

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN AKTIVITAS OLAHRAGA
DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI
KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LEMBO
KABUPATEN KONAWE UTARA
TAHUN 2019**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan

OLEH

APRILIA
P00312015005

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI DIV
TAHUN 2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN AKTIVITAS OLAHRAGA
DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI
KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LEMBO KABUPATEN
KONAWA UTARA TAHUN 2019**

Diajukan Oleh :

APRILIA
P00312015005

Telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Skripsi dihadapan Tim
Penguji Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan

Kendari, Juni 2019

Pembimbing I,



Hendra Yulita, SKM., M.PH.
NIP. 19710720 199803 2 001

Pembimbing II,



Khalidatul Khair Anwar, S.ST., M.Keb.
NIP. 19910708 201801 2 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari



Sultina Satta, SKM., M.Kes.
NIP. 19680602 199203 2 003

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN AKTIVITAS OLAHRAGA
DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI
KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LEMBO KABUPATEN
KONAWA UTARA TAHUN 2019

Disusun dan Diajukan Oleh :

APRILIA
P00312015005

Skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan yang dilaksanakan tanggal 4 Juli 2019.

TIM PENGUJI

- | | | |
|-------------|---|---------|
| Penguji I | : Hj. Syahrianti, S.Si.T., M.Kes. | (.....) |
| Penguji II | : Elyasari, S.ST., M.Keb. | (.....) |
| Penguji III | : Wahida S., S.Si.T., M.Keb. | (.....) |
| Penguji IV | : Hendra Yulita, SKM., M.PH. | (.....) |
| Penguji V | : Khalidatul Khair Anwar, S.ST., M.Keb. | (.....) |

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari



Sultina Sarita, SKM., M.Kes.
NIP. 19680602 199203 2 003

RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Penulis

1. Nama : **Aprilia**
2. Tempat Tanggal Lahir : Lembo, 12 April 1997
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Suku/Bangsa : Tolaki / Indonesia
6. Alamat : Kelurahan Lembo
Kabupaten Konawe Utara

B. Riwayat Pendidikan

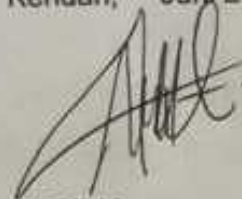
1. SD Negeri 1 Lembo, Tamat Tahun 2009
2. SMP Negeri 1 Lembo, Tahun Tamat 2012
3. SMA Negeri 1 Lembo, Tamat Tahun 2015
4. Terdaftar sebagai Mahasiswa Poltekkes Kendari Jurusan D-IV Kebidanan Tahun 2015 sampai sekarang.

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai peraturan yang berlaku di Politeknik Kesehatan Kendari.

Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Politeknik Kesehatan Kendari kepada saya.

Kendari, Juni 2019



APRILIA
NIM. P00312015005

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Olahraga dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019”**.

Penulis menyadari bahwa semua ini dapat terlaksana karena dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak, secara langsung maupun tidak langsung dalam memberikan bimbingan dan petunjuk sejak dari pelaksanaan kegiatan awal sampai pada penyelesaian skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hendra Yulita, SKM., M.PH., selaku Pembimbing I dan Ibu Khalidatul Khair Anwar, S.ST., M.Keb., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan dan petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini pula, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Askrening, SKM., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kendari.
2. Ibu Sultina Sarita, SKM., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari.
3. Ibu Hasmia Naningsi, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari.
4. Kepala SMA Negeri 1 Lembo dan staf yang telah membantu dalam memberikan informasi selama pengambilan data awal berlangsung.
5. Ibu Hj. Syahrianti, S.Si.T., M.Kes., selaku Penguji I, Ibu Elyasari, S.ST., M.Keb., selaku Penguji II, dan Ibu Wahida S, S.Si.T., M.Keb., selaku Penguji III.

6. Seluruh Dosen dan staf pengajar Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan D-IV Kebidanan yang telah banyak membantu dan memberikan ilmu pengetahuan maupun motivasi selama mengikuti pendidikan di Poltekkes Kemenkes Kendari.
7. Teristimewa kepada ayahanda Askam, S.Sos., dan Ibunda Boe, S.Pd., yang telah mengasuh, membesarkan dengan cinta dan penuh kasih sayang, serta memberikan dorongan moril, material dan spiritual, serta saudara-saudaraku, terima kasih atas pengertiannya selama ini.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kendari Program Studi D-IV Kebidanan angkatan 2015.

Tiada yang dapat penulis berikan kecuali memohon kepada Allah SWT, semoga segala bantuan dan andil yang telah diberikan oleh semua pihak selama ini mendapat berkah dari Allah SWT. Akhir kata penulis mengharapakan semoga skripsi ini dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan serta dapat bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Kendari, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka	10
1. Siklus Menstruasi	10
2. Faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi	21
3. Stress	23
4. Perubahan Hormon Akibat Stress	32
5. Aktivitas Olahraga	35
6. Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi	38
7. Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Siklus Menstruasi	41
B. Landasan Teori	43
C. Kerangka Teori	45
D. Kerangka Konsep	46

	E. Hipotesis	46
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian	47
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
	C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
	D. Variabel Penelitian	48
	E. Definisi Operasional	49
	F. Instrumen Penelitian	50
	G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	51
	H. Alur Penelitian	52
	I. Pengolahan Data	52
	J. Analisis Data	53
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	55
	B. Pembahasan	61
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	74
	B. Saran	75
	DAFTAR PUSTAKA	76
	LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Guru pada SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Berdasarkan Tingkat Pendidikan Tahun 2019	56
2. Distribusi Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019	57
3. Distribusi Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019	58
4. Distribusi Tingkat Stress pada siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019	59
5. Distribusi Aktivitas Olahraga pada siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019	59
6. Hubungan Tingkat Stress dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019	60
7. Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori Penelitian	45
2. Kerangka Konsep Penelitian	46
3. Desain Penelitian	47
4. Alur Penelitian	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Permohonan Pengisian Kuesioner
2. Surat Pernyataan Persetujuan Responden
3. Lembar Checklist
4. Lembar Kuesioner
5. Master Tabel Hasil Penelitian
6. Analisis Data Hasil Penelitian
7. Dokumentasi Penelitian
8. Surat Izin Penelitian dari Poltekkes Kemenkes Kendari
9. Surat Izin Penelitian dari Litbang
10. Surat Izin Penelitian dari SMA Negeri 1 Lembo

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Olahraga dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019

Aprilia ¹, Hendra Yulita ², Khalidatul Khair Anwar ²

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dan aktivitas olahraga dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019.

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Kelas XI SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April-Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara sebanyak 64 orang siswi, dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden yang ditetapkan secara total sampling. Analisis data yang digunakan adalah univariabel dalam bentuk narasi dan bivariabel dengan rumus *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara mengalami stress sebanyak 38 orang (59,4%). Sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara kurang melakukan aktivitas olahraga sebanyak 34 orang (53,1%). Sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara memiliki perubahan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 33 orang (51,6%). Gangguan siklus menstruasi yang banyak dialami oleh siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara adalah gangguan siklus menstruasi polimenorea (<28 hari) sebanyak 24 orang (72,7%).

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dan aktivitas olahraga dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara tahun 2019 pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Kata Kunci : Tingkat Stress, Aktivitas Olahraga, Perubahan Siklus Menstruasi

1. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan
2. Dosen Pembimbing Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan

ABSTRACT

Relationship between Stress Levels and Sports Activity with Menstrual Cycle Changes in Class XI Students in 1 Lembo Public High School, North Konawe Regency in 2019

Aprilia ¹, Hendra Yulita ², Khalidatul Khair Anwar ²

This study aims to analyze the relationship between stress levels and exercise activities with changes in the menstrual cycle in Class XI students in 1 Lembo High School, North Konawe Regency in 2019.

The type of research used was observational analytic with cross sectional approach. This research was conducted in Class XI 1 Lembo Public High School, Konawe Utara Regency. The time of the study was carried out in April-June 2019. The population in this study was all students of class XI in 1 Lembo Public High School in North Konawe District with 64 students, with a total sample of 64 respondents who were determined by total sampling. Data analysis used is univariable in narrative and bivariable form with Chi Square formula.

The results showed that most of the students in 1 Lembo Public High School in North Konawe District experienced stress as much as 38 people (59.4%). Most of the students at Lembo 1 High School in North Konawe District lacked 34 sports activities (53.1%). Most of the students in 1 Lembo Public High School, Konawe Utara Regency had a change in the abnormal menstrual cycle as many as 33 people (51.6%). The menstrual cycle disorders that are mostly experienced by female students at 1 Lembo State High School in North Konawe Regency are disorders of the polimenorea menstrual cycle (<28 days) as many as 24 people (72.7%).

Based on the results of the study concluded that there is a relationship between stress levels and sports activities with changes in the menstrual cycle in female students in 1 Lembo State High School, North Konawe Regency in 2019 at the 95% level of confidence ($\alpha = 0.05$).

Keyword: Stress Levels, Sports Activities, Changes in The Menstrual Cycle

1. Students of the Kendari Health Ministry Polytechnic Department of Midwifery
2. Supervision of the Kendari Health Ministry Polytechnic Department of Midwifery