

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI KELAS 2 DI SMA NEGERI DAMPAL SELATAN
KABUPATEN TOLOTOLI PROVINSI
SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI



**SAMSIDAR
201601 P210**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

ABSTRAK

SAMSIDAR. Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah. Dibimbing oleh PESTA CORRY S dan EVI SETYAWATI.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Dampal Selatan pada tanggal 12 Mei 2018 didapat cukup banyak remaja dengan stres psikologis dan mengalami pola menstruasi terganggu. Pada menjelang ujian siswi mengatakan sering mengalami perubahan siklus haid, dengan lama waktu yang lebih panjang. Masalah haid tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45-49 tahun 17,4% dan 50-54 tahun 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4 %. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 5,1 %. Tujuan penelitian ini adalah dianalisisnya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi yaitu semua populasi dijadikan sampel semua siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan yang berjumlah 76 orang. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* pendekatan analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Hasil penelitian dari 76 responden, yang stres sebanyak 36,8% dan normal sebanyak 63,2%. Siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 39,5% dan normal sebanyak 60,5%, hasil uji *Chi Square* nilai *p value*: 0,000. Simpulan dari penelitian ini ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah. Saran diharapkan kepada pihak sekolah lebih memberikan ruangan terbuka bagi siswa agar tingkat stres siswi menjadi lebih normal.

Kata kunci: Stres, Menstruasi

ABSTRACT

SAMSIDAR. The relationship between stress level and menstrual cycle in grade 2 students at SMA Negeri 1 South Dampal, Tolitoli District, Central Sulawesi Province. Supervised by PARTY CORRY S and EVI SETYAWATI.

Based on the preliminary survey that researchers conducted at SMA Negeri 1 South Dampal on May 12, 2018, there were quite a lot of teenagers with psychological stress and experiencing disturbed menstrual patterns. On the eve of the exam the student said that she often experienced a change in her menstrual cycle, with a longer period of time. Irregular menstrual problems have started to occur a lot at the age of 45-49 years 17.4% and 50-54 years 17.1% are likely related to the age of menopause. Irregular menstrual problems at the age of 17-29 years and 30-34 years are quite large, amounting to 16.4%. The reason stated by women 10-59 years who have irregular cycles due to stress and many thoughts of 5.1%. The purpose of this study was to analyze the relationship between stress levels and menstrual cycle in grade 2 students at SMA Negeri 1 South Dampal Tolitoli, Central Sulawesi Province. The sample in this study is the total population, that is, all populations are sampled by all grade 2 students in South 1 State High School 1 Dampal, totaling 76 people. This type of research is a quantitative analytic approach using cross sectional design. The results of the study of 76 respondents, who were 36.8% stressed and normal were 63.2%. Abnormal menstrual cycles as much as 39.5% and normal as much as 60.5%, the results of Chi Square test p value: 0,000. Conclusions from this study there is a relationship between stress level and menstrual cycle in grade 2 students at South Dampal 1 State High School Tolitoli District, Central Sulawesi Province. Suggestions are expected to the school to provide more open space for students so that the stress level of students becomes more normal.

Keywords: Stress, Menstruation



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI KELAS 2 DI SMA NEGERI DAMPAL SELATAN
KABUPATEN TOLOTOLI PROVINSI
SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



SAMSIDAR
201601 P210

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Tentang Stres	5
2.2 Tinjauan Tentang Menstruasi	13
2.3 Kerangka Teori	20
2.4 Kerangka Konsep	20
2.5 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4 Variabel Penelitian	23
3.5 Definisi Operasional	23
3.6 Instrumen Penelitian	24

3.7	Teknik Pengumpulan Data	25
3.8	Pengolahan Data	26
3.9	Analisa Data	27
3.10	Penyajian Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	32
4.2	Pembahasan	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	40
5.2	Saran	40
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

4.1	Distribusi Frekuensi Umur siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah	32
4.1	Distribusi Frekuensi tingkat stres siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah	32
4.2	Distribusi Frekuensi siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah	33
4.3	Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Siklus Menstruasi	17
Gambar 2.2	Skema Kerangka Teori	20
Gambar 2.3	Skema Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Kuesioner
- Lampiran 3. Surat Permohonan Data Awal dari STIKes Widya Nusantara
- Lampiran 4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal dari SMA Negeri 1 Dampal Selatan
- Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian Awal dari STIKes Widya Nusantara
- Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian dari SMA Negeri 1 Dampal Selatan
- Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. Master Tabel
- Lampiran 11. Hasil Olahan Data
- Lampiran 12. Riwayat Hidup
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan respon tubuh sifatnya nonspesifik terhadap beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres juga dapat mempengaruhi sistem hormonal di dalam tubuh (Pinel 2015).

Salah satu sistem hormonal di dalam tubuh yang dipengaruhi oleh stres adalah *Hipotalamus-pituitary-ovarian-axis*. HPO axis merupakan sistem hormonal yang mengatur pematangan folikel, ovulasi dan siklus menstruasi. Jika HPO axis dan hormon lainnya terganggu dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi (Sarwono 2014).

Tanda seorang perempuan memasuki masa remaja yaitu menstruasi, pada masa remaja di mana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif terhadap harapan-harapan baru, mudah mengalami gangguan, baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (Pinanti 2014).

Data menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 remaja yang mengalami perubahan siklus haid mengalami peningkatan ketika mulai awal pembelajaran atau tahun ajaran baru. Hal ini berkaitan dengan stres yang dialami remaja sehingga mempengaruhi siklus menstruasi. Setiap tahunnya terjadi 200 juta remaja mengalami perubahan siklus menstruasi dan mengalami peningkatan 3-4% setiap tahunnya.

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus premenstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Baziad 2015).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2013, sebagian besar (68 persen) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7 % mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. sebagian besar (68 persen) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7 % mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara 8,7%. Masalah haid tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45-49 tahun 17,4% dan 50-54 tahun 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4 %. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 5,1 %.

Hasil penelitian Pinasti (2015) didapatkan sebanyak 38 responden (57,6 %) mengalami stres ringan dengan perincian 23 responden (34,8 %) dengan siklus menstruasi yang normal dan 15 responden (22,7 %) dengan siklus menstruasi yang tidak normal (polimenorea dan oligomenorea). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,012$ ($p < 0,050$).

Hasil penelitian Masturi (2017), hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebanyak 20 orang (69,0%) memiliki stres tingkat sedang, 5 orang (17,2%) memiliki stres tingkat ringan, 4 orang (13,8%) memiliki stres tingkat berat; 15 orang (100%) memiliki siklus menstruasi normal dan 14 orang (100%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Dampal Selatan pada tanggal 12 Mei 2018 didapat cukup banyak remaja dengan stres psikologis dan mengalami pola menstruasi terganggu. Pada menjelang ujian siswi mengatakan sering mengalami perubahan siklus haid, dengan lama waktu yang lebih panjang. Peneliti ingin mengambil sampel di SMA Negeri 1 Dampal Selatan tersebut karena berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah

dilaksanakan, di dapatkan jumlah populasi siswi lebih banyak di banding siswa, dikarenakan subyek dalam penelitian ini di khususkan pada siswi maka peneliti memilih untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Dampal Selatan. Kemudian peneliti memilih kelas 2 karena telah memenuhi usia reproduksi dan kebanyakan mengalami gangguan psikis dalam tugas-tugas sekolah. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah”.

1.2 Rumusan Masalah

Maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Dianalisisnya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasinya tingkat stres siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah
- b. Diidentifikasinya siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Neeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah
- c. Diidentifikasinya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi STIKes Widya Nusantara Palu

Sebagai pedoman dalam penelitian yang akan dilakukan dan hasilnya diharapkan bermanfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat meningkatkan mutu pendidikan selanjutnya.

1.4.2 Bagi RSUD Undata Propinsi Sulawesi Tengah

Sebagai bahan masukan bagi rumah sakit dalam upaya meningkatkan pencegahan penyakit stroke berulang pada penderita pasca stroke RSUD Undata Propinsi Sulawesi Tengah.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk siswi dalam mengetahui informasi tentang menstruasi dan menjadikan masukan untuk pihak sekolah agar memberikan penyuluhan seputar menstruasi.

1.4.3 Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman yang berharga dalam menambah pengetahuan secara nyata serta menambah wawasan tentang penerapan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan selama penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Ptaktek*. Edisi V. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- As'ari. 2015. *Manajemen Psikologi*. Yogyakarta (ID): Pustaka Pelajar
- BKKBN. 2013. *Partisipasi Pria Dalam Program KB Nasional*. Jakarta (ID): BKKBN
- BKKBN. 2014. *Pedoman Materi KIE Keluarga Berencana*, Jakarta (ID): BKKBN
- Friedman. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktek.* Jakarta (ID): EGC.
- Glasier dan Gebbie. 2012 *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi*. Jakarta (ID): EGC
- Hanafi. 2014. *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta (ID): Pustaka Sinar Harapan.
- Hastanto. 2016. *Analisa Data Bidang Kesehatan*. Jakarta (ID): Raja Grafindo Persada
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Perkembangan Kependudukan Dan Pembangunan Keluarga*. Jakarta (D): Kemenkes RI. www.depkes.go.id. Diakses 07 Maret 2018
- Machfoedz 2012. *Statistika Deskriptif: Bidang Kesehatan. Keperawatan. dan Bidan (Bio Statistik)*. Yogyakarta (ID): Fitramaya. Raja Grafindo Persada
- Malthus. 2015. *Kependudukan, Dilema dan Solusi*. Bandung (ID): Nuansa
- Manuaba. 2015. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarata (ID): EGC.
- Marlyn. 2015. *Rencana Asuhan Keperawatan*. Jakarta (ID): EGC
- Meilani. 2015. *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta (ID): Pustaka Pelajar.
- Mochtar. 2013. *Sinopsis Obstetri. Edisi 2. Jilid 1*. Jakarta (ID): EGC
- Nasir, Muhith, Ideputri. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan, Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta (ID): Nuha Medika.

- Notoatmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, tesis, Dan Intrumen penelitian Keperawatan*, Salemba Medika (ID): Jakarta
- Saifuddin. 2014. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Edisi 1. Jakarta (ID): Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Stanley. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta (ID): EGC
- Setiadi. 2008. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta (ID): Graha Ilmu.
- Suprijanto. 2013. *Pendidikan Orang Dewasa*. Jakarta (ID): Bumi Aksara.
- Syahlan. 2013. *Kebidanan Komunitas*. Jakarta (ID): Yayasan Bina Sumber Kesehatan,
- Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2010. Sistem Pendidikan Nasional
- Utami. 2014. *Pendidikan Kesehatan Pada Anggota Keluarga dan Dukungan Sosial*. Jakarta (ID): EGC
- Yuhedi dan Kurniawati. 2013. *Buku Ajar Kependudukan dan Pelayanan KB*. Jakarta (ID): EGC