bertindak sebagai pendukung emosi, lawan dan teman berkomunikasi.

5.2.2 Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 27 responden sebagian besar siswi mengalami siklus yang tidak normal yang berjumlah 15 responden (56%)

Menurut peneliti responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dipengaruhi oleh berat badan yang perubahan berat badannya secara drastis atau tidak stabil yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dimana perubahan berat badan yang turun drastis atau berat badan yang kelebihan berpengaruh pada hormon pengatur siklus menstruasi.

Hal ini sejalan dengan teori Kusmiran 2014 mengatakakan bahwa berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurus /kurang dan *anorexia nevosa* yang menyebabkan penurunan berat badan dapat menimbulkan *amenorrhea*. Semakin banyak resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar.

Menurut Dyah dan Adningsih, Amerta nutr (2019) terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi, siswi dengan status normal cenderung memiliki siklus menstruasi yang normal dan siswi dengan status gizi obesitas cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Sebagian besar status gizi remaja mempunyai status gizi normal dengan siklus menstruasi yang normal. Status gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi sehingga perlu adanya pendidikan gizi terkait gizi pada remaja.

5.2.3 Hubungan Tingkat Stres Siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 27 responden hampir setengahnya responden yang tingkat stresnya ringan, memiliki siklus menstruasi tidak normal sejumlah 15 responden (56%)

Menurut peneliti stres ringan yang dialami responden sudah berusaha untuk melakukan manajemen stres seperti menyediakan waktu untuk bersantai, istirahat yang cukup serta berusaha untuk mengontrol stres agar tidak mempengaruhi siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlaila. dll 2015 di Poltekes

Kemenkes Kaltim yang menyatakan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil tersebut sejalan pula dengan hasil penelitian Todoku dkk 2014 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan yang menyatakan ada hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi.

Hal ini sesuai dengan teori Kusmira 2014 stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini menjadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan proses stimulasi ovarium akan menghasilkan estrogen jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Lutenizing Hormon*) maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 27 responden bahwa hampir setengahnya responden yang tingkat stresnya ringan memiliki siklus menstruasi normal yang berjumlah 12 responden (44%)

Menurut peneliti responden yang mengalami tingkat stres ringan tetapi tidak berpengaruh pada siklus menstruasinya dikarenakan responden tidak terlalu memikirkan tentang hal yang bisa memicu terjadinya stres dan mampu mengontrol terjadinya stres.

Hal ini sejalan dengan teori Maranis (2011) bahwa pada tingkat stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu

individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini telah merusak aspek fisiologis seseorang. Pada respon psikologis didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada respon perilaku didapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah dan tidak bisa santai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 6.1.1 Tingkat stres siswi kelas V dan VI di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang sebagian besar mengalami stres ringan sebesar 56 %
- 6.1.2 Siklus menstruasi siswi kelas V dan VI di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang sebagian besar tidak normal sebesar 44%
- 6.1.3 Ada hubungan antara tingkat stres pada siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang sebesar 37,5 %

6.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka dapat disimpulkan beberapa saran sebagai berikut

- 6.2.1 Bagi petugas UKS (Usaha Kesehatan Sekolah)
Meningkatkan kesadaran siswi dengan cara memberikan pengarahan dan penjelasan tentang akibat dari stres yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi dapat di pahami oleh siswi.
- 6.2.2 Bagi Guru
Guru dapat menciptakan suasana yang nyaman seperti tidak terlalu tegang pada saat pembelajaran dan kondusif sehingga dapat menghindarkan siswi dari kondisi stres di lingkungan belajar mengajar.
- 6.2.3 Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian

selanjutnya yang meneliti tentang stres, baik itu dengan kaitannya dengan siklus menstruasi maupun kaitannya dengan yang lainnya seperti dengan kaitannya berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiyani Cisilia. 2002. *Pengaruh Stres terhadap Hipertensi pada Wanita di Kalurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta*. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi
- Ahmad Abdurrahman. 2009. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja*. Skripsi. <http://www.karya-ilmiah.um.ac.id> Diunduh pada tanggal 7 Desember 2009
- Andaners. 2010. *Dismenore (Nyeri Haid)*. <http://www.live-pdf.com/download/pengertian-dismenore-2.html>. Diunduh pada tanggal 18 Mei 2010
- Arifin Syamsul. 2010. *Nyeri Haid*. <http://www.ipin4u.esmartstudent.com/haid.htm>. Diunduh pada tanggal 18 Mei 2010
- 22 Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal:130-34, 168, 195-99
- Astika Nina. 2010. *Dismenorea*. <http://masalahkesehatanwanita.blogspot.com/2010/02/dismenorea.html>. Diunduh pada tanggal 18 Mei 2010
- Budiarto Eko. 2002. *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta:EGC. Hal:29-31
- Chomaria Nurul. 2009. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Jogjakarta: Diva Press. Hal:49-168
- Dahlan M Sopiudin. 2008. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 3 Deskriptif, Bivariat dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi dengan Menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika. Hal:163-66
- Durand V Mark, Barlow David H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal:340-48
- Hasan Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Statistik 2 Edisi Kedua*. Jakarta:Bumi Aksara. Hal:307
- Heffner Linda, Schust Danny. 2008. *Sistem Reproduksi*. Surabaya:Erlangga. Hal:38-40
- Hidayat Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi 2*. Jakarta:Salemba Medika. Hal:34

- <http://digilib.unsri.ac.id>. *Stress & menstrual cycle*. Di unduh pada tanggal 20 Oktober 2009
- Jalaludin. 2008. *Keefektifan Terapi Relaksasi dan Hipnoterapi terhadap Derajat Depresi dan Nyeri pada Pasien dengan Low Back Pain*. Universitas Sebelas Maret: Tesis.
- Juliandi Azuar. 2007. *Teknik Pengujian Validitas dan Reliabilitas*. <http://www.azuarjuliandi.com/elearning/>. Diunduh pada tanggal 19 Mei 2010
- Lusa. 2010. *Gangguan dan Masalah Haid dalam Sistem Reproduksi*. [http://situskebidanan.blogspot.com/2010/02/gangguan dan masalah-haid-dalam - sistem.html](http://situskebidanan.blogspot.com/2010/02/gangguan-dan-masalah-haid-dalam-sistem.html). Diunduh pada tanggal 18 Mei 2010
- Mahbubah Atik. 2006. *Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia 20-29 Tahun di Kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan*. Skripsi. <http://eprints.undip.ac.id> Diunduh pada tanggal 16 Desember 2009
- Nevid Jeffry, Rathus Spencer, Greene Beverly. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga. Hal:241-61
- Nita. 2008. *Pentingnya Mengelola Siklus Reproduksi*. <http://www.medicastore.com> Diunduh pada tanggal 26 November 2009
- Notoatmodjo Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal:68-149
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika. Hal 92-120
- Octaria Sherly. 2009. *Siklus Haid, Sindrom Pra-Haid, Serta Gangguan Haid Dalam Masa Reproduksi*. <http://bidan2009.blogspot.com/2009/02/siklus-haid-sindrom-pra-haid-serta.html>. Diunduh pada tanggal 20 Oktober 2009
- Puji Istiqomah. 2009. *Keefektifan Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL_SKRIPSI234.pdf. Diunduh pada tanggal 18 Mei 2010
- Pusat Bimbingan dan Konseling UNHAS. 2008. *Manajemen Stress*. www.unhas.ac.id/maba2009/.../Modul%20MD08-Manajemen%20Stress.pdf Di unduh pada tanggal 20 November 2009

- Rabe Thomas. 2003. *Buku Saku Ilmu Kandungan*. Jakarta: Hipokrates. Hal:118-19
- Robert dan David. 2004. *Apa yang ingin diketahui remaja tentang seks*. Jakarta : Bumi Aksara
- ¹ Santrock John. 2007. *Perkembangan Anak Edisi ketujuh Jilid II*. Jakarta: Erlangga. Hal:22-28
- Soetjningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto
- Sophan Selly M. *Stres Membuat Dinamika Dalam Hidup*. <http://www.percikan-iman.com/mapi/index2.php?option=content&do...1>.. Di unduh pada tanggal 7 Desember 2009
- Sriati Aat. 2008. *Tinjauan tentang stress*. <http://www.akademik.unsri.ac.id/.../TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf> ... Di unduh pada tanggal 7 Desember 2009
- Tim Karya Tulis Ilmiah. 2010. *Panduan Karya Tulis Ilmiah*. Surakarta:D IV Kebidanan UNS Surakarta. Hal 7-14
- Wade Carole, Tavis Carol. 2007. *Psikologi Edisi ke-9*. Jakarta: Erlangga. Hal 285-313
- Wijaya Awi Muliadi. 2009. *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*. <http://www.infodokterku.com>. Di unduh pada tanggal 26 Maret 2010
- Wiknjosastro, Hanifa. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. Hal:103-14, 204-05
- Wiramihardja Sutardjo. 2007. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama. Hal 44-50
- Varney Helen. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Vol 1*. Jakarta;EGC. Hal:338-51
- Yulianti Devi. 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta: ECG. Hal 26-110
- Zulhita Ryanti. 2006. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Haid Pada Mahasiswi D IV Kebidanan di Universitas Sebelas Maret*. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Karya Tulis Ilmiah.

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:

Sdr/i sebagai responden

Di SDN KEBONAGUNG PLOSO JOMBANG

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :Rika Nur Yuanita
NIM :192110054
Mahasiswa :D4 Kebidanan Pendidik

Bermaksud melaksanakan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi” . Tujuan penelitian ini adalah unuk mengetahui hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi

Untuk keperluan tersebut, saudari bersedia/ tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya mengisi kuesioner yang sudah disediakan dengan kejujuran dan apa adanya. Jawaban saudari dijamin kerahasiannya .

Demikian lembar persejuaan ini saya buat, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih

Jombang, Mei 2020

Hormat Kami,

(Rika Nur Yuanita)
NIM 192110054

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian “Hubungan Antara Stres dengan Siklus Menstruasi “
2. Telah diberi kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban dari peneliti
3. Keputusan bersedia atau tidak bersedia mengikuti penelitian ini

Dengan ini saya memutuskan dengan suka rela tanpa paksaan dari pihak manapun dan dalam keadaan sadar, bahwa saya (**bersedia /tidak bersedia***) berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini, dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya informasi yang diberikan terjamin kerahasiaannya

Jombang, Mei 2020

Peneliti

Responden

(Rika Nur Yuanita)
NIM 192110054

Keterangan :

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 3

KISI –KISI INSTRUMEN TINGKAT STRES

No	Indikator	No soal	Jumlah
1	Perasaan sehari-hari	1,2,3,4,5,6,7,8	8
2	Lingkungan Sekolah	9,10,11,12,13,14,15,16	8
3	IndiV dan VIdu dan Keluarga	17,18,19,20,21,22,23,24,25	9
Jumlah		25	

KISI-KISI INSTRUMEN SIKLUS MENSTRUASI

No	Indikator	No soal	Jumlah
1	Siklus menstruasi berkisar dari 28 -35 hari	1,2	2
Jumlah		2	

Lampiran 4

LEMBAR KUESIONER DATA UMUM

Petunjuk :

- I. Isi data yang sesuai dengan pernyataan di bawah ini dengan memberi tanda (V) pada kotak jawaban sesuai dengan pilihan sdr/i

A. Identitas Responden

No. Responden :

Kelas : V DAN VI (enam)

Umur : 10 – 11 Tahun : 12 – 13 Tahun : > 13 Tahun

Jumlah saudara : 2 3 > 3

BB saat ini : 35 – 40 Kg 41-45 Kg > 45 Kg

Warna darah saat Menstruasi : Coklat atau merah tua Merah terang
 Merah muda Merah keabuan

Berapa cc kira-kira darah haid yang keluar dari hari 1-3 :

40 -60 cc 65-80 cc > 80 cc

Sehari menghabiskan berapa pembalut : 4-5 6 > 6

B. Identitas Wali Murid

Jenis kelamin : laki-laki perempuan

Umur : 30-40 tahun 41 – 50 tahun > 50 tahun

Pekerjaan : petani pedagang pegawai negeri / swasta

Pendidikan terakhir : SD SMP SMA Perguruan Tinggi

LEMBAR KUESIONER
(Tingkat stres)

Petunjuk pengisian :

1. Tulislah identitas diri pada lembar jawaban yang telah disediakan
2. Berilah tanda (V) salah satu alternatif jawaban pada setiap persoalan di bawah 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 padahal Anda tidak melakukan aktifitas apapun					
2.	Anda merasa emosi padahal Anda tidak tahu 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 aktifitas yang dapat dilakukan					
6.	Anda merasa mudah tersinggung					
7.	Anda merasa sulit tenang setelah sesuatu membuat Anda kesal					
8.	Anda merasa tidak sabar ketika mengalami menundaan misalnya kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu					
9.	Anda merasa banyak beban saat tugas sekolah semakin banyak					

10.	Anda merasa cemas saat menghadapi ujian					
11.	Anda merasa sangat sedih saat tidak ada seseorang teman yang dapat menghibur Anda di sekolah					
12	Anda merasa sangat lelah saat pelajaran sekolah terlalu padat					
13	Anda merasa terganggu saat pelajaran teman Anda terlalu ramai					
14	Anda merasa tidak nyaman ketika Anda ingin belajar lalu terganggu karena teman Anda sering menggaungu dan mengajak bercanda					
15	Anda merasa tidak nyaman karena suhu ruangan tidak menentu dan mengganggu proses pembelajaran					
16.	Anda merasa gelisah saat tugas sekolah yang terlalu banyak 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 di rumah menegangkan saat terjadi perdebatan anggota keluarga					
19.	Anda merasa tidak dihargai pada saat Anda memberi 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 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 di mengerti dan Anda malu untuk bertanya					
-----	--	--	--	--	--	--

Lampiran 6

LEMBAR KUESIONER
(Siklus Menstruasi)

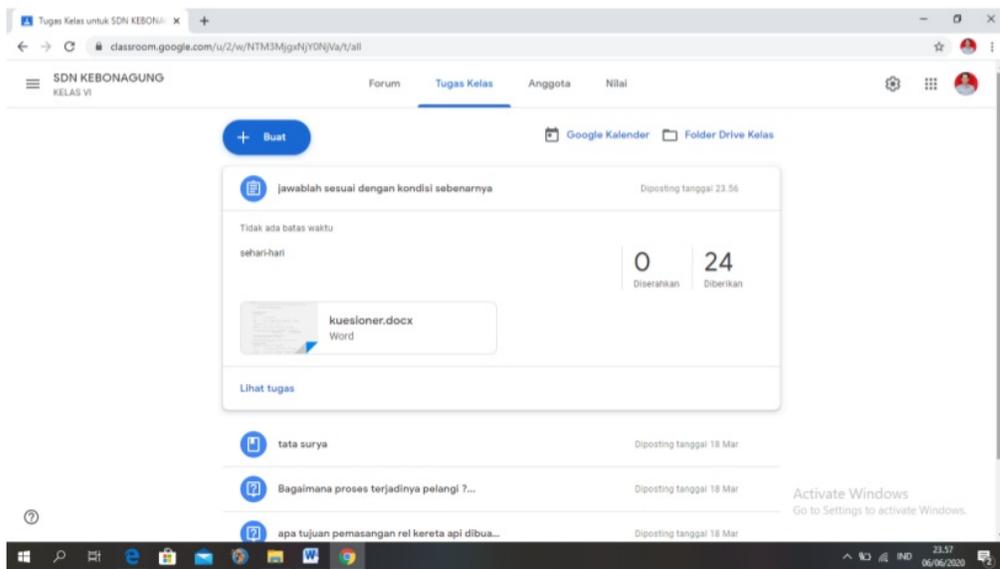
Petunjuk pengisian :

1. Tulislah identitas diri pada lembar jawaban yang telah disediakan
2. Berilah tanda (V) salah satu alternatif jawaban pada setiap persoalan di bawah 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 ?

< 28 hari 28 hari > 35 hari



Anggota di SDN KEBONAGUNG x

classroom.google.com/u/2/r/NTM3MjgsrNjYONjVa/sort-first-name

SDN KEBONAGUNG
KELAS VI

Forum Tugas Kelas Anggota Nilai

Guru

agus priono

Siswa

Tindakan

- Adella Destia
- Adit Yanuar
- Amira Ikhsanti
- Andika Restu

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

21:59
04/06/2020

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS V DAN VI SDN KEBONAGUNG PLOSO JOMBANG

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uns.ac.id Internet Source	7%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	4%
3	docobook.com Internet Source	1%
4	id.123dok.com Internet Source	1%
5	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
6	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
7	es.scribd.com Internet Source	1%
8	www.alodokter.com Internet Source	1%

9	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
10	repositori.umsu.ac.id Internet Source	<1%
11	yuliaputricassiopeia.blogspot.com Internet Source	<1%
12	Submitted to University of Ghana Student Paper	<1%
13	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	<1%
14	karyailmiah.unisba.ac.id Internet Source	<1%
15	fr.scribd.com Internet Source	<1%
16	Submitted to Academic Library Consortium Student Paper	<1%
17	www.agentshopper.com Internet Source	<1%
18	edoc.pub Internet Source	<1%
19	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1%
20	iphincow.com Internet Source	

<1%

21

Istiqomah Dwi Astuti, Supawi Pawenang, Eny Kustiyah. "Pengaruh Kualitas Pelayanan, Citra Perusahaan dan Lokasi terhadap Kepuasan Nasabah di PT. Taspen (Persero) Cabang Surakarta", JBMP (Jurnal Bisnis, Manajemen dan Perbankan), 2019

Publication

<1%

22

Submitted to UIN Sunan Ampel Surabaya

Student Paper

<1%

23

ml.scribd.com

Internet Source

<1%

24

eprints.unipdu.ac.id

Internet Source

<1%

25

www.scribd.com

Internet Source

<1%

26

eprints.uny.ac.id

Internet Source

<1%

27

www.proinversion.gob.pe

Internet Source

<1%

28

www.koleksiskripsi.com

Internet Source

<1%

29

de.scribd.com

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off