

Tiara Nuril Syahrani

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Mentruiasi Pada Remaja Putri Kelas 11 di MAN 5 Jombang

 Quick Submit

 Quick Submit

 Psychology

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3006716418

Submission Date

Sep 13, 2024, 8:42 AM GMT+4:30

Download Date

Sep 13, 2024, 8:45 AM GMT+4:30

File Name

Skripsi_Tiara_Nuril_Syahrani.docx

File Size

498.4 KB

40 Pages

6,458 Words

39,646 Characters

17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Small Matches (less than 20 words)

Top Sources

- 16%  Internet sources
- 4%  Publications
- 9%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 16% Internet sources
- 4% Publications
- 9% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.itekes-bali.ac.id	4%
2	Internet	repo.stikesicme-jbg.ac.id	2%
3	Internet	repository.stikes-bhm.ac.id	1%
4	Internet	journal.stikes-aisyiahbandung.ac.id	1%
5	Publication	Meliana Meliana, Abdullah Abdullah, Alifyanti Muharramah, Mayesti Akhriani. "H...	0%
6	Internet	eprints.walisongo.ac.id	0%
7	Internet	ojs.cahayamandalika.com	0%
8	Internet	www.ciencivitae.pt	0%
9	Internet	spiral.imperial.ac.uk	0%
10	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II	0%
11	Internet	karya.brin.go.id	0%

12	Internet	repository.upi.edu	0%
13	Internet	123dok.com	0%
14	Student papers	Sriwijaya University	0%
15	Internet	repo.poltekkes-medan.ac.id	0%
16	Internet	www.ejurnalmalahayati.ac.id	0%
17	Internet	www.scribd.com	0%
18	Student papers	GIFT University	0%
19	Internet	e-abdimas.unw.ac.id	0%
20	Internet	repository.unj.ac.id	0%
21	Internet	id.scribd.com	0%
22	Internet	jehp.mui.ac.ir	0%
23	Internet	repository.poltekkes-kdi.ac.id	0%
24	Internet	ejurnal.seminar-id.com	0%
25	Student papers	Monash University	0%

26	Student papers	Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang	0%
27	Student papers	University of Muhammadiyah Malang	0%
28	Internet	dspace.umkt.ac.id	0%
29	Internet	ouci.dntb.gov.ua	0%

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS 11

(Studi di Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang)



TIARA NURIL SYAHRANI
203210065

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2024

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hampir semua remaja wanita mengalami proses menstruasi. Menstruasi umumnya teratur setiap bulannya, proses menstruasi yang terulang setiap bulan ini membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang dialami setiap remaja wanita berbeda beda. Siklus menstruasi yang normal memiliki rentang waktu 21-35 hari. Gangguan siklus menstruasi bisa disebabkan karena stres, aktivitas fisik, dan juga pola makan (Manurung 2017). Beberapa macam gangguan siklus menstruasi yakni *polimenorhea*, *oligomenorhea*, dan *amenorrhea* (Sajalia, Supini, and Arlina 2022).

Penelitian terkait gangguan menstruasi akibat stres pada remaja pernah dilakukan oleh (Mykolayivna et al. 2023) di Ukraina, didapatkan hasil penelitian gangguan siklus menstruasi *dismenore* (45,6%), menstruasi yang berlebihan (27,8%), dan *amenore* (26,6%). Penelitian juga pernah dilakukan oleh (Amalia 2023) di FIK UNISSULA Semarang, didapatkan hasil penelitian sebanyak 134 responden (55,2%) responden mengalami siklus menstruasi tidak normal dan (44,8%) responden mengalami siklus menstruasi yang normal. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui *googleform*, didapatkan hasil (100%) kelas 11 mengalami gangguan siklus menstruasi.

7 Stres menjadi salah satu faktor penyebab siklus menstruasi yang tidak lancar. Stres yang dialami seorang siswi juga bermacam macam, akan tetapi yang paling umum dialami siswa adalah stres akademik. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol, yang mana hormon kortisol menjadi tolak ukur untuk mengetahui derajat stres seseorang. Ketika terdapat gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) maka dapat mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur biasanya sulit menentukan dan membedakan kapan masa subur dan kapan masa tidak subur sehingga wanita jadi sulit hamil yang disebabkan karna gagalnya *fertilisasi* (Sajalia, Supini, and Arlina 2022).

Upaya yang bisa dilakukan dalam pencegahan siklus menstruasi yang tidak teratur karena stres pada remaja wanita yaitu dengan cara manajemen koping terhadap stres. Para remaja wanita harus bisa melakukan manajemen koping yang baik untuk mengurangi bahkan menghindari stres. Salah satu upaya yang bisa dilakukan remaja wanita yaitu dengan menyediakan waktu untuk bersantai serta istirahat yang cukup. Jika remaja wanita mengalami masalah siklus menstruasi secara terus menerus, maka dianjurkan segera melakukan pemeriksaan ke dokter (Wahyuningsih 2018)

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas 11 di MAN 5 Jombang“.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja putri di MAN 5 Jombang.
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri di MAN 5 Jombang.
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi remaja putri di MAN 5 Jombang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Menambah ilmu tentang keperawatan khususnya pada departemen maternitas dan jiwa tentang tingkat stres dan siklus menstruasi remaja.

1.4.2 Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan remaja putri di MAN 5 Jombang terkait stres dan siklus menstruasi, sehingga remaja putri di MAN 5 Jombang bisa melakukan manajemen stres untuk mencegah adanya gangguan siklus menstruasi.

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Masa remaja menurut WHO (*World Health Organization*) adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun.

Masa remaja ialah masa awal pubertas sampai menuju kematangan, pada pria biasanya dimulai pada usia 14 tahun sedangkan pada wanita di usia 12 tahun. Masa transisi pada remaja berbeda – beda dari budaya satu dengan budaya lainnya, hal ini bisa diartikan sebagai masa dimana individu mulai hidup terlepas dari orang tua mereka (Claret 2022)

Remaja merupakan individu yang berusia 10-19 tahun, masa peralihan dari anak – anak ke dewasa meliputi perubahan biologis, psikologis, serta perubahan sosial (Claret 2022).

Menurut semua definisi yang ada diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari kanak –kanak menuju dewasa, rentan usianya 10-19 tahun yang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, serta perubahan sosial dan masa remaja ini mereka mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka.

2.1.2 Tahap Pubertas Remaja

Tahap pubertas bada remaja digolongkan menjadi 3 tahapan (Nabila 2022):

1. Tahap pra pubertas

Dalam tahap ini antara masa kanak-kanak dua terakhir atau satu terakhir. Ciri-ciri yang muncul yaitu perubahan seks sekunder tapi organ reproduksinya berkembang sepenuhnya.

2. Tahap pubertas

Tahap pembagi antara masa anak dan juga masa remaja, dalam hal ini berarti masa bukan anak dan juga bukan remaja. Ciri-cirinya yaitu seks sekunder mulai berkembang serta sel-sel mulai diproduksi dalam organ reproduksi.

3. Tahap pasca puber

Tahap ini adalah tahap dimana menyatu dengan tahap awal atau tahap kedua masa remaja. Cirinya yaitu seks sekunder berkembang dengan baik dan organ reproduksi sudah berfungsi secara matang.

2.2 Siklus Menstruasi

2.2.1 Definisi Menstruasi

Rangkaian peristiwa yang terjadi dimulai dari hari terakhir menstruasi hingga hari pertama menstruasi periode selanjutnya merupakan pengertian dari siklus menstruasi (Bull et al. 2019).

Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita umumnya dalam waktu 28 hari (antara 21-35 hari) (Fadillah, Usman, and Widowati 2022).

Menstruasi adalah perdarahan *intermiten* dan periodik yang keluar dari rahim akibat dari pelepasan endometrium oleh hormon estrogen dan *progesterone* (Novita 2018).

2.2.2 Fase – Fase Siklus Menstruasi (Villasari 2020)

1. Fase menstruasi

Fase dimana lepasnya endometrium dari uterus disertai pendarahan. Biasanya terjadi selama 5 hari, di awal menstruasi kadar hormon *estrogen*, *pogresteron*, dan LH (*Luteinizing Hormone*) akan mengalami penurunan. Sedangkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) akan meningkat.

2. Fase proliferasi

Periode pertumbuhan cepat dimana permukaan endometrium kembali normal setelah empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Fase ini endometrium akan menebal $\pm 3,5$ mm (8 sampai 10 kali lipat) dan akan berakhir saat ovulasi.

3. Fase sekresi/luteal

Fase dimana hormon *estrogen* meningkat sehingga menghambat keluarnya hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), selanjutnya hipofisis mengeluarkan LH (*Luteinizing Hormone*). LH (*Luteinizing Hormone*) meningkat mengakibatkan lepasnya oosit sekunder dari folikel. LH (*Luteinizing Hormone*) yang meningkat sebelum *ovulasi* mempengaruhi folikel terpilih. Folikel terpilih didalamnya terdapat oosit matur dan terjadi *ovulasi*. Sedangkan folikel kosong menjadi *corpus luteum*.

4. Fase iskemi/ premenstrual

Diperlukan waktu sekitar 7 hingga 10 hari agar sel telur yang dapat dibuahi setelah ovulasi. Jika pembuahan tidak terjadi dan selama implantasi, *corpus luteum* melepaskan *estrogen* dan *progesteron* akan menurun. Ketika kadar *estrogen* dan *progesteron* menurun fungsi *endometrium* berhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan pendarahan menstruasi dimulai kembali.

2.2.3 Gangguan siklus menstruasi

Macam-macam gangguan siklus menstruasi atau siklus menstruasi yang tidak normal (Amalia 2023):

1. *Polimenorhea*

Gangguan siklus menstruasi dimana siklus menstruasi kurang dari 21 hari.

2. *Oligomenorhea*

Gangguan siklus menstruasi yang berkepanjangan dengan siklus menstruasi lebih dari 35 hari.

3. *Amenorea*

Gangguan siklus menstruasi *amenorea* dibagi menjadi 2, yaitu *amenorea* primer dan sekunder. *Amenorea* primer adalah gangguan siklus menstruasi dimana wanita yang sudah berumur 18 tahun tidak pernah menstruasi sama sekali. *Amenorea* sekunder yaitu pernah mengalami menstruasi tetapi dalam 3 bulan berturut-turut tidak mengalami menstruasi.

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi

Beberapa faktor yang mempengaruhi menstruasi (Darmawati 2020):

1. Berat Badan

Perubahan berat badan bisa berpengaruh pada menstruasi, penurunan berat badan akut maupun sedang bisa mengakibatkan gangguan pada ovarium. Berat badan yang kurus dan *anorexia nervosa* bisa menyebabkan *amenorhea*.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang terlalu berat bisa membatasi menstruasi, hal ini merangsang *Inhibisi Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH)* yang menyebabkan turunnya level dari *estrogen*.

3. Stres

Stres memicu pelepasan hormon kortisol dimana kortisol digunakan sebagai dasar untuk mengukur tingkat stres seseorang.

Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus dan kelenjar pituitari di otak, ketika aktivitas hipotalamus dimulai, kelenjar pituitari mengeluarkan sekresi hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan proses stimulasinya ovarium menghasilkan *estrogen*. Jika ada gangguan Hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) yang mempengaruhi produksi *estrogen*, *progesteron* dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Islamy and Farida 2019).

4. Diet

Vegetarian berhubungan dengan anovulasi yang menurunkan respon hormon pituitari hingga fase folikel yang pendek sehingga siklus menstruasi tidak normal (kurang dari 10 kali per tahun).

5. Gangguan Endokrin

Adanya penyakit endokrin seperti diabetes yang menyebabkan *amenorhea* dan *oligomenorhea*. Hipertiroid menyebabkan *amenorhea* dan *oligomenorhea*. Hipotiroid menyebabkan *polimenorhea*.

6. Gangguan Pendarahan

Gangguan pendarahan (gangguan pendarahan banyak, gangguan pendarahan berkepanjangan, dan gangguan pendarahan yang sering). Gangguan pendarahan tidak berhubungan dengan kondisi patologis adalah DUB (*Dysfunctional Uterin Bleeding*). DUB akan meningkat ketika proses transisi *menopause*.

2.2.5 Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Cara menghitung siklus menstruasi dengan menandai hari pertama menstruasi sebagai siklus hari ke-1 menstruasi. Rata-rata panjang siklus menstruasi adalah 28 hari, tapi siklus menstruasi selalu berubah sepanjang hidup. Usia 20 tahun siklus menstruasi biasanya 30 hari, ketika mendekati *menopause* siklus menstruasi 26 hari (Darmawati 2020).

2.2.6 Kategori Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita umumnya dalam waktu 28 hari (antara 21-35 hari) (Fadillah, Usman, and Widowati 2022).

Kategori Siklus Menstruasi:

1 : Normal, bila siklus menstruasinya 21-35 hari

2 : Tidak normal, bila siklus menstruasinya <21 hari atau >35 hari

2.3 Tingkat Stres

2.3.1 Definisi Stres

Masalah yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan hingga mengakibatkan gangguan hingga gangguan fisik dan gangguan psikologis (Putri, Harlia, and Azalia 2022).

Stres adalah kondisi tidak menyenangkan dimana kondisi tersebut dapat mengakibatkan stres fisik atau stres psikologis seseorang (Indriyani and Aniroh 2023).

Menurut semua definisi diatas dapat disimpulkan bahwa, stres yaitu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami individu dimana terdapat suatu masalah yang muncul karena ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu yang mengakibatkan munculnya stres fisik maupun stres psikis.

2.3.2 Faktor Stres

Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi stres (Amalia 2023):

1. Faktor predisposisi

Faktor stres yang mempengaruhi adaptasi individu terhadap stres biologis, psikososial, sosiokultural yang waktunya lebih dari 6 bulan :

- a. Biologis: Faktor genetik
- b. Psikologis: Kecerdasan, moral, dan pengalaman masa lalu
- c. Lingkungan Sosial: sekolah, pekerjaan, usia, gender, dll.

2. Faktor presipitasi

Faktor yang terjadi karena adanya rangsangan pemicu stres dimana individu merasa terancam faktor ini biasanya juga disebut faktor antisipatif:

a. Kejadian yang menekan

Penyebabnya adalah aktivitas sosial, keinginan sosial, dan lingkungan sosial.

b. Ketegangan dalam menjalani atau melanjutkan hidup

Penyebabnya adalah penyakit yang parah dan berkelanjutan dan stres kehidupan yang meningkat.

2.3.3 Tingkat Stres/ Klasifikasi Stres

Klasifikasi stres dibagi menjadi 3 (Darmawati 2020):

21 1. Stres ringan

Tingkatan stres ini sering terjadi di kehidupan sehari – hari, hal ini menyebabkan individu menjadi waspada dan mencari cara mencegah dalam menghadapi kemungkinan yang akan terjadi dalam kemudian hari. Respon psikologis didapatkan mampu menyelesaikan tugas lebih dari biasanya tanpa disadari energinya semakin menipis dan respon perilaku berlebihan hingga berakibat mudah lelah. Hal ini tidak menimbulkan penyakit tapi jika dilakukan terus menerus bisa menimbulkan penyakit.

2. Stres sedang

Individu lebih terfokus pada satu hal yang penting hingga meninggalkan yang tidak penting hingga persepsinya akan menyempit. Respon fisiologis menimbulkan adanya masalah pada lambung dan usus, gangguan pola tidur, serta mulai munculnya gangguan siklus menstruasi . Pola psikologis mengakibatkan ketidaktenangan atau ketenangan meningkat, aktivitas terasa membosankan, dan timbul rasa takut dan cemas yang tidak tahu penyebabnya. Respo perilakunya muncul konsentrasi menurun, tidak mampu menyelesaikan aktivitasnya, tidak

respon pada situasi yang ada, dan sering merasa mau pingsan. Hal ini berlangsung beberapa jam bahkan beberapa hari.

3. Stres berat

Persepsi yang dimiliki individu sangat menurun dan fokusnya lebih ke hal-hal lain. Disini respon perilaku individu mengarah untuk mengurangi stres. Pengaruh secara fisiologis adalah gangguan pencernaan semakin berat, siklus menstruasi tidak teratur, sesak nafas, dan badan gemetar. Pengaruh psikologis yang muncul kecemasan semakin meningkat, kelelahan fisik yang mendalam, dan mudah panik.

2.3.4 Cara Menghitung Tingkat Stres

1. Pahami tingkat stres menggunakan alat pengumpulan data Skala Depresi-Kecemasan-Stres 42 (DASS 42) oleh Lovibond (1995) adalah alat pengukur untuk mengukur tingkat emosi Negatif, terdiri dari depresi, kecemasan dan stres.

Menurut *Psychology Foundation of Australia* (Darmawati 2020) DASS berisi 14 item untuk setiap skala yang dibagi lagi dibagi menjadi beberapa subskala dan berisi 2 sampai 5 item dengan konten serupa. Skala depresi menilai disforia, keputusasaan, dan devaluasi kehidupan, penolakan diri, ketidaktertarikan, anhedonia dan kelemahan. Skala kecemasan menilai gairah pribadi, efek pada sistem muskuloskeletal, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan. Skala stres menilai kesulitan bersantai, kegugupan, dan kemudahan dalam kemarahan atau kegembiraan, kepekaan atau ekspresi berlebihan dan ketidaksabaran. Skor depresi, kecemasan dan stres dihitung dengan cara menjumlah skor buat item yang relevan. Item skala depresi yaitu 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Item skala kecemasan yaitu 2, 4, 7, 9,

15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Item skala stres yaitu 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

2. Tingkat stres didasarkan pada skala pengukuran menggunakan DASS (Skala Stres, Kecemasan, dan Depresi) (*Psychology Foundation Australia* dalam (Darmawati 2020) yaitu:

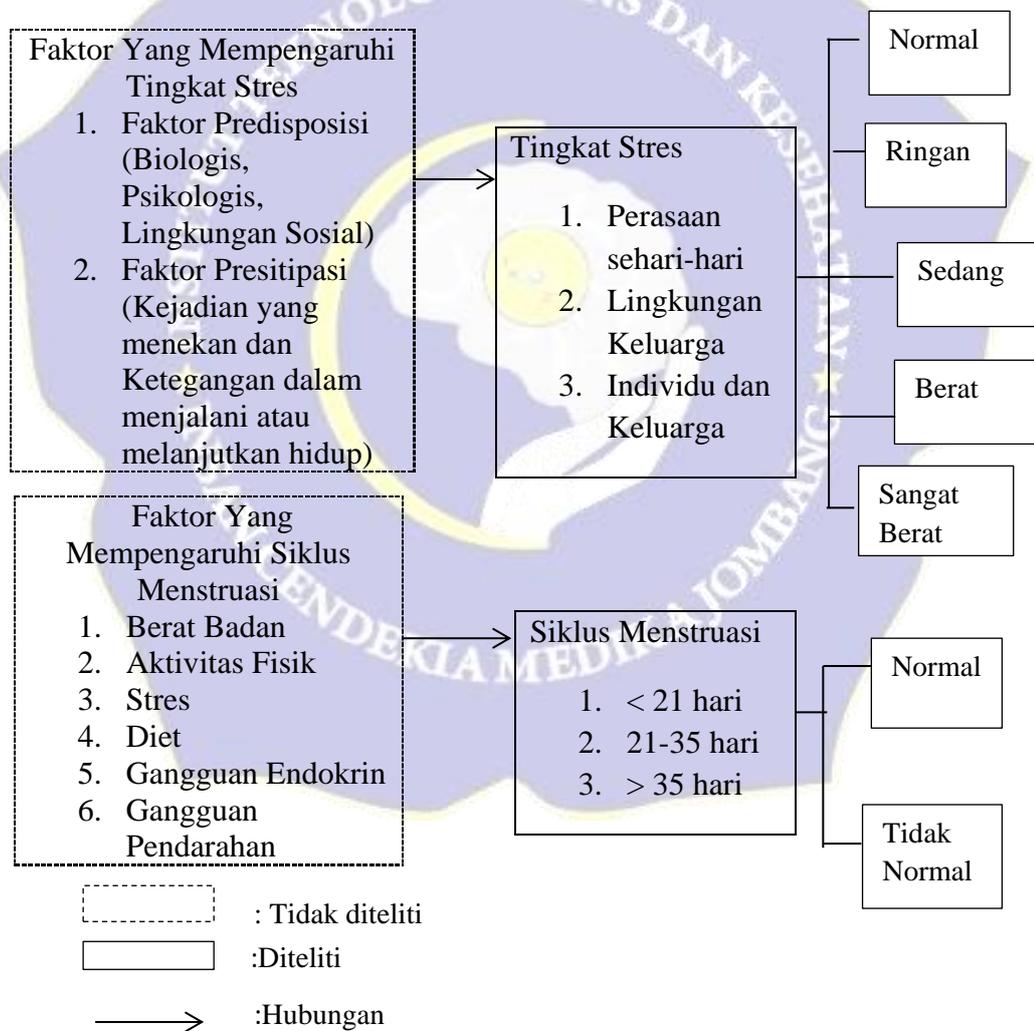
- a. Stres normal (0-14) Gejala stres dikatakan normal jika tercantum pada DASS jarang dialami bahkan tidak pernah dialami.
- b. Stres ringan (15-18) Anda dikatakan mengalami stres ringan jika gejala stresnya yang ada pada DASS mulai dari jarang mengalami sampai dan dialami tapi kadang – kadang.
- c. Stres sedang (19-25) Stres sedang adalah ketika gejala stres sudah parah yang tercantum dalam DASS mungkin sering terjadi
- d. Stres parah (26 – 33) Stres parah dikatakan terjadi bila muncul dalam DASS sering terjadi, namun sebenarnya lebih dominan sering dialami.
- e. Stres sangat parah (>34)
Jika gejala stresnya parah dalam DASS sering dialami.

BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan visualisasi hubungan antara berbagai variabel yang dirumuskan oleh seorang peneliti setelah membaca berbagai teori yang ada dan merumuskan teorinya sendiri yang menjadi dasar penelitiannya (Anggreni 2022). Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka konsep hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang.

3.2 Hipotesis

Berupa pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya oleh peneliti adalah pengertian dari hipotesis (Anggreni 2022). Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H1 : ada Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas 11 di MAN 5 Jombang.



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menganalisis Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas 11 di MAN 5 Jombang.

4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* merupakan penelitian yang bertujuan untuk mempelajari korelasi antara faktor resiko (independen) dengan akibat (dependen), yang pengumpulan datanya dilakukan bersama secara serentak dan dilakukan dalam satu waktu antara faktor resiko dengan efek (Anggreni 2022)

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.31 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai dari Februari sampai Juni 2024 dimulai dengan pencarian referensi kepustakaan, penyusunan proposal, sidang skripsi, penelitian, analisa data, penyusunan laporan akhir dan dilanjutkan dengan seminar hasil.

4.32 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Madrasah Aaliyah Negeri (MAN) 5 Jombang, karena berdasarkan data yang ada di latar belakang remaja putri di MAN 5 Jombang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi/ gangguan siklus menstruasi.

4.4 Populasi/ Sampel/ Sampling

4.41 Populasi

Objek atau topik yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang memungkinkan peneliti mengidentifikasinya sebagai objek kajian dan untuk menarik kesimpulan (sintesis) disebut sebagai populasi (Anggreni 2022).

Populasi penelitian ini adalah semua siswi/ remaja putri kelas 11 yang ada di MAN 5 Jombang, sebanyak 118 orang.

4.42 Sampel

Sampel adalah sebagian besar dari populasi yang sudah diteliti dan ditarik kesimpulan (Anggreni 2022).

Jumlah responden yang lebih dari 100, maka pengambilan sampelnya 10% -15% atau 20% -25% atau lebih (Arikunto, 2006). Dari uraian tersebut sampel bisa didapat 25% dari populasi siswi kelas 11 MAN 5 Jombang sebanyak 118 orang, maka hasil sampel yang didapatkan untuk penelitian ini sebanyak 30 orang siswi kelas 11 MAN 5 Jombang.

$$N = \frac{25}{100} \times 118 = 29,5 = 30$$

Dari jumlah sampel 30 siswi kelas 11 MAN 5 Jombang, adapun jumlah pembagian sampel untuk masing – masing kelas yaitu dengan menggunakan rumus menurut Sugiyono dalam (Wahyuningsih 2018):

$$n = \frac{X}{N} \times N1$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel yang diinginkan setiap kelas

X : Jumlah populasi setiap jurusan

N : Jumlah populasi (semua siswi kelas 11 MAN 5 Jombang)

N1 : Sampel

Dari rumus tersebut, didapatkan jumlah sampel dari masing-masing 6 kelas yaitu :

$$\text{Kelas Mipa 1} = \frac{22}{118} \times 30 = 6 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas Mipa 2} = \frac{18}{118} \times 30 = 5 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas IIS 1} = \frac{21}{118} \times 30 = 5 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas IIS 2} = \frac{23}{118} \times 30 = 6 \text{ siswi}$$

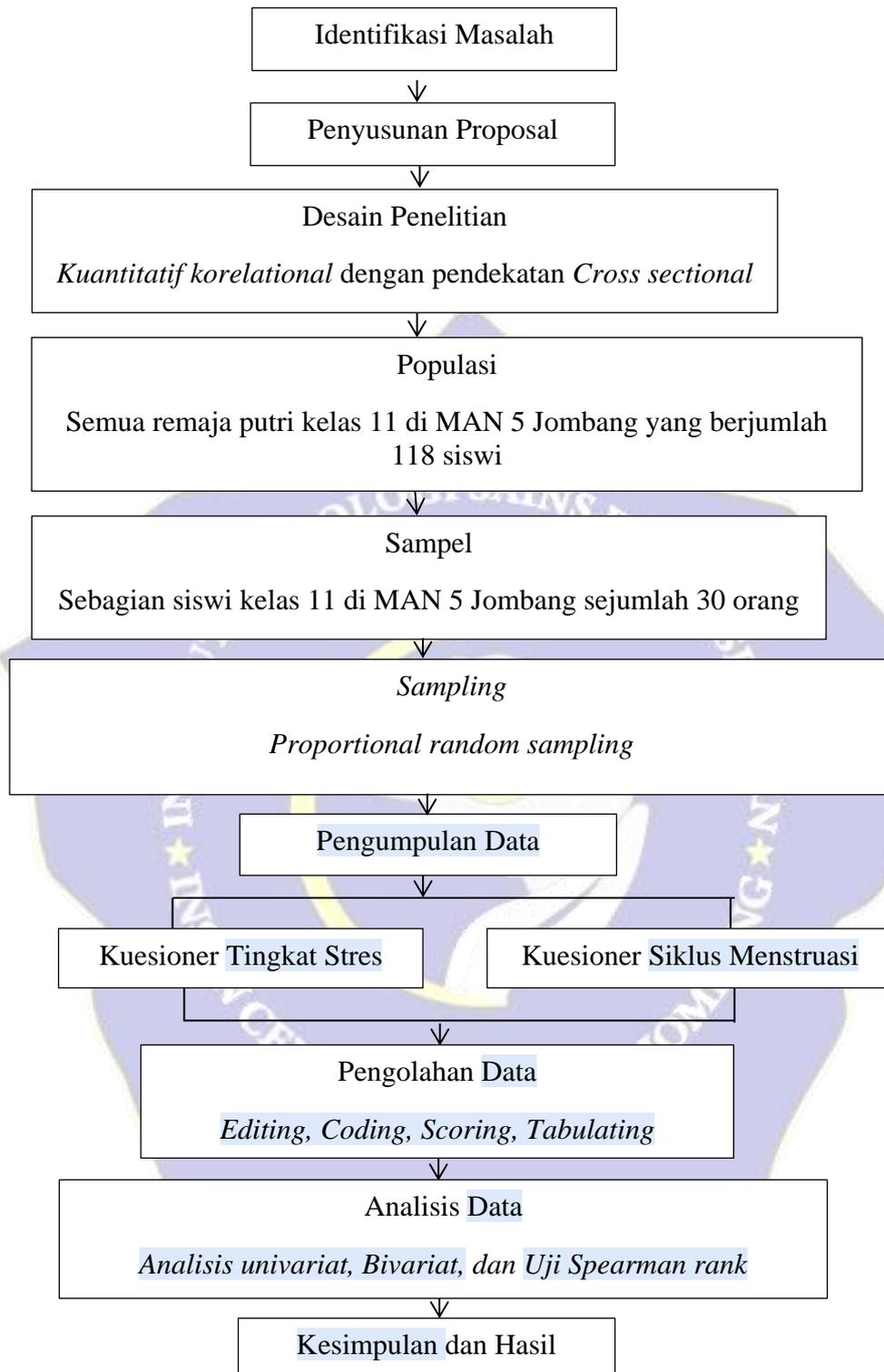
$$\text{Kelas IIS 3} = \frac{21}{118} \times 30 = 5 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas IIK 1} = \frac{13}{118} \times 30 = 3 \text{ siswi}$$

4.43 Sampling

Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil subyek dari setiap kelas yang ada di kelas 11 MAN 5 Jombang. Kemudian dilanjutkan dengan pengambilan teknik *Simple Random Sampling*, teknik *simple random sampling* merupakan teknik pengambilan *sampling* secara acak dimana setiap individu didalam populasi berkesempatan memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel yang dilakukan dengan cara lotre/mengundi dan bilangan acak (Anggreni 2022).

4.5 Jalannya Penelitian



Gambar 4.5 Kerangka kerja penelitian hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang.

4.6 Identifikasi Variabel

Variabel mempunyai arti suatu kualitas, ciri, atau ukuran yang dimiliki oleh seseorang atau sesuatu yang dapat mewakili suatu perbedaan atau ciri antara seseorang dengan orang lain (Sugiyono dalam (Anggreni 2022)). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel yang dapat mempengaruhi variabel yang lain, jika variabel independen berubah maka variabel lain juga akan berubah (Anggreni 2022). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Tingkat Stres.

2. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang terikat atau terpengaruhi oleh variabel independen, variabel dependen ini akan berubah bila variabel independen berubah (Anggreni 2022). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Siklus Menstruasi.

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi dari setiap variabel yang nantinya akan diteliti secara operasional di lapangan (Anggreni 2022).

Tabel 4.7 Definisi operasional penelitian hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Independen Tingkat Stres	Masalah yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan hingga mengakibatkan gangguan hingga gangguan fisik dan gangguan psikologis	1.Perasaan sehari-hari. 2.Lingkungan keluarga. 3.Individu dan keluarga	Kuesioner	O R D I N A L	Terdiri dari 14 pertanyaan dengan skor 1 sampai 4, nilai terendah skala 0 sedangkan nilai tertinggi adalah 42. Kategorikan skor stres: Normal (0-14) Stres Ringan (15-18) Stres Sedang (19-25) Stres Parah (26-33) Stres Sangat Parah (>34). (<i>Psychology Foundation of Australia</i> (Darmawati 2020))
Variabel Dependen Siklus Menstruasi	Rangkaian peristiwa yang terjadi dimulai dari hari terakhir menstruasi hingga hari pertama menstruasi periode selanjutnya	1. < 21 hari 2. 21-35 hari 3. > 35 hari	Kuesioner	N O M I N A L	Kuesioner siklus menstruasi dalam penelitian ini terdapat 1 pertanyaan dengan skor 0 sampai 1. Kategori skor dalam kuesioner siklus menstruasi ini yaitu siklus menstruasi: Normal 21 – 35 hari. Tidak normal < 21 dan > 35 hari. (Fadillah, Usman, and Widowati 2022)

1

4.8 Pengumpulan dan Analisis Data

4.8.1 Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah :

1. Kuesioner tingkat stres

Kuesioner tingkat stres ini terdapat 14 pertanyaan dengan skor 1 sampai 4, nilai terendah skala 0 sedangkan nilai tertinggi adalah 42. Dari skor tersebut dapat dikategorikan skor stres normal (0-14), stres ringan (15-18), stres sedang (19-25), stres parah (26-33), dan stres sangat parah (>34). Ni Luh Made Devi Darmawati (2020) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di ITEKES Bali”.

2. Kuesioner siklus menstruasi

Kuesioner siklus menstruasi dalam penelitian ini terdapat 1 pertanyaan dengan skor 0 sampai 1. Kategori skor dalam kuesioner siklus menstruasi ini yaitu siklus menstruasi normal 21 – 35 hari (0) dan siklus menstruasi tidak normal < 21 dan > 35 hari (1). Kuesioner diambil dari penelitian Eni Wahyuningsih (2018) dengan judul ”Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi di SMK BIM Jombang”.

4.8.2 Prosedur Penelitian

1. Meminta surat izin penelitian ke prodi S1 Keperawatan ITSkes ICMe Jombang.
2. Menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 5 Jombang.

3. Memberi penjelasan kepada calon calon responden tentang penelitian yang dilakukan, jika responden bersedia akan diberikan lembar *informed consent* untuk ditandatangani.
4. Kuesioner diberikan kepada responden dalam bentuk kertas untuk diisi setiap pertanyaan yang terdapat pada kuesioner.
5. Melakukan pemeriksaan kelengkapan kuesioner yang sudah diisi oleh responden.
6. Melakukan pengolahan data dan analisa data.

4.8.3 Analisis Data

1. Analisis univariat

Terdapat dua jenis data dalam analisis univariat yaitu data umum dan khusus. Data umum pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur, berat badan, dan kelas. Sedangkan data khususnya yaitu tingkat stres dan siklus menstruasi. Analisis *editing, coding, scoring, dan tabulating* pada penelitian ini yaitu:

a. *Editing*

Melakukan cek data yang didapatkan, jika terdapat kekurangan maka akan diperbaiki dengan dikembalikan lagi kepada responden untuk dilengkapi.

b. *Coding*

1) Data umum

a) Kode responden

Responden 1 = R1

Responden 2 = R2

Responden 3 = R3

Dan seterusnya

b) Jenis kelamin

Laki – laki = 1

Perempuan = 2

c) Umur

12-14 tahun = 1

15-17 tahun = 2

18-21 tahun = 3

d) Berat badan

< 40 kg = 1

41-50 kg = 2

>50 kg = 3

2) Data khusus

a) Tingkat stres

Normal = 1

Kadang – kadang = 2

Sering = 3

Selalu = 4

b) Siklus menstruasi

< 21 hari = 0

21-35 hari = 1

>35 hari = 0

c. *Scoring*

1) Skor tingkat stres

Normal = 0-14

Ringan = 15-18

Sedang = 19-25

Parah = 26-33

Sangat parah = >34

2) Skor siklus menstruasi

Siklus menstruasi normal = 21-35 hari

Siklus menstruasi tidak normal = < 21 hari / > 35 hari

d. *Tabulating*

Membuat penyajian data yang diinginkan peneliti . Data yang diperoleh dimasukkan dalam tabel. Data digambarkan dalam bentuk persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan:

P :Persentase

N: Jumlah responden

f: Frekuensi jawaban

Jika data sudah terkumpul dari observasi maupun kuesioner, selanjutnya data dikelompokkan di tabulasi sesuai karakteristik, dengan hasil sebagai berikut:

100% : Seluruhnya

76-99% : Hampir Seluruhnya

51-74%	: Sebagian Besar
50%	: Setengahnya
25-49%	: Sebagian Kecil
0%	: Tidak seorangpun

2. Analisa bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini tujuannya untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Dalam penelitian ini, uji yang dipakai adalah Uji *Statistik Spearman Rank*, dimana jika nilai $p < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi. Jika hasil p menunjukkan $p > \alpha$ (0,05) maka H_1 ditolak dan H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

4.9 Etika Penelitian

1. *Ethical clearance*

Penelitian ini telah lulus uji etik oleh komisi etik penelitian kesehatan ITSkes ICMe Jombang dengan No.110/KEPK/ITSKES-ICME/V/2024.

2. *Informed consent*

Responden dimintai persetujuan untuk dijadikan responden penelitian, jika responden setuju kemudian diberikan lembar inform consent untuk ditandatangani.

3. *Anonimity*

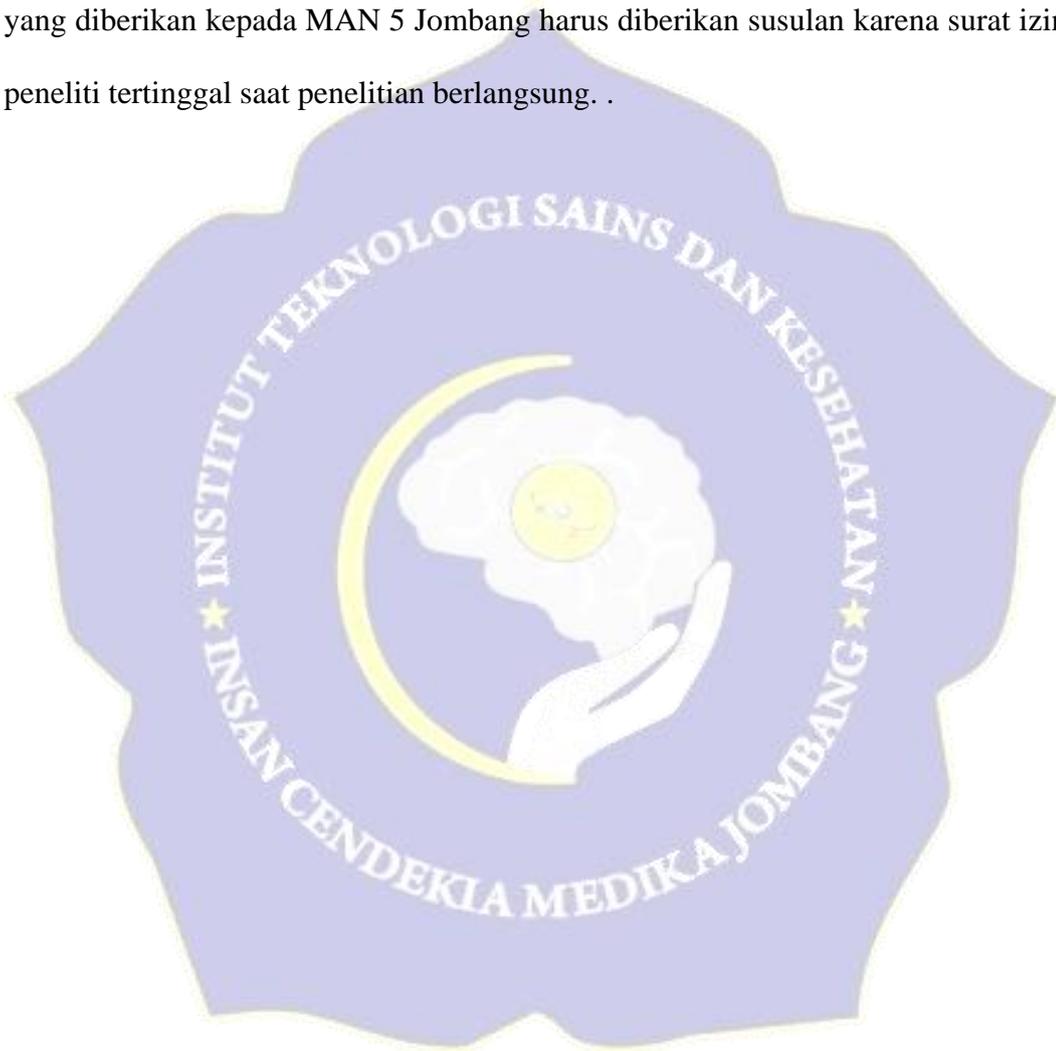
Dalam penelitian ini tidak menggunakan nama asli responden dalam kuesioner tetapi diganti dengan kode, hal ini bertujuan untuk menjaga privasi dari responden.

4. *Confidential*

Dalam penelitian ini peneliti menjaga kerahasiaan data yang didapatkan peneliti dari responden.

4.10 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian dalam penelitian ini yaitu surat izin penelitian yang diberikan kepada MAN 5 Jombang harus diberikan susulan karena surat izin peneliti tertinggal saat penelitian berlangsung. .



2

BAB 5**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN****5.1 Hasil penelitian****5.1.1 Data umum****1. Karakteristik responden berdasarkan usia**

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang Mei 2024.

No	Usia	Frekuensi	Persentase(%)
1.	15 thn	4	13,3
2.	16 thn	6	20
3.	17 thn	20	66,7
	Jumlah	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 20 orang (66,7%).

2. Karakteristik responden berdasarkan berat badan

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan berat badan pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang Mei 2024.

No	Berat Badan	Frekuensi	Persentase(%)
1.	31-40 kg	6	20
2.	41-50 kg	20	66,7
3.	51-60 kg	4	13,3
	Jumlah	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui sebagian besar responden memiliki berat badan antara 41 sampai 50 kg sebanyak 20 orang (66,7%).

13

5.1.2 Data Khusus

1. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang Mei 2024.

No	Kategori Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Normal	5	16,7
2.	Ringan	5	16,7
3.	Sedang	8	26,7
4.	Parah	11	36,7
5.	Sangat Parah	1	3,3
	Jumlah	30	100,0

Sumber :Data Primer,2024

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui sebagian kecil responden memiliki tingkat stres sangat parah sebanyak 11 orang (36,7%).

2. Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang Mei 2024.

No	Kategori Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Normal	10	33,3
2.	Tidak Normal	20	66,7
	Jumlah	30	100,0

Sumber :Data Primer,2024

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui karakteristik siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang menunjukkan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 20 orang (66,7%).

3. Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang tahun 2024.

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang Mei 2024.

NO	Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Jumlah	Persentase (%)
		Tidak normal		Normal			
		F	%	F	%		
1.	Normal	0	0%	5	16,7%	5	16,7%
2.	Ringan	0	0%	5	16,7%	5	16,7%
3.	Sedang	8	26,7%	0	0%	8	26,7%
4.	Parah	11	36,7%	0	0%	11	36,7%
5.	Sangat Parah	1	3,3%	0	0%	1	3,3%
Jumlah		20	66,7%	10	33,3%	30	100%

Uji Spearman Rank p-value = 0,000 < 0,05

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 sebagian kecil responden memiliki tingkat stres parah dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 11 responden (36,7%). Hasil uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai (p-value) $< \alpha = (0,05)$, maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tingkat stres pada remaja putri kelas 11 MAN 5 Jombang

Berdasarkan penelitian pada tabel 5.3 karakteristik tingkat stres pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang dari 30 responden diketahui sebagian kecil responden dengan jumlah 11 responden mengalami stres parah (36,7%). Masalah yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan hingga mengakibatkan gangguan fisik hingga gangguan psikologis, hal tersebut merupakan pengertian dari stres (Putri, Harlia, and Azalia 2022). Stres adalah kondisi tidak menyenangkan dimana kondisi tersebut dapat .

Menurut peneliti, suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami individu dimana terdapat suatu masalah yang muncul karena ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu yang mengakibatkan munculnya stres fisik maupun stres psikis, stres yang dialami setiap individu berbeda beda tingkatannya berdasarkan apa yang dialami dan juga mekanisme coping dari diri setiap individu.

Terdapat faktor yang mempengaruhi stres yaitu usia. Berdasarkan data tabel 5.1 diketahui sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 20 orang (66,7%). Pada usia 15 tahun sampai 18 tahun tingkatan stres yang dialami remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki dan remaja yang usianya dibawah 15 tahun (Putri, Harlia, and Azalia 2022).

Menurut peneliti, tingkat stres yang dialami oleh remaja biasanya disebabkan karena stres akademik bisa jugadisebabkan karena faktor keluarga, tekanan dari faktor akademis maupun faktor keluarga pada remaja menyebabkan remaja sering mengalami tingkat stres yang tinggi, terutama pada remaja putri.

Faktor berat badan juga mempengaruhi tingkat stres berdasarkan tabel 5.2 diketahui sebagian besar responden memiliki berat badan antara 41 sampai 50 kg sebanyak 20 orang (66,7%). Pada remaja wanita jika dalam tubuh terdapat berlebih lemak maka badan akan kelihatan gemuk. Kegemukan pada remaja putri dapat menghambat kegiatan jasmani, sosial dan psikososial serta kegemukan menjadi tampilan kurang menarik yang menyebabkan kurang percaya diri dan keputusasaan pada remaja wanita (Wahyuni, Rianto, and Imar Rusli 2024).

Menurut peneliti, berat badan menjadi salah satu hal yang bernilai pada kalangan remaja, terutama pada remaja putri. Jika berat badan bertambah dan tidak terkontrol maka remaja putri biasanya akan cenderung malu baik disekolah dan dilingkungan rumah, hal tersebut bisa memicu stres pada remaja putri.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan peneliti kepada responden menunjukkan bahwa tingkat stres responden akan meningkat bila mereka tersinggung, ketika mereka marah, gelisah serta saat mereka mendapat halangan atau gangguan ketika sedang menyelesaikan sebuah pekerjaan yang sedang dilakukan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ni Luh Made Devi Darmawati dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di Institut Teknologi dan Kesehatan (ITKES) Bali” dengan hasil responden yang memiliki tingkat stres berat - sangat berat sebanyak 148 responden (90,8%). Hasil tersebut secara keseluruhan menunjukkan tingkat stres mahasiswi itekes bali stres berat sampai dengan stres sangat berat.

5.2.2 Siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 MAN 5 Jombang

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui karakteristik siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang menunjukkan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 20 orang (66,7%). Rangkaian peristiwa yang terjadi dimulai dari hari terakhir menstruasi hingga hari pertama menstruasi periode selanjutnya merupakan pengertian dari siklus menstruasi (Bull et al. 2019). Menstruasi dikatakan tidak normal dapat diartikan sebagai adanya variasi lain dari siklus menstruasi normal dan mencakup perubahan keteraturan, frekuensi, durasi aliran, atau jumlah kehilangan darah

(Ja et al. 2018). Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita umumnya dalam waktu 28 hari (antara 21-35 hari) (Fadillah, Usman, and Widowati 2022).

Menurut peneliti, hampir semua remaja putri mengalami siklus menstruasi, siklus menstruasi yang dialami remaja putri berbeda beda setiap individunya siklus menstruasi normalnya adalah 21-35 hari. Menstruasi yang normal tidak ada perubahan variasi dalam darah seperti warna, bau, dan frekuensi darah.

Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu usia. Berdasarkan tabel 5.1 diketahui sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 20 orang (66,7%). Pada usia dibawah 20 tahun remaja putri kerap sekali mengalami *dismenorea* yang merupakan salah satu dari gangguan menstruasi (Marques, Madeira, and Gama 2022). Hal ini disebabkan juga karena pada rentang usia remaja, koordinasi antara hipotalamus, hipofise, hormonal dan organ-organ pendukung lainnya belum sepenuhnya berfungsi dengan maksimal. Sehingga hal yang wajar apabila terdapat ketidak seimbangan yang pada akhirnya menyebabkan tingginya kejadian gangguan menstruasi pada siswi remaja (Miraturrofi'ah 2020).

Menurut peneliti, usia merupakan salah satu faktor mempengaruhi menstruasi baik berpengaruh pada siklus maupun gangguan menstruasi, harusnya usia remaja memiliki siklus menstruasi yang normal, akan tetapi pada kenyataannya banyak yang memiliki gangguan menstruasi.

Berat badan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi berdasarkan tabel 5.2 diketahui sebagian besar responden memiliki berat badan antara 41 sampai 50 kg sebanyak 20 orang (66,7%). BMI, lingkar pinggang, dan rasio pinggang-pinggul berhubungan positif dengan kadar insulin

puasa dan testosteron serta indeks androgen bebas, dan berhubungan negatif dengan kadar SHBG. Kadar testosteron yang lebih tinggi, dan indeks androgen bebas, dan kadar SHBG yang lebih rendah, pada gilirannya, berhubungan dengan kemungkinan lebih tinggi terjadinya siklus menstruasi yang panjang dan tidak teratur (Itriyeva and MD 2022).

Menurut peneliti, usia remaja merupakan usia yang produktif dimana berat badan dapat naik semakin cepat dan berat badan yang berlebihan bisa membuat siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Eni Wahyuningsih dengan judul “Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMK BIM Jombang” dengan hasil sebagian besar (51,8%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dengan jumlah 29 siswi.

5.2.3 Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 MAN 5 Jombang

Berdasarkan tabel 5.5 sebagian kecil responden memiliki tingkat stres parah dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 11 responden (36,7%). Hasil uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai (p-value) $< \alpha = (0,05)$, maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang.

Stres memicu pelepasan hormon kortisol dimana kortisol digunakan sebagai dasar untuk mengukur tingkat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus dan kelenjar pituitari di otak, ketika aktivitas hipotalamus dimulai, kelenjar pituitari mengeluarkan sekresi hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan proses stimulasinya ovarium menghasilkan *estrogen*.

Jika ada gangguan Hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) yang mempengaruhi produksi *estrogen*, *progesteron* dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Islamy and Farida 2019).

Menurut peneliti, pada usia remaja sekolah kebanyakan masih sulit untuk mengendalikan stres, terutama remaja cewek yang cenderung sulit untuk mengendalikan suasana hatinya. Terkadang perkataan yang membuat sakit hati menjadi salah satu pemicu remaja menjadi stres, ditambah lagi beban tugas mereka yang banyak bisa menimbulkan remaja mengalami stres akademik. Stres yang tidak terkontrol dengan baik oleh para remaja putri akan menimbulkan gangguan menstruasi salah satunya siklus menstruasi yang tidak normal.

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi responden, tingkat stres sangat parah dengan siklus menstruasi tidak normal >35 hari sebanyak 1 siswi (5%). Tingkat stres parah dengan siklus menstruasi tidak normal < 21 hari sebanyak 11 siswi (55%). Serta tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi tidak normal < 21 hari sebanyak 8 siswi (40%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eni Wahyuningsih (2018) dengan judul "Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMK BIM Jombang". Hasil penelitian menyatakan hampir setengahnya (37,5%) responden mengalami stres ringan dan memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Hasil uji statistik menggunakan *rank spearman* diperoleh hasil signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK BIM Jombang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nia Amalia (2022) dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi

Tingkat Akhir di FIK UNISSULA”. Hasil penelitian menyatakan bahwa mahasiswa paling banyak mengalami stres tingkat sedang dengan siklus menstruasi tidak normal sebesar (35,8%). Hasil uji menggunakan uji Lambda didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya H1 diterima, maka ada hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di FIK UNISSULA.

Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nagma et al. 2015) yang berjudul “*To evaluate the effect of perceived stress on menstrual function*”. Dalam penelitian ini, sekitar 30% siswa mengalami peningkatan (PSS >20) yaitu tingkat stres tinggi. Sebuah hubungan ditemukan antara tingkat stres yang tinggi dan siklus menstruasi yang tidak teratur menggunakan uji chi-square ($p = 0,012$). Namun tidak ada korelasi yang dapat dibangun antara tingkat stres.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ja et al. 2018) yang berjudul “*Psychosocial and stress-related risk factors for abnormal menstrual cycle pattern among adolescent girls*”. Didapatkan hasil sebanyak 100 kasus dan 100 kontrol dengan usia yang sama (usia rata-rata $14,8 \pm 1,5$ tahun) dilibatkan dalam penelitian ini, hampir setengah dari kasus dan kontrol mengalami *menarche* normatif. Pola tidur yang tidak tepat meningkatkan tingkat stres, dan rendahnya status pendidikan ibu menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik ($P = 0,047$) dengan pola menstruasi yang tidak normal.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Tingkat stres pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang sebagian kecil mengalami stres parah sebanyak 11 orang (36,7%)..
2. Siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang menunjukkan sebagian besar tidak normal sebanyak 20 orang (66,7%).
3. Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang .

6.2 Saran

1. Bagi Petugas UKS di MAN 5 Jombang

Diharapkan petugas UKS MAN 5 Jombang mampu menjadi *educator* pada siswi di MAN 5 Jombang, agar siswi MAN 5 Jombang mengetahui apa saja penyebab menstruasi tidak normal sehingga siswi MAN 5 Jombang mengetahui pencegahan yang bisa dilakukan untuk mencegah ketidak normalan menstruasi. Keterlibatan guru BK dalam UKS untuk menjadi konselor bagi siswi di MAN 5 Jombang terkait stres yang dialami para siswi. Pembuatan buku harian untuk mengetahui grafik tingkat stres dan siklus menstruasi setiap bulannya, untuk dijadikan evaluasi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneliti terkait pengaruh hypno terapi terhadap penurunan permasalahan ketidak normalan menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Nia. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fik Unissula Skripsi."
- Anggreni, Dhonna. 2022. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edited by Eka Kartiningrum. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- 9 Bull, Jonathan R, Simon P Rowland, Raoul Scherwitzl, Elina Berglund Scherwitzl, Kristina Gemzell Danielsson, and Joyce Harper. 2019. "Real-World Menstrual Cycle Characteristics of More than 600 , 000 Menstrual Cycles." *Npj Digital Medicine*, no. July. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>.
- Claret, Rebecca Maria. 2022. "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Dampak Kehamilan Pada Usia Remaja." Universitas Hasannudin.
- Darmawati, Ni Luh Made Devi. 2020. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itokes) Bali." Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar.
- 16 Fadillah, Restunissa Tita, Andi Mayasari Usman, and Retno Widowati. 2022. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok." *Malahayati Health Student Journal 2*: 258–69.
- 5 Indriyani, Lutfi, and Umi Aniroh. 2023. "Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat Hubungan 1* (1).
- Islamy, Aesthetica, and Farida. 2019. "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III." *Jurnal Keperawatan Jiwa 1*: 13–18.
- Itriyeva, Khalida, and MD. 2022. "The Effects of Obesity on the Menstrual Cycle." *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*, no. August.
- 22 Ja, Nishu, Ajeet Shingh Bhadoria, Bahurupi Yogesh, Kanchan Gawande, Bhavna Jain, Jaya Chaturvedi, and Surekha Kishore. 2018. "Psychosocial and Stress-Related Risk Factors for Abnormal Menstrual Cycle Pattern among Adolescent Girls." *Journal of Education and Health Promotion*, no. January: 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>.
- 19 Manurung, Sarida Surya. 2017. "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda 3* (2): 307–14. <https://www.neliti.com/publications/295276/>.
- 8 Marques, Patricia, Tiago Madeira, and Augusta Gama. 2022. "Menstrual Cycle among Adolescents: Girls' Awareness and Influence of Age at Menarche and Overweight." *Revista Paulista de Pediatria 40*. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020494>.

Miraturrofi'ah, Mira. 2020. "Kejadian Gngguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja." *JURNAL ASUHAN IBU&ANAK* 5 (2): 31–42.

29
25
Mykolayivna, Nikitina I., Favor T. Adebusoye, Wireko A. Awuah, Sinkina A. Anatoliivna, Babar T. Volodymyrivna, Herasymenko S. Fedorivna, and Toufik Abdul-Rahman. 2023. "Stress-Induced Menstrual Disorders in Adolescents during the Ukrainian War: Cross-Sectional Study." *Annals of Medicine & Surgery* 85 (7): 3428–33. <https://doi.org/10.1097/ms9.0000000000000974>.

Nabila, Sofa Faizatin. 2022. "Perkembangan Remaja Adolescence." *Book Chater*, no. March: 1–12. https://www.researchgate.net/publication/359369967_PERKEMBANGAN_REMAJA_Adolescense.

12
6
Nagma, Shahida, Garima Kapoor, Rekha Bharti, Achla Batra, Aruna Batra, Abha Aggarwal, and Aanchal Sablok. 2015. "To Evaluate the Effect of Perceived Stress on Menstrual Function." *Journal of Clinical and Diagnostic Research* 9 (3): QC01–3. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/6906.5611>.

6
Novita, Riris. 2018. "Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Al-Azhar Surabaya." *Amerta Nutrition* 2 (2): 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>.

Putri, Triyana Harlia, and Dora Hesti Azalia. 2022. "Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)* 10 (2): 285–96.

24
Sajalia, Husniati, R Supini, and Arlina. 2022. "Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D III Kebidanan Stikes Hamzar Lombok Timur." *Journal of Pharmaceutical and Health Research* 3 (3): 2018–21. <https://doi.org/10.47065/jharma.v3i3.3043>.

Villasari, Asasih. 2020. *Fisiologi Menstruasi*. Edited by Strada Press. Kediri Jawa Timur: Strada Press.

Wahyuni, S, B Rianto, and DR Imar Rusli. 2024. "Hubungan Berat Badan Pada Remaja Dengan Tingkat Kecemasan SMAN 4 Cimahi." *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 10 (1): 110–16.

Wahyuningsih, Eni. 2018. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi." *Stikes ICMe*.