HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN AL-ANSOR KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2024

SKRIPSI

OLEH

SISKA ANGRIANI
21060088

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DIKOTA PADANGSIDEMPUAN
2025

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN AL-ANSOR KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2024

OLEH :

SISKA ANGRIANI
21060088

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian	:	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024
Nama Mahasiswa	:	Siska Angriani
NIM	:	21060088
Program Studi	:	Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan didepan Komisi Pembimbing, komisi Penguji dan Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dan dinyatakan LULUS pada tanggal, 26 Juni 2025.

Menyetujui,
Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Mutia Sari Lubis, S.Tr, Keb, M.Keb	**Sri Sartika Sari Dewi, SST, M. Keb**
NUPTK. 3953773674230222	**NUPTK. 8742767668230352**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana	Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
Bd. Nurelilasari Siregar, M. Keb	**Arini Hidayati, S.KM., M.Kes**
NUPTK. 1854767668230292	**NUPTK. 8350765666230243**

SURAT PERNYAAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Siska Angriani
NIM	: 21060088
Program Studi	: Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024" benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidimpuan, Maret 2025

Peneliti



Siska Angriani

21060088

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Siska Angriani

NIM : 21060088

Tempat/Tanggal Lahir : Padangsidimpuan,08 Oktober 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Alboin Hutabarat gg dame

Email : siskaangriani00@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 200206 Padangsidimpuan : Lulus tahun 2015
2. SMP Negeri 2 Padangsidimpuan : Lulus tahun 2018
3. SMA Negeri 5 Padangsidimpuan : Lulus tahun 2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah, yang telah melimpahkan hidayat-Nya hingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul **"Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024".** Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Kebidanan di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Arinil Hidayah,SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
2. Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb, Selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan DiKota Pandangsidempuan.
3. Mutia Sari Lubis,S.Tr. Keb, M.Keb, Selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Sri Sartika Sari Dewi, SST. M.Keb, Selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Yulinda Aswan, SST, M. Keb Selaku Penguji Utama, yang telah bersedia memberikan masukan berupa kritik dan saran kepada peneliti demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Hidayanti Rohimah Nurdin Siregar, M.Pd Selaku Penguji Kedua, yang telah bersedia memberikan masukan berupa kritik dan saran kepada peneliti demi kesempurnaan skripsi ini.

7. Seluruh dosen dan tenaga pendidikan pada program studi kebidanan program sarjana fakultas kesehatan universitas Aufa Royhan dikota Padangsidimpuan.
8. Kepada keluarga besar penulis cintai orang tua serta saudara kandung saya yang sudah berperan banyak hal dalam keadaan apapun.
9. Kepada ayahanda Husin Simanungkalit dan kepada Ibunda Nurmawati Harahap yang selama ini membesarkan, mendidik, memberi doa yang tiada hentinya, perhatian, kasih sayang, dan pengorbanan yang tulus kepada saya.
10. Dan kepada kaka saya yang tidak kalah hebat nya seperti orangtua saya, Jesiska Rahmadani Simanungkalit.
11. Kepada teman-teman seperjuangan S1 kebidanan yang telah mencurahkan perhatian, kekompakan dan kerjasama demi kesuksesan bersama.

Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Amin

Padangsidimpuan, Maret 2025

Penulis

PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan Penelitian, 10 Maret 2025
Siska Anggriani

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

ABSTRAK

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi, siklus menstruasi yang dialami wanita ditentukan oleh beberapa faktor pemicu, salah satunya yaitu stress. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian Cross Sectional. Populasi pada penelitian ini sebanyak 749 siswa, dengan menggunakan rumus slovin didapatkan sampel sebanyak 88 siswa. Hasil penelitian ini menggunakan uji Chi Square didapatkan nilai p value 0,018 (p>0,05) sehingga ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. Disarankan memberikan edukasi kepada siswa terkait bagaimana mengatasi stress yang dialami siswi sehingga bisa mengurangi gangguan siklus menstruasi..

Kata Kunci: Remaja, Tingkat Stres, Siklus Menstruasi
Daftar Pustaka: 59 (2016-2022)

PUBLIC HEALTH STUDY PROGRAM OF BACHELOR PROGRAM
FACULTY OF HEALTH AUFA ROYHAN UNIVERSITY
IN PADANGSIDIMPUAN CITY

Research Report, March 10, 2025
Siska Anggriani

The Relationship between Stress Levels and Menstrual Cycles in Adolescent Girls at Al-Ansor Islamic Boarding School, Padangsidimpuan City in 2024

ABSTRACT

The ideal menstrual cycle is regular every month with a time span of 21-35 days for each menstrual period, the menstrual cycle experienced by women is determined by several triggering factors, one of which is stress. The purpose of this study was to determine the Relationship Between Stress Levels and Menstrual Cycles in Adolescent Girls at Al-Ansor Islamic Boarding School, Padangsidimpuan City in 2024. This type of research is quantitative with a Cross Sectional research design. The population in this study was 749 students, using the slovin formula, a sample of 88 students was obtained. The results of this study using the Chi Square test obtained a p value of 0.018 (p>0.05) so that there is a significant relationship between Stress Levels and Menstrual Cycles at the Al-Ansor Islamic Boarding School in Padangsidimpuan City in 2024. It is recommended to provide education to students regarding how to deal with stress experienced by female students so that it can reduce menstrual cycle disorders.

Keywords : Adolescents, Stress Levels, Menstrual Cycle
Bibliography : 59 (2016-2022)

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
LEMBAGA PUSAT BAHASA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN SEMINAR SKRIPSI ..... **ii**
SURAT PERNYAAAN TIDAK PLAGIAT ..... **iii**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR SKEMA ..... **xii**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.3.1 Tujuan Umum 3
1.3.2 Tujuan Khusus 3
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.4.1 Manfaat Teoritis 4
1.4.2 Manfaat Praktis 4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **5**
2.1 Remaja 5
2.1.1 Definisi Remaja 5
2.1.2 Karakteristik Remaja Wanita 6
2.1.3 Perkembangan Emosi Remaja 7
2.1.4 Tingkatan Remaja 8
2.2 Stres 9
2.2.1 Defenisi Stres 9
2.2.2 Penyebab Stres 10
2.2.3 Sumber Stres 11
2.2.4 Respon Tubuh Terhadap Stres 13
2.2.5 Respon Stres Fisiologis 14
2.2.6 Tingkatan Stres 17
2.3 Menstruasi 19
2.3.1 Definisi Menstruasi 19
2.3.2 Proses Terjadinya Menstruasi 20
2.3.3 Siklus Menstruasi Normal 23
2.3.4 Siklus Menstruasi Tidak Normal 23
2.3.5 Hormon Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi 24
2.4 Kerangka Konsep 25
2.5 Hipotesis Penelitian 26
BAB 3 METODE PENELITIAN **27**
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian 27
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian 27

3.2.1 Lokasi Penelitian 27
3.2.2 Waktu Peneliian 27
3.3 Populasi Dan Sampel 28
3.3.1 Populasi 28
3.3.2 Sampel 28
3.4 Etika Penelitian 29
3.5 Defenisi Operational 30
3.6 Instrumen Penelitian 31
3.7 Prosedur Pengumpulan Data 32
3.8 Pengolahan Data dan Analisa Data 33
3.8.1 Pengolahan Data 33
3.8.2 Analisa Univariat 34
BAB 4 HASIL PENELITIAN 35
4.1 Karakteristik Responden 35
4.2 Tingkat Stres 35
4.3 Siklus Menstruasi 35
4.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 36
BAB 5 PEMBAHASAN 37
5.1 Karakteristik Responden (Umur) 37
5.2 Tingkat Stres 38
5.3 Siklus Menstruasi 39
5.4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 40
BAB 6 PENUTUP 43
6.1 Kesimpulan 43
6.2 Saran 43
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Penelitian 29
Tabel 3.2 Definisi Operasional 31
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsdimpuan Tahun 2025 37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsdimpuan Tahun 2025 37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsdimpuan Tahun 2025 38
Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 38

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Konsep 26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat survey pendahuluan dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 2. Surat balasan survey pendahuluan dari tempat penelitian
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 4. Surat balasan izin penelitian dari tempat penelitian
Lampiran 5. Lembar Permohonan dan Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6. Kuesioner
Lampiran 7. Master data
Lampiran 8. Hasil Output Analisis Data
Lampiran 9. Lembar konsultasi
Lampiran 10 Dokumentasi

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi (Nurlaila, 2018). Upaya untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi seperti menstruasi yang tidak teratur yaitu mengurangi stress, mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga, berhenti merokok, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, manajemen waktu, terapi psikofarmaka, terapi somatis dan terapi religius. Dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapat gangguan kesuburan sehingga menjadi lebih sulit hamil dan juga membuat wanita sulit untuk mencari masa suburnya (Anjarsari & Sari, 2020).

Di dunia diperkirakan jumlah kelompok remaja sebanyak 1,2 milyar yang setara dengan 18% dari jumlah penduduk dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia (WHO, 2018). Di Indonesia, estimasi jumlah kelompok usia 10-19 tahun sebanyak 45,3 juta atau sekitar 17% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia, sedangkan jumlah kelompok remaja putri yang berusia 10-19 tahun di Sumatera Utara mencapai 658.646 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018).

Menurut WHO (2018) prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres yang merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia., dan dari 18 juta wanita yang berusia 18-55 tahun, gangguan siklus menstruasi yang paling umum terjadi adalah frekuensi menstruasi yang tidak teratur sebesar 80,7 %.

Menurut World Health Organization) rata-rata wanita usia 10-59 tahun, lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di swedia sekitar 72%, di Amerika serikat menunjukan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yaitu sebanyak 94,9%,terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun dan di korea laporan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4% (WHO,2018).

Di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%, Stres diketahui salah satu sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. (Risekesdas,2018).

Di Provinsi Sumatera Utara didapatkan 68,3% siklus yang teratur dan 11,6% perempuan dengan siklus tidak teratur, beberapa faktor penyebab ketidakteraturan menstruasi pada wanita yaitu tingkat stress dan aktivitas fisik (Depkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian irwan dkk (2021) yang telah dilakukan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Farmasi Al Makassari Kabupaten Gowa dengan memperoleh nilai p-value = 0,002 (<0,05). Sebuah penelitian yang serupa dilakukan oleh Sari (2020) bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi mahasiswi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Universitas Muhammadiyah Mataram dengan nilai p-value = 0,000; (p = <0,005). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rika dkk (2020) dengan hasil tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (7%) dan 15 orang (56%) memiliki siklus menstruasi tidak normal sehingga diperoleh nila p-value = 0,000.

Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan di Pesantren Al-Ansor dengan mewawancarai siswi kelas XI sebanyak 10 orang, dengan memberikan pertanyaan berupa Umur, Alamat dan Tanggal terakhir haid pada siswi.

Berdasarkan hal diatas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian "Apakah terdapat Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024"?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Karakteristik Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024
2. Untuk mengetahui Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024
3. Untuk mengetahui Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024
4. Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dan digunakan sebagai penambahan wawasan tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi responden

   Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan ilmu untuk menambah wawasan bagi remaja putri tentang sistem reproduksi dalam hal ini adalah siklus menstruasi.

b. Bagi institusi pendidikan

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi institusi sebagai bahan informasi dalam meningkatkan mutu pelayanan dibidang kesehatan reproduksi

c. Bagi peneliti selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan tingkat 4 ariab dengan siklus menstruasi pada remaja.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2020).

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja.Fase ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembanganindividu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat (Jannah,2017). Masa remaja atau "*adolescence*" berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti "tumbuh" menjadi dewasa. Apabila diartikan dalam konteks yang lebih luas, akan mencakup kematangan mental, emosinal, sosial dan fisik. Masa remaja menurut Hurlock dalam sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak – kanak ke masa dewasa.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan pekembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh ke dalam perilaku beresiko dan

mungkin harus menggunakan akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial. Sifat dan perilaku beresiko pada remaja tersebut memerlukan ketersediaan pelayanan kesehatan peduli remaja yang dapat memenuhi kebutuhan kesehatan remaja termasuk pelayanan untuk kesehatan reproduksi (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

2.1.2 Karakteristik Remaja Wanita

Menurut (Diananda, 2018) karakteristik atau perkembangan pada remaja sebagai berikut:

1. Kemampuan berpikir

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

2. Perubahan Fisik

Pada masa pubertas terjadi perubahan fisik sehingga pada akhirnya seorang anak akan mempunyai kemampuan bereproduksi. Ada lima perubahan khusus yang terjadi pada pubertas, yaitu pertambahan tinggi badan yang cepat (pacu tumbuh), perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh, dan perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh.

a. Tinggi Badan

Tinggi badan pada ada perempuan kurang lebih 9 cm pertahunnya, pertambahan tinggi badan terjadi 2 tahun lebih awal pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki. Puncak pertumbuhan pada anak perempuan terjadi

pada usia 12 tahun dan pada anak perempuan pertumbuhan tinggi akan berakhir pada usia 16 tahun.

b. Berat Badan

Pertambahan berat badan khususnya terjadi diakibatkan perubahan komposisi tubuh, pada anak perempuan pertambahan berat badan terjadi karena meningkatnya massa lemak.

c. Perkembangan Seks Sekunder

Seks sekunder berkembang dikarenakan oleh perubahan sistem hormonan tubuh yang terjadi selama proses pubertas, pertumbuhan hormonal akan menyebabkan terjadinya pertumbuhan rambut pubis dan haid pertama (Manarche). Pada anak perempuan pubertas awal ditandaidengan munculnya tunas payudara (Breast Budding) saat usia kira-kira10 tahun, setelah itu secara bertahap payudara berkembang menjadi payudara dewasa pada usia 13-14 tahun. Manarche berlangsung dua tahun setelah awitan pubertas, haid pertama terjadi pada fase akhir perkembangan pubertas atau sekitar usia 12,5 tahun.

2.1.3 Perkembangan Emosi Remaja

Menurut Ali (2018) secara garis besar masa remaja dibagi menjadi empat periode yaitu:

a. Periode Pra Remaja

Pada periode ini sudah mulai nampak perubahan secara fisik namun belum signifkan. Perubahan ini disertai dengan perubahan emosi yang cepat, misalnya cepat merasa senang, cepat merasa sedih bahkan meledak-ledak.

b. Periode Remaja Awal

Remaja mulai mengalami perubahan fisik yang menonjol. Sehingga membuat remaja di periode ini harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik. Pada periode ini sering muncul kecemasan dari diri remaja atas respon berbagai masalah.

c. Periode Remaja Tengah

Pada periode ini remaja ingin membentuk nilai-nilai sendiri yang dia anggap benar dan gtepat untuk dirinya dan kelompoknya.

d. Periode Remaja Akhir

Pada periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa yang mampu menunjukan pemikran, sikap, dan perilaku yang semakin dewasa.

2.1.4 Tingkatan Remaja

Tingkatan Remaja dibagi menjadi 3 yaitu (Diananda, 2018) :

a. Remaja awal (11 - 14 Tahun)

Hanya sekitar satu tahun berlalu antara saat seorang anak berusia 12 tahun dan saat dia menjadi remaja. Karena tingkah lakunya cenderung negatif, fase ini terkadang disebut sebagai fase negatif. waktu yang menantang bagi orang tua dan anak-anak untuk berkomunikasi. Pergeseran hormonal dan perubahan tubuh lainnya dapat menyebabkan perubahan tak terduga dalam temperamen seseorang, juga mengganggu perkembangan proses tubuh. Remaja menunjukkan lebih banyak refleksi diri, yang berkembang dan tumbuh sebagai respons terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang mereka.

b. Remaja Tengah (15 - 17 Tahun)

Perubahan terjadi dengan cepat dan mencapai klimaksnya selama fase ini. Usia ini ditandai dengan berbagai ketidakseimbangan dan ketidakstabilan emosi. Dia mencari identifikasi diri karena situasinya tidak pasti saat ini. Pola interaksi sosial mulai bergeser. Remaja sering kali merasa memiliki hak untuk membuat keputusan sendiri, sama seperti orang dewasa muda. Pada titik perkembangan ini, sangat penting untuk menyerang diri sendiri dan membangun identitasnya sendiri, berpikir menjadi lebih rasional, abstrak, dan idealis, dan waktu yang dihabiskan jauh dari keluarga tumbuh.

c. Remaja Akhir (18 - 21 Tahun)

“Ia ingin menjadi pusat perhatian pada tahap ini dan menonjol,yang merupakan ciri khas remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

2.2 Stres

2.2.1 Defenisi Stres

Respon tubuh terhadap ketegangan atau ancaman disebut stres. Karena berbagai respons dan adaptasi psikologis, stres dapat menjadi ancaman bagi kesehatan mental, fisik, atau spiritual seseorang nyata atau khayalan. Respon non-spesifik tubuh terhadap tuntutan kehidupan sehari-hari yang tak terhindarkan, yang dialami setiap orang, juga dapat digambarkan sebagai stres (Murharyati et al., 2021).

Stres disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan pribadi dan kenyataan, termasuk keinginan jasmani dan rohani. Menurut buku Priyanto (2014)

The Concept of Stress Management, Respons fisik dan mental terhadap setiap tututan yang berdampak pada kehidupan sehari-hari adalah stres. Interaksi individu dengan lingkungannya menciptakan rasa jarak antara kebutuhan dan situasi mereka yang muncul dari sistem biologis, psikologis, dan sosial mereka, yang mengakibatkan stres. Definisi umum lain dari stres adalah tekanan, ketegangan, atau gangguan eksternal (Kartini, 2020). Stres yang disebabkan oleh perbedaan antara situasi yang diinginkan serta harapan untuk memenuhi kebutuhan lingkungan yang dianggap berpotensi membahayakan, mengancam, merusak, tidak terkendali, dan di luar kapasitas ada kesenjangan antara kemampuan individu yang harus dihadapi (Barseli & Ifdil, 2017).

2.2.2 Penyebab Stres

Ada 2 faktor penyebab stress yaitu (Murharyati et al., 2021) :

1. Faktor Predisposisi

Faktor resiko yang menjadi sumber stres dan akan mempengaruhi adaptasi individu terhadap stres biologis, psikososial, dan sosiokultural yang terjadi lebih dari 6 bulan yang lalu dikenal sebagai faktor predisposisi. Berikut merupakan faktor predisposisi :

a. Biologi : contohnya adalah dari factor genetik keturunan orang tua.
b. Psikologi : contohnya adalah pengalaman masa lalu, kecerdasan, keterampilan verbal, moral
c. Kegiatan/Lingkungan Sosial : contohnya adalah sekolah, pekerjaan, usia, gender, dan masih banyak yang lainnya.

2. Faktor Presitipasi

Individu terancam oleh rangsangan pemicu stres yang dikenal sebagai faktor antisipatif. Faktor pencetus ini juga bisa bersifat biologis, psikologis, atau sosiokultural, seperti halnya faktor predisposisi. Faktor pencegahan yang sering terjadi antara lain sebagai berikut :

a. Kejadian yang menekan

   Aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosial terbagi dalam tiga kategori. Krisis keluarga, pekerjaan, penddikan, sosial, kesehatan, keuangan, hukum, dan komunitas adalah contoh kegiatan sosial. Ketika seseorang baru saja memasuki lingkungan sosial, terjadi peristiwa yang disebut dengan entrydan exit. Keinginan umum seperti pernikahan termasuk dalam keinginan sosial.

b. Ketegangan dalam menjalani atau melanjutkan hidup

   Disebabkan penyakit parah yang bertahan untuk waktu lama, stres kehidupan yang penuh tekanan meningkat. Stres hidup meliputi keadaan dalam suatu keluarga yang berkelanjutan, kesepian, perselisihan perkawinan, perubahan peran hubungan orang tua-anak, ekonomi keluarga, dan peran yang berlebihan yang dialami seseorang.

2.2.3 Sumber Stres

Menurut Dewi (2019), sumber stres yang dialami remaja ada beberapa yaitu:

a. Biological stress

Perubahan fisik remaja terjadi sangat cepat, dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13-15 tahun pada remaja laki-laki. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat

juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal. Saat yang sama, remaja menjadi sibuk di sekolah, bekerja dan bersosialisasi, sehingga dapat membuat remaja kekurangan tidur yang menyebabkan remaja mengalami stres.

b. Family stress

Salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungan dengan orang tua, karena remaja merasa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak mereka juga ingin diperhatikan.

c. School stress

Tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai tinggi, atau keberhasilan dalam bidang olang raga, dimana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, ini semua dapat menyebabkan stres.

d. Peer stress

Stres pada kelompok teman sebaya cenderung tinggi pada pertengahan tahun sekolah. Remaja yang tidak diterima teman-temannya biasanya akan menderita, tertutup dan mempunyai harga diri yang rendah. Beberapa remaja melakukan hal-hal yang negatif seperti merokok, minum alkohol, dan menggunakan obat terlarang agar dapat diterima oleh teman-temannya. Remaja tersebut merasa bahwa alkohol, merokok dan obat terlarang dapat mengurangi stres, tapi walau bagaimana secarapsikologis itu semua tidak dapat mengurangi stres.

e. Social stress

Remaja tidak mendapat tempat pada pergaulan orang dewasa, karena mereka tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat mereka. Disisi yang lain, masyarakat dan lingkungan juga menjadi salah satu stres. Kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat, merupakan penyebab stres dari lingkungan dan masyarakat. Lingkungan sekolah adalah salah satu faktor penyebab stres pada siswa. Tuntutan akademis yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, ekspektasi orang tua dan lingkungan pergaulan juga merupakan faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi siswa.

2.2.4 Respon Tubuh Terhadap Stres

Menurut Dewi (2019), stres yang dirasakan tiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap sistem kekebalan tubuh. Seseorang menggunakan energi fisiologis dan psikologis untuk beradaptasi ketika terjadi stres. Besarnya energi yang dibutuhkan untuk mengadaptasi bergantung pada intensivitas, cakupan, dan durasi stresor dan besarnya stresor. Respons stres adalah adaptif dan protektif. Karakteristik respon ini adalah hasil dari respon neuro-endokrin yang terintegrasi mengidentifikasi dua respon fisiologis terhadap stres yaitu:

a. *LAS (Local Adaption Syndrome)*

Tubuh menghasilkan banyak respon setempat terhadap stres. Pada sindrom ini meliputi respom inflamasi dan proses perbaikan yang terjadi pada suatu tempat jaringan yang cedera. Stres merupakan respon umum non spesifik terhadap semua stresor, tanpa memperhatikan apakah fisiologis, psikologis atau sosial. Berbagai permintaan akan diinterpretasikan secara berbeda oleh orang yang berbeda hal ini disebabkan karna faktor kondisioning pada masing-masing

seseorang berbeda. Faktor pengkondisi juga menyebabkan perbedaan dalam toleransi orang terhadap stres. Sebagian orang bisa mengalami penyakit adaptasi seperti hipertensi dan sakit kepala migren, sementara orang lain sama sekali tidak berpengaruh (Ardhiyanti et al., 2018).

b. GAS (General Adaptions Syndrome)

Dampak negatif yang terjadi akibat stres dapat dijelaskan menurut teori sindrom adaptasi umum general adaptation system (GAS). GAS adalah respons berpola tertentu terhadap tuntutan ekstra yang diterimanya. Ada tiga fase spesifik dalam GAS, yaitu fase alarm fisiologis, resistensi dan kelelahan. Fase alarm fisiologis atau reaksi flight (mengindar) or fight (melawan) sebagai reaksi siaga tubuh terhadap ancaman dari luar. Ancaman atau stressor akan mengaktifkan sirkuit sres atau aksis hipotalamus-pituitari-kelenjar adrenal (aksi HPA) untuk memproduksi hormon stres. Produksi hormon strs ini akan diarahkan untuk melindungi ubuh agar tetap eksis terhadap ancaman (Cahyono, 2018). Fase resistence atau bisa disebut tahap perlawanan. Individu mencoba berbagai macam mekanisme penanggulangan psikologis dan pemecahan masalah serta mengatur strategi. Tubuh berusaha menyeimbangkan kondisi fisiologis sebelumnya kepada keadaan normal dan tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stres. Fase kelelahan merupakan fase perpanjangan stres yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya. Pada tahap ini cadangan energi telah menipis atau habis akibatnya tubuh tidak mampu lagi menghadapi stres (Ardhiyanti et al., 2018).

2.2.5 Respon Stres Fisiologis

Mubarak et al. (2017) mengemukakan respon tuhuh terhadap stres meliputi:

a. Rambut

Warna rambut yang semula hitam pekat, lambat laun mengalamiperubahan warna menjadi kecoklat-coklatan serta kusam. Rambut memutih sebelum waktunya dan rambut mengalami kerontokan.

a. Mata

Ketajaman mata sering kali terganggu, sehingga tidak jelas membaca dan sering kali kabur, hal ini diakibatkan oleh otot-otot bola mata mengalami kekenduran atau sebaliknya, sehingga dapat mempengaruhi fokus lensa mata.

b. Telinga

Pendengaran sering kali menjadi terganggu dengan suara berdering (titinus).

c. Daya pikir

Kemampuan berpikir, mengingat, dan konsentrasi menjadi menurun. Orang menjadi pelupa dan sering sekali mengeluh sakit kepala atau pusing.

d. Ekspresi wajah

Wajahnya nampak tegang, dahi mengkerut, mimik nampak serius, tidak santai, bicara berat, sukar untuk tersenyum/tertawa, dan kulit muka kedutan (tic facialis).

e. Mulut

Mulut dan bibir terasa kering, sehingga tampak sering minum, pada tenggorokan dirasakan seolah-olah ada ganjalan, sehingga sulit untukmenelan.

f. Kulit

Reaksi orang yang mengalami stres pada kulitnya akan berbeda jenis perubahan yang muncul seperti bisa merasakan panas pada sebagian kulit tubuhnya, dingin atau keluar keringat yang berlebihan.

g. Sistem pernafasan

Nafas terasa berat dan sesak akibat adanya penyempitan saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan, dan otot-otot rongga dada yang mengalami spasme.

h. Sistem kardiovaskuler

Jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar atau dapat menyempit sehingga yang bersangkutan nampak mukanya pucat atau wajah tampakmerah.

i. Sistem pencernaan

Orang yang mengalami stres, sering kali mengalami gangguan pencernaan. Lambung terasa kembung, mual, muntah, dan pedih akibat produksi asam lambung yang berlebihan.

j. Sistem perkemihan

Paling sering dijumpai gangguan pada sistem perkemihan adalah frekuensi buang air kecil lebih sering dari biasanya.

k. Sistem musculoskletal

Orang yang mengalami stres sering mengeluh ototnya terasa sakitseperti ditusuk-tusuk, pegal, dan tegang.

l. Sistem endokrin

Kadar gula darah seseorang yang terkena stres bisa meningkat dan jikaberkepanjangan akan menyebabkan diabetes. Pada wanita, akan mengalami gangguan sakit menstruasi berupa menstruasi tidak teratur dan adanya rasa sakit saat menstruasi.

Respons stres atau perubahan tubuh yang terjadi dalam diri seseorang dari uraian tadi merupakan gangguan faal atau gangguan fungsional dari organ tubuh seseorang yang sedang mengalami stres. Keluhan-keluhan fisik tersebut tadi dapat mempengaruhi kondisi mental-emosional seseorang seperti menjadi pemarah, pemurung, atau menjadi cemas. Kecemasan merupakan persoalan psikologis yang sering dialami oleh seseorang akibat dari adanya stres yang tidak dapat dikelola dengan efektif (Candra, 2017).

2.2.6 Tingkatan Stres

Naurhidayat (2021) menyatakan bahwa tingkatan stress terbagi menjadi lima tipe yaitu :

a. Stres Normal

Stres normal adalah sesuatu yang dialami orang secara teratur dan merupakan bagian normal dari kehidupan. Orang yang tidak stres biasanya tidak dianggap stres. Situasi di mana jantung berdetak lebih cepat setelah mengikuti aktivitas karena takut gagal.

b. Stres Ringan

Stres ringan yakni stres yang dialami pribadi secara periodik takkala keadaan jumlah menit atau jam yang bisa menaikkan resiko penyakit. Stress ringan bisa timbul pada pelajar yang diakibatkan oleh beberapa hal seperti kemacetan, tidur

berlebih, atau teguran dari guru ataupun dosen. Hal ini membuat gejala semacam bibir kering, sulit bernapas, sulit menelan, lemas, berkeringat dingin, detak jantung berdebar keras, tremor dan ketakutan, gejala ini akan berakhir ketika situasi juga berakhir.

c. Stres Sedang

Stres sedang adalah stress yang dialami individu dalam waktu beberapa jam atau hari. Situasi yang dapat mendatangkan terjadinya stres sedang sebagai contohnya seperti kejadian perselisihan baik kawanan, keluarga, maupun orang lain. Stres sedang bakal memunculkan beberapa tanda semacam mudah marah, bersikap berlebihan, tidak tenang, merasa lelah, menjadi tidak sabar apabila mengalami gangguan, mudah tersinggung, serta gelisah. Hal ini dapat menimbulkan individu terganggu saat mengerjakan suatu aktivitas.

d. Stres Berat

Stres berat adalah stress yang berjalan pada waktu berminggu minggu sampai tahun. Stress berat dapat ditimbulkan karena konflik yang berkelanjutan, kesulitan ekonomi, atau menderita penyakit kronis. Hal ini menimbulkan individu menjadi tidak dapat berfikir positif, merasa lemah dan malas untuk beraktivitas, merasa minder atau tidak percaya diri, dan berpikir hidup tidak berguna.

e. Stres Sangat Berat

Stres sangat berat yaitu stress yang berlangsung pada masa yang berkepanjangan. Individu dengan stress sangat berat sudah tidak mempunyai semangat hidup serta pasrah. Stress sangat berat dapat diidentifikasikan sebagai depresi berat.

Pemberian nilai dan kategori Tingkat Stres pada masing-masing jawaban yang dipilih responden dengan rentang skor sebagai berikut :

1. Normal : apabila skor yang di dapat 0-38
2. Ringan : apabila skor yang di dapat 39-57
3. Sedang : apabila skor yang di dapat 58-76
4. Berat : apabila skor yang di dapat 77-96
5. Sangat Berat : apabila skor yang di dapat > 97
    a. TP : tidak pernah (Skor 0)
    b. JR : jarang (Skor 1)
    c. KK : kadang-kadang (Skor 2)
    d. SR : sering (Skor 3)
    e. SL : selalu (Skor 4)

2.3 Menstruasi

2.3.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi yaitu perubahan fisiologis yang terjadi sesuai dengan siklus tubuh wanita serta dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Reproduksi adalah fase paling penting dari menstruasi dan biasanya terjadi setiap bulan dari pubertas hingga menopause. Sebagian besar wanita mengalami siklus menstruasi dalam 28 hari (Samsudin, 2020).

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari Rahim secara teratur dan berkala. Peristiwa ini disebabkan lantaran pelepasan atau deskuamasi endometrium akibat hormon ovarium, yaitu hormon estrogen serta progesteron mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya 14 hari setelah ovulasi (Novita, 2018).

Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi di masa pubertas seorang wanita. Periode menstruasi ini penting dalam system reproduksi. Menstruasi yang terjadi secara reguler setiap bulan akan membuat suatu siklus menstruasi (Tombokan et al., 2017) Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya buat kehamilan.Menstruasi atau haid mengacu pada pengeluaran secara periodik darah serta sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi dimulai pada saat pubertas antara umur 10 dan 16 tahun tergantung dari berbagai faktor (Hatmanti, 2018)

2.3.2 Proses Terjadinya Menstruasi

Siklus menstruasi diregulasi oleh hormon. Luteinizing Hormon (LH) dan Follicle Stimulating Hormone (FSH), yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis, mencetuskan ovulasi dan menstimulasi ovarium untukmemproduksi estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron akan menstimulus uterus dan kelenjar payudara agar kompeten untuk memungkinkan terjadinya pembuahan (Sinaga et al., 2017). Menstruasi terdiri dari tiga fase yaitu fase folikuler (sebelum telur dilepaskan), fase ovulasi (pelepasan telur), dan fase luteal (setelah sel telur dilepaskan). Menstruasi sangat berhubungan dengan faktor-faktor yang memengaruhi ovulasi, jika proses ovulasi teratur maka siklus menstruasi akan teratur. Fase-fase yang terjadi selama siklus menstruasi:

a. Fase folikuler

Fase ini dimulai pada hari pertama periode menstruasi. Berikut ini hal-hal yang terjadi selama fase folikuler:

1. Follicle stimulating hormone (FSH, hormon perangsang folikel) dan luteinizing hormone (LH, hormon pelutein) dilepaskan oleh otak menuju ke ovarium untuk merangsang perkembangan sekitar 15-20 sel telur di dalam ovarium. Telur-telur itu berada di dalam kantungnya masing-masing yang disebut folikel.
2. Hormon FSH dan LH juga memicu peningkatan produksi estrogen.
3. Peningkatan level estrogen menghentikan produksi FSH. Keseimbangan hormon ini membuat tubuh bisa membatasi jumlah folikel yang matang.
4. Saat fase folikuler berkembang, satu buah folikel di dalam salah satu ovarim menjadi dominan dan terus matang. Folikel dominan ini menekan seluruh folikel lain kelompoknya sehingga yang lain berhenti tumbuh dan mati. Folikel dominan akan terus memproduksi estrogen.

b. Fase ovulasi

Fase ini biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah fase folikuler. Fase ini adalah titik tengah dari siklus menstruasi, dengan periode menstruasi berikutnya akan dimulai sekitar dua minggu kemudian. Peristiwa di bawah ini terjadi di fase ovulasi:

1. Peningkatan estrogen dari folikel dominan memicu lonjakan jumlah LH yang diproduksi oleh otak sehingga memyebabkan folikel dominan melepaskan sel telur dari dalam ovarium.
2. Sel telur dilepaskan (proses ini disebut sebagai ovulasi) dan ditangkap oleh ujung-ujung tuba fallopi yang mirip dengan tangan (fimbria). Fimbria kemudian menyapu telur masuk ke dalam tuba fallopi. Sel telur akan melewati tuba Fallopi selama dua sampai tiga hari setelah ovulasi.

3. Selama tahap ini terjadi pula peningkatan jumlah dan kekentalan lendir serviks. Hubungan intim yang terjadi pada fase ini akan berdampak pada lendir yang kental akan menangkap sperma pria, memeliharanya, dan membantunya bergerak ke atas menuju sel telur untuk melakukan fertilisasi.

c. Fase luteal

Fase ini dimulai tepat setelah ovulasi dan melibatkan proses-proses di bawah ini:

1. Setelah sel telur dilepaskan, folikel yang kosong berkembang menjadi struktur baru yang disebut dengan corpus luteum.
2. Corpus luteum mengeluarkan hormon progesteron. Hormon inilah yang mempersiapkan uterus agar siap ditempati oleh embrio.
3. Jika sperma telah memfertilisasi sel telur (proses pembuahan), telur yang telah dibuahi (embrio) akan melewati tuba fallopi kemudian turun ke uterus untuk melakukan proses implantasi. Pada tahap ini, si wanita sudah dianggap hamil.
4. Jika pembuahan tidak terjadi, sel telur akan melewati uterus, mengering, dan meninggalkan tubuh sekitar dua minggu kemudian melalui vagina. Lapisan dinding uterus akan rusak dan luruh karena dinding uterus tidak dibutuhkan untuk menopang kehamilan. Darah dan jaringan dari dinding uterus pun (endometrium) bergabung untuk memebentuk aliran menstruasi yang umumnya berlangsung selama empat sampai tujuh hari (Sinaga et al., 2017).

Selama menstruasi, arteri yang memasok dinding uterus mengerut dan kapilernya melemah. Darah mengalir dari pembuluh yang rusak, melepaskan lapisan-lapisan dinding uterus. Pelepasan bagian-bagian ini tidak semuanya sekaligus, tapi secara acak. Lendir endometrium dan darah turun dari uterus berupa cairan (Sinaga et al., 2017)

2.3.3 Siklus Menstruasi Normal

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21 – 35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasi teratur, sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Martini et al., 2021).

Siklus menstruasi dihitung mulai dari hari pertama pada satu periode sampai dengan hari pertama periode selanjutnya. Jumlah rata-rata keluarnya darah saat menstruasi, yaitu 50 ml (kisaran 20 hingga 80 ml), atau 2 sampai 5 kali pergantian pembalut perhari (Wahyuni & Dewi, 2018).

2.3.4 Siklus Menstruasi Tidak Normal

Siklus menstruasi tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada system mentabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu wanita jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami anovolusi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi (Martini et al., 2021). Gangguan menstruasi yang disebut kelainan ialah

perubahan pada siklus menstruasi dan perubahan jumlah darah menstruasi (Bull et al., 2019) . Perubahan pada siklus menstruasi:

a. Polimenorea

Polimenorea yaitu siklus haid pendek yang cuma akan berlangsung minim dari dua puluh satu hari.

b. Oligomenorea

Oligomenorea yaitu siklus menstruasi yang berkepanjangan, yang berlangsung lebih dari tiga puluh lima hari. Ini di karenakan kala proliferasi lebih lama dari umumnya.

c. Amenorea

Amenorea di belah menjadi dua kategori yakni, amenorea primer serta amenorea sekunder. Amenorea primer bila mana tidak adanya menstruasi pada wanita berusia 18 tahun ke atas, sebaliknya amenorea sekunder sudah memperoleh haid namun akhirnya sedikitnya tiga bulan berturut-turut tak memperolehnya kembali. Peralihan volume darah darah meliputi : Hipermenorea atau menoragia yaitu dikatakan sebagai pendarahan haid yang berlebihan serta lama dari biasanya (lewat dari tujuh hari) dan Hipomenorea ialah pendarahan menstruasi yang berkurang dari biasanya (kurang dari tigahari) bisa jadi karena disebabkan gangguan hormonal atau keadaan perempuan karena penyakit tertentu.

2.3.5 Hormon Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Menurut Sinaga et al. (2017), ada empat hormon yang menegendalikan siklus menstruasi yaitu estrogen, progesteron, follicle stimulating hormone, dan luteinizing hormone. Berikut adalah penjelasan masing-masing hormon tersebut:

a. Estrogen adalah hormon yang secara terus menerus meningkat sepanjang dua minggu pertama siklus menstruasi. Estrogen mendorong penebalan dinding rahim atau endometrium. Estrogen juga menyebabkan perubahan sifat dan jumlah lendir serviks.

b. Progensteron adalah hormon yang diproduksi selama pertengahan akhir siklus menstruasi. Progesteron menyiapkan uterus sehingga memungkinkan telur yang telah dibuahi untuk melekat dan berkembang. Jika kehamilan tidak terjadi, level progesteron akan turun dan uterus akan meluruhkan dindingnya, menyebabkan terjadinya pendarahan menstruasi.

b. Follicle stimulating hormone (FSH) terutama berfungsi untuk merangsang pertumbuhan folikel ovarium, sebuah kista kecil di dalam ovarium yang mencengkram sel telur.

c. Luteinizing hormone (LH) adalah hormon yang dilepaskan oleh otak dan bertanggung jawab atas pelepasan sel telur dari ovarium, atau ovulasi. Ovulasi biasanya terjadi sekitar 36 jam setelah peningkatan LH. Alat prediksi-ovulasi mengetes peningkatan level LH.

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi tentang hubunganatau kaitan antara konsep- konsep atau variabel- variabel yang akan diamati ataudiukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2018).

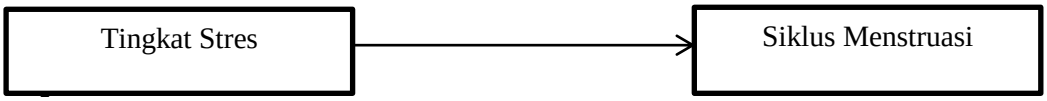
a. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab terjadinya perubahan lain.

b. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel Independen.

Variabel Independen **Variabel Dependen**



Skema 2.1 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah masalah dalampenelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkanpada teori-teori relevan, belum didasarkan fakta empiris yang diperoleh melaluipengumpulan data.(Lutfi & Sunardi, 2019)

Ha: Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

H0: Tidak ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif. Desain dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian Analitik. Dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana pengumpulan data terhadap variabel dependen dan independen dilakukan satu kali secara bersamaan. Rancangan ini digunakan untuk meneliti Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. Pemilihan lokasi penelitian ini didasari karena banyaknya siswi Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi akibat stres.

3.2.2 Waktu Peneliian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 sampai Desember 2024 yang dimulai dari persiapan dan pengajuan judul, pembuatan proposal, ujian proposal, pelaksanaan penelitian, penulisan hasil penelitian, ujian hasil penelitian. Jadwal pelaksanaan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Rencana Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Penelitian						
		Jul	Ags	Sep	Okt	Feb	Mar	Jun
1.	Pengajuan Judul							
2.	Penyusunan Proposal							
3.	Seminar Proposal							
4.	Pelaksaan Penelitian							
5.	Pengolahan Data							
6.	Seminar Akhir							

3.3 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (sintesis). Populasi diartikan sebagai seluruh unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian (Anggita dan Masturoh, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan di Pondok Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 sebanyak 749 orang.

3.3.2 Sampel

Menurut ilmu statistik, sampel adalah bagian dari populasi. Sampel yang diambil dari populasi penelitian harus bersifat representatif (Mewakili). Salah satu metode yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$\boldsymbol{n = \frac{N}{1 + Ne^2}}$$

Keterangan:

n = Besar Sampel

N = Besar Populasi

E = Batas Toleransi Kesalahan

$$\boldsymbol{n = \frac{749}{1 + (749 \times 0,1^2)}}$$

$$\boldsymbol{n = \frac{749}{8,49}}$$

$$\boldsymbol{n = 88}$$

Jadi, berdasarkan perhitungan besar sampel maka jumlah sampel sebanyak 88 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling.*

Kriteria Inklusi pengambilan sampel:

1. Siswi Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan yang menjadi responden
2. Siswi yang sudah mengalami menstruasi

3.4 Etika Penelitian

Etika penelitian ini disusun untuk melindungi hak-hak responden, menjamin kerahasiaan responden dan peneliti dalam kegiatan penelitian. Penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri dari proses penelitian ini bila dikehendaki. Etika penelitian yang harus dilakukan dalam setiap penelitian antara lain:

1) Informed Consent (lembar persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

2) *Anonymity* (tanpa nama)

Masalah etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek peneliti dengan cara tidak mencantumkan nama

responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3) *Confidentuality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya (Hidayat, 2017).

3.5 Defenisi Operational

Defenisi operasional adalah suatu pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrument (alat ukur) (Notoatmodjo, 2014).

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Independen Tingkat Stres	Tingkat stres pada Siswi adalah respon fisiologi tubuh yang disebabkan tekanan internal maupun eksternal	Kuesioner	Ordinal	**Skor:** 1. TP = 0 2. JR = 1 3. KK = 2 4. SR = 3 5. SL = 4 **Kategori:** 1. Normal: **0-38** 2. Ringan:**39-57** 3. Sedang:**58-76** 4. Berat:**77-96** 5. Sangat Berat : > **97**
Dependen Siklus Menstruasi	Siklus menstruasi merupakan waktu atau jarak antara mulainya haid dan mulainya haid berikutnya pada responden	Kuesioner	Nominal	**Skor:** 1. Teratur 6-10 2. Tidak Teratur 0-5

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang di pilih dan di gunakan oleh peneliti dan kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis (Sugiyono,2016).

Instrumen untuk penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan alat ukur berupa angket dengan beberapa pertanyaan, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner mampu menggali hal-hal yang bersifat rahasia. Pembuatan kuesioner ini mengacu pada parameter yang sudah dibuat oleh peneliti-peneliti sebelumnya yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan.

Untuk memperoleh informasi dari responden, peneliti menggunakan pengumpulan data berupa formulir karakteristik responden dan kuesioner. Kuesioner di adposi dari penelitian Eni (2018) yang berjudul Tngkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi dengan nilai Cronbach's Alpha 0,979.

a. Kuesioner Tingkat Stres

Berisi lembar menjawab soal tentang karakteristik. Lembar pertayaan tingkat stress diukur dengan skala likert dan digolongkan dalam skala ordinal. Kuesioner ini berisi 25 pertanyaan.

Pemberian nilai dan kategori Tingkat Stres pada masing-masing jawaban yang dipilih responden dengan rentang skor sebagai berikut :

1) Normal : apabila skor yang di dapat 0-38
2) Ringan : apabila skor yang di dapat 39-57
3) Sedang : apabila skor yang di dapat 58-76
4) Berat : apabila skor yang di dapat 77-96
5) Sangat Berat : apabila skor yang di dapat > 97

a) TP : tidak pernah (Skor 0)

b) JR : jarang (Skor 1)

c) KK : kadang-kadang (Skor 2)

d) SR : sering (Skor 3)

e) SL : selalu (Skor 4)

b. Kuesioner Menstruasi

Penelitian untuk menilai siklus menstruasi menggunakan kuesioner, dimana responden mengisi lembar kuesioner yang diberikan oleh peneliti. Skala yang digunakan adalah skala *Guttman* dengan pilihan jawaban :

1) Teratur : Skor 6-10

2) Tidak Teratur : Skor 0-5

Hasil jawaban responden yang telah diberi bobot itu dikalikan dengan jumlah pertanyaan pada kuesioner dengan skor tertinggi pada setiap item kuesioner.

3.7 Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

a) Peneliti mendapat izin persetujuan dari institusi pendidikan yaitu Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.

b) Peneliti menajukan izin kepada Tata Usaha Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan

2. Tahap Pelaksanaan

a) Peneliti menyampaikan tujuan peneliti dan kemudian membagiakan kuesioner kepada siswi Pondok Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan

b) Setelah responden selesai dievaluasi selanjutnya data ditabulasi untuk mencari apakah terdpaat Hubungan Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

3.8 Pengolahan Data dan Analisa Data

3.8.1 Pengolahan Data

1. Editing

Hasil observasi yang diperoleh atau di kumpulkan melalui lembar observasi perlu di sunting (edit) terlebih dahulu. Secara umum editing adalah merupakan kegiatan mengecek dan perbaikan isian formulir atau lembar observasi tersebut : apakah lengkap, dalam arti semua langkahlangkah sudah diisi

2. Coding

Setelah semua lembar observasi diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan peng”kodean” atau “coding”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Coding atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (data entry). Pengelompokan data serta pemberian kode atau nilai pada langkah-langkah yang dilakukan untuk mempermudah dalam memasukkan data dan analisis data

3. *Processing/entry*

   Yakni langkah-langkah dari masing-masing responden yang dalam bentuk "kode" (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau "software" komputer

4. *Cleaning*

   Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan, dilakukan apabila terdapat kesalahan dalam melakukan pemasukan data yaitu dengan melihat distribusi frekuensi dari variable-variabel yang diteliti (Fitri, 2020).

3.8.2 Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik sampel dengan cara membuat table distribusi untuk masing-masing variabel bebas dan terikat (Kriyantono, 2020). Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variabel penelitian, baik variabel bebas dan juga variabel terikat (Novian, 2019).

3.8.3 Analisa Bivariat

Uji yang di pakai adalah Chi-Square, dimana p < 0,05 maka ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024, sedangkan p > 0,05 tidak ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsdimpuan Tahun 2025

Umur	Frekuensi	%
Remaja Awal (11-14 Tahun)	46	52,3%
Remaja Tengah (15-17 Tahun)	37	42%
Remaja Akhir (18-21 Tahun)	5	5,7%
Total	**88**	**100%**

Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berumur 11-14 tahun (Pra Remaja) sebanyak 46 responden (52,3%) sedangkan minoritas responden berumur 18-21 tahun (Remaja Akhir) sebanyak 5 responden (5,7%).

4.2 Tingkat Stres

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsdimpuan Tahun 2025

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Normal	29	33%
Ringan	41	46,6%
Sedang	18	20,5%
Total	**88**	**100%**

Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa responden di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan mayoritas memiliki tingkat stress yang ringan sebanyak 41 responden (46,6%), sedangkan minoritas memiliki tingkat stres yang sedang sebanyak 18 responden (20,5%).

4.3 Siklus Menstruasi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsdimpuan Tahun 2025

Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
Teratur	41	46,6%
Tidak Teratur	47	53,4%
Total	**88**	**100%**

Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa responden di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan mayoritas memiliki Siklus menstruasi yang tidak teratur

sebanyak 47 responden (53,4%), sedangkan minoritas memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 41 responden (46,6%).

4.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Variabel	Siklus Menstruasi						*P*
	Teratur		Tidak Teratur		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Tingkat Stres							
Normal	16	18,2%	13	14,8%	29	33%	0,018
Ringan	20	22,7%	21	51,2%	41	46,6%	
Sedang	7	8%	11	61,1%	18	20,5%	
Total	43	48,8%	45	51,2%	**88**	**100%**	

Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa dari 88 responden mayoritas memiliki tingkat stress ringan sebanyak 41 responden (46,6%) dan mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 20 responden (22,7%) dan siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 21 responden (51,2%). Sedangkan minoritas responden yang memiliki tingkat stress sedang sebanyak 18 responden (20,5%) dan yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 7 responden (8%) dan yang tidak teratur sebanyak 11 responden (61,1%).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai *p*-value =0,018 (p<0,05) artinya ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden (Umur)

Berdasarkan hasil analisis univariat mayoritas responden berumur 11-14 tahun (Pra Remaja) sebanyak 46 responden (52,3%) sedangkan minoritas responden berumur 18-21 tahun (Remaja Akhir) sebanyak 5 responden (5,7%).

Masa remaja merupakan masa. peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. World Health Organization (WHO) mengkategorikan batas usia remaja antara usia 10-21 tahun, dengan kriteria untuk masa pra-remaja 11-14 tahun, masa remaja awal usia 15-17 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun (WHO,2017).

Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadi perbaikan pada perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stress. Usia merupakan salah satu faktor mempengaruhi menstruasi baik berpengaruh pada siklus maupun gangguan menstruasi (Kumalasari, 2019).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eni (2018) siswa usia 11-14 tahun mengalami tingkat stress ringan (57,1%) dan siklus menstruasi tidak normal (51,8%) dengan nilai p=0,000 (p<0,05).

5.2 Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisis univariat mayoritas responden yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 41 responden (46,6%) dan minoritas memiliki tingkat stress yang yang sedang sebanyak 18 responden (20,5%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartini (2020) sebagian besar tingkat stres mahasiswi tingkat akhir masuk dalam kategori stres ringan, dengan jumlah peserta penelitian sebanyak 123 mahasiswi (84,2%). Faktor eksternal terpenting yang berkontribusi terhadap stres saat penyusunan skripsi, adaiah lingkungan sosial, seperti rumah atau kampus. Selain itu, kapasitas intelektual merupakan faktor internal paling signifikan yang berkontribusi terhadap stres selama penyusunan skripsi (Kartini, 2020).

Stres merupakan salah satu unsur yang berdampak pada siklus menstruasi, stres mengaktifkan sistem HPA (hypothalamus pituitary adrenal) yang menghasilkan hormon kortisol. Kortisol menciptakan ketidakseimbangan hormon, termasuk dalam sistem reproduksi, jika terjadi gangguan hormon maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak normal danakan berdampak infertilitas, kemudian siklus mentruasi yang tidak normal juga membuat sulit menentukan masa subur (Yudita et al., 2017).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan keluhan fisik salah satunya

gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Rahmaeati, 2021).

Stres berpengaruh pada kegagalan produksi Follicle Stimulating Hormone-Luitenizing Hormone (FSH-LH) di hipotalamus sehingga mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

Hal ini sesuai dengan teori (Sa'id, 2018) dimana remaja mengalami banyak perubahan kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, sehingga mampu mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah terjadinya stres secara berkelanjutan.

Sejalan dengan teori Savitri (2019) bahwa stres disekolah adalah suatu keadaan atau kondisi dimana siswa mengalami tekanan disekolah yang disebabkan karena tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, bermasalah dengan teman dan bosan dengan pelajaran, namun dengan siswa yang tidak terlalu memikirkan tentang hal tersebut dapat dipastikan mengurangi tingkat stresnya.

5.3 Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil analisis univariat mayoritas responden yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 47 responden (53,4%) dan minoritas memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 41 responden (46,6%).

Sejalan dengan penelitian Rose (2017) bahwa siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar tidak teratur sebanyak 111 responden (80,4%) dan teratur sebanyak 27 responden (19,6%).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami un-ovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Nurlaila d, 2018).

Panjang siklus yang biasa pada manusia ialah 25-32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovolusi siklusnya berkisar antara 18-42 hari. Siklus mentruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasinya teratur sehinga dengan siklus menstruasi yang normal, seseorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Nurlaila d, 2018).

5.4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa nilai *p*-value =0,018 (p<0,05) artinya ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari et al (2018) mengatakan sebanyak 75,3% siswa perempuan menderita siklus haid tidak teratur, 65,2% mengalami stres ringan dan siklus menstruasi tidak teratur, secara statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,004 (p<0,05). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Kartikawati dan Sari (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat III STIKES Bhakti Kencana Bandung yaitu dengan 44,8% mahasiswa mengalami stres ringan, dan 64,4% mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Siklus menstruasi yang dialami wanita ditentukan oleh beberapa faktor pemicu, salah satunya yaitu stres. Tanpa disadari stres dapat berpengaruh terhadap gangguan menstruasi. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol yang merupakan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol telah diatur oleh kelenjar pituitar dan hipotalamus otak, hipotalamus memulai kerjanya, hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dikeluarkan oleh hipofisis, dan menstimulasi ovarium sehingga menghasilkan estrogen. Ketidakteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh produksi estrogen dan progesterone akibat gangguan hormone FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Lutenizing Hormon) (Prawirohardjo S., 2018). Ketegangan dapat mempengaruhi produksi hormone kortisol yang dapat meningkatkan jumlah hormone progesterone dalam tubuh. Peningkatan hormone progesterone menyebabkan kekacauan siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan rentang dari awal mulainya menstruasi sampai pada menstruasi bulan berikutnya (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan Arikunto (2015) faktor-faktor penyebab stres seperti lingkungan, kognitif stres, kepribadian dan soaial-budaya akulturasi. Salah

satunya faktor lingkungan yaitu stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam individu dikarenakan seperti mengalami stres akibat banyak kesibukan dan tugas-tugas yang diperoleh di sekolah.

Dari hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi di Pesantren Al-Ansor. Kegiatan pembelajaran seperti tugas atau hafalan yang dapat memicu siswa menjadi stress karena terlalu banyak tuntutan yang harus dihadapi dalam kegiatan pembelajaran sehingga mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi pada siswi di pesantren Al-Ansor.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Windy dkk, (2024) menunjukkan ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstuasi dengan p value 0,000. Kegiatan perkuliahaan baik akademik ataupun non-akademik yang padat dapat memicu mahasiswi menjadi stres karena terlalu banyaknya tuntutan yang harus dihadapi sebagai seorang mahasiswi sehingga dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi yang menjadi tidak teratur.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden mayoritas berumur 11-14 tahun (Remaja Awal) sebanyak 46 responden (52,3%).
2. Mayoritas responden dengan tingkat stress yang ringan sebanyak 41 responden (46,6%).
3. Mayoritas responden dengan siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 47 responden (53,4%).
4. Ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan dengan p value 0,018 ($p<0,05$).

6.2 Saran

1. Bagi Akademik

   Diharapkan pihak akademik dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar pembelajaran yang berkaitan dengan hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi.

2. Bagi Pesantren Al-Ansor

   Disarankan bagi pihak sekolah memberikan edukasi kepada siswa terkait bagaimana mengatasi stress yang dialami siswi sehingga bisa mengurangi gangguan siklus menstruasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambah variabel lain seperti berat badan, asupan gizi dan lainnya. Apabila ingin meneliti dengan variabel yang sama hendaknya peneliti dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan menggunakan uji analisis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M. dan Asrori, M., (2018). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Cetakan ke enam.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Ambarwati, N. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan siklus Menstruasi pada wanita pre menopouse*. MANUJU : malahayati Nursing Journal, vol 3, no 2 Donsu, J. D. (2019). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Anggita, Imas Masturoh & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta: 307.

Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa), 2(1), 1. https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135

Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., Damayanti, PI. (2018). Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan 1. Yogyakarta: Deepublish.

Badan Pusat Statistik. (2018). Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2018. In Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana. http://www.dhsprogram.com.

Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3), 143. https://doi.org/10.29210/119800

Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. Digital Medicine, 83. https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7

Cahyono, E. W. (2018). Pelatihan gratitude (bersyukur) untuk penurunan streskerja karyawan di PT. X. CALYPTRA, 3(1), 1-15.

Chandra (2017), Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Mega Auto Central Finance Cabang Di Langsa

Depkes RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitiandan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2018

Depkes RI. (2017). Profil Kesehatan 2017. Departemen Kesehtan RI.

Dewi, P. S. A., & Sriathi, A. A. A. (2019). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Turnover Intentionyang Dimediasi Oleh Kepuasan Kerja*. Jurnal Manajemen, 8(6), 3646–3673.

Diananda, Amita. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahnnya. Sekolah TinggiIlmu Tarbiyah Islamic Village Tangerang.

Fitri, R. (2020). 3 . 1 Desain Penelitian Penelitian Ini Adalah Penelitian Deskriptif , Menurut Notoatmodjo (2018) Penelitian Deskriptif Adalah Penelitian Yang Diarahkan Untuk Mendeskripsikan Atau Menguraikan Suatu Keadaan Didalam Suatu Komunitas Atau Masyarakat . Peneli. Poltekkesbandung.Ac.Id, 39–53.

Hapsari, M. (2019). Blak-Blakan Gangguan Payudara Dan Menstruasi. Jakarta: Trasinfomedia.

Haryono, (2016). Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause. Jakarta: Trasinfomedia.

Hatmanti. (2018). Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. Journal of Health Sciences, 8(1), 58–67. https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218

Hawari, D. (2018). Manajemen Stres Cemas Dan Depresi (5th ed.).Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Herien, Y. (2024). *Menstruasi dan Permasalahannya*.Cv Eureka Media Aksara

Hidayat,A.A. (2017). Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan (A. Suslia & T. Utami.eds.) Penerbit Salemba Medika

Irwan, Hadriani & Hastuti (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada remaja putri di SMK Farmasi Al Massari

Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam.Psikoislamedia : Jurnal Psikologi, 1(1), 243–256.https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493

Kartini. (2020). Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.

Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed. In Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja (Issue Remaja).

Kemenkes, (2020) *Rentang Usia Penduduk Remaja*. Jakarta: Kemenkes

Kriyantono. (2020). Pengaruh Sosial Media Marketing (Instagram) Terhadap Minat Beli. 25–49.

Kumalasari, I. Andhyantoro, A. (2019). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.

Kusmiran. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita.Jakarta: Salemba.

Lutfi, A. M., & Sunardi, N. (2019). Pengaruh Current Ratio (Cr), Return OnEquity (Roe), Dan Sales Growth Terhadap Harga Saham Yang BerdampakPada Kinerja Keuangan Perusahaan (Pada Perusahaan Manufaktur SektorMakanan Dan Minuman Yang Terdaftar Di Bursa Efek

Indonesia). JurnalSekuritas (Saham, Ekonomi, Keuangan Dan Investasi), 2(3), 83.Https://Doi.Org/10.32493/Skt.V2i3.2793

Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. 1, 17–23.

Mubarak et al. (2017). Buku Ajar Keperawtan Dasar. Jakarta: Selemba Medika.

Murharyati, A., Rokhman, A., Rahmawati, A. N., Lindriani, Nyumirah, S., Hertiana, Baba, W. N., Napolion, K., Herminsih, A. R., & Avelina, Y. (2021). Keperawatan Jiwa: Mengenal Kesehatan Mental. In Keperawatan Jiwa (pp. 146–151).

Naurhidayat, A. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2021. Departemen Medik Ilmu Kesehatan Jiwa, 1–83.

Notoatmodjo. (2015). Variabel Independen Dan Variabel Dependen. Journal Of Chemical Information And Modeling, 53(9), 1689–1699.

Notoatmodjo,S 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. Amerta Nutrition, 2(2), 172. https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181

Novian, A. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakitislam Sultan Agung Semarang Tahun 2015). Unnes Journal Of Public Health, 3(3), 1–9.

Nurlaila, d. (2018). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21. Jurnal Husada Mahakam, 452-521.

Nursalam. 2017. Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis. In Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis.

Prof. Dr. dr. Dwiana Ocviyanti, Sp.OG(K), MPH, Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/RS dr. Cipto Mangunkusumo, 17 Januari 2020.

Proverawati, d. (2019). Menstruasi Pertama Penuh Makna.Yogyakarta: Nuha Medika.

Rahayuningrum, D. C. (2019). Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan disminore pada remaja SMA Negeri 3 Padang. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, Vol. VIII, no. 1, 1-8.

Rahmaeati, Nur aini. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidak Teraturan Siklus Haid Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Tingkat II Stikes Muhamadiyah. Jurnal Involusi Kebidanan. Vol 2, No 3,hal 14-23.

Rika.N.Y. Inayah, Ratna Sari (2020). Hubungan Antara Stres dengan Siklus Menstruasi pada siswi kelas V dan VI di SDN Kebonagung Ploso Jombang;http://repositori.uinalauddin.ac.id/21400/1/AINUN%20AMALIAH%20SUHRI_70300117051

Risdeskas. (2018). Persentase Kejadian Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. Jakarta.

Salmawati, N., Usman, A.M. and Fajariyah, N. (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas …', Jurnal Penelitian https://jurnal.ikbis.ac.id/JPKK/article/view/299.

Samsudin, C. M. (2020). *Hubungan Stres Terhadap Gangguan Siklus Haid Di Mas Al-Kausar Al-Akbar*. Konstruksi Pemberitaan Stigma Anti-China Pada Kasus Covid-19 Di Kompas.Com, 68(1), 1–12.

Sari, Ika N. Wardani A.K& Wahid A.R (2020) Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi Tingkat 1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah: Mataram http://repository.stikstellamarismks.ac.id/51/1/Bab%201.pdf

Sinaga, E 2017, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, iwwash, Jakarta

Statistik, B. P. (2021, 11 6). Data Kependudukan Indonesia.

Sugiyono, 2016.Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). *Hubungan Antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya* (co-assistant). Jurnal E-Biomedik (eBm), 5(1), 1–7.

UNICEF. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak*. In *Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF*. https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM brief-v1-Bahasa Indonesian-2017-05-03.pdf

Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).

Wahidin. (2013). Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Sistem Pendingin Sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Di Smk Perindustrian Yogyakarta. Kolisch 1996, 49–56

Wahyuni, Y., & Dewi, R. (2018). Gangguan Siklus Menstruasi Kaitannya dengan Asupan Zat Gizi pada Remaja Vegetarian. The Indonesian Journal of Nutrition, 6(2), 76–81.

WHO. (2018). Adolescents: health risks and solutions. Retrieved from WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-healthrisks-andsolutions

World Health Organization (2017). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja.Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.2017.

Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan PolaSiklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas, 6(2), 299. https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor:461/KPT/2019,17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//:unar.ac.id

Nomor : 522/FKES/UNAR/E/PM/VII/2024 Padangsidimpuan, 26 Juli 2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala Pesantren Al-Ansor
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Siska Angriani
Nim : 21060088
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Survey Pendahuluan di Pesantren Al-Ansor untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703

معهد الأنصار
PONDOK PESANTREN AL-ANSOR
Jl. H. Tengku Rizal Nurdin, Km. 8 No. 3 Desa Manunggang Julu Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan
Provinsi Sumatera Utara Telp. (0634) 24273 email : pesantrenalansor@yahoo.com, nsp: 512012770004

Nomor : 212/PA.A/09/2024
Lamp : -
Hal : **Izin Survey Pendahuluan**

23 September 2024

Yth. Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Padangsidimpuan tanggal 26 Juli 2024, tentang Izin Survey Pendahuluan mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Padangsidimpuan, atas nama:

N a m a	: Siska Angriani
NIM	: 21060088
Program Studi	: Kebidanan Program Sarjana
Judul Penelitian	: **"Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruai Pada Remaja"**

Dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan Izin Survey Pendahuluan di Pondok Pesantren Al-Ansor selama tidak mengganggu proses kebiatan belajar dan mematuhi peraturan yang ada di Pondok Pesantren Al-Ansor.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Mudir

H. Sahdi Ahmad Lubis

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019,17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 300/FKES/UNAR/I/PM/II/2025 Padangsidimpuan, 10 Februari 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Pondok Pesantren Al-Ansor
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Siska Angriani
NIM : 21060088
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Penelitian di Pondok Pesantren Al-Ansor untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

مَعْهَدُ الأَنْصَار
PONDOK PESANTREN AL-ANSOR
Jl. H. Tengku Rizal Nurdin Km. 8 No. 3 Desa Manunggang Julu Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan
Provinsi Sumatera Utara Telp. (0634) 24273 email : pesantrenalansor@yahoo.com. nsp. 512012770004

Nomor : 223/PA.A/02/2025
Lamp :-
Hal : **Izin Penelitian**

13 Februari 2025

Yth. Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan pada tanggal 10 Februari 2025. tentang izin penelitian mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, atas nama:

Nama	: Siska Angriani
NIM	: 21060088
Program Studi	: Kebidanan Program Sarjana
Judul Penelitian.	: **"Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruai Pada Remaja"**

Dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan Izin Penelitian di Pondok Pesantren Al-Ansor selama tidak mengganggu proses kebiatan belajar dan mematuhi peraturan yang ada di Pondok Pesantren Al-Ansor.
Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Mudir

H. Sandi Ahmad Lubis

PERMOHONAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

KepadaYth,
responden
Di Pesantren Al-Ansor
Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

Nama : Siska Angriani

NIM : 21060088

Akan melakukan penelitian dengan judul **" Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024"**. saya meminta kesediaan ibu untuk berpastisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan ibu saya mengucapkan terimakasih.

Padangsidimpuan, Februari 2025

Hormat saya,

Peneliti

(Siska Angriani)

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan untuk turut berpastisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh mahasiswa Kebidanan Universitas Aufa Royhan yang berjudul **“” Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Al-Ansor Kota Padangsidimpuan Tahun 2024”**

Saya telah diberikan informasi tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan saya memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan pendapat dan respon saya tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun. saya mengerti bahwa resiko yang terjadi tidak ada dan saya juga tahu bahwa penelitian ini tidak membahayakan bagi saya, serta berguna untuk kelurga saya.

Padangsidimpuan, Februari 2025

Responden

( )

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN AL-ANSOR KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2024

Nama :
Umur :
Alamat :

A. Tingkat Stres

Petunjuk Pengisian:

1. Tulislah identitas diri pada lembar jawaban yang telah disediakan
2. Berilah tanda (V) salah satu altenatif jawaban pada setiap persoalan dibawah ini
3. Beri tanggapan terhadap semua pernyataan ini dengan jujur sesuai dengan keadaan dan keyakinan diri sendiri, karena tidak ada salah satu jawaban yang benar ataupun salah dalam kuesioner ini.

Keterangan :
TP : Tidak Pernah
JR : Jarang
KK : Kadang-Kadang
SR : Sering
SL : Selalu

No	Pertanyaan	TP	JR	KK	SR	SL
1	Anda merasa mudah lelah tetapi anda tidak melakukan aktivitas apapun					
2	Anda merasa emosi padahal anda tidak tau apa penyebab anda merasa emosi					
3	Anda merasa gelisah pada saat anda sendiri dan tidak ada kegiatan yang menenangkan anda					
4	Anda merasa tidak bisa beristirahat dengan tenang					
5	Anda merasa bosan ketika tidak ada aktivitas yang dapat dilakukan					
6	Anda Merasa mudah tersinggung					
7	Anda merasa sulit tenang setelah sesuatu membuat anda kesal					

8	Anda merasa tidak sahar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)					
9	Anda merasa banyak beban saat tugas sekolah semakin banyak					
10	Anda merasa cemas saat menghadapi ujian					
11	Anda merasa sangat sedih saat tidak ada seorang teman yang dapat menghibur anda. di sekolah					
12	Anda merasa sangat lelah saat kurikulum sekolah terlalu padat					
13	Anda merasa terganggu saat pelajaran teman sekelas anda terlalu ramai					
14	Anda merasa tidak nyaman ketika anda ingin belajar lalu terganggu karena teman unda sering mengganggu dan mengajak berçanda					
15	Anda merasa tidak nyaman karena suhu ruangan yang tidak menentu dan mengganggu proses pembelajaran					
16	Anda merasa gelisah saat tugas sekolah yang terlalu banyak dan tidak menemukan referensi bukunya					
17	Anda merasa putus asa saat tidak ada dukungan moral dari orang tua untuk menyelesaikan tugas sekolah					
18	Anda merasa terganggu saat situasi di rumah menegangkan saat terjadi perdebatan anggota keluarga					
19	Anda merasa tidak dihargai pada saat anda memberikan saran kepada anggota keluarga					
20	Anda merasa sedih saat tidak ada dukungan moral dari orang tua					
21	Anda merasa sulit tidur					
22	Anda merasa gelisah ketika hasil dari nilai pembelajaran tidak sesuai dengan harapan orang tua					
23	Anda merasa tidak nyaman ketika tidak dapat berkonsentrasi di kelas					
24	Anda merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengatur waktu antara kegiatan organisasi dan pembelajaran					
25	Anda merasa tidak nyaman ketika materi yang diberikan tidak dimengerti dan anda. malu untuk bertanya					

B. Siklus Menstruasi

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Siklus menstruasi saya berkisar 21-35 hari		
2	Dalam satu kali siklus huid, lama menstruasi sava herkisar 2-7 hari		
3	Menstruasi saya sata kali setiap bulan		
4	Saya pernah tidak menstruasi selama tiga bulan berturut-turut		
5	Pada tahun awal menstruasi (menarche), siklus menstruasi saya mengalami gangguan (tidak teratur)		
6	Saat saya melakukan kegiatan yang berat/olahraga yang berlebihan siklus menstruasi saya tidak teratur		
7	Ketika menstruasi, volume darah yang keluar sangat banyak sehingga menyehabkan aktivitas saya terganggu		
8	Saya mengganti pembalut sekitar lebih dari 4 kali perhari		
9	Saat menstruasi saya tidak mengalami nyeri/kram pada perat		
10	Saya sering minum obat pelancar haid ketika siklus menstruasi saya tidak/teratur tidak menstruasi		
	Total Skor		

MASTER TABEL

No	Responden	Umur	Tingkat Stres	Siklus Menstruasi
1	R1	13 Tahun	1	1
2	R2	13 Tahun	1	2
3	R3	14 Tahun	1	2
4	R4	13 Tahun	1	1
5	R5	14 Tahun	2	1
6	R6	13 Tahun	2	1
7	R7	13 Tahun	1	2
8	R8	14 Tahun	1	1
9	R9	14 Tahun	1	1
10	R10	13 Tahun	1	2
11	R11	14 Tahun	3	2
12	R12	13 Tahun	3	2
13	R13	13 Tahun	2	1
14	R14	13 Tahun	1	2
15	R15	13 Tahun	1	2
16	R16	13 Tahun	1	1
17	R17	15 Tahun	2	2
18	R18	14 Tahun	3	2
19	R19	15 Tahun	1	2
20	R20	15 Tahun	3	1
21	R21	15 Tahun	2	2
22	R22	14 Tahun	2	2

23	R23	14 Tahun	3	2
24	R24	15 Tahun	1	2
25	R25	15 Tahun	1	1
26	R26	15 Tahun	3	1
27	R27	15 Tahun	3	1
28	R28	15 Tahun	3	2
29	R29	15 Tahun	2	1
30	R30	15 Tahun	3	1
31	R31	15 Tahun	2	1
32	R32	15 Tahun	2	2
33	R33	14 Tahun	3	2
34	R34	14 Tahun	1	2
35	R35	14 Tahun	2	1
36	R36	14 Tahun	2	2
37	R37	14 Tahun	2	2
38	R38	15 Tahun	2	2
39	R39	15 Tahun	2	1
40	R40	15 Tahun	2	2
41	R41	15 Tahun	2	2
42	R42	16 Tahun	2	2
43	R43	16 Tahun	2	2
44	R44	15 Tahun	2	1
45	R45	15 Tahun	3	2
46	R46	16 Tahun	2	1
47	R47	16 Tahun	2	1

48	R48	16 Tahun	3	1
49	R49	16 Tahun	1	2
50	R50	16 Tahun	1	1
51	R51	16 Tahun	3	2
52	R52	16 Tahun	3	2
53	R53	15 Tahun	1	2
54	R54	16 Tahun	3	1
55	R55	16 Tahun	1	1
56	R56	15 Tahun	3	1
57	R57	16 Tahun	1	2
58	R58	16 Tahun	1	1
59	R59	16 Tahun	3	2
60	R60	15 Tahun	1	1
61	R61	17 Tahun	1	2
62	R62	17 Tahun	1	2
63	R63	17 Tahun	1	1
64	R64	17 Tahun	2	2
65	R65	17 Tahun	3	2
66	R66	17 Tahun	2	1
67	R67	17 Tahun	2	1
68	R68	17 Tahun	2	1
69	R69	17 Tahun	2	1
70	R70	17 Tahun	1	1
71	R71	17 Tahun	2	2
72	R72	17 Tahun	2	2

73	R73	18 Tahun	2	2
74	R74	17 Tahun	2	1
75	R75	17 Tahun	1	2
76	R76	18 Tahun	2	2
77	R77	17 Tahun	2	2
78	R78	17 Tahun	2	1
79	R79	17 Tahun	2	2
80	R80	18 Tahun	1	1
81	R81	17 Tahun	2	1
82	R82	17 Tahun	2	1
83	R83	17 Tahun	2	1
84	R84	17 Tahun	2	2
85	R85	18 Tahun	2	2
86	R86	17 Tahun	2	1
87	R87	17 Tahun	2	1
88	R88	18 Tahun	1	2

Keterangan:

Tingkat Stres :
1=Normal: 0-38
2= Ringan:39-57
3=Sedang:58-76
4=Berat:77-96
5=Sangat Berat : >97

Siklus Menstruasi:
1 = Teratur 6-10
2 = Tidak Teratur 0-5

DATA SPSS

Frequencies

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11-14 Tahun	46	52.3	52.3	52.3
	15-17 Tahun	37	42.0	42.0	94.3
	18-21 Tahun	5	5.7	5.7	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

TINGKAT STRES

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	29	33.0	33.0	33.0
	Ringan	41	46.6	46.6	79.5
	sedang	18	20.5	20.5	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

SIKLUS MENSTRUASI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teratur	41	46.6	46.6	46.6
	tidak teratur	47	53.4	53.4	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

ANALISIS BIVARIAT

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
stres * haid	88	100.0%	0	0.0%	88	100.0%

Tingkat stres * siklus menstruasi Crosstabulation

			Siklus menstruasi		
			teratur	tidak teratur	Total
tingkat stres	normal	Count	16	13	29
		% within stres	55.2%	44.8%	100.0%
		% of Total	18.2%	14.8%	33.0%
	Ringan	Count	20	21	41
		% within stres	48.8%	51.2%	100.0%
		% of Total	22.7%	23.9%	46.6%
	sedang	Count	7	11	18
		% within stres	38.9%	61.1%	100.0%
		% of Total	8.0%	12.5%	20.5%
Total		Count	43	45	88
		% within stres	48,8%	51.2%	100.0%
		% of Total	48,8%	51.2%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.818[a]	2	.018
Likelihood Ratio	.822	2	.011
Linear-by-Linear Association	.067	1	.009
N of Valid Cases	88		

DOKUMENTASI








LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Siska Angriani
NIM : 21060088
Nama Pembimbing :1. Mutia Sari Lubis, S.Tr, Keb, M.Keb
2. Sri Sartika Sari Dewi, SST, M. Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	03-03-2025	Konsul Bab IV	Perbaiki tabel dan pembahan di tabe 4.2 dan 4.3.	
2.	05-03-2025		Perbaiki tabel 4.1 karakteristik umur, daftar pustaka, Pembahasan.	
3.	08-03-2025		Abstrack, tambah teori bab VI	
4.	10-03-2025		Tambah teori	
5.	15-03-2025		Acc Skripsi	

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Siska Angriani
NIM : 21060088
Nama Pembimbing :1. Mutia Sari Lubis, S.Tr, Keb, M.Keb
2. Sri Sartika Sari Dewi, SST, M. Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	17-09-2025		Acc ujian skripsi	