

**HUBUNGAN TINGKAT STRES MENJELANG ULANGAN KENAIKAN
KELAS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 5
YOGYAKARTA TAHUN 2014**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
NITA WIDYOWATI
201310104254**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES MENJELANG ULANGAN KENAIKAN
KELAS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 5
YOGYAKARTA TAHUN 2014

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
NITA WIDYOWATI
201310104254

Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Skripsi Program D IV Bidan Pendidik
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Woro Yunita, M.Sc
Tanggal :16/7/2014.....

Tanda tangan : 

**HUBUNGAN TINGKAT STRES MENJELANG ULANGAN KENAIKAN
KELAS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 5
YOGYAKARTA TAHUN 2014¹**

Nita Widyowati², Woro Yunita Trimukti³

Abstrak

Tujuan : Untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stres menjelang ujian akhir semester dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014.

Metode : Penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2014. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling* yaitu sebanyak 42 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). Analisa data yang digunakan dengan uji statistik *Chi square*.

Hasil : Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* sebesar 0,277 sehingga *p value* > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi, maka tidak dapat diperoleh koefisien kontingensi.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Siklus menstruasi

Abstact

Objective: This purpose of this study was to figure out the correlation between the stress level prior the final examination and menarche cycle period among XI class female students at SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta, in 2014.

Research Method: This study was quantitative correlation research with cross sectional time approach. This study was conducted on 31 May 2014. The population was 42 female students of XI class. Total sampling was used sampling technique, and *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) questionnaire employed as data collecting tools. The statistical data analysis was Chi Square test.

Result: from the statistical data analysis, the result showed *p value* was 0,277, which means *p value* > 0,05 , as we pointed there was not a significant correlation the stress level and menarche cycle period.

Keywords : Stress level, Menarche cycle period

PENDAHULUAN

Wanita dalam kehidupannya tidak luput dari adanya siklus haid normal yang terjadi secara siklik. Ia akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila haid menjadi lebih lama dan atau banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak sama sekali. Penyebab gangguan haid dapat dikarenakan

kelainan biologik (organik atau disfungsional) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stres dan gangguan emosi atau gabungan biologik dan psikologik.

Pada kenyataannya, siklus menstruasi tidak sama pada semua perempuan dan cenderung diluar kategori normal dengan berbagai pola. Pada awalnya siklus menstruasi lebih dari 35 hari, namun kemudian akan timbul perdarahan menstruasi di luar siklus menstruasi normal. Sebagai contoh, siklusnya semula 35-40 hari, tetapi bulan berikutnya bisa tidak menstruasi selama 3 bulan. Di sisi lain, ada pula yang dalam sebulan bisa mengalami menstruasi lebih dari sekali. Haid yang berlangsung kurang dari 21 hari dikategorikan siklus menstruasi yang pendek. Hanya 10 – 15 % wanita yang memiliki siklus 28 hari dan lebih dari 35 hari.

Dari data beberapa hasil studi dikatakan bahwa pelajar perawat di Kusyu University dilaporkan sebanyak 34% mengalami menstruasi tidak teratur akibat stress (Onimura dan Yamaguchi, 1996), penelitian di Jepang, terdapat 63% pelajar mahasiswi mengalami menstruasi tidak teratur (Yatmamoto, dkk, 2009).

Sebanyak dua pertiga dari wanita-wanita yang dirawat dirumah sakit untuk perdarahan disfungsional berumur diatas 40 tahun dan 3% dibawah 20 tahun. Sebenarnya dalam praktek banyak dijumpai perdarahan disfungsional dalam masa pubertas, akan tetapi karena keadaan ini biasanya dapat sembuh sendiri, jarang diperlukan perawatan di Rumah Sakit. Perdarahan ovulator merupakan kurang lebih 10% dari perdarahan disfungsional dengan siklus pendek atau panjang (Sarwono, 2002).

Beberapa studi, menyatakan bahwa prevalensi pada populasi wanita usia 18-55 tahun mengalami gangguan dengan menstruasinya dan juga dari hasil penelitian pelajar lebih sering menunjukkan variasi menstruasi yang bermasalah, seperti menstruasi tidak teratur. Siklus menstruasi yang abnormal berhubungan dengan stres psikologi (Nepomnaschy, 2007), dan dari hasil penelitian beberapa studi juga menjelaskan bahwa sewaktu stres terjadi aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal bersama-sama dengan sistem saraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan, diantaranya pada sistem reproduksi yakni siklus menstruasi yang abnormal (Nevid, 2005; Pinel, 2009; Carlson, 2005; Sriarti, 2008).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan februari 2014 di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta pada remaja putri kelas XI dengan menggunakan metode wawancara terhadap 10 remaja putri, didapatkan keterangan bahwa 10 remaja putri tersebut telah mendapat menstruasi, dari 10 remaja putri tersebut didapat 6 remaja putri diantaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dan 4 remaja putri mengalami siklus menstruasi yang teratur, dari 6 remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur tersebut terdapat 4 remaja putri yang mengalami perubahan siklus menstruasi (ada yang mengalami siklus menstruasi berubah menjadi lebih lama) akibat stres menjelang ulangan kenaikan kelas serta tugas-tugas sekolah yang harus diselesaikan, beberapa hal tersebut mempengaruhi psikis remaja putri sehingga mempengaruhi siklus menstruasi remaja putri tersebut. Adakah hubungan tingkat stres menjelang ulangan kenaikan kelas dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014?"

Tujuan Untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stres menjelang ulangan kenaikan kelas dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Pengambilan data menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Total sampling* sebanyak 42 remaja putri. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Analisis data dengan menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta dengan responden sebanyak 42 remaja putri.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Responden di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014.

| Umur | F | % |
|---------------|-----------|------------|
| 16 tahun | 18 | 42,9 |
| 17 tahun | 20 | 47,6 |
| 18 tahun | 4 | 9,5 |
| Jumlah | 42 | 100 |

Sumber Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 2. Dapat diketahui bahwa dari 42 remaja putri yang menjadi responden sebagian besar berumur 17 tahun yaitu sebanyak 20 orang (47,6%). Responden berumur 16 tahun yaitu sebanyak 18 orang (42,9%). Responden berumur 18 tahun yaitu sebanyak 4 orang (9,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pernah dirawat di RS di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014

| Pernah dirawat di RS | F | % |
|----------------------|-----------|------------|
| Ya | 3 | 7,1 |
| Tidak | 39 | 92,9 |
| Jumlah | 42 | 100 |

Sumber Data Primer 2014

Pada tabel diatas terlihat bahwa dari 42 remaja putri yang menjadi responden sebagian besar tidak pernah dirawat di RS yaitu sebanyak 39 orang (83%) dan pernah dirawat di RS sebanyak 3 orang (7,1%) dikarenakan gejala typhoid.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Menarche Responden Di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014

| <i>Menarche</i> | F | % |
|-----------------|-----------|------------|
| 11 tahun | 3 | 7,1 |
| 12 tahun | 16 | 38,1 |
| 13 tahun | 13 | 31,0 |
| 14 tahun | 10 | 23,8 |
| Jumlah | 42 | 100 |

Pada tabel 4. Dapat disimpulkan bahwa dari 42 remaja putri yang menjadi responden sebagian besar *menarche* berumur 12 tahun yaitu sebanyak 16 orang (38,1%). Responden *menarche* berumur 11 tahun yaitu sebanyak 3 orang (7,1%). Responden *menarche* berumur 13 tahun yaitu sebanyak 13 orang (31,0%). Responden *menarche* berumur 14 tahun yaitu sebanyak 10 orang (23,8%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014

| Tingkat Stres | F | % |
|----------------------|-----------|------------|
| Normal | 8 | 19,0 |
| Stres Ringan | 9 | 21,4 |
| Stres Sedang | 10 | 23,8 |
| Stres Berat | 12 | 28,6 |
| Stres Sangat Berat | 3 | 7,1 |
| Jumlah | 42 | 100 |

Sumber Data Primer 2014

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat stres berat yaitu 12 orang (28,6%). Responden yang memiliki tingkat stres normal yaitu sebanyak 8 orang (19,0%). Responden yang memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 9 orang (21,4%). Responden yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 10 orang (23,8%) dan yang memiliki tingkat stres sangat berat yaitu sebanyak 3 orang (7,1%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014

| Siklus Menstruasi | F | % |
|--------------------------|-----------|------------|
| Teratur | 30 | 71,4 |
| Tidak teratur | 12 | 28,6 |
| Jumlah | 42 | 100 |

Sumber Data Primer 2014

Pada hasil analisa data dapat diketahui sebagian besar responden mempunyai siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 30 orang (71,4%), sedangkan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 12 orang (28,6%).

Tabel 7. Hubungan Tingkat Stres Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014

| Tingkat Stres | Siklus Menstruasi | | | | | | P value |
|---------------|-------------------|------|---------------|------|-------|-------|---------|
| | Teratur | | Tidak teratur | | Total | | |
| | F | % | F | % | f | % | |
| Normal | 7 | 16,7 | 1 | 2,3 | 8 | 19,0 | 0,277 |
| Ringan | 5 | 11,9 | 4 | 9,5 | 9 | 21,4 | |
| Sedang | 7 | 16,7 | 3 | 7,1 | 10 | 23,8 | |
| Berat | 10 | 23,8 | 2 | 4,8 | 12 | 28,6 | |
| Sangat Berat | 1 | 2,4 | 2 | 4,8 | 3 | 7,1 | |
| Total | 42 | 71,5 | 12 | 28,5 | 42 | 100,0 | |

Sumber Data Primer 2014

Tabel 7. Menunjukkan bahwa presentase adalah responden yang mempunyai tingkat stres normal sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 7 orang (16,7%). Responden yang mempunyai tingkat stres ringan sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 5 orang (11,9%). Sedangkan responden yang mempunyai tingkat stres sedang sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 7 orang (16,7%). Responden yang mempunyai tingkat stres berat sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 10 orang (23,8%). Dan responden yang mempunyai tingkat stres sangat berat sebagian besar siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 2 orang (4,8%).

Untuk mengetahui ada hubungan atau tidaknya antara Tingkat Stres Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014 dilakukan uji statistik dengan menggunakan rumus korelasi *Chi Square* dengan SPSS for window versi 16.0. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* sebesar 0,277 sehingga *p value* > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi, maka tidak dapat diperoleh koefisien kontingensi.

Pembahasan

1. Tingkat Stres Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta memiliki tingkat stres berat menjelang ulangan kenaikan kelas sebanyak 12 orang (28,6%). Banyaknya remaja putri yang mengalami tingkat stres karena masa remaja dikenal dengan masa *storm* dan stres dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini *mood* (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat.

Hal ini terjadi juga pada remaja putri kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta dimana mereka mempunyai beban yang bertambah. Mereka

harus menanggung beban yang diberikan saat di sekolah dan juga beban untuk mempersiapkan ulangan kenaikan kelas. Bagi siswi yang belum terbiasa beradaptasi dengan baik maka akan dapat menimbulkan stres.

Menurut Kozier *et.al.* (2004), ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres pada seseorang, antara lain persepsi individu terhadap *stressor*, pengalaman terhadap *stressor*, jumlah *stressor*, lamanya *stressor*, umur, ada tidaknya dukungan dari orang lain. Stres bisa terjadi karena satu macam faktor atau lebih. Menurut Kozier *et.al.* (2004).

Tahap perkembangan juga dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap *stressor*. Pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta mereka berusia antara 15-18 tahun berarti mereka masuk dalam tahap usia remaja pertengahan (Monks, 2004). Menurut Piaget (*cit* Setiono, 2002) menyatakan bahwa idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Namun ternyata para remaja putri belum dapat memaksimalkan tahap perkembangannya untuk memecahkan masalah yang muncul. Begitu pula masa remaja yang telah mengalami perkembangan secara kognitif, pemikiran mereka berkembang lebih matang. Meskipun remaja putri kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta tergolong remaja yang mengalami perkembangan secara kognitif akan tetapi pada kenyataannya mereka mengalami stres karena perkembangan secara kognitif ini juga dipengaruhi oleh pergolakan emosi.

Faktor lain yang mempengaruhi stres adalah pengalaman terhadap *stressor*. Seseorang akan lebih siap menghadapi masalah yang sedang dihadapi, jika mereka pernah menghadapi masalah yang sama atau hampir sama di masa yang lalu (Kozier *et.al.*, 2004). Begitu pula para remaja putri ini jika mereka telah mengalami masalah dimasa lalu ketika masalah yang sama atau hampir sama datang di masa sekarang, mereka akan lebih siap mengatasinya. Seperti salah satu contohnya masalah yang sering muncul yaitu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler setelah pulang sekolah mereka harus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Semakin tinggi jenjang kelas maka akan semakin lebih banyak *stressor* yang bisa menyebabkan stres. Kelas XI adalah kelas yang lebih banyak mengalami stres, yang merupakan jenjang kelas yang akan menghadapi ulangan kenaikan kelas ke kelas XII yang akan menghadapi berbagai ujian dan beban tugas sekolah.. Salah satunya karena mereka dituntut untuk lebih mempersiapkan diri menghadapi kelulusan.

Beberapa upaya dalam menjelang ulangan kenaikan kelas antara lain berupa berdoa, menyusun jadwal kegiatan sehari-hari, mendapatkan dukungan dari orang tua, berfikir positif, dapat mengurangi upaya ketegangan menjelang ulangan kenaikan kelas.

2. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta adalah teratur sebanyak 30 orang (71,4%) dan tidak teratur sebanyak 12 orang (28,6%). Remaja putri kadang mengalami menstruasi yang

tidak teratur ini dapat disebabkan oleh perubahan kadar hormon akibat stres atau dalam keadaan emosi. Menurut Tortumluoglu *et.al.* (2005), usia *menarche* adalah indikator perkembangan seksual remaja. Pada umumnya rata-rata remaja mengalami *menarche* pada usia 12-13 tahun. Menurut Erstad dan Flagg (2007), selama 2 tahun pertama masa menstruasi, remaja mengalami siklus menstruasi yang belum teratur. Rata-rata 2 tahun setelah *menarche*, ada 2 diantara 3 remaja yang mempunyai pola siklus menstruasi yang sudah teratur.

Menurut Said (*cit* Hasrati, 2005), ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain faktor genetik, faktor lingkungan, faktor status kesehatan, faktor psikologis, faktor gizi dan faktor sosial-ekonomi. Keteraturan siklus menstruasi bisa dipengaruhi 2 atau lebih faktor tersebut. Faktor genetik dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi, sebagaimana dalam penelitian Kusuma (2005) menyatakan bahwa makin teratur siklus menstruasi ibu maka akan teratur pula siklus menstruasi pada anaknya.

Lingkungan juga mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi karena lingkungan mempunyai interaksi yang kompleks dengan keturunan dalam mempengaruhi masa pertumbuhan dan perkembangan individu. Lingkungan yang mendukung akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan individu.

Sebagaimana pengamatan peneliti bahwa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta disediakan sarana olahraga dan kesenian gamelan yang biasanya dipakai oleh para siswi setiap 2 kali dalam seminggu. hal ini mendukung bagi kesehatan jasmani dan pertumbuhan fisik yang baik. Menurut Pick (2004) menyatakan bahwa salah satu yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi adalah olahraga secara teratur.

3. Hubungan Tingkat Stres Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas dengan Siklus Menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat stres normal sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 7 orang (16,7%). Remaja putri dengan tingkat stres ringan sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 5 orang (11,9%). Remaja putri dengan tingkat stres sedang sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 7 orang (16,7%). Remaja putri dengan tingkat stres berat sebagian siklus menstruasinya teratur sebanyak 10 orang (23,8%). Remaja putri dengan tingkat stress sangat berat sebagian besar siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 2 orang (4,8%).

Stres ada hubungannya dengan siklus menstruasi karena stres ini akan mempengaruhi kerja hipotalamus yang merupakan pusat dari koordinasi syaraf-syaraf tubuh, salah satunya adalah syaraf yang mengatur pengeluaran hormon Gonadotropin. Di bagian hipotalamus ini terdapat *nukleus arkuatus* untuk menyekresi GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*). Stres bisa mempengaruhi kerja *nucleus arkuatus* tersebut.

Pada penelitian ini dinyatakan bahwa stres yang terbanyak adalah stres berat dan sebagian besar remaja putri juga mengalami keteraturan siklus menstruasi. Namun kenyataannya tidak ada hubungan yang bermakna antara keduanya, hal ini diasumsikan karena faktor hormonal para remaja putri ini belum seimbang, sebagaimana pendapat PKBI (*cit* Kusuma, 2005) menyatakan bahwa masa remaja biasanya memiliki siklus yang belum teratur bisa maju atau mundur, salah satu pengaruhnya adalah hormon-hormon seksualnya yang belum stabil.

Hasil dari penelitian ini tidak ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta meskipun dari pengolahan data primer didapat bahwa sebagian besar siswi mengalami stres ringan-sangat berat dan sebagian siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Ketidak teraturan siswi tersebut berarti bukan dipengaruhi oleh stres namun dikarenakan oleh faktor lain.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi menurut olaf (2009), menyatakan bahwa siklus menstruasi dipengaruhi oleh aktivitas fisik, responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi justru aktif secara fisik, sedangkan duapertiga responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi justru tidak aktif.

Sebagaimana hasil dari penelitian Hasrati (2005), menyatakan bahwa faktor yang paling dominan mempengaruhi siklus menstruasi adalah dari status gizi seseorang. Menurut Pick (2004), tidak hanya gaya hidup yang positif saja yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi, namun juga ditambah dengan gizi dan suplemen nutrisi yang dapat membuat keseimbangan hormonal tubuh secara alami. Hasil penelitian Dwi Sogi dan Harliyanti (2011) juga menyatakan bahwa siklus menstruasi dipengaruhi oleh pola hidup. Hal ini karena pola hidup pada anak remaja biasanya sembarangan dan tidak memperhatikan kandungan apa saja yang terdapat pada makanan mereka dan tidak memikirkan untuk kesehatan mereka dan mahasiswa sering tidak makan pagi karena tergesa-gesanya beraktivitas sehingga mengalami lapar dan lemas.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu :

1. Tingkat stres menjelang ulangan kenaikan kelas yang dialami oleh remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta sebagian besar adalah stres berat sebanyak 12 orang (28,6%). Responden yang memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 9 orang (21,4%). Responden yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 10 orang (23,8%) dan yang memiliki tingkat stres sangat berat yaitu sebanyak 3 orang (7,1%).
2. Siklus menstruasi remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta sebagian besar adalah teratur sebanyak 30 orang (71,4%), sedangkan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 12 orang (28,6%).

3. Tidak ada hubungan tingkat stres menjelang ulangan kenaikan kelas dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji *chi square* diperoleh *p-value* 0,277 sehingga *p value* > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, maka tidak dapat diperoleh koefisien kontingensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta
Remaja putri agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan mendapatkan bimbingan konseling dalam tiap minggunya tentang cara mengendalikan stres disertai upaya penatalaksanaan stres dengan cara antara lain teknik relaksasi, bersikap optimis, serta berdoa, untuk meminimalkan tingkat stres.
2. Bagi Tenaga Pengajar di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta
Tenaga pengajar hendaknya mengoptimalkan pelayanan bimbingan sehingga siswi lebih siap menghadapi ulangan kenaikan kelas agar tingkat stres siswi dapat berkurang, memberi motivasi agar siswi optimis menghadapi ulangan kenaikan kelas, misalnya menyediakan waktu untuk *sharing* kepada para siswinya dan mendapatkan bimbingan konseling setiap minggunya, dapat menjalin kerjasama dengan Puskesmas untuk memberikan informasi melalui penyuluhan tentang kesehatan reproduksi atau menyediakan buku tentang kesehatan reproduksi.
3. Bagi Peneliti selanjutnya
Peneliti yang akan datang hendaknya menyempurnakan penelitian ini dengan melakukan observasi terhadap tingkat stres remaja putri dengan menggunakan waktu penelitian yang lebih panjang, untuk penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih banyak dari penelitian ini, penelitian ini hanya meneliti hubungan tingkat stres menjelang ulangan kenaikan kelas dengan siklus menstruasi sehingga untuk penelitian selanjutnya sebaiknya dapat mengetahui seberapa besar pengaruh dengan variabel lain dan dapat dilakukan menggunakan metode penelitian yang lain, serta dapat dilakukan penelitian selain di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Qur'an Karim dan Terjemahan artinya. Jakarta.
- Aganoff JA, Boyle GJ. *Aerobic exercise, mood states and menstrual cycle symptoms* 2009. Tersedia dalam situs http://epublications.bond.edu.au/hss_pubs/37. Diunduh pada tanggal 1 Juni 2014.
- Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., Jensen, M.D. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Chomaria,N. 2009. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stres*. Yogyakarta: Diva Press
- Hawari,D. 2008. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat,AA, 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan ilmiah Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kholifah,A. 2013. Skripsi: *Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarcho) Di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2*. Tersedia dalam situs repository.upi.edu. Diunduh pada tanggal 11 Januari 2014.
- Kozier, B., Erb., & Oliver, R. 2004. *Fundamental of nursing; concept, process and practice*, (fourth edition) California: Addison-Wesley Publishing CO
- Larasaty,R. 2012. Skripsi: *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008*. Diunduh pada tanggal 5 Januari 2014.
- Lovibond and Lovibond. 1995. *DASS 42*. Tersedia dalam situs <http://www.swim.edu.au/victims/resources/assersment/affect/DASS42.html>. Diunduh pada tanggal 18 Januari 2014.
- Lukaningsih. ZL., Bandiyah.S. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lusa. 2010. *Gangguan dan Masalah Haid dalam Sistem Reproduksi*. Tersedia dalam situs <http://kebidanan.org/2010/02/gangguan-dan-masalah-haid-dalam-sistem.html>. Diunduh pada tanggal 13 Januari 2014.
- Lyra. 2011. *Menstruasi dan Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi*. Tersedia dalam situs <http://Lyra-Y-Fkm11webunair.ac.id> Artikel_Detail. Diunduh Pada Tanggal 10 Januari 2014.

- Maramis, W.F. 2004. *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Airlangga. Surabaya: University press.
- Mumpuni, Y., Wulandari, A. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stes*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Nevid, J., Rathus Spencer, Grene Beverly. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Poter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental keperawatan konsep, proses dan praktek (Alih bahasa: R. Komalasari)* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. 2009. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati, A., Misaroh, S., 2009. *Menarhce Pertama Penuh Makna*. Bandung: Nuha Medika.
- Rasmun, 2009. *Stres Koping Dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Saryono. 2009. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Jogjakarta : Mitra Cendikia Press.
- Sianipar, O., Bunawan, C.R., dkk. 2009. Artikel: *Prevalensi gangguan menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada siswi SMU di Pulo Gadung Jakarta Timur*. Tersedia dalam <http://indonesia.digitaljournals.org/index.php/article>. Diakses Pada Tanggal 28 Juni 2014.
- Soetjningsih, 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Rineke cipta.
- Sriati, A. 2008. *Tinjauan tentang stres*. Tersedia dalam <http://www.akademik.unsri.ac.id> Diakses pada tanggal 13 Januari 2014.
- Sugiyono, 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Walker, J. 2002. *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*. <http://www.extension.umm.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>. Diakses pada tanggal 3 Februari 2014.
- Winkjosastro, H. 2005. *Ilmu Kebidanan, edisi ketiga*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Zhuriah,AW. 2013. Skripsi: *Hubungan antara stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA 115 Jakarta Utara.* Tersedia dalam <http://digilib.esaunggul.ac.id>. Diakses pada tanggal 6 Januari 2014.

