

**HUBUNGAN STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI AKADEMI KEBIDANAN PELITA IBU KENDARI TAHUN 2018**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma IV Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari

OLEH

SARI YANTI YUSTINA USMAN
P00312017085

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
JURUSAN KEBIDANAN
KENDARI
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN STRESS DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA AKADEMI KEBIDANAN PELITA IBU KENDARI 2018

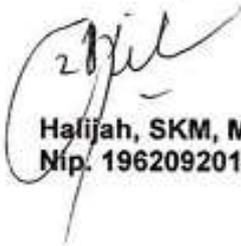
Diajukan Oleh:

SARI YANTI YUSTINA USMAN
P00312017085

Telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi penelitian dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan.

Kendari, Juli 2018

Pembimbing I



Halijah, SKM, M.Kes
Nip. 196209201987022002

Pembimbing II



Nasrawati, S.Si.T, MPH
Nip. 197405281992122001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari



Sultina Sarita, SKM, M.Kes
Nip.196806021992032003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI AKADEMI KEBIDANAN
PELITA IBU KENDARI TAHUN 2018**

Diajukan Oleh :

SARI YANTI YUSTINA USMAN
P00312017085

Skripsi ini telah di periksa dan disahkan oleh Tim penguji politeknik kesehatan kementerian kendari jurusan kebidanan dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2018

1. Siti Aisa, Am.Keb, S. Pd, M. Pd
2. Askrening,SKM, M. Kes
3. Heyrani, S. Si.T, M. Kes
4. Halijah, SKM, M.Kes
5. Nasrawati, S.SiT, MPH



Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari



Sultina Sarita, SKM, M.Kes
Nip.196806021992032003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. Identitas Penulis

- a. Nama : Sari Yanti Yustina Usman
- b. Tempat/Tanggal Lahir : Mangga Kuning, 28 September 1993
- c. Jenis Kelamin : Perempuan
- d. Agama : Islam
- e. Suku/Kebangsaan : Muna/Indonesia
- f. Alamat : Asrama Militer Yonif 725/Woroagi

II. Pendidikan

- a. SDN : Tamat Pada Tahun 2005
- b. SMP : Tamat Pada Tahun 2008
- c. SMU : Tamat Pada Tahun 2011
- d. Diploma III Kebidanan : Tamat Pada Tahun 2014

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini ada banyak pihak yang membantu, oleh karena itu sudah sepantasnya penulis dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati mengucapkan banyak terima kasih sebesar-besarnya terutama kepada Ibu Halijah, SKM, M.Kes selaku Pembimbing I dan Ibu Nasrawati, S.Si.T, MPH selaku Pembimbing II yang telah banyak membimbing sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini pula penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Askrening, SKM, M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kendari.
2. Ibu Sultina Sarita, SKM, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kendari.
3. Ibu Dra. Hj. Rosmawati Ibrahim, SST, MS, M.Kes selaku Direktur Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari.
4. Ibu Siti Aisa, AM.Keb, S.Pd, M.Pd selaku penguji 1, Ibu Askrening, SKM, M.Kes selaku penguji 2, Ibu Heyrani, S.Si.T, M.Kes selaku penguji 3 dalam skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Pengajar Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan yang telah mengarahkan dan memberikan ilmu pengetahuan selama mengikuti pendidikan yang telah memberikan arahan dan bimbingan.
6. Suami, orang tua, saudara beserta teman-teman yang senantiasa memberikan bimbingan, dorongan, pengorbanan, motivasi, kasih sayang serta doa yang tulus dan ikhlas selama penulis menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dalam penyempurnaan skripsi ini serta sebagai bahan pembelajaran dalam penyusunan skripsi selanjutnya.

Kendari, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	43
Gambar 2	Kerangka Konsep	44
Gambar 3	Skema Rancangan Penelitian	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari Tahun 2018.....	56
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Stres Pada Remaja Putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari Tahun 2018.....	57
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari Tahun 2018.....	58
Tabel 4	Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.....	59
Tabel 5	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun2018.....	59
	...	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 Tabulasi Master Tabel Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari Politeknik Kesehatan Kendari
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian dari Kepala Badan Riset Daerah
Provinsi Sulawesi Tenggara
- Lampiran 9 Surat Telah Melakukan Penelitian dari Direktur Akademi
Kebidanan Pelita Ibu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PERSETUJUAN.....	li
HALAMAN PENGESAHAN.....	lii
RIWAYAT HIDUP	lv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	lx
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	Xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
B. Landasan Teori.....	40
C. Kerangka Teori.....	43
D. Kerangka Konsep.....	44
E. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
D. Variabel Penelitian.....	47
E. Definisi Operasional.....	47
F. Jenis dan Sumber Data Penelitian.....	48
G. Instrumen Penelitian.....	48
H. Alur Penelitian.....	49
I. Pengolahan dan Analisis Data.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN	

ABSTRAK

HUBUNGAN STRESS DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI AKADEMI KEBIDANAN PELITA IBU KENDARI TAHUN 2018

Sari Yanti Yustina Usman¹ Halijah² Nasrawati²

Latar belakang: Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lendir rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormone ekstrogen dan progesterone, yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lendir yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya menjadi lendir..

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.

Metode Penelitian: Desain penelitian yang digunakan ialah cross sectional. Sampel penelitian adalah mahasiswa tingkat I dan II di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari berjumlah 60 siswi, sampel kelas X diambil sebanyak 30 siswi dan kelas XI diambil sebanyak 30 siswi. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tentang siklus menstruasi, stress, aktifitas fisik. Analisis data menggunakan uji chi square.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan Siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari sebagian besar dalam kategori siklus menstruasi normal. Kejadian stress pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari sebagian besar responden tidak mengalami stres. Aktifitas fisik pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari sebagian besar dalam kategori aktifitas sedang. Ada hubungan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 ($X^2=27,582$; $pvalue=0,000$). Ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 ($X^2=10,385$; $pvalue=0,001$).

Kata kunci : siklus menstruasi, stress, aktifitas fisik

¹ Mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kendari

² Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kendari

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH MENSTRUATION CYCLE IN ADOLESCENT PRINCIPLE IN THE ACADEMY OF NURSING KENDARI MOM'S PELITA YEAR 2018

Sari Yanti Yustina Usman 1 Halijah² Nasrawati 2

Background: Menstruation is dirty blood and mucous membranes of the uterine cavity which are released by itself due to changes in levels of the hormone estrogen and progesterone, which will come out of the uterus through the vaginal opening. The released mucous membrane will be changed by the substance contained in it to become mucus ...

Research objective: This study aims to determine the relationship of stress and physical activity with the menstrual cycle in young women at Pelita Maternity Academy Ibu Kendari in 2018.

Research Method: The research design used was cross sectional. The sample of the study were the first and second level students at the Pelita Midwifery Academy Kendari totaled 60 female students, a sample of 30 students were taken as many as 30 female students and grade XI was taken as many as 30 female students. Data collection instruments in the form of questionnaires about the menstrual cycle, stress, physical activity. Data analysis using chi square test.

Results: The results showed that menstrual cycles in young women at Kendari Mother's Pelita Midwifery Academy were mostly in the normal menstrual cycle category. Stressful events in young women at the Pelita Midwifery Academy Ibu Kendari most of the respondents did not experience stress. Physical activity in young women at the Kendari Mother's Pelita Midwifery Academy is mostly in the medium activity category. There is a stressful relationship with the menstrual cycle in young women at the Pelita Midwifery Academy in Kendari in 2018 ($\chi^2 = 27,582$; p value = 0,000). There is a relationship of physical activity with the menstrual cycle in young women at the Pelita Midwifery Academy in Kendari in 2018 ($\chi^2 = 10.385$; p value = 0.001).

Keywords: menstrual cycle, stress, physical activity

1 Student of D-IV Midwifery Study Program, Poltekkes Kendari

2 Lecturers of the Department of Midwifery, Poltekkes Kendari

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja adalah masa dimana terjadi perubahan pada tubuh secara tiba-tiba dan banyak memunculkan pertanyaan-pertanyaan dalam pikiran para remaja. Pertama mereka tidak mampu mengatasi perubahan-perubahan tersebut, dan yang kedua perubahan tersebut juga membawa masalah. Permasalahan yang penuh dengan tantangan pada anak remaja putri adalah yang berkaitan dengan menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah dan peristiwa ini terjadi setiap satu bulan sekali. Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Saifuddin, 2012).

Remaja merupakan periode yang rentan terhadap gangguan terkait menstruasi. Sekitar hampir 75% remaja mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri, perdarahan yang lama dan banyak saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan di Malaysia oleh Lee LK *et al* (2016) menunjukkan bahwa kebanyakan remaja putri mengalami gangguan terkait menstruasi seperti menstruasi yang tertunda, siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak pada menstruasi.

Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lendir rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormone ekstrojen dan progesterone, yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lendir yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya menjadi lendir. Pembuluh darah dibagian dasarnya akan terkelupas sehingga terbuka, dan darah mengalir keluar (Indiarti, 2015). Siklus menstruasi yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relative tetap yaitu selama 28 hari. Jika meleset pun,

perbedaan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap pada kisaran 20 hingga 35 hari, dihitung dari haid pertama haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluar sampai bersih, antara 2–10 hari.

Darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid. Namun bila telah lebih dari 10 hari, dapat dikategorikan sebagai gangguan. Jumlah darah haid yang keluar perhari adalah 60–80 cc, atau tidak lebih dari 5 pembalut penuh. Ketidakteraturan siklus haid disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh, atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim, tumor di indung telur. Selain itu gangguan haid disebabkan juga karena faktor lainnya seperti stress, kelelahan dan penggunaan kontrasepsi (Indiarti, 2015). Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Isnaeni, 2015).

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Saerang dkk, 2014).

Pada saat remaja terjadi perubahan perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja (Maghafiroh dkk, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan di Turki oleh Cakir M *et al* (2015) bahwa *dismenorea* merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%),

diikuti ketidakaturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%). Perubahan kadar hormon akibat stres atau dalam keadaan emosi yang kurang stabil juga dapat memicu gangguan pada menstruasi. Selain itu perubahan drastis dalam porsi olahraga dimana olahraga yang terlalu berat juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi (Asmarani, 2015).

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan kebanyakan meneliti tentang hubungan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti tingkat stress dan status gizi terhadap pola menstruasi itu sendiri. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni (2015) yang meneliti tentang hubungan stress terhadap pola menstruasi pada mahasiswi D IV Kebidanan di Universitas Sebelas Maret Surakarta dan penelitian yang dilakukan oleh Destinur (2015) yang meneliti tentang hubungan asupan gizi, status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Kuningan Jawa Barat. Belum banyak ditemukan penelitian tentang faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya seperti aktivitas fisik. Padahal aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kesehatan seseorang, tidak terkecuali kesehatan reproduksi.

Menurut Giam dan Teh (1992) *cit* Tambing (2012) aktivitas fisik yang teratur akan berpengaruh pada kebugaran fisik, kapasitas kerja dan kesehatan seseorang. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki keterkaitan yang erat dengan masalah reproduksi pada wanita yang meliputi menstruasi, kehamilan dan menopause. Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga dapat mengurangi simptom yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi (Tambing, 2012). Dewasa ini aktivitas fisik yang dilakukan khususnya oleh para remaja mengalami penurunan akibat penggunaan teknologi modern yang menawarkan kepraktisan dan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti *remote control*, komputer, *lift* dan tangga berjalan (Rostania, 2013).

Pada penelitian Hanley *et al* (2000) *cit* Oktaviani (2012) yang dilakukan di Kanada menunjukkan bahwa remaja usia 10-19 tahun bisa menghabiskan waktu >5 jam per hari untuk menonton televisi. Hasil penelitian *longitudinal* pada remaja yang diadakan di Belanda menunjukkan bahwa pada usia 12-18 tahun terjadi penurunan *energy expenditure* persatuan berat otot tubuh dan penurunan aktivitas yang besar terutama pada aktivitas fisik sedang dan berat (Huriyati, 2014).

Hasil studi awal di Akademi Kebidanan Pelita Ibu diperoleh data jumlah remaja putri sebanyak 277 mahasiswi. Hasil wawancara pada 10 mahasiswa diperoleh data 6 siswa sering mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu siklus yang lebih panjang dari biasanya. Dari 10 mahasiswa yang diwawancarai diperoleh data 2 mahasiswa mengalami stres sedang dan 4 siswa mengalami stress ringan dan 6 tidak mengalami stress. Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan penelitian tentang hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari.

- b. Mengidentifikasi stress pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari.
- c. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari.
- d. Mengetahui hubungan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.
- e. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

2. Manfaat Aplikatif

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi petugas kesehatan dan sumber informasi bagi Dinas Kesehatan Kota Kendari dalam menentukan arah kebijakan pelayanan kesehatan peduli remaja, utamanya pada remaja putri tentang siklus menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Hamitala (2015) yang berjudul hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita pasangan usia subur di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang tahun 2015. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita pasangan usia subur. Perbedaan penelitian pada variabel penelitian. Variabel penelitian ini adalah stress, aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada

remaja, sedangkan Hamitala adalah aktivitas fisik dan gangguan menstruasi pada wanita pasangan usia subur.

2. Penelitian Miliati dkk (2017) yang berjudul gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Hasil penelitian menyatakan bahwa 194 responden memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Responden dengan usia 19-22 tahun, usia menarke medium, indeks massa tubuh sedang, aktivitas fisik sedang, dan tingkat stres sedang mempunyai siklus menstruasi teratur. Responden dengan usia <19 tahun, usia menarke late, indeks massa tubuh lebih, aktivitas fisik berat, dan tingkat stres berat mempunyai siklus tidak teratur. Perbedaan penelitian pada variabel penelitian. Variabel penelitian ini adalah stress, aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada remaja, sedangkan Miliati adalah usia menarke medium, indeks massa tubuh sedang, aktivitas fisik, tingkat stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Siklus Menstruasi

a. Pengertian

Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lendir rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormone ekstrogen dan progesterone, yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lendir yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya menjadi lendir. Pembuluh darah dibagian dasarnya akan terkelupas sehingga terbuka, dan darah mengalir keluar. Kadang-kadang karena sesuatu, selaput lendir belum sempurna menjadi lendir karena misalnya bergumpal – gumpal. Setelah haid selesai, akan tumbuh selaput lendir baru yang akan terus berkembang hingga mencapai tingkat ketebalan tertentu. Haid akan berlangsung selama beberapa hari, berhenti selama beberapa minggu, dan kembali lagi seterusnya sampai wanita mengalami menopause (Indiarti, 2015).

Siklus menstruasi yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relative tetap yaitu selama 28 hari. Jika meleset pun, perbedaan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap padakisaran 20 hingga 35 hari,

dihitung dari haid pertama haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluarsampai bersih, antara 2–10 hari. Darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid. Namun bila telah lebih dari 10 hari, dapat dikategorikan sebagai gangguan. Jumlah darah haid yang keluar perhari adalah 60–80 cc, atau tidak lebih dari 5 pembalut penuh. Ketidakteraturan siklus haid disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh, atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim, tumor di indung telur. Selain itu gangguan haid disebabkan juga karena faktor lainnya seperti stress, kelelahan dan penggunaan kontrasepsi (Indiarti, 2015).

Tingkat kesuburan seorang wanita dapat dilihat dari ada tidaknya produksi sel telur dalam tubuh. Seorang wanita dikatakan subur jika ia mampu memproduksi sel telur sebulan sekali, mematangkan telur, dan mengeluarkan telur yang masih setengah matang dari indung telur. Pematangan sel telur dan keluarnya sel telur dari indungnya merupakan kerjasama dari otak, indung telur, dan kelenjar buntu di otak yang disebut sebagai hipofisis. Hipofisis mengeluarkan hormone gonodotropin yang terdiri dari hormone FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone). Hormone FSH memiliki fungsi mempercepat pematangan telur, sedangkan LH menyempurnakan proses pematangan telur hingga dapat mendekati permukaan indung telur untuk dilepas. Jika tidak terjadi pembuahan dalam waktu 24 jam, sel telur ini akan mati (Indiarti, 2015).

Setiap gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan menyebabkan terbentuknya sel telur. Jika demikian, hormone ekstrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sebagaimana seperti seharusnya. Siklus haid yang tidak teratur kebanyakan terjadi akibat faktor hormonal. Seorang wanita yang memiliki hormon ekstrogen dan progesteron secara berlebihan memungkinkan terjadinya haid dalam waktu yang lebih cepat. Jika gangguan haid dikarenakan oleh faktor hormonal, maka

dapat dipastikan wanita tersebut mengalami gangguan kesuburan. Dan dapat diatasi dengan suntikan untuk mempercepat pematangan sel telur. Menstruasi merupakan siklus yang kompleks karena melibatkan berbagai unsur panca indera, korteks serebri, hipotalamus, aksis hipofisis-ovarium, dan organ tujuan (uterus, organ seks sekunder) (Indiarti, 2015). Menurut Eva (2016) Siklus menstruasi dibedakan dalam 4 masa :

- 1) Stadium menstruasi atau desquamasi yaitu endometrium dilepas dari dinding rahim disertai perdarahan, hanya lapisan tipis (stratum basale) yang tinggal. Ini berlangsung 4 hari. Disebut HAID (keluar darah : potongan–potongan endometrium dan lendir dari serviks).
- 2) Stadium post menstrum atau stadium regenerasi yaitu luka karena endometrium dilepas berangsur–angsur ditutup kembali oleh selaput lendir yang baru (berasal dari selepitel kelenjar–kelenjar endometrium). Pada saat kelenjar ini menebal, endometrium kurang lebih 0,5 mm. stadium ini sudah mulai waktu stadium menstruasi berlangsung \pm 4 hari.
- 3) Stadium intermenstrum atau stadium proliferasi yaitu padastadium ini endometrium tumbuh menjadi tebal \pm 3,5 mm, kelenjarnya tumbuh lebih cepat dari jaringan lain hingga berkelok, berlangsung dari hari ke- 5 sampai hari ke -14 dari haid hari pertama.
- 4) Stadium premenstruum atau stadium sekresi, padastadium ini endometrium tebalnya menetap, tapi bentuk kelenjar berubah menjadi panjang dan berliku dan mengeluarkan getah, dalam endometrium sudah tertimbun glycogen dan kapur yang kelak diperlukan sebagai makanan untuk telur.

b. Tanda dan Gejala

Menurut Eva (2016) ada beberapa tanda dan gejala yang dapat terjadi pada saat menstruasi, antara lain :

- 1) Perut terasa mulas, mual dan panas

- 2) Terasa nyeri padasaat buang air kecil
- 3) Tubuh terasa tidak fit
- 4) Demam
- 5) Sakit kepala dan pusing
- 6) Keputihan
- 7) Radang padavagina
- 8) Gatal – gatal padakulit
- 9) Emosi meningkat
- 10) Nyeri dan bengkak pada payudara

c. Proses siklus menstruasi

Proses menstruasi mempunyai sistem yang kompleks karena terdapat beberapa komponen penting yang terlibat, diantaranya Hipotalamus menerima rangsangan dari pancaindera melalui korteks serebri. Hipotalamus berfungsi untuk mengalirkan rangsangan menuju ke hipofisis anterior melalui sistem portal dari system serat saraf. Melalui system portal, perangsangan pada hipofisis anterior dengan mengeluarkan GnRH (*gonadotropin releasing hormone*), sehingga hipofisis mengeluarkan FSH (*follicle stimulating hormone*) yang nantinya merangsang folikel primer untuk bertumbuh kembang sampai matang menjadi folikel de graaf.

Hipofisis dianggap sebagai mother of gland, yang menerima rangsangan tunggal dari hipotalamus. Pars anterior fungsinya menerima rangsangan melalui system fortal satu arah dan mengeluarkan dua bentuk releasing hormon yaitu FSH (*follicle stimulating hormone*) dan GnRH (*gonadotropin releasing hormone*). Ovarium, setiap perempuan dewasa diperkirakan membawa sekitar 100.000 folikel primordial dalam berbagai stadia. Selama kurun waktu reproduksi aktif, perempuan dapat

melepaskan ovumnya sekitar 500 buah sehingga kesempatan untuk terjadinya konsepsi adalah selama 1.500 hari (tiga hari masa subur setelah ovulasi).

Primordial folikel ovarium akan dirangsang oleh FSH (*follicle stimulating hormone*) sehingga mengalami perubahan pematangan menjadi folikel de graaf yang sudah matang. Kapsul folikel yang telah matang mendekati permukaan ovarium dan mendesak pembuluh darah di sekitarnya sehingga seolah-olah terjadi devaskularisasi. Situasi demikian akan memudahkan pelepasan ovum pada saat ovulasi. Setelah ovulasi, ovum dilepaskan. Segera setelah ovulasi, seolah – olah terjadi tekanan negatif di dalam bekas folikel de graaf. Sel granulose masuk ke dalam folikel de graaf, untuk membentuk korpus rubrum. Penurunan drastic pengeluaran ekstrogen, estradiol 17β , menimbulkan ransangan pada nucleus paraventikular (ventromedial). Sebagai pusat tonic luteinzing hormone. Fungsi tonic luteinzing hormone ini adalah mengubah korpus rubrum menjadi korpus luteum untuk mengeluarkan dua hormone dasar yaitu hormone ekstrigen serta progesterone. Kedua hormone ini mengubah status endometrium dari fase poliferasi menjadi fase sekresi, sebagai persiapan untuk menerima “nidasi atau impaltasi”, dan terjadilah proses menstruasi yaitu postmenstruasi, fase poliferasi, fase sekresi (Hasdianah, 2017)

2. Stress Pada Remaja

a. Pengertian Stres

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikaburkan sebagai “stres”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, dan

mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2015). Hawari (dalam Yusuf, 2014) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.

Sarafino (2014) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*). Ardani (2015) mendefinisikan stress merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.

Menurut Richard (2015) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh: kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya. Compas (dalam Preece, 2011) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Baum (dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai

dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya.

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2015) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

b. Aspek-Aspek Stres

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 2015) yaitu :

1) Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

2) Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus. Berdasarkan teori yang diuraikan diatas maka dapat didimpulkan aspek- aspek stres terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala sters akademik.

c. Faktor-Faktor Stres

Setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa sudut pandang tersebut.

1) Sudut pandang psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan dirinya pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang terkena penyakit. Sebagai contoh, apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan *essensial hypertension*.

2) Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah *somatic weakness model*. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan

mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit .

3) Sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa bagaimana seseorang mengatasi kemarahannya ternyata berhubungan dengan penyakit tekanan darah tinggi (Fausiah dan Widury, 2015). Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Dalam hal hambatan, ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti

- a) Hambatan fisik : kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya.
- b) Hambatan sosial: kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.
- c) Hambatan pribadi : keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu.

Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab

timbulnya stres. Seringkali individu mengalami dilema saat diharuskan memilih diantara alternatif yang ada apalagi bila hal tersebut menyangkut kehidupan di masa depan. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stress atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan yang berkepanjangan yang akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya. Yusuf (2014) faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut :

- 1) Stressor fisik-biologik, seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti : terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).
- 2) Stressor psikologik, seperti: *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
- 3) Stressor Sosial, seperti iklim kehidupan keluarga : hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah, lalu ada faktor pekerjaan : kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari, kemudian yang terakhir ada iklim lingkungan: maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga

masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana), atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil. Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu yaitu :

- a) Stres yang *ego-envolved* : stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecil-kecilan.
- b) Stres yang *ego-involved* : stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam ego involved membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya. Kemampuan individu dalam bertahan terhadap stres sehingga tidak membuat kepribadiannya “berantakan” disebut dengan tingkat toleransi terhadap stres. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Individu dengan kepribadian yang lemah bila dihadapkan pada stres yang kecil-kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda dengan individu yang berkepribadian kuat, meskipun dihadapkan pada stres yang ego envolved kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya (Ardani, 2013).

Menurut Greenwood III dan Greenwood Jr (dalam Yusuf, 2014) faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) organisme berasal dari dalam maupun luar. Faktor yang berasal dari dalam diri organisme adalah

- a. Faktor Biologis, stressor biologis meliputi faktor-faktor genetik, pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan, postur tubuh, kelelahan, penyakit.

- b. Faktor Psikologis, stressor psikologis meliputi faktor persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku dan melarikan diri.
- c. Faktor Lingkungan (luar individu), stressor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik, biotik dan sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres seseorang dilihat dari tiga sudut pandang yaitu sudut pandang psikodinamik, sudut pandang biologis dan sudut pandang kognitif dan perilaku, kemudian ada faktor tambahan berupa hambatan-hambatan yang dialami individu seperti hambatan fisik, sosial dan pribadi. Menurut Lumongga (dalam Sukoco, 2014) jenis stres tersebut dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu : *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif. Hardjana (dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut :

- 1) Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
- 2) Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
- 3) Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
- 4) Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan gejala-gejala individu yang mengalami stres memiliki gejala fisikal, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal yang dapat mempengaruhi seseorang. Stres tersebut bisa di lihat

dari dua sudut, yang pertama dari sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stressor kemudian di terima oleh reseptor yang mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut kemudian di terima oleh otak khususnya otak bagian depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerja sama untuk menerjemahkan proses stres yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar.

Kemudian sudut yang kedua berupa gejala psikis yang menyangkut keadaan mental, emosi dan pola pikir seseorang yang ditunjukkan dengan susah berkonsentrasi, daya ingat menurun atau mudah lupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun, sering merasa jenuh, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung. Jika kedua sudut tersebut digabungkan maka akan membentuk suatu keterkaitan bahwa baik fisik maupun psikis saling mempengaruhi satu sama lain saat proses stres terjadi. Keterkaitan stres yang di alami mahasiswa terkait dengan akademiknya yaitu karena adanya tuntutan- tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tersebut. Tuntutan itu bisa berupa tugas yang harus dikerjakan dan dikumpulkan secara bersamaan, praktikum, pencarian referensi, kuliah tambahan, pembuatan laporan yang sudah terjadwal atau *deadline*.

4. Tahapan Stres

Rumiani (2016) menyebutkan bahwa stres terjadi melalui tahapan :

- a) Tahap 1 : stres pada tahap ini justru dapat membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, peningkatan energi, rasa puas dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi.
- b) Tahap 2 : menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan.

- c) Tahap 3 : menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu dan lemas.
- d) Tahap 4 dan 5 : pada tahap ini seseorang akan tidak mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia.
- e) Tahap 6 : gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan tahapan stres terbagi menjadi 6 tahapan yang tingkatan gejalanya berbeda-beda di setiap tahapan.

5. Strategi Menghadapi Stres

Menurut Ardani (2013) ada dua strategi yang bisa digunakan untuk menghadapi stres, yaitu :

a. Strategi menghadapi stres dalam perilaku.

1. Memecahkan persoalan secara tenang.

Yaitu mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah itu mempersiapkan segala upaya dan daya serta menurunkan kemungkinan bahaya.

2. Agresi.

Stres sering berpuncak pada kemarahan atau agresi. Sebenarnya agresi jarang terjadi namun apabila hal itu hanyalah berupa respon penyesuaian diri. Contohnya adalah mencari kambing hitam, menyalahkan pihak lain dan kemudian melampiaskan agresinya kepada sasaran itu.

3. Regresi

Yaitu kondisi ketika seseorang yang menghadapi stres kembali lagi kepada perilaku yang mundur atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respons seperti orang dengan usia yang lebih muda).

4. Menarik diri.

Merupakan respon yang paling umum dalam mengambil sikap. Bila seseorang menarik diri maka dia memilih untuk tidak mengambil tindakan apapun. Respon ini biasanya disertai dengan depresi dan sikap apatis.

5. Mengelak.

Seorang yang mengalami stres terlalu lama, kuat dan terus menerus maka ia akan cenderung mengelak. Contoh mengelak adalah mereka melakukan perilaku tertentu secara berulang-ulang. Hal ini sebagai pengelakkan diri dari masalah demi mengalihkan perhatian. Dalam usaha mengelakkan diri, orang Amerika biasanya menggunakan alkohol, obat penenang, heroin dan obat-obatan dari bahan kimia lainnya.

b. Strategi menghadapi stres secara kognitif

1. Represi

Adalah upaya untuk menyingkirkan frustrasi, stres dan semua yang menimbulkan kecemasan.

2. Menyangkal kenyataan

Menyangkal kenyataan mengandung unsur penipuan diri. Bila seseorang menyangkal kenyataan maka ia menganggap tidak adanya pengalaman yang tidak menyenangkan dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri.

3. Fantasi

Dengan berfantasi orang sering merasa dirinya mencapai tujuan dan dapat menghindarkan dari frustrasi dan stres. Orang yang sering melamun kadang-kadang menemukan bahwa kreasi lamunannya itu lebih menarik dari pada kenyataan yang sesungguhnya. Bila fantasi dilakukan

secara sedang-sedang dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka frustrasi menjadi cara yang sehat untuk mengatasi stres.

4. Rasionalisasi

Rasionalisasi ini dimaksudkan segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan pura-pura menganggapnya buruk adalah baik atau sebaliknya.

5. Intelektualisasi

Seseorang yang menggunakan taktik ini maka yang menjadi masalah akan dipelajari atau mencari tahu tujuan sebenarnya supaya tidak terlalu terlibat dengan persoalan secara emosional. Dengan intelektualisasi seseorang setidaknya dapat sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya dan memberikan kesempatan pada dirinya untuk meninjau permasalahan secara subjektif.

6. Pembentukan reaksi

Seseorang dikatakan berhasil menggunakan metode ini bila dia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sesungguhnya baik represi atau supresi dan menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.

7. Proyeksi

Seseorang yang menggunakan teknik ini biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi orang lain yang tidak ia sukai dengan sesuatu yang dia perhatikan itu akan diperbesar-perbesarnya lagi. Teknik ini mungkin dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena dia harus menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ada dua strategi menghadapi stres, yaitu strategi menghadapi stres dalam perilaku yang terdiri dari memecahkan persoalan secara tenang, agresi, regresi, menarik diri dan mengelak. Sedangkan strategi yang kedua adalah strategi menghadapi stres secara kognitif yang terdiri dari represi, menyangkal kenyataan, fantasi, rasionalisasi, intelektualisasi, pembentukan reaksi dan proyeksi.

3. Aktivitas Fisik Remaja

Beberapa pakar mempunyai pengertian tentang aktivitas fisik, antara lain menurut (Almatsier, 2013) mengatakan bahwa aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Fathonah, dkk (2016) menyatakan bahwa aktivitas dibagi menjadi dua aktivitas fisik internal dan aktivitas eksternal, aktivitas fisik internal yaitu suatu aktivitas dimana proses bekerjanya organ-organ dalam tubuh saat istirahat, sedangkan aktivitas eksternal yaitu aktivitas yang dilakukan oleh pergerakan anggota tubuh yang dilakukan seseorang selama 24 jam serta banyak mengeluarkan energi.

Aktivitas fisik remaja diukur sebagai pengeluaran kalori (*caloric cost*), tetapi tidak selalu sesuai karena keuntungan dan efek kesehatan aktivitas fisik melalui pengeluaran energi sebagai contoh lari dengan suatu intensitas tertentu, sedangkan pengeluaran energi rendah contohnya latihan peregangan tidak berhubungan dengan besarnya pengeluaran kalori (Subardja, 2014). Ikut serta dalam tim olahraga di sekolah, bersepeda atau mungkin berjalan kaki ke sekolah merupakan diantara cara untuk membuat remaja tetap aktif. Mencuci mobil atau melakukan pekerjaan rumah tangga juga dapat di hitung sebagai aktivitas fisik (Windasari, 2015).

Di masa industri sekarang ini, dengan meningkatnya mekanisme dan memudahkan transportasi, orang cenderung kurang gerak, atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Ditambah lagi dengan dampak kemajuan teknologi

menyebabkan anak-anak dan remaja cenderung menggemari permainan yang kurang menggunakan energi, seperti menonton televisi, *play station*, atau *game* di komputer. Selain itu, kebiasaan menonton TV berjam-jam dengan menyediakan berbagai macam cemilan menyebabkan kebiasaan makan yang tanpa disadari dapat memicu terjadinya kenaikan berat badan. Aktivitas remaja dewasa ini dapat diklasifikasikan yang rata-rata tidak jauh berbeda namun dapat dikelompokkan menurut tingkatannya antara lain aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat (Agoes 2013).

Tabel 1
Pengeluaran Energi pada kegiatan remaja

Macam Kegiatan	k.kal/ jam
Ringan : Membaca, menulis, makan, menonton televisi, mendengarkan radio, merapikan tempat tidur, mandi, berdandan, berjalan lambat, bermain kartu dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan duduk atau tanpa menggerakkan lengan.	80-160 k.kal ±1-3 jam
Sedang : Bermain dengan mendorong benda, bermain pingpong, menyetrika, merawat tanaman, menjahit, mengetik, mencuci baju dengan tangan, menjemur pakaian, berjalan kecepatan sedang serta berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan berdiri atau duduk yang banyak menggerakkan lengan.	170-240 k.kal ± 4-6 jam
Berat : Berjalan cepat, bermain dengan mengangkat-angkat benda berat, berlari, berenang, bermain tenis, naik turun tangga, memanjat, bersepeda, bermain sky, dansa, sepak bola, bermain bowling, golf, berkebun, bermain dengan banyak menggerakkan lengan.	>250 k.kal > 6 jam

(sumber : Agoes, 2013)

4. Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa remaja terjadi beberapa

perubahan, yaitu dalam aspek jasmani, rohani, emosional, sosial dan personal (Santrock, 2015). Remaja (*adolescence*) yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja yakni usia 10-19 tahun adalah periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang disebut masa pubertas (Wisayastuti dkk, 2014).

Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan dini (Aryani, 2014).

Menurut Soetjningsih (2014), masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan baik dalam hal fisik maupun psikis yang dapat mengganggu batin remaja. Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan rentan umur antara 12 sampai 24 tahun yang disertai tingkat kematangan psikologis dan cara berpikir. Umumnya remaja dikaitkan dengan mulainya pubertas yaitu proses yang mengarah pada kematangan seksual, atau fertilitas yang merupakan kemampuan untuk reproduksi.

Sesuai dengan pertumbuhan dan sifat perkembangannya masa remaja dibagi menjadi 3 periode yaitu :

a. Remaja awal (*early adolescence*)

Remaja awal (*early adolescence*), yaitu remaja yang berusia 10-14 tahun. Pada tahap ini, remaja berada pada masa pertumbuhan yang sangat cepat dan merupakan awal dari kematangan seksual. Remaja awal sudah mulai berpikir secara abstrak.

b. Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Remaja pertengahan (*middle adolescence*), yaitu remaja yang berusia 15-17 tahun. Perubahan fisik yang penting telah sempurna, sementara perkembangan individu berada pada tahap pencarian identitas diri dan sangat dipengaruhi oleh teman sebaya. Selain itu, remaja berada pada kondisi kebingungan antara peka atau tidak peduli, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis dan sebagainya. Remaja pertengahan sudah mulai berpikir lebih reflektif.

c. Remaja akhir (*late adolescence*)

Remaja akhir (*late adolescence*) yaitu remaja yang berusia 18-24 tahun. Pada tahap ini, pertumbuhan fisik telah sempurna dan menyerupai orang dewasa, sementara remaja telah memiliki identitas diri yang jelas dan memiliki ide dan pendapat yang mapan. Fungsi intelektualitas semakin mantap, identitas seksual semakin mantap, memperhatikan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain (Santrock, 2015).

Menurut Root (dalam Raptauli, 2012) mengemukakan perubahan pertumbuhan dan perkembangan remaja, antara lain:

a) Perkembangan fisik

Pada saat pubertas terjadi perubahan fisik yang bermakna sampai pubertas terakhir dan berhenti pada saat dewasa, keadaan ini terjadi pada semua remaja normal. Pada remaja putri terjadi perbedaan perubahan fisik, antara lain pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, menstruasi awal,

pertumbuhan rambut kelamin dan ketiak, payudara membesar, pertumbuhan lemak dan keringat (jerawat), penambahan berat badan dan tinggi badan (Soetjiningsih, 2014).

Pada pertumbuhan fisik remaja putri adalah kecepatan tumbuhnya (*growth spurt*). Pertumbuhan pesat umumnya pada usia 10-11 tahun. Perkembangan payudara merupakan tanda awal dari pubertas, dimana daerah puting susu dan sekitarnya mulai membesar, kemudian rambut pubis muncul. Pada sepertiga anak remaja, pertumbuhan rambut pubis terjadi sebelum tumbuhnya payudara, rambut ketiak dan badan mulai tumbuh pada usia (12-13) tahun. Menstruasi terjadi pada usia 11-14 tahun yang mengeluarkan darah 40–50 cc perbulan. Pematangan seksual penuh remaja perempuan terjadi pada usia 16 tahun. Faktor gizi juga sangat berpengaruh, remaja dengan status gizi yang baik akan tumbuh lebih tinggi dibanding dengan remaja yang dengan status gizi kurang (Manuaba, 2012).

Siklus menstruasi adalah siklus bulanan pada wanita, yang dimulai dari akhir menstruasi sebelumnya sampai akhir menstruasi berikutnya. Siklus ini dibagi dalam tiga fase atau tahap, yaitu fase folikular, ovulasi, dan fase luteal (Jones, 2013). Siklus menstruasi wanita yang kurang dari 18 hari atau bahkan lebih dari 42 hari dan tidak teratur, maka biasanya siklusnya tidak berovulasi. Lamanya menstruasi umumnya biasanya 3 - 5 hari, ada juga yang sampai 7 - 8 hari, dan pada setiap perempuan biasanya lama menstruasi tetap. Jumlah darah yang keluar rata-rata \pm 40 cc dan pada wanita yang lebih tua biasanya darah yang keluar lebih banyak (Winkjosastro, 2010).

Rata-rata panjang siklus menstruasi pada remaja usia 12 tahun ialah 25,1 hari, pada wanita usia 43 tahun adalah 27,1 hari, dan pada perempuan usia 55 tahun adalah 51,9 hari. Panjang siklus menstruasi pada wanita umumnya terjadi

dalam kisaran 25 - 32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklus menstruasinya berkisar antara 18-42 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata \pm 40 cc Pada wanita dengan anemia defisiensi besi jumlah darah haidnya juga lebih banyak. Jumlah darah haid lebih dari 80 cc dianggap patologik dan dapat menimbulkan anemia. Darah haid tidak membeku; ini mungkin disebabkan fibrinolisin (Wiknjosastro, 2010).

Manuaba (2010) mengemukakan beberapa gangguan siklus menstruasi pada wanita, antara lain:

- (1) Hipermenorea, yaitu perdarahan dengan lama haid lebih panjang dari normal (>8 hari) dengan darah haid sekitar 26 - 40 ml.
- (2) *Polimenorea* yaitu siklus menstruasi lebih pendek dari normal (kurang dari 21 hari).
- (3) *Oligomenorea* yaitu menstruasi yang jarang dengan panjang siklus menstruasi > 35 hari.
- (4) *Amenorea*, yaitu tidak menstruasi > 3 bulan berturut-turut sejak menstruasi terakhir.
- (5) Gangguan atau gejala yang menyertai siklus menstruasi, antara lain sindroma pra-menstruasi dan dismenorea. *Dismenorea* yaitu rasa nyeri di perut bagian bawah karena kontraksi otot-otot rahim saat terjadi peluruhan dinding.

b) Perkembangan psikologi

Perkembangan psikologis adalah suatu perkembangan pada diri manusia yang berkaitan dengan aspek kejiwaan terkait didalamnya adalah aspek emosi, mental, kemauan dan keadaan moral. Perkembangan psikologis merupakan suatu proses perubahan yang progresif berdasarkan pertumbuhan kematangan

dan belajar atau pengalaman dengan cara mengaktualisasi diri secara memuaskan.

Remaja berkembang secara psikologis tidak hanya berdasarkan naluri atau instingnya saja, tetapi manusia berkembang melalui proses belajar dan tumbuh dalam intelektualitas yang terus berkembang (Soetjiningsih, 2014).

c) Perkembangan sosial

Perkembangan sosial pada masa remaja merupakan puncak dari perkembangan sosial dari fase-fase perkembangan. Perkembangan sosial remaja lebih mementingkan kehidupan sosialnya di luar ikatan sosialnya dalam keluarga. Perkembangan sosial remaja pada fase ini merupakan titik balik pusat perhatian. Lingkungan sosialnya sebagai perhatian utama.

Pada usia remaja pergaulan dan interaksi sosial dengan teman sebaya bertambah luas dan kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya termasuk pergaulan dengan lawan jenis. Mengikuti organisasi sosial juga memberikan keuntungan bagi perkembangan sosial remaja, namun demikian agar remaja dapat bergaul dengan baik dalam kelompoknya diperlukan kompetensi sosial yang berupa kemampuan dan keterampilan berhubungan dengan orang lain (Soetjiningsih, 2014).

Hurlock (2012) mengemukakan beberapa ciri perkembangan remaja, antara lain:

- a) Periode peralihan adalah masa peralihan dari tahap perkembangan sebelumnya ke tahap perkembangan selanjutnya secara berkesinambungan. Dalam periode ini remaja menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang sesuai dengan dirinya.
- b) Periode perubahan, yaitu perubahan emosi, perubahan peran dan minat, perubahan perilaku dan perubahan sikap.

- c) Periode bermasalah, yaitu masalah yang dihadapi oleh remaja sering sulit untuk diatasi. Hal tersebut disebabkan oleh karena remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah, namun ingin menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri.
- d) Periode pencarian identitas diri, yaitu mencari kejelasan mengenai siapa dirinya dan apa perannya dalam masyarakat.
- e) Periode yang menimbulkan ketakutan bagi remaja itu sendiri, maupun bagi orang di sekitarnya.
- f) Periode yang tidak realistis, remaja memandang kehidupan melalui “kaca matanya” sendiri yang cenderung tidak realistis.
- g) Periode ambang masa dewasa, sehingga berusaha memberi kesan seseorang yang hampir dewasa (Sarwono, 2011).

Remaja memiliki pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) dan merupakan waktu pertumbuhan yang intens setelah masa bayi serta satu-satunya periode dalam hidup individu terjadi peningkatan velositas pertumbuhan. Selama masa remaja, seseorang dapat mencapai 15% dari tinggi badan dan 50% dari berat badan saat dewasa. Pertumbuhan yang cepat ini sejalan dengan peningkatan zat gizi, yang secara signifikan dipengaruhi oleh infeksi dan pengeluaran energi. Masa tulang meningkat sebesar 45% dan remodeling tulang terjadi: jaringan lunak, organ-organ dan bahkan massa sel darah merah meningkat dalam hal ukuran, akibatnya kebutuhan zat gizi mencapai titik tertinggi saat remaja. Adanya kekurangan zat gizi makro dan mikro dapat mengganggu pertumbuhan dan menghambat pematangan seksual (Dimeglio, 2003).

B. Landasan Teori

Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lendir rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormone ekstrogen dan progesterone,

yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lendir yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya menjadi lendir. Pembuluh darah dibagian dasarnya akan terkelupas sehingga terbuka, dan darah mengalir keluar (Indiarti, 2015). Siklus menstruasi yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relative tetap yaitu selama 28 hari. Jika meleset pun, perbedaan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap pada kisaran 20 hingga 35 hari, dihitung dari haid pertama haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluar sampai bersih, antara 2–10 hari.

Darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid. Namun bila telah lebih dari 10 hari, dapat dikategorikan sebagai gangguan. Jumlah darah haid yang keluar perhari adalah 60–80 cc, atau tidak lebih dari 5 pembalut penuh. Ketidakteraturan siklus haid disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh, atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim, tumor di indung telur. Selain itu gangguan haid disebabkan juga karena faktor lainnya seperti stress, kelelahan dan penggunaan kontrasepsi (Indiarti, 2015).

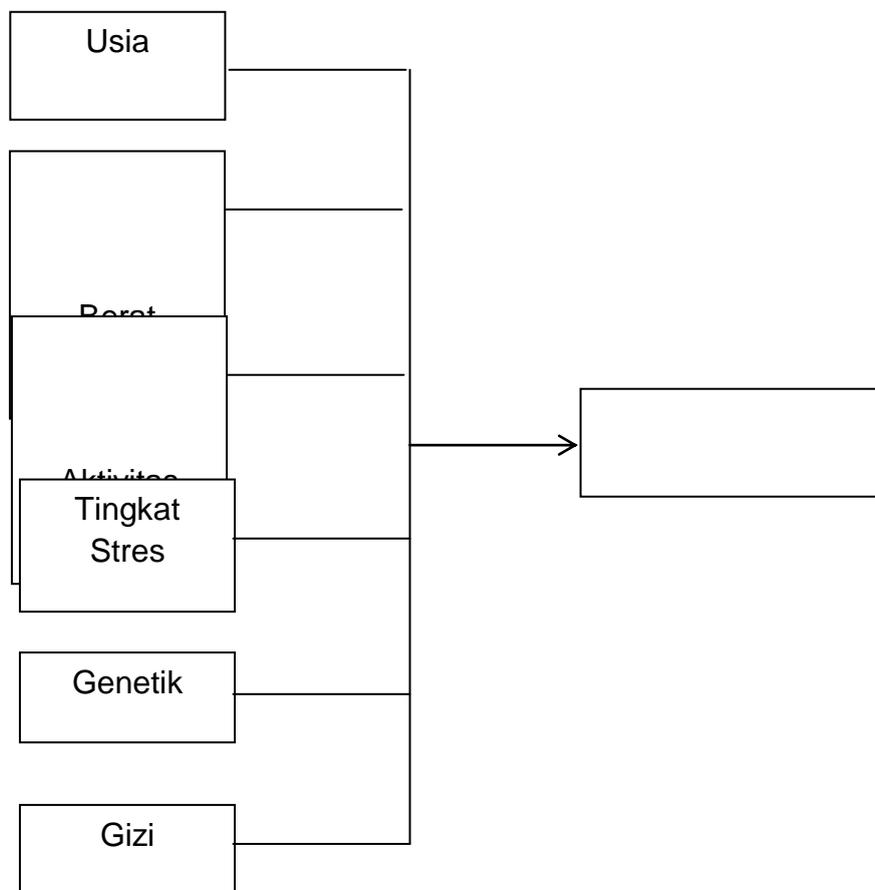
Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Isnaeni, 2015). Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Saerang dkk, 2014).

Pada saat remaja terjadi perubahan-perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan

memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja (Maghafiroh dkk, 2011). Perubahan kadar hormon akibat stres atau dalam keadaan emosi yang kurang stabil juga dapat memicu gangguan pada menstruasi. Selain itu perubahan drastis dalam porsi olahraga dimana olahraga yang terlalu berat juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi (Asmarani, 2015).

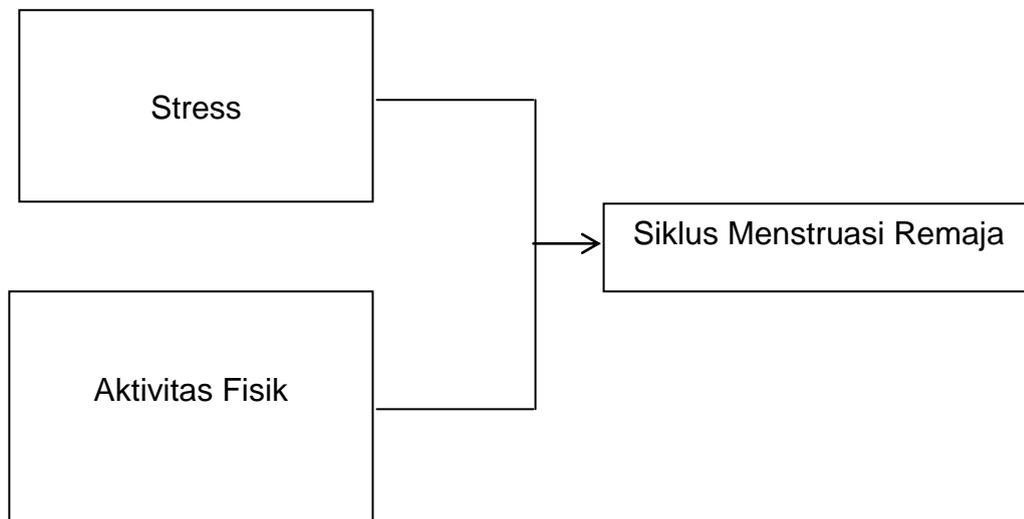
Menurut Giam dan Teh (1992) *cit* Tambing (2012) aktivitas fisik yang teratur akan berpengaruh pada kebugaran fisik, kapasitas kerja dan kesehatan seseorang. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki keterkaitan yang erat dengan masalah reproduksi pada wanita yang meliputi menstruasi, kehamilan dan menopause. Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga dapat mengurangi simptom yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi (Tambing, 2012). Dewasa ini aktivitas fisik yang dilakukan khususnya oleh para remaja mengalami penurunan akibat penggunaan teknologi modern yang menawarkan kepraktisan dan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti *remote control*, komputer.

C. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori dimodifikasi dari Indiarti (2015); Isnaeni (2015); Saerang dkk (2014); Maghafiroh dkk (2011); Asmarani (2015); Tambing (2012)

D. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan

Variabel terikat (*dependen variabel*) : Siklus Menstruasi Remaja

Variabel bebas (*independen variabel*) : stress, aktivitas fisik

E. Hipotesis Penelitian

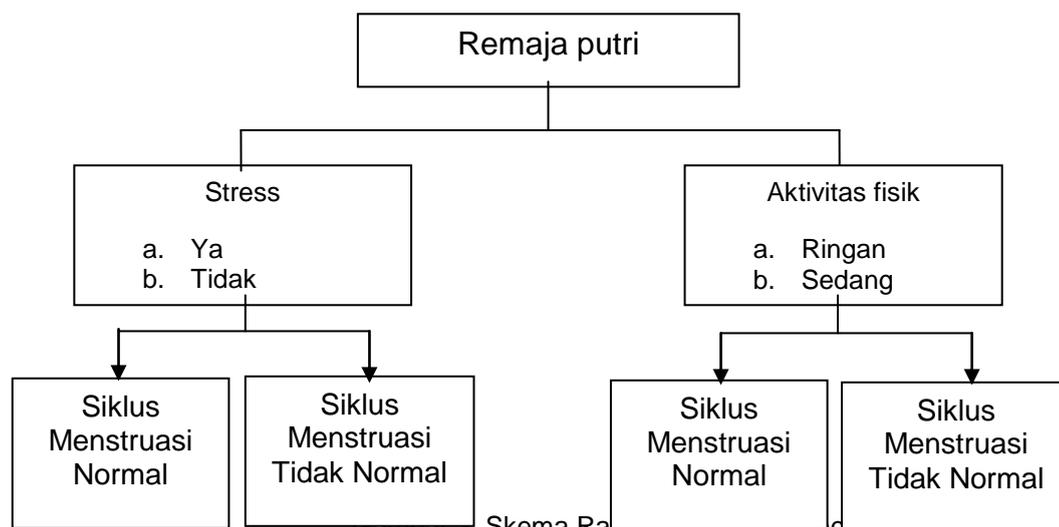
1. Ada hubungan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.
2. Ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah observasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018. Rancangan penelitian menggunakan *cross sectional* (belah lintang) karena data penelitian (variabel independen dan variabel dependen) dilakukan pengukuran pada waktu yang sama/sesaat. Berdasarkan pengolahan data yang digunakan, penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif (Notoatmodjo, 2012)



Gambar 3. Skema Rancangan Cross Sectional

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari pada bulan Juli tahun 2018.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I,II,III di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari yang berjumlah 277 mahasiswa.
2. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa tingkat I dan II di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari. Penentuan jumlah sampel dengan rumus besar sampling yaitu

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

Keterangan :

- n : besarnya sampel
- N : populasi
- d : derajat kebebasan 10% = 0,1

(Notoatmodjo, 2012)

$$n = \frac{151}{1 + 151(0,1^2)}$$

$$n = \frac{151}{1 + 1,51}$$

$$n = \frac{151}{2,51}$$

$$n = 60,16$$

Jadi total jumlah sampel dalam penelitian ini 60 siswi. Sampel kelas X diambil sebanyak 30 siswi dan kelas XI diambil sebanyak 30 siswi. Teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Adapun kriteria inklusi, eksklusi dan drop out sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah
 - a. Bersedia menjadi responden.
 - b. Mahasiswa tingkat I dan II di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari.
2. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah
 - a. Tidak bersedia mengikuti penelitian
 - b. Mahasiswa tingkat III di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel terikat (*dependent*) yaitu siklus menstruasi.
2. Variabel bebas (*independent*) yaitu stress dan aktifitas fisik.

E. Definisi Operasional

1. Siklus menstruasi adalah siklus menstruasi seorang wanita yang dihitung dari haid sebelumnya hingga haid saat ini. Skala ukur adalah ordinal.

Kriteria objektif

- a. Teratur: jika siklus menstruasi 27 - 35 hari
- b. Tidak teratur: jika siklus menstruasi < 27 hari dan >35 hari

(Nasrudin , 2011)

2. Stress adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi

kemampuan individu untuk melakukan *coping*. Skala ukur adalah ordinal.

Kriteria objektif:

- a. Normal dengan skor 0-38% dari skor total.
- b. Stres ringan dengan skor 39-57% dari skor total.
- c. Stres sedang dengan skor 58-76% dari skor total.
- d. Stres berat dengan skor 77-96% dari skor total.
- e. Stres sangat berat dengan skor >97% dari skor total

(Hasdianah dkk, 2017)

3. Aktifitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan remaja setiap harinya. Skala ukur adalah ordinal.

Kriteria objektif

- a. Aktifitas Berat: bila jawaban pada skor 76-100%
- b. Aktifitas Sedang: bila jawaban pada skor 56-75%
- c. Aktifitas Ringan: bila jawaban pada skor 0-55%

F. Jenis dan Sumber Data Penelitian

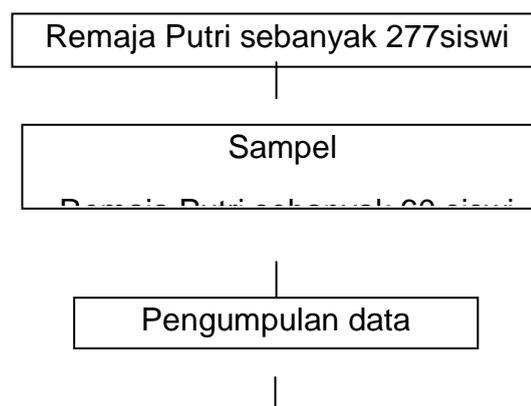
Jenis data adalah data primer. Data diperoleh dari kuesioner mengenai hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.

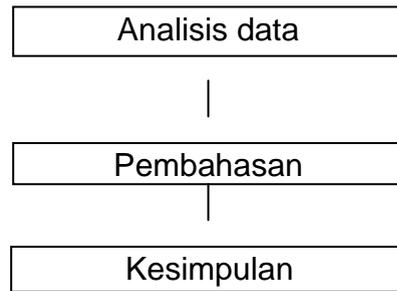
G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner mengenai hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018.

H. Alur Penelitian

Alur penelitian dijelaskan sebagai berikut:





Gambar 5 : Alur penelitian

I. Pengolahan dan Analisis Data

a. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpul, diolah dengan cara manual dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Editing

Dilakukan pemeriksaan/pengecekan kelengkapan data yang telah terkumpul, bila terdapat kesalahan atau berkurang dalam pengumpulan data tersebut diperiksa kembali.

2. Coding

Hasil jawaban dari setiap pertanyaan diberi kode angka sesuai dengan petunjuk.

3. Tabulating

Untuk mempermudah analisa data dan pengolahan data serta pengambilan kesimpulan data dimasukkan ke dalam bentuk tabel distribusi.

b. Analisis data

1. Univariat

Data diolah dan disajikan kemudian dipresentasikan dan uraikan dalam bentuk table dengan menggunakan rumus:

$$X = \frac{f}{n} x K$$

Keterangan :

f : variabel yang diteliti

n : jumlah sampel penelitian

K: konstanta (100%)

X : Persentase hasil yang dicapai

2. Bivariat

Untuk mendeskripsikan hubungan antara *independent variable* dan *dependent variable*. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-Square*. Adapun rumus yang digunakan untuk *Chi-Square* adalah :

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

Keterangan :

Σ : Jumlah

X^2 : Statistik Shi-Square hitung

fo : Nilai frekuensi yang diobservasi

fe : Nilai frekuensi yang diharapkan

Pengambilan kesimpulan dari pengujian hipotesa adalah ada hubungan jika *p value* < 0,05 dan tidak ada hubungan jika *p value* > 0,05 atau X^2 hitung $\geq X^2$ tabel maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan dan X^2 hitung < X^2 tabel maka H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak ada hubungan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 telah dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2018. Sampel penelitian adalah mahasiswa tingkat I dan II di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari yang berjumlah 60 mahasiswa. Data yang telah terkumpul diolah, dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel yang disertai penjelasan. Hasil penelitian terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, analisis univariabel dan bivariabel.

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Profil Akademi Kebidanan Pelita Ibu Tahun 2017/2018

Program Studi (PS)	: D III Kebidanan
Jurusan/Departemen	: Kebidanan
Perguruan Tinggi	: AKBID Pelita Ibu Kendari
Nomor SK pendirian PS (*)	: 170/D/O/2005
Tanggal SK pendirian PS	: 6 Desember 2005
Pejabat Penandatanganan	
SK Pendirian	: A.n. Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi (Satrio Soemantri Brodjonegoro)

Bulan & Tahun Dimulainya

Penyelenggaraan PS	: Agustus 2006
Nomor SK Izin Operasional	: 10436/D/T/K-IX/2012
Tanggal SK Izin Operasional:	6 April 2012
Peringkat (Nilai) Akreditasi Terakhir	: B (Baik)
Nomor SK BAN-PT	: 0872/LAM-PTKes/Akr/Dip/IX/201
Alamat PS	: Jl. Kampung Baru Anduonohu
No. Telepon PS	: (0401) 3131826

No. Faksimili PS : (0401) 3131826

Homepage dan E-mail PS : akbid.pelita@yahoo.com

Visi dan Misi serta Tujuan

a. Visi

Terwujudnya Program Studi Kebidanan yang menghasilkan sumber daya manusia yang cerdas, profesional, berahlak mulia dan berdaya saing secara nasional pada tahun 2025.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat yang berkualitas dan berdaya saing untuk mendukung terwujudnya bidan profesional.
- 2) Mengembangkan sumber daya manusia yang cerdas, profesional dan berahlak mulia dalam pelayanan kebidanan.
- 3) Menciptakan iklim belajar yang nyaman, harmonis, saling bekerjasama dan saling menghargai antar Sivitas akademika.
- 4) Menjalin kerjasama dengan berbagai pihak baik secara regional, nasional maupun internasional.

c. Tujuan

- 1) Mewujudkan program studi kebidanan yang berdaya saing secara nasional pada tahun 2025 dan internasional pada tahun 2035.
- 2) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat yang berkualitas serta berdaya saing untuk mendukung terwujudnya bidan profesional pada Program Diploma III Kebidanan.
- 3) Menghasilkan sumber daya manusia yang menguasai keilmuan dan keterampilan asuhan kebidanan.

- 4) Menghasilkan sumber daya manusia yang mampu memberikan pelayanan prima pada asuhan kebidanan.
- 5) Menghasilkan sumber daya manusia yang mampu menerapkan manajemen kebidanan.
- 6) Menghasilkan sumber daya manusia yang mampu mengenal, merumuskan, mengkaji, menetapkan diagnosa kebidanan, membuat intervensi dan mengimplementasikan tindakan serta dapat mengevaluasi tindakan.
- 7) Menghasilkan sumber daya manusia yang mampu mengaplikasikan asuhan kebidanan di masyarakat.
- 8) Menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki integritas, moral dan berakhlak mulia yang dilandasi iman dan takwa.
- 9) Mengembangkan iklim belajar yang nyaman, harmonis, saling bekerjasama dan saling menghargai antar Sivitas akademika.
- 10) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak baik secara regional, nasional maupun internasional.

2. Analisis Univariabel

Analisis univariabel adalah analisis setiap variabel **untuk** memperoleh gambaran setiap variabel dalam bentuk distribusi frekuensi. Variabel yang dianalisis pada analisis univariabel adalah stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Hasil analisis univariabel sebagai berikut

a. Identifikasi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari

Siklus menstruasi adalah siklus menstruasi seorang wanita yang dihitung dari haid sebelumnya hingga haid saat ini. Siklus menstruasi dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu normal (jika siklus menstruasi 27-35 hari) dan tidak normal (jika siklus menstruasi < 27 hari dan >35 hari). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari

Siklus Menstruasi	Jumlah	
	n	%
Tidak Teratur	21	35,0
Teratur	39	65,0
Total	60	100

Hasil penelitian pada tabel 1 terlihat bahwa responden yang siklus menstruasinya tidak normal sebanyak 21 orang (35,0%) sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri siklus menstruasinya dalam kategori siklus normal.

b. Identifikasi Stress Pada Remaja Putri Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari

Stress adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*. Stress dalam penelitian ini dibagi menjadi lima yaitu normal (skor 0-38% dari skor total), ringan (skor 39-57% dari skor total), sedang (skor 58-76% dari skor total), berat (skor 77-96% dari skor total), sangat berat (skor >97% dari skor total). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Stress Pada Remaja Putri Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari

Stress Pada Remaja Putri	Jumlah	
	n	%
Sangat berat	0	0
Berat	0	0
Sedang	4	6,6
Ringan	16	26,7
Normal	40	66,7
Total	60	100

Hasil penelitian pada tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stres sebanyak 40 orang (66,7%).

c. Identifikasi Aktifitas Fisik Pada Remaja Putri Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari

Aktifitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan remaja setiap harinya. Aktifitas fisik pada penelitian ini dibagi menjadi tiga yaitu berat (bila jawaban pada skor 76-100%), sedang (jawaban pada skor 56-75%), ringan (jawaban pada skor 0-55%). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Pada Remaja Putri Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari

Aktifitas Fisik Remaja Putri	Jumlah	
	n	%

Berat	0	0
Sedang	26	43,3
Ringan	34	56,7
Total	60	100

Hasil penelitian pada tabel 3 terlihat bahwa sebagian besar aktifitas responden dalam kategori sedang sebanyak 36 orang (60,0%).

3. Analisis Bivariabel

Analisis bivariabel adalah **analisis yang dilakukan untuk menganalisis hubungan dua variabel. Analisis bivariabel bertujuan** untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji yang digunakan adalah *Uji Kai Kuadrat* atau *Chi Square*. Analisis bivariabel pada penelitian ini yaitu analisis hubungan stress dan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4 dan 5.

Tabel 4
Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari Tahun 2018

Stress	Siklus Menstruasi				Total		χ^2 (p-value)
	Tidak Teratur		Teratur				
	N	%	n	%	n	%	
Sangat berat	0	0	0	0	0	0	27,582 (0,000)
Berat	0	0	0	0	0	0	
Sedang	4	6,7	0	0	4	6,6	
Ringan	12	20,0	4	6,7	16	26,7	
Normal	5	8,3	35	58,3	40	66,7	
Total	21	35,0	39	65,0	60	100	

Sumber: Data Primer

$p < 0,05$, X^2 tabel: 3,84

Hasil penelitian pada tabel 4 menyatakan bahwa ada hubungan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 ($X^2=27,582$; $pvalue=0,000$).

Tabel 5
Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari Tahun 2018

Aktifitas Fisik	Siklus Menstruasi				Total		X^2 (<i>p-value</i>)
	Tidak Teratur		Teratur				
	n	%	n	%	n	%	
Berat	0	0	0	0	0	0	10,385 (0,001)
Sedang	15	25,0	11	18,3	24	40,0	
Ringan	6	10,0	28	46,7			
Total	21	35,0	39	65,0	60	100	

Sumber: Data Primer

$p < 0,05$, X^2 tabel: 3,84

Hasil penelitian pada tabel 5 menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 ($X^2=10,385$; $pvalue=0,001$).

B. Pembahasan

1. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari Tahun 2018

Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 ($X^2=27,582$; $pvalue=0,000$). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Miliati dkk (2017) yang berjudul gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas Kedokteran

Universitas Mulawarman. Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah stres.

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja adalah masa dimana terjadi perubahan pada tubuh secara tiba-tiba dan banyak memunculkan pertanyaan-pertanyaan dalam pikiran para remaja. Pertama mereka tidak mampu mengatasi perubahan-perubahan tersebut, dan yang kedua perubahan tersebut juga membawa masalah. Permasalahan yang penuh dengan tantangan pada anak remaja putri adalah yang berkaitan dengan menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah dan peristiwa ini terjadi setiap satu bulan sekali. Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Saifuddin, 2012).

Remaja merupakan periode yang rentan terhadap gangguan terkait menstruasi. Sekitar hampir 75% remaja mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri, perdarahan yang lama dan banyak saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan di Malaysia oleh Lee LK *et al* (2016) menunjukkan bahwa kebanyakan remaja putri mengalami gangguan terkait menstruasi seperti menstruasi yang tertunda, siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak pada menstruasi. Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Isnaeni, 2015).

Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lendir rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormone ekstrogen dan progesterone, yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lendir yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya

menjadi lendir. Pembuluh darah dibagian dasarnya akan terkelupas sehingga terbuka, dan darah mengalir keluar. Kadang–kadang karena sesuatu, selaput lendir belum sempurna menjadi lendir karena misalnya bergumpal – gumpal. Setelah haid selesai, akan tumbuh selaput lendir baru yang akan terus berkembang hingga mencapai tingkat ketebalan tertentu. Haid akan berlangsung selama beberapa hari, berhenti selama beberapa minggu, dan kembali lagi seterusnya sampai wanita mengalami menopause (Indiarti, 2015).

Siklus menstruasi yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relative tetap yaitu selama 28 hari. Jika meleset pun, perbedaan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap pada kisaran 20 hingga 35 hari, dihitung dari haid pertama haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluarsampai bersih, antara 2–10 hari. Darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid. Namun bila telah lebih dari 10 hari, dapat dikategorikan sebagai gangguan. Jumlah darah haid yang keluar perhari adalah 60–80 cc, atau tidak lebih dari 5 pembalut penuh. Ketidakteraturan siklus haid disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh, atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim, tumor di indung telur. Selain itu gangguan haid disebabkan juga karena faktor lainnya seperti stress, kelelahan dan penggunaan kontrasepsi (Indiarti, 2015).

Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Isnaeni, 2015). Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan

depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Saerang dkk, 2014).

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikaburkan sebagai “stres”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, dan

mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2015). Hawari (dalam Yusuf, 2014) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.

Sarafino (2014) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in*

life). Ardani (2015) mendefinisikan stress merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.

Menurut Richard (2015) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh: kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya. Compas (dalam Preece, 2011) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Baum (dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya.

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2015) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Pada saat remaja terjadi perubahan perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja (Maghafiroh dkk, 2011). Perubahan kadar hormon akibat stres atau dalam keadaan emosi yang kurang stabil juga dapat memicu gangguan pada menstruasi. Selain itu perubahan drastis dalam porsi olahraga dimana olahraga yang terlalu berat juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi (Asmarani, 2015).

Stres tersebut bisa di lihat dari dua sudut, yang pertama dari sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stressor kemudian di terima oleh reseptor yang mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut kemudian di terima oleh otak khususnya otak bagian depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerja sama untuk menerjemahkan proses stres yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar.

Kemudian sudut yang kedua berupa gejala psikis yang menyangkut keadaan mental, emosi dan pola pikir seseorang yang ditunjukkan dengan susah berkonsentrasi, daya ingat menurun atau mudah lupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun, sering merasa jenuh, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung. Jika kedua sudut tersebut digabungkan maka akan membentuk suatu keterkaitan bahwa baik fisik maupun psikis saling mempengaruhi satu sama lain saat proses stres terjadi. Keterkaitan stres yang dialami mahasiswa terkait dengan akademiknya yaitu karena adanya tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tersebut. Tuntutan itu bisa berupa tugas yang harus dikerjakan dan dikumpulkan secara bersamaan, praktikum, pencarian referensi, kuliah tambahan, pembuatan laporan yang sudah terjadwal atau *deadline*.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Saerang dkk, 2014).

Pada saat remaja terjadi perubahan-perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja (Maghafiroh dkk, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan di Turki oleh Cakir M *et al* (2015) bahwa *dismenorea* merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%). Perubahan kadar hormon akibat stres atau dalam keadaan emosi yang kurang stabil juga dapat memicu gangguan pada menstruasi. Selain itu perubahan drastis dalam porsi olahraga dimana olahraga yang terlalu berat juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi (Asmarani, 2015).

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan kebanyakan meneliti tentang hubungan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti tingkat stress dan status gizi terhadap pola menstruasi itu sendiri. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni (2015) yang meneliti tentang hubungan stress terhadap pola menstruasi pada mahasiswa D IV Kebidanan di Universitas Sebelas Maret Surakarta dan penelitian yang dilakukan oleh Destinur (2015) yang meneliti tentang hubungan asupan gizi, status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Kuningan Jawa Barat.

2. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari Tahun 2018

Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 ($X^2=10,385$; $pvalue=0,001$).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Hamitala (2015) yang berjudul hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita pasangan usia subur di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang tahun 2015.

Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lendir rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormone ekstrogen dan progesterone, yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lendir yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya menjadi lendir. Pembuluh darah dibagian dasarnya akan terkelupas sehingga terbuka, dan darah mengalir keluar. Kadang-kadang karena sesuatu, selaput lendir belum sempurna menjadi lendir karena misalnya bergumpal – gumpal. Setelah haid selesai, akan tumbuh selaput lendir baru yang akan terus berkembang hingga mencapai tingkat ketebalan tertentu. Haid akan berlangsung selama beberapa hari, berhenti selama beberapa minggu, dan kembali lagi seterusnya sampai wanita mengalami menopause (Indiarti, 2015).

Siklus menstruasi yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relative tetap yaitu selama 28 hari. Jika meleset pun, perbedaan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap pada kisaran 20 hingga 35 hari, dihitung dari haid pertama haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluar sampai bersih, antara 2–10 hari. Darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid. Namun bila telah lebih dari 10 hari, dapat dikategorikan sebagai gangguan. Jumlah darah haid yang keluar perhari adalah 60–80 cc, atau tidak lebih dari 5 pembalut penuh. Ketidakteraturan siklus haid disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh, atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim, tumor di indung telur. Selain itu gangguan haid disebabkan juga karena faktor lainnya seperti stress, kelelahan dan penggunaan kontrasepsi (Indiarti, 2015).

Setiap gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan menyebabkan terbentuknya sel telur. Jika demikian, hormone ekstrogen dan progesteron juga

tidak akan terbentuk sebagaimana seperti seharusnya. Siklus haid yang tidak teratur kebanyakan terjadi akibat faktor hormonal. Seorang wanita yang memiliki hormon ekstrogen dan progesteron secara berlebihan memungkinkan terjadinya haid dalam waktu yang lebih cepat. Jika gangguan haid dikarenakan oleh faktor hormonal, maka dapat dipastikan wanita tersebut mengalami gangguan kesuburan. Dan dapat diatasi dengan suntikan untuk mempercepat pematangan sel telur. Menstruasi merupakan siklus yang kompleks karena melibatkan berbagai unsur panca indera, korteks serebri, hipotalamus, aksis hipofisis-ovarium, dan organ tujuan (uterus, organ seks sekunder) (Indiarti, 2015).

Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Isnaeni, 2015). Beberapa pakar mempunyai pengertian tentang aktivitas fisik, antara lain menurut (Almatsier, 2013) mengatakan bahwa aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Fathonah, dkk (2016) menyatakan bahwa aktivitas dibagi menjadi dua aktivitas fisik internal dan aktivitas eksternal, aktivitas fisik internal yaitu suatu aktivitas dimana proses bekerjanya organ-organ dalam tubuh saat istirahat, sedangkan aktivitas eksternal yaitu aktivitas yang dilakukan oleh pergerakan anggota tubuh yang dilakukan seseorang selama 24 jam serta banyak mengeluarkan energi.

Aktifitas fisik remaja diukur sebagai pengeluaran kalori (*caloric cost*), tetapi tidak selalu sesuai karena keuntungan dan efek kesehatan aktivitas fisik melalui pengeluaran energi sebagai contoh lari dengan suatu intensitas tertentu, sedangkan pengeluaran energi rendah contohnya latihan peregangan tidak berhubungan dengan besarnya pengeluaran kalori (Subardja, 2014). Ikut serta dalam tim olahraga di sekolah, bersepeda atau mungkin berjalan kaki ke

sekolah merupakan diantara cara untuk membuat remaja tetap aktif. Mencuci mobil atau melakukan pekerjaan rumah tangga juga dapat di hitung sebagai aktivitas fisik (Windasari, 2015).

Di masa industri sekarang ini, dengan meningkatnya mekanisme dan memudahkan transportasi, orang cenderung kurang gerak, atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Ditambah lagi dengan dampak kemajuan teknologi menyebabkan anak-anak dan remaja cenderung menggemari permainan yang kurang menggunakan energi, seperti menonton televisi, *play station*, atau *game* di komputer. Selain itu, kebiasaan menonton TV berjam-jam dengan menyediakan berbagai macam cemilan menyebabkan kebiasaan makan yang tanpa disadari dapat memicu terjadinya kenaikan berat badan. Aktivitas remaja dewasa ini dapat diklasifikasikan yang rata-rata tidak jauh berbeda namun dapat dikelompokkan menurut tingkatannya antara lain aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat (Agoes 2013).

Menurut Giam dan Teh (1992) *cit* Tambing (2012) aktivitas fisik yang teratur akan berpengaruh pada kebugaran fisik, kapasitas kerja dan kesehatan seseorang. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki keterkaitan yang erat dengan masalah reproduksi pada wanita yang meliputi menstruasi, kehamilan dan menopause. Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga dapat mengurangi simptom yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi (Tambing, 2012). Dewasa ini aktivitas fisik yang dilakukan khususnya oleh para remaja mengalami penurunan akibat penggunaan teknologi modern yang menawarkan kepraktisan dan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti *remote control*, komputer, *lift* dan tangga berjalan (Rostania, 2013).

Pada penelitian Hanley *et al* (2000) *cit* Oktaviani (2012) yang dilakukan di Kanada menunjukkan bahwa remaja usia 10-19 tahun bisa menghabiskan waktu >5 jam per hari untuk menonton televisi. Hasil penelitian *longitudinal* pada remaja yang diadakan di Belanda menunjukkan bahwa pada usia 12-18 tahun terjadi penurunan *energy expenditure* persatuan berat otot tubuh dan penurunan aktivitas yang besar terutama pada aktivitas fisik sedang dan berat (Huriyati, 2014).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari sebagian besar dalam kategori siklus menstruasi normal.
2. Kejadian stress pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari sebagian besar responden tidak mengalami stres.
3. Aktifitas fisik pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari sebagian besar dalam kategori aktifitas sedang.
4. Ada hubungan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 ($X^2=27,582$; $pvalue=0,000$).
5. Ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018 ($X^2=10,385$; $pvalue=0,001$).

B. Saran

1. Remaja putri diharapkan selalu mencari informasi tentang siklus menstruasi dan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.
2. Bagi masyarakat khususnya wanita usia reproduksi yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur agar segera memeriksakan diri ke dokter, karena menstruasi yang tidak teratur bisa merupakan tanda dari infertilitas (kemandulan) dan berbagai penyakit reproduksi lainnya.
3. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, bisa menjadi panduan bagi para petugas kesehatan agar turut serta peduli terhadap kesehatan reproduksi para remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhianti, Y. (2014) *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I*. Yogyakarta: Deepblish.
- Bushman, B. (2012) *Program Olahraga Menopause*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama
- Fairus, M. (2012) *Buku Saku Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Haryono, R. (2016) *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Pblishing
- Hatmanti, N.M. (2013) *Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Hasdianah HR, (2017) *Buku Kesehatan Reproduksi*. Jawa Timur: Intemedia.
- Indiarti, MT. (2017) *Buku Babon Kehamilan*. Yogyakarta: Indoliterasi.
- Khairani, M. (2016) *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Mappaware, N. (2011) *Buku Ajar Gynekologi*. Makassar : PT. Umitoha Ukhwah Grafika.
- Mesarini BA, Vitaria, W.A. (2013) *Stres dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. Kediri.
- Roizen, M.D. Michael, F. (2012) *Menjadi Remaja Sehat*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Suparto. (2017) *Sehat Menjelang Usia Senja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Saryono, M.D.A. (2013) *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sibagariang, E.E (2016) *Kesehatan Reproduksi Wanita. Edisi Revisi*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Sugiyono. (2014) *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. . Bandung: Alfabeta.
- Sulistyaningsih. (2011) *Metode Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Uliyah, M. (2012) *Keterampilan Kebidanan I*. Surabaya: Health.
- Wahyudi R. (2014) *Gambaran Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama*. Riau: Universitas Riau.

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN

LAMPIRAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada
Yth.

Saudari responden

Di Akademi kebidanan Pelita Ibu Kendari

Nama saya Sari Yanti Yustina Usman, mahasiswa Program D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang bertujuan hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari tahun 2018, yang mana penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan.

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan saudara untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini, partisipasi saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tidak akan memberi dampak yang membahayakan. Jika saudara bersedia, saya akan memberikan lembar kuesioner (lembar pertanyaan) yang telah disediakan untuk diisi dengan kejujuran dan apa adanya. Peneliti menjamin kerahasiaan Jawaban dan identitas saudara. Jawaban yang ibu berikan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian ini.

Demikian lembar persetujuan ini kami buat, atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terima kasih.

Kendari, 2018

Responden

Peneliti

.....

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI AKADEMI KEBIDANAN PELITA IBU KENDARI TAHUN 2018

No. Responden :..... Diisi oleh peneliti

I. Karakteristik Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Alamat
4. Tanggal lahir/Umur :
5. Sikus mestruasi dari haid sebelumnya hingga haid saat ini :
hari

II. Stress

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan itu :

- 1 TP adalah Tidak Pernah
- 2 KK adalah Kadang-Kadang
- 3 SR adalah Sering
- 4 SL adalah Selalu

Selanjutnya, saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberi *tanda silang (X)* pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman saudara. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah,

karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran saudara.

NO	Pernyataan	TP	KK	SR	SL
1	Saya merasa memiliki semangat				
2	Saya merasa memiliki pandangan				
3	Saya merasa adanya rasa gugup				
4	Saya merasa menjadi marah karena				
5	Saya merasa cepat letih dan lelah				
6	Saya merasa sulit untuk bersantai				
7	Saya merasa nyeri lambung				
8	Saya merasa jantung saya sakit				
9	Saya merasa sering diare				
10	Saya merasa sulit untuk tidur				
11	Saya merasa bosan				
12	Saya merasa kehilangan semangat				
13	Saya merasa mudah putus asa				
14	Saya merasa penurunan daya ingat				
15	Saya merasa rasa sakit kepala				
16	Saya merasa takut akan sesuatu				
17	Saya merasa tidak bermanfaat				
18	Saya merasa sesak nafas				
19	Saya merasa sering pingsan				
20	Saya merasa tidak percaya diri				

Kuesioener Aktivitas Fisik

NO	Macam Kegiatan	TP	KK	SR	SL
1	Membaca				
2	Menulis				
3	Menonton, mendengarkan radio				
4	Bermain dengan mendorong benda				
5	Bermain pingpong				
6	Mencuci baju dengan tangan				
7	Menjemur pakaian				
8	Berjalan cepat,				
9	Bermain dengan mengangkat benda				
10	Berlari				
11	Berenang				
12	Bermain tenis				
13	Naik turun tangga				
14	Memanjat pohon				
15	Bersepeda				
16	Bermain sepak bola				
17	Bermain sky				
18	Bermain bowling				
19	Berkebun				
20	Berjalan dengan kecepatan sedang				

MASTER TABEL

**HUBUNGAN STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DIAKADEMI KEBIDANAN PELITA IBU KENDARI
TAHUN 2018**

NO	NAMA	Stres		Aktivitas Fisik		Siklus Menstruasi
		Skore	Kategori	skore	Kategori	
1	D	40	Ringan	73	Sedang	Tidak Teratur
2	B	37	Normal	45	Ringan	Teratur
3	F	45	Ringan	40	Ringan	Teratur
4	S	23	Normal	45	Ringan	Teratur
5	I	35	Normal	73	Sedang	Teratur
6	A	42	Ringan	45	Ringan	Tidak Teratur
7	A	32	Normal	55	Ringan	Teratur
8	E	34	Normal	72	Sedang	Teratur
9	E	37	Normal	50	Ringan	Teratur
10	T	35	Ringan	74	Sedang	Tidak Teratur
11	G	34	Normal	55	Ringan	Teratur
12	O	38	Normal	40	Ringan	Teratur
13	I	28	Normal	45	Ringan	Teratur
14	H	37	Normal	45	Ringan	Teratur
15	K	36	Normal	50	Ringan	Tidak Teratur
16	N	37	Normal	50	Ringan	Teratur
17	B	35	Normal	55	Ringan	Teratur
18	G	35	Ringan	71	Sedang	Tidak Teratur
19	H	34	Normal	55	Ringan	Teratur
20	I	34	Normal	50	Ringan	Teratur
21	S	56	Ringan	72	Sedang	Tidak Teratur
22	E	33	Normal	45	Ringan	Teratur
23	W	32	Normal	44	Ringan	Teratur
24	F	50	Ringan	73	Sedang	Teratur
25	H	50	Ringan	73	Sedang	Teratur
26	J	34	Normal	42	Ringan	Teratur
27	M	32	Normal	43	Ringan	Teratur
28	N	43	Ringan	70	Sedang	Tidak Teratur
29	V	35	Normal	71	Sedang	Teratur
30	O	33	Normal	45	Ringan	Teratur
31	T	36	Normal	72	Sedang	Tidak Teratur
32	Y	36	Normal	50	Ringan	Teratur

33	S	56	Ringan	70	Sedang	Teratur
34	I	37	Normal	71	Sedang	Teratur
35	O	37	Normal	45	Ringan	Teratur
36	K	36	Normal	45	Ringan	Tidak Teratur
37	L	36	Normal	55	Ringan	Teratur
38	M	36	Normal	70	Sedang	Tidak Teratur
39	B	35	Normal	71	Sedang	Teratur
40	A	35	Normal	72	Sedang	Tidak Teratur
41	S	27	Normal	73	Sedang	Teratur
42	F	25	Ringan	54	Ringan	Tidak Teratur
43	E	24	Normal	70	Sedang	Tidak Teratur
44	W	36	Normal	55	Ringan	Teratur
45	T	35	Normal	60	Sedang	Tidak Teratur
46	I	33	Normal	67	Sedang	Teratur
47	F	30	Normal	45	Ringan	Teratur
48	C	57	Ringan	42	Ringan	Tidak Teratur
49	Z	25	Normal	67	Sedang	Tidak Teratur
50	W	24	Normal	44	Ringan	Teratur
51	A	55	Ringan	40	Ringan	Tidak Teratur
52	K	20	Normal	35	Ringan	Teratur
53	L	29	Normal	40	Ringan	Teratur
54	M	33	Ringan	60	Sedang	Tidak Teratur
55	N	33	Normal	42	Sedang	Teratur
56	G	35	Normal	60	Sedang	Tidak Teratur
57	F	32	Normal	45	Ringan	Teratur
58	H	45	Ringan	67	Sedang	Tidak Teratur
59	R	35	Normal	45	Ringan	Teratur
60	Y	56	Ringan	70	Sedang	Tidak Teratur



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI



Jl. Jend. Nasution No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari 93232
Telp. (0401) 390492. Fax (0401) 393339 e-mail: poltekkeskendari@yahoo.com

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
NO: 588/PP/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Unit Perpustakaan Politeknik Kesehatan Kendari, menerangkan bahwa :

Nama : Sari Yanti Yustina U
NIM : P00312017085
Tempat Tgl. Lahir : Mangga Kuning, 28 September 1993
Jurusan : D.IV Kebidanan
Alamat : Asmil 725

Benar-benar mahasiswa yang tersebut namanya di atas sampai saat ini tidak mempunyai sangkut paut di Perpustakaan Poltekkes Kendari baik urusan peminjaman buku maupun urusan administrasi lainnya.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagai syarat untuk mengikuti ujian akhir pada Jurusan D.IV Kebidanan Tahun 2018

Kendari, 23 Agustus 2018

Kepala Unit Perpustakaan
Politeknik Kesehatan Kendari

Amaluddin, S.Sos
NIP.1961123119820310



KEMENTERIAN KESEHATAN R I
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI



Jl. Jend. A.H. Nasution No. G.14 Anduonoleu, Kota Kendari
Telp. (0401) 3190492 Fax. (0401) 3193339 e-mail: poltekkes_kendari@yahoo.com

Nomor : DL.11.02/1/ 3195/2018
Lampiran : 1 (satu) eks.
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sultra
di-
Kendari

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari:

Nama : Sari Yanti Yustina Usman
NIM : P00312017085
Jurusan/Prodi : D-IV Kebidanan
Judul Penelitian : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari Tahun 2018

Untuk diberikan izin penelitian oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sulawesi Tenggara.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kendari, 12 Juli 2018



Askrining, SKM., M.Kes
NIP.196909301990022001



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

Kompleks Bumi Praja Anduonohu Telp. (0401) 3136256 Kendari 93231
Website : balitbang sulawesi tenggara prov.go.id Email: badan litbang sultra01@gmail.com

Kendari, 13 juli 2018

Nomor : 070/4766/Balitbang/2018
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Direktur Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari
di-
Kendari

Berdasarkan Surat Direktur Poltekkes Kendari Nomor : DL. 11.02/V3057/2018
Tanggal 12 Juli 2018 perihal tersebut di atas, Mahasiswa di bawah ini :

Nama : SARI YANTI YUSTINA USMAN
NIM : P00312017085
Prog. Studi : D-IV Kebidanan
Pekerjaan : Mahasiswa
Lokasi Penelitian : Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari

Bermaksud untuk Melakukan Penelitian/Pengambilan Data di Daerah/Kantor
Saudara, dalam rangka penyusunan KTI, Skripsi, Tesis, Disertasi dengan judul :

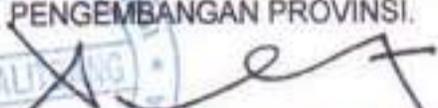
**"HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA DI AKADEMI KEBIDANAN PELITA IBU KENDARI
TAHUN 2018"**

Yang akan dilaksanakan dari tanggal : 13 Juli 2018 sampai selesai.

Sehubungan dengan tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan
dimaksud dengan ketentuan :

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta menaati perundang-undangan yang berlaku.
2. Tidak mengadakan kegiatan lain yang bertentangan dengan rencana semula.
3. Dalam setiap kegiatan dilapangan agar pihak Peneliti senantiasa koordinasi dengan pemerintah setempat.
4. Wajib menghormati Adat Istiadat yang berlaku di daerah setempat.
5. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Gubernur Sultra Cq. Kepala Badan penelitian dan pengembangan Provinsi Sulawesi Tenggara.
6. Surat izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak menaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian Surat Izin Penelitian diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

a.n. GUBERNUR SULAWESI TENGGARA
KEPALA BADAN PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN PROVINSI.

Dr. Ir. SUKANTO TODING, MSP, MA
Pembina Utama Muda. Gol. IV/c
NIP. 19680720 199301 1 003

Tembusan :

1. Gubernur Sulawesi Tenggara (sebagai laporan) di Kendari
2. Walikota Kendari di Kendari
3. Direktur Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari di Kendari
4. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kendari di Kendari
5. Direktur Poltekkes Kendari di Kendari
6. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kendari di Kendari
7. Mahasiswa yang Bersangkutan



Nomor : 339/AKPI/PP/VIII/2018
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adryani Mujur, SST., M.Keb
NIDN : 09 120288 02
Jabatan : Ka. Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Dengan Ini Menyatakan bahwa :

Nama : Sari Yanti Yustina Usman
NIM : P00312017085
Institusi/Prodi : Politeknik Kesehatan Kendari/ D-IV Kebidanan
Judul Penelitian : *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di Akbid Pelita Ibu Kendari*

Telah Melakukan penelitian dari tanggal 14 JULI 2018 sampai selesai. Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendari, 4 Agustus 2018

Ka. Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat,
Akademi Kebidanan Pelita Ibu


Adryani Mujur, SST., M.Keb
NIDN. 09 120288 02

Tembusan Kepada Yth :

1. Arsip
2. Mahasiswa yang bersangkutan



