

***RELATION OF STRESS LEVEL TO MENSTRUATION PATTERN IN
GRADE 1 STUDENT AT SMAN 1 MAKASSAR YEAR 2017***

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA
MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 DI SMAN 1
MAKASSAR 2017**



SARTIKA EKA PUTRIANA NAWIR NUR

10542 0548 14

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

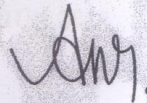
2018

PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi dengan judul "**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 DI SMAN 1 MAKASSAR 2017**". Telah diperiksa, disetujui, serta di pertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 28 Februari 2018
Waktu : 08.00 WITA - selesai
Tempat : Ruang rapat lt.2 FK Unismuh

Ketua Tim Penguji :



dr. Ami febriza, M.Kes

Anggota Tim Penguji:

Anggota I



dr. Zulfikar Tahir, Sp. An, M.Kes

Anggota II



Drs. Samhi Mua'wan Djamal, M.Ag

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA
MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 DI SMAN 1
MAKASSAR 2017**

SARTIKA EKA PUTRIANA NAWIR NUR

10542 0548 14

**Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar**

Makassar, 28 Februari 2018

Menyetujui pembimbing,



dr. Ami Febriza, M.Kes

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Judul Skripsi :

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA
MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 DI SMAN 1 MAKASSAR
TAHUN 2017**

Makassar, 28 Februari 2018

Pembimbing,

(dr. Ami Febriza, M.Kes)

PANITIA SIDANG UJIAN

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA
MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 DI SMAN 1 MAKASSAR**

TAHUN 2017”. Telah diperiksa, disetujui, serta di pertahankan di hadapan Tim
Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 28 Februari 2018

Waktu : 08.00 WITA - selesai

Tempat : Ruang Rapat Lantai 2 FK Unismuh

Ketua Tim Penguji :

Dr. Ami Febriza, M.Kes

Anggota Tim Penguji:

Anggota I

Anggota II

(dr. Zulfikar Tahir, Sp.An, M.Kes) (Drs. Samhi Mu'awan Djamal, M.Ag)

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Sartika Eka Putriana Nawir Nur
Tanggal Lahir : 04 Maret 1997
Tahun Masuk : 2014
Peminatan : Kedokteran Komunitas
Nama Pembimbing Akademik : dr.H. Mahmud Ghaznawie, Ph.D, Sp.PA (K)
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Ami Febriza, M.Kes

JUDUL PENELITIAN :

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA
MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 DI SMAN 1 MAKASSAR
TAHUN 2017**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 28 Februari 2018

Mengesahkan,

Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Koordinator Skripsi Unismuh

RIWAYAT HIDUP

Nama : Sartika Eka Putriana Nawir Nur

Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 04 Maret 1997

Agama : Islam

Alamat : Perumahan Dosen Unhas Tamalanrea

Email : sartikanawir@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Dharma Wanita
2. SDN Inpres Kampus Unhas
3. SMPN 12 Makassar
4. SMAN 1 Makassar

Riwayat Organisasi :

1. Anggota Tim Bantuan Medis FK Unismuh 2017-sekarang
2. Anggota Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Pimpinan Komisariat Fakultas Kedokteran 2016-2017
3. Anggota Departemen KIK Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Kedokteran 2016-2017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Sartika Eka Putriana Nawir Nur 10542 0548 14

dr. Ami Febriza, M.Kes

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS TERHADAP POLA MENSTRUASI PADA
SISWI KELAS 1 DI SMAN 1 MAKASSAR TAHUN 2017**

ABSTRAK

Sartika Eka Putriana Nawir Nur “Hubungan Tingkat Stress Terhadap Pola Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 di SMAN 1 Makassar Tahun 2017”

Latar Belakang : Menstruasi adalah pengeluaran darah, mucus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Dalam mempengaruhi siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan pola menstruasi pada Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan Cross sectional dengan menggunakan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling. Dari penelitian ini didapatkan total jumlah sampel adalah 110, yang memenuhi kriteria inklusi. Analisa data menggunakan Chi-Square.

Hasil : Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress terhadap gangguan pola menstruasi pada siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar ($p=0,023$).

Kesimpulan : Dari 110 sampel, kesimpulan yang didapatkan adalah terdapat terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress terhadap gangguan pola menstruasi pada siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar.

Kata Kunci : Stres, Menstruasi, Pelajar

**STUDY PROGRAM OF DOCTORAL EDUCATION
MEDICAL FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY**

Sartika Eka Putriana Nawir Nur 10542054814

dr. Ami Febriza, M.Kes

**RELATION OF STRESS LEVEL TO MENSTRUATION PATTERN IN
GRADE 1 STUDENT AT SMAN 1 MAKASSAR YEAR 2017**

ABSTRACT

**Sartika Eka Putriana Nawir Nur “Relation of Stress Level to Menstruation
Pattern In Grade 1 Student at SMAN 1 Makassar Year 2017”**

Background : “Relation of Stress Level to Menstruation Pattern In Grade 1 Student at SMAN 1 Makassar Year 2017”. Background of menstruation is of blood, mucus, and debris from uterine mucosa with periodic and cyclic descending of the endometrium starting about 14 days after ovulation. The menstrual cycle is the time from the first day of menstruation to the arrival of menstrual periods. In influencing the menstrual of stress, it involves the neuroendocrinology system as a major system of its role in female reproduction.

Goal : To determine the relationship between stress level and menstruation pattern in grade 1 students at SMAN 1 Makassar

Method : This research’s method is an observational analytical research with Cross sectional approach by using probability sampling technique with simple random sampling method. From the research, the total number of samples is 110, this one fulfills the inclusion criteria. Data analysis using Chi-Square.

Result : The result showed that there was a significant relationship between stress level to menstrual pattern disorder in grade 1 SMAN 1 Makassar.

Conclusion : From 110 samples, the conclusion is that there is a significant relationship between stress level to menstrual pattern disorder in grade 1 SMAN 1 Makassar

Keywords : Stress, Menstruation pattern, Student

KATA PENGANTAR



Segala Puji bagi Allah SWT yang senantiasa tercurahkan atas segala limpahan Rahmat dan Nikmat-Nya, Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW, sang revolusioner yang membimbing manusia menuju surga serta mengajarkan kepada manusia untuk saling mengasihi. Alhamdulillah berkat hidayah dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada kedua orang tua penulis, Ayah H. Nawir Parenrengi, S.AP., S.HI dan Ibu Hj. Sarlin Nur SE,MM serta kakak Syahrir Nawir Nur, S.Sos., M.iKom , Syahrul Nawir Nur, SH yang senantiasa sabar dan selalu memberikan motivasi, serta tidak henti-hentinya memanjatkan do'a sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dan pendidikan ini.

Secara khusus penulis sampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada dr. Ami Febriza , M.kes dan Drs. Samhi Mua'wan Djamal, M.Ag selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan sabar dalam membimbing,

memberikan arahan dan koreksi selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Selanjutnya penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. H. Mahmud Ghaznawie, Ph.D, Sp.PA (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar beserta jajarannya.
2. dr. Zulfikar Tahir, Sp.An, M.Kes yang telah berkenan meluangkan waktu untuk menjadi penguji sidang ujian skripsi dan atas bimbingan serta masukan demi perbaikan skripsi ini.
3. Ibunda Juliani Ibrahim, P.hd yang telah memberikan saran dan kritik kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Reza Ahda Kadir, S.Ked , Kartika Cesar , Nurul Annisa , Faisyah Febyola , Nurlatifah Almaida , Andi Sri Wulan , Andi Afdalia , Aswad Agustiawan yang sudah menjadi saudara & sahabat terbaik yang bersedia membantu, membimbing dan penyemangat selama perkuliahan dan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Saudaraku sejawat Angkatan 2014 EPINEFRIN yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
6. Teman sepembimbingan Andi Sri Wulan ,Fausiah Ulva Musdalipa dan Ulfa Sari Al Bahmi, yang telah bersama-sama dan menemani serta saling memberi semangat selama beberapa bulan mulai dari penelitian hingga penyusunan skripsi ini
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Makassar beserta staf pengajar

8. Adik-adik SMA Negeri 1 Makassar dan pihak lain yang tidak sempat disebutkan satu persatu dan telah membantu penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari yang diharapkan oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis akan senang dalam menerima kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca terutama untuk penulis sendiri.

Makassar, 28 Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI

PERNYATAAN PENGESAHAN

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

RIWAYAT HIDUP

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iii

DAFTAR TABEL iv

DAFTAR GAMBAR v

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 3

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian	4
-----------------------------	---

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. STRES

1. Pengertian Stres	6
2. Kalsifikasi Stres	6
3. Jenis-jenis Stres	7
4. Sumber Stres	8
5. Tingkatan Stres	9
6. Respon Terhadap Stressor	12

B. MENSTRUASI

1. Pengertian Menstruasi	15
2. Siklus Menstruasi	15
3. Hormon Yang Mengatur Siklus Menstruasi	21
4. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi	22
5. Gangguan Siklus Menstruasi.....	23
6. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi	24

C. STRES DALAM PANDANGAN ISLAM	25
--------------------------------------	----

D. MENSTRUASI DALAM PANDANGAN ISLAM.....	27
--	----

E. KERANGKA TEORI.....	29
------------------------	----

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Konsep Pemikiran	30
B. Variabel Penelitian	30
C. Hipotesis	32

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Obyek Penelitian	33
B. Metode Penelitian	33
C. Teknik Pengambilan Sampel	33
D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	37
F. Etika Penelitian	37

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Sampel	39
B. Analisis	42

BAB VI PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian	46
B. Keterbatasan Penelitian	49

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan	50
---------------------	----

B. Saran 50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tingkat Stres (Variabel independen)	31
3.2 Menstruasi (Variabel Dependen)	32
5.1 Distribusi tingkat stres pada siswi kelas 1 SMA Negeri 1 Makassar	42
5.2 Distribusi pola menstruasi pada siswi kelas 1 SMA Negeri 1 Makassar	43
5.3 Hubungan Tingkat stres terhadap pola Menstruasi	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
5.1 Gambaran Umum Populasi dan Sampel	39
5.2 Gambaran Umum Populasi dan Sampel	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria.¹

WHO memberi batasan remaja berdasarkan usia yaitu antara 12 sampai 24 tahun dan belum menikah. Masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan” atau *storm and stress*”, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres.²

Pada saat remaja terjadi perubahan perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja.³

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus per menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari.⁴

Data dari Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS, 2010) sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur terdapat pada daerah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (8,7%), sedangkan di Maluku Utara (15,7%).⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Rosendi pada tahun 2011, pada siswi di SMA 5 Cimahi, stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormone stres yaitu *hormon kortisol* sebagai produk dari *glukokortikoid korteks adrenal* yang disintesa pada zona *fasikulata* bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah *hormon progesterone* dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sogi dan Harliyanti pada tahun 2011, pada mahasiswa Akbid Sari Mulia Banjarmasin, bahwa terdapat faktor – faktor yang salah satunya sebagian besar psikologi/emosional

mahasiswa tingkat II Akbid Sari Mulia Banjarmasin berpengaruh terhadap siklus menstruasi normal yaitu 49 orang (80,32%).¹⁵

Dalam mempengaruhi siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Chrousos, dkk dalam Benjarnahor menjelaskan bahwa sewaktu stres terjadi aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal bersama-sama dengan sistem saraf autonom yaitu aktivasi amygdala pada sistem limbik.¹⁶ Sistem ini menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *Corticotropic Releasing Hormon* (CRH). Hormon ini akan secara langsung menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan ACTH ke dalam darah. Peningkatan ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH dalam bentuk *Folikel Stimulating Hormon* (FSH) dan *Leutinizing Hormon* (LH) dan nantinya akan mempengaruhi terjadinya proses menstruasi.⁹

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara stres terhadap pola menstruasi pada Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah terdapat pengaruh stres terhadap pola menstruasi pada Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan pola menstruasi pada Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar

2. Tujuan Khusus

- 1) Menganalisa hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar.
- 2) Mengetahui distribusi tingkat stres pada Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar.
- 3) Mengetahui distribusi pola menstruasi pada siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan stres dengan pola menstruasi.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan adalah bahwa seluruh tahapan penelitian serta hasil penelitian yang diperoleh dapat memperluas wawasan dan sekaligus memperoleh pengetahuan mengenai hubungan antara stres dengan pola menstruasi.

3. Bagi Universitas

Diharapkan adalah bahwa hasil penelitian dapat dijadikan rujukan bagi upaya pengembangan ilmu kedokteran , dan berguna juga untuk menjadi referensi bagi mahasiswa yang melakukan penelitian mengenai hubungan stres dengan pola menstruasi.

4. Bagi Pengembangan Peneliti

Sebagai bahan informasi dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya khusus bagi yang berhubungan dengan penelitian tentang tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi.

5. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai referensi serta tambahan informasi mengenai hubungan tingkat stres terhadap pola menstruasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. STRES

1. Pengertian

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria.¹

2. Klasifikasi stres

Adapun klasifikasi tingkat stres, yaitu⁶:

1) Stres ringan

Pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi.

2) Stres sedang

Pada stres tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

3) Stres berat

Pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan⁶.

3. Jenis-jenis stres

Jenis-Jenis Stres Stres terbagi atas dua jenis, yaitu eustres dan distres.

Eustres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi. Ini adalah semua bentuk stres yang mendorong tubuh untuk beradaptasi dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi. Ketika tubuh mampu menggunakan stres yang dialami untuk membantu melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa, stres tersebut bersifat positif, sehat, dan menantang.

Di sisi lain distres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu terhadap penyakit sistemik dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian. Distres adalah semua bentuk stres yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami distres, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung, dan tidak dapat berperforma secara maksimal.¹⁷

4. Sumber stres (stresor)

Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologis nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. *Stress reaction acute* (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan koping (*coping capacity*) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya.

Jenis stresor meliputi fisik, psikologis, dan sosial. Stresor fisik berasal dari luar diri individu, seperti suara, polusi, radiasi, suhu udara, makanan, zat kimia, trauma, dan latihan fisik yang terpaksa. Pada stresor psikologis tekanan dari dalam diri individu biasanya yang bersifat negatif

yang menimbulkan frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri, sedangkan stresor sosial yaitu tekanan dari luar disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya. Banyak stresor sosial yang bersifat traumatik yang tak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pensiun, perceraian, masalah keuangan, pindah rumah dan lain-lain.¹³

5. Tingkatan stres

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya boleh jadi sama. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang, atau stres yang berat (stres kronis). Hal demikian sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, kematangan dan merespon stresor.⁷

Menurut amberg, gangguan stress biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadarinya. Berikut adalah keenak tingkatan tersebut:⁷

a) Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- 1) Semangat besar
- 2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya

- 3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

b) Stres tingkat 2

Dalam tingkatan ini dampak stress yang menyenangkan mulai hilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut :

- 1) Merasa letih ketika bangun pagi
- 2) Merasa lelah sesudah makan siang
- 3) Merasa lelah sepanjang sore
- 4) Terkadang gangguan sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung) kadang-kadang pula jantung berdebar
- 5) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk
- 6) Perasaan tidak bisa santai

c) Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan kelelahan nampak disertai dengan gejala-gejala :

- 1) Gangguan usus lebih terasa
- 2) Otot terasa lebih tegang
- 3) Perasaan tegang yang semakin meningkat

- 4) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun dan sukar tidur kembali)
- 5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh)

d) Stres tingkat 4

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit
- 2) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- 3) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan social dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
- 4) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
- 5) Perasaan negativistik
- 6) Kemampuan konsentrasi menurun tajam
- 7) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa

e) Stres tingkat 5

Tingkat ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan empat diatas :

- 1) Keletihan yang mendalam

- 2) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
 - 3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke kamar mandi
- f) Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain :

- 1) Debaran jantung terasa amat keras
- 2) Nafas sesak
- 3) Badan gemetar
- 4) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi pingsan atau collap

6. Respon Terhadap Stresor

1) Respon Fisiologis⁸ :

Situasi stres mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatik berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu mengaktivasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Sebagai contohnya, ia meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medulla adrenal. Untuk

melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresikan CRF (*corticotropin releasing factor*), suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat dibawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH (*adrenocorticotropic hormon*), yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana, ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang mengatur kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight*.⁸

Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti¹³ :

- a) Gangguan pada organ tubuh menjadi hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu. Contohnya: *muscle myopathy* pada otot tertentu mengencang/melemah, tekanan darah naik terjadi kerusakan jantung dan arteri, sistem pencernaan terjadi maag, diare.
- b) Gangguan pada sistem reproduksi. Seperti: amenorhea/tertahannya menstruasi, kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria, kehilangan gairah seks.
- c) Gangguan pada sistem pernafasan: asma, *bronchitis*.

- d) Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, jerawat, dst.
- 2) Respon Psikologik¹³:
- a) Keletihan emosi, jenuh, mudah menangis, frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri.
 - b) Terjadi depersonalisasi ; dalam keadaan stres berkepanjangan, seiring dengan keletihan emosi, ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakukan orang lain sebagai ‘sesuatu’ ketimbang ‘seseorang’
 - c) Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses
- 3) Respon Perilaku¹³ :
- a) Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat
 - b) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
 - c) Mahasiswa yang ‘*over-stressed*’ (stres berat) seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.¹³

B. MENSTRUASI

1. Pengertian

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21- 35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus peremenstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari.⁴

2. Siklus menstruasi

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap-tiap wanita. Siklus menstruasi terdiri dari dua fase, fase di ovarium dan fase di endometrium

a) Siklus Ovarium

fase folikular

Hari ke 1 – 8 pada awal siklus, kadar FSH dan LH relatif tinggi dan memacu perkembangan 10-20 folikel dengan satu folikel dominan. Folikel dominan tersebut tampak pada fase *mid-follicular*, sisa folikel mengalami atresia. Relatif tingginya kadar FSH dan LH merupakan *trigger* turunnya estrogen dan progesteron pada akhir siklus. Selama dan segera setelah haid kadar estrogen relatif rendah tapi mulai meningkat karena terjadi perkembangan folikel.¹²

Hari ke 9-14 pada saat ukuran folikel meningkat lokalisasi akumulasi cairan tampak sekitar sel granulosa dan menjadi konfluen, memberikan peningkatan pengisian cairan di ruang sentral yang disebut antrum yang merupakan transformasi folikel primer menjadi sebuah Graafian folikel dimana oosit menempati posisi eksentrik, dikelilingi oleh 2 sampai 3 lapis sel granulosa yang disebut kumulus ooforus.¹²

Fase Ovulasi

Hari ke 14 ovulasi adalah pembesaran folikel secara cepat yang diikuti dengan protrusi dari permukaan korteks ovarium dan pecahnya folikel dengan ekstrusinya oosit yang ditempel oleh kumulus ooforus. Pada beberapa perempuan saat ovulasi dapat dirasakan dengan adanya nyeri fossa iliaka. Pemeriksaan USG menunjukkan adanya rasa sakit yang terjadi sebelum folikel pecah.¹²

Fase Luteal

Hari ke 15-28 sisa folikel tertahan dalam ovarium dipenetrasi oleh kapilar dan fibroblas dari teka. Sel granulosa mengalami luteiniasi menjadi korpus luteum. Korpus luteum merupakan sumber utama hormon steroid seks, estrogen dan progesteron disekresi oleh ovarium pada fase pasca-ovulasi.

Korpus luteum meningkatkan produksi progesteron dan estradiol. Kedua hormon tersebut diproduksi dari prekursor yang sama.

Selama fase luteal kadar gonadotropin mencapai nadir dan tetap rendah sampai terjadi regresi korpus luteum yang terjadi pada hari 26-28. Jika terjadi konsepsi dan implantasi, korpus luteum tidak mengalami regresi karena dipertahankan oleh gonadotrofin yang dihasilkan oleh trofoblas. Jika konsepsi dan implantasi tidak terjadi korpus luteum akan mengalami regresi dan terjadilah haid. Setelah kadar hormon steroid turun akan diikuti peningkatan kadar gonadotropin untuk inisiasi siklus berikutnya.¹²

b) Siklus Endometrium

Fase Proliferasi

Fase proliferasi endometrium dikaitkan dengan fase folikuler proses folikulogenesis di ovarium. Siklus haid sebelumnya menyisakan lapisan basalis endometrium dan sedikit sisa lapisan spongiosum dengan ketebalan yang beragam. Lapisan spongiosum merupakan bagian lapisan fungsional endometrium, yang langsung menempel pada lapisan basalis. Pada fase folikuler, folikulogenesis menghasilkan steroid seks. Kemudian steroid seks

(estrogen) memicu pertumbuhan endometrium untuk menebal kembali, sembuh dari perlukaan akibat haid sebelumnya. Pertumbuhan endometrium dinilai berdasarkan penampakan histologi dari kelenjar, stroma, dan pembuluh darah arteria spiralis. Pada awalnya kelenjar lurus pendek, ditutup oleh epitel silindris pendek. Kemudian, epitel kelenjar mengalami proliferasi dan pseudostratifikasi, melebar ke samping sehingga mendekati dan bersentuhan dengan kelenjar disebelahnya. Epitel penutup permukaan kavum uteri yang rusak dan hilang saat haid sebelumnya terbentuk kembali. Stroma endometrium awalnya padat akibat haid sebelumnya menjadi edema dan longgar. Arteria spiralis lurus tidak bercabang, menembus stroma, menuju permukaan kavum uteri, tepat dibawah epitel permukaan kavum uteri, arteria spiralis membentuk anyaman longgar pembuluh darah kapiler. Ketiga komponen endometrium, kelenjar, stroma, dan endotel pembuluh darah mengalami proliferasi dan mencapai puncaknya pada hari ke-8 – 10 siklus, sesuai dengan puncak kadar estradiol serum dan kadar reseptor estrogen di endometrium. Proliferasi endometrium tampak jelas pada lapisan fungsionalis, didua pertiga atas korpus uteri, tempat sebagian besar implantasi blastosis terjadi.¹¹

Pada fase proliferasi peran estrogen sangat menonjol. Estrogen memacu terbentuknya komponen jaringan, ion, air, dan asam amino. Stroma endometrium yang kolaps/kempis pada saat haid, mengembang kembali, dan merupakan komponen pokok pertumbuhan/penebalan kembali endometrium. Pada awal fase proliferasi, tebal endometrium hanya sekita

0,5 mm kemudian tumbuh menjadi sekitar 3,5 – 5 mm. Didalam stroma endometrium juga banyak tersebar sel derivat sumsum tulang (bone marrow), termasuk limfosit dan makrofag, yang dapat dijumpai setiap saat sepanjang siklus haid.¹¹

Peran estrogen pada fase proliferasi juga dapat diamati dari meningkatnya jumlah sel mikrovili yang mempunyai silia. Sel yang bersilia tersebut tampak berada pada sekitar kelenjar yang terbuka. Pola dan irama gerak silia tersebut mempengaruhi penyebaran dan distribusi sekresi endometrium selama fase sekresi.¹¹

Seperti halnya fase folikuler ovarium, fase proliferasi endometrium mempunyai variasi lama/durasi yang cukup lebar. Pada perempuan normal yang subur, fase folikuler ovarium atau fase proliferasi endometrium dapat berlangsung hanya sekitar 5 – 7 hari, atau cukup lama sekitar 21 – 30 hari.¹¹

Fase Sekresi

Pasca ovulasi ovarium memasuki fase luteal dan korpus luteum yang terbentuk menghasilkan steroid seks diantaranya estrogen dan progesteron. Kemudian, estrogen dan progesteron korpus luteum tersebut mempengaruhi pertumbuhan endometrium dari fase proliferasi menjadi fase sekresi. Proliferasi epitel berhenti 3 hari pasca ovulasi, akibat dampak antiestrogen dan progesteron.

Sebagian komponen jaringan endometrium tetap tumbuh tetapi dengan struktur dan tebal yang tetap, sehingga mengakibatkan kelenjar

menjadi berliku dan arteri spiralis terpilin. Tampak aktivitas sekresi didalam sel kelenjar, didapatkan pergerakan vakuol dari interselular menuju intraluminal. Aktivitas sekresi tersebut dapat diamati dengan jelas dalam kurun waktu 7 hari pasca ovulasi. Pada fase sekresi, tampak kelenjar menjadi lebih berliku dan menggebung, epitel permukaan tersusun seperti gigi, dengan stroma endometrium menjadi lebih edema dan arteria spiralis lebih terpilin lagi. Puncaknya sekresi terjadi 7 hari pasca lonjakan gonadotropin bertepatan dengan saat implantasi blastosis dan peptida kedalam kavum uteri/kavum endometrium. Didalam sekresi endometrium juga dapat dijumpai transudasi plasma. Immunoglobulin yang berasal dari peredaran darah dapat memasuki kavum uteri dalam keadaan terikat oleh protein yang dihasilkan sel epitel.

Fase sekresi endometrium yang selaras dengan fase luteal ovarium mempunyai durasi dengan variasi sempit. Durasi/panjang fase sekresi kurang lebih tetap berkisar antara 12 – 14 hari.¹¹

Fase Menstruasi

Normal fase luteal berlangsung selama 14 hari. Pada akhir fase ini terjadi regresi korpus luteum yang ada hubungannya dengan menurunnya produksi estrogen dan progesteron ovarium. Penurunan ini diikuti oleh kontraksi spasmodik yang intens dari bagian arteri spiralis kemudian endometrium menjadi iskemik dan nekrosis, terjadi pengelupasan lapisan superfisial endometrium dan terjadilah perdarahan.¹²

Vasospasmus terjadi karena adanya produksi lokal prostaglandin. Prostaglandin juga meningkatkan kontraksi uterus bersamaan dengan aliran darah endometrium yang mencapai puncaknya saat haid.¹²

3. Hormon yang mengatur siklus menstruasi

Pematangan folikel dan ovulasi dikontrol oleh hipotalamus–pituitary ovarium axis. Hipotalamus mengontrol siklus, tetapi hipotalamus dapat dipengaruhi oleh stimulus yang lebih tinggi di otak misalnya kecemasan dan stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Hipotalamus memacu kelenjar hipofisis dengan mensekresi gonadotropin-releasing hormon (GnRH). Sekresi GnRH melalui pembuluh darah kecil di sistem pembuluh darah portal kelenjar hipofisis ke hipofisis anterior, gonadotropin hipofisis mengatur sintesis dan pelepasan follicle-stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH). Follicle stimulating hormone (FSH) adalah hormon glikoprotein yang memacu pematangan folikel selama fase folikuler dari siklus menstruasi. FSH juga membantu LH memacu sekresi hormon steroid, terutama estrogen oleh sel granulosa dari folikel matang. LH juga termasuk glikoprotein, LH ikut dalam steroidogenesis dalam folikel dan berperan

penting dalam ovulasi yang tergantung pada midcycle surge dari LH. Produksi progesteron oleh korpus luteum juga dipengaruhi oleh LH.¹²

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah sebagai berikut :

a) Ketidakseimbangan Hormon

Menstruasi iregular dapat disebabkan terlalu banyak atau sedikit hormon, yang dapat disebabkan oleh masalah tiroid, sindrom polikistik ovarium, obat-obatan, premenopause, sakit, gaya hidup, olah raga berlebihan, dan stres.

b) Stres

Beban pikiran sangat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, termasuk periode menstruasi. Kondisi pikiran yang tidak stabil dapat menyebabkan kelenjar adrenal mengeluarkan kortisol. Hal ini berefek pada estrogen, progesteron dan menurunkan produksi

gonadotropinreleasing hormone (GnRH) sehingga menghambat terjadinya ovulasi atau menstruasi.

c) Penyakit

Siklus menstruasi yang tidak teratur dalam waktu lama merupakan tanda-tanda adanya penyakit pada saluran reproduksi. Misalnya, fibroid, kistas, endometriosis, polip, sindrom polikistik ovarium, infeksi pada saluran reproduksi maupun kelainan genetik.

d) Perubahan Rutinitas

Perubahan rutinitas dalam hidup dapat berpengaruh pada kondisi fisik. Misalnya, mereka yang harus berganti jam kerja dari pagi menjadi malam. Hal ini biasa terjadi hingga tubuh menyesuaikan dengan siklus atau rutinitas baru.

e) Berat Badan

Berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan anorexia nervosa yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan amenorhea.¹⁸

5. Gangguan Siklus Menstruasi

Gangguan pola menstruasi yang berhubungan dengan siklus menstruasi digolongkan menjadi 3 macam yaitu¹³:

1. Polimenorea

Pada polimenorea siklus menstruasi lebih pendek dari biasa (kurang dari 21 hari). Polimenorea dapat disebabkan oleh gangguan hormonal yang mengakibatkan gangguan ovulasi, atau menjadi pendeknya masa luteal. Sebab lain adalah kongesti ovarium karena peradangan, endometriosis, dan sebagainya.¹³

2. Oligomenorea

Siklus menstruasi lebih panjang, lebih dari 35 hari. Perdarahan pada oligomenorea biasanya berkurang. Pada kebanyakan kasus oligomenorea kesehatan wanita tidak terganggu, dan fertilitas cukup baik. Siklus menstruasi biasanya juga ovulator dengan masa proliferasi lebih panjang dari biasa.¹³

3. Amenorea

Amenorea adalah keadaan tidak adanya menstruasi sedikitnya tiga bulan berturut turut. Amenorea primer apabila seorang wanita berumur 18 tahun keatas tidak pernah dapat menstruasi, sedangkan pada amenorea sekunder penderita pernah mendapat menstruasi tetapi kemudian tidak dapat lagi. Amenorea primer umumnya mempunyai sebab-sebab yang lebih berat dan lebih sulit untuk diketahui, seperti kelainan-kelainan kongenital dan kelainan – kelainan genetik. Adanya amenorea sekunder lebih menunjuk kepada sebab-sebab yang

timbul kemudian dalam kehidupan wanita, seperti gangguan gizi, gangguan metabolisme, tumor tumor, penyakit infeksi, dan lain-lain.¹³

6. Pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi

Dalam mempengaruhi siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Chrousos, dkk dalam Benjarnahor menjelaskan bahwa sewaktu stres terjadi aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal bersama-sama dengan sistem saraf autonom yaitu aktivasi amygdala pada sistem limbik.¹⁶ Sistem ini menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *Corticotropic Releasing Hormon* (CRH). Hormon ini akan secara langsung menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan ACTH ke dalam darah. Peningkatan ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH dalam bentuk *Folikel Stimulating Hormon* (FSH) dan *Leutinizing Hormon* (LH) dan nantinya akan mempengaruhi terjadinya proses menstruasi.⁹

C. STRES DALAM PANDANGAN ISLAM

Islam sangat memperhatikan kesehatan rohani dan jasmani sekaligus. Perhatiannya terhadap ketenangan jiwa jauh lebih besar dari kesehatan badan dan anggota tubuh lainnya. Karena kesehatan dan ketentraman jiwa

merupakan kunci dan faktor yang sangat penting untuk meraih kesehatan jasmani bahkan keduanya mempunyai hubungan yang sangat erat dan tidak bisa dipisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Mereka juga menyakini bahwa tidak ada yang bisa memberikan manfaat dan mudharat secara mutlak kecuali Allah SWT. Mereka hanya menyembah, bertawakkal, menggantungkan segala sesuatu, memohon,

meminta pertolongan, meminta kesembuhan untuk sakit, memohon reski hanya kepada Allah SWT saja. Allah SWT berfirman : (Q.S Ar-Ra'd: 28)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

“(yaitu) orang –orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi Tentram.” (Departemen Agama al-Quran dan Terjemahnya.)

Oleh karena itu, orang-orang yang selalu mengingat Allah SWT mereka tidak khawatir dengan masa depan dan tidak sedih dengan masa lalu. Sehingga

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (62) الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (63)
dalam hidup mereka dipenuhi dengan semangat dan optimis serta tidak pernah berputus asa. Allah SWT berfirman : (Q.S Yunus: 62-63)

Terjemahnya:

“ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati (Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa.” (Departemen Agama al-Quran dan Terjemahnya.)

Oleh karena itu kita dapatkan Rasullulah SAW yang berhati tenang dan tentram jarang menderita sakit, begitu juga para sahabat dan para pengikutnya sampai hari kiamat.

Salah satu sifat orang yang beriman adalah hati mereka yang selalu tentram dan tenang. Hal itu karena mereka meyakini bahwa seluruh yang terjadi di dalam kehidupan dunia ini pasti atas kehendak dan izin Allah SWT.

D. MENSTRUASI DALAM PANDANGAN ISLAM

Menurut bahasa, haid berarti sesuatu yang mengalir. Dan menurut istilah syara' ialah darah yang terjadi pada wanita secara alami, bukan karena suatu sebab, dan pada waktu tertentu. Jadi haid adalah darah normal, bukan

disebabkan oleh suatu penyakit, luka, keguguran atau kelahiran. Oleh karena ia darah normal, maka darah tersebut berbeda sesuai kondisi, lingkungan dan iklimnya, sehingga terjadi perbedaan yang nyata pada setiap wanita.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

T

e

terjemahnya :

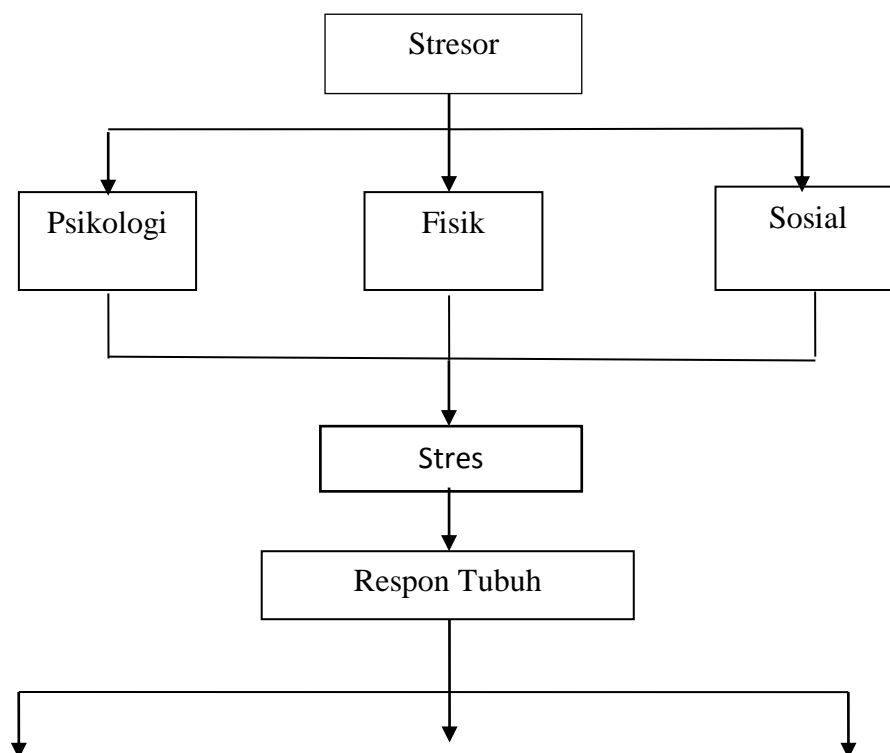
“Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: “Haid itu adalah suatu kotoran. Oleh karena itu hendaklah kalian menjauhi para istri ketika mereka sedang haid dan jangan kalian mendekati mereka hingga mereka suci dari haid“. (Q.S Al Baqarah: 222)

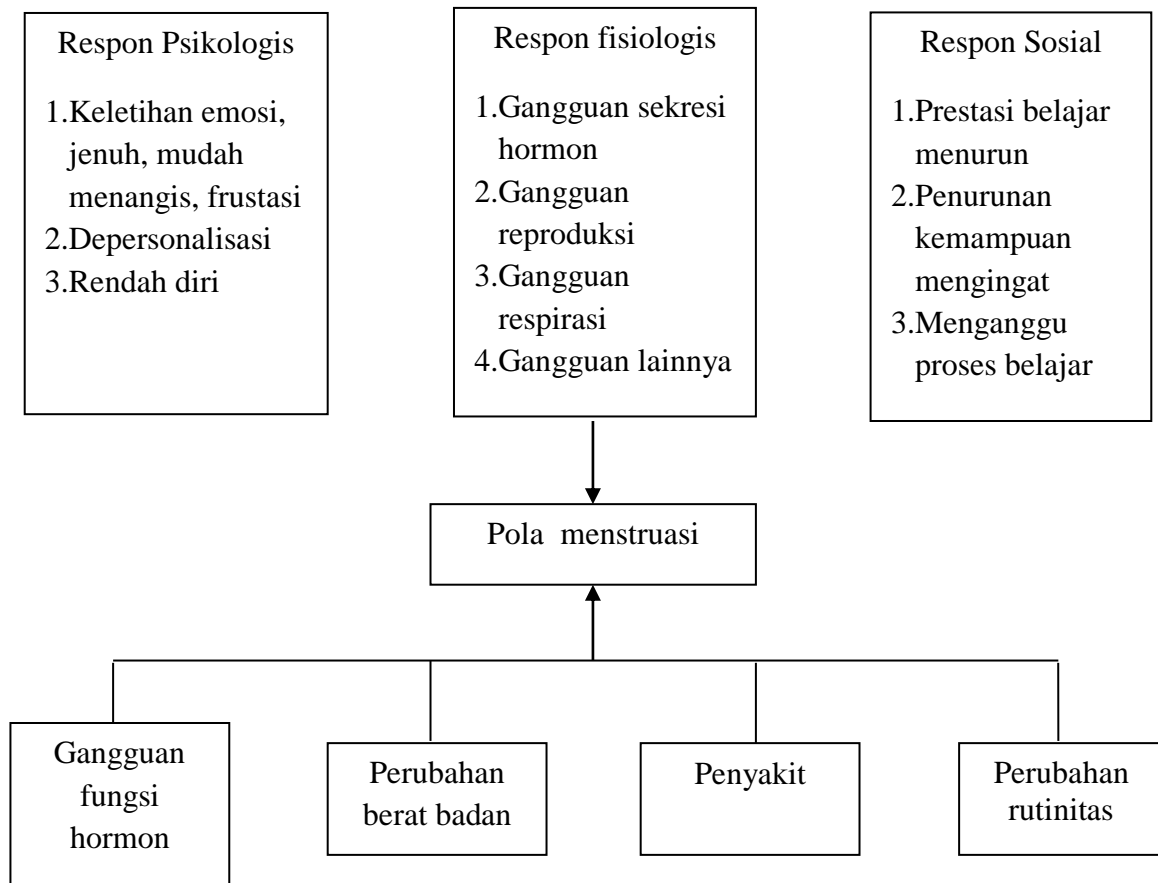
Dari ayat diatas menjelaskan bahwa haid dianggap merupakan sesuatu “kekurangan” dari perempuan. Perempuan haid terkadang harus dikucilkan karena dinilai bisa mendatangkan bencana, tidak boleh menginjakkan kaki di mesjid atau disurau-surau karena darah yang keluar dari rahimnya dianggap kotor.

Wanita yang haid tidak dibolehkan untuk shalat, puasa, thawaf, menyentuh mushaf, dan berhubungan intim dengan suami pada kemaluannya. Namun ia diperbolehkan membaca al-Qur’an dengan tanpa menyentuh mushaf langsung (boleh dengan pembatas atau dengan menggunakan media elektronik

seperti komputer, ponsel, ipad, dll), berdzikir, dan boleh melayani atau bermesraan dengan suaminya kecuali pada kemaluannya.

E. Kerangka Teori





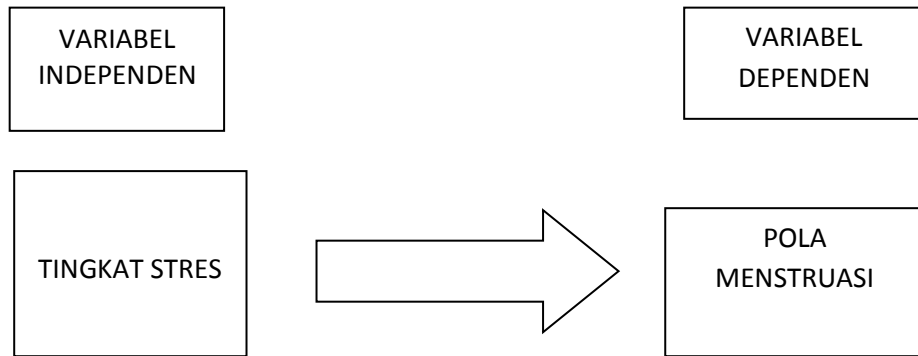
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. KONSEP PEMIKIRAN

Berdasarkan tinjauan pustaka yang dijelaskan dan maksud serta tujuan penelitian maka disusunlah variabel pola pikir. Menurut kepustakaan terdapat pengaruh tingkat stres terhadap pola menstruasi.

B. VARIABEL PENELITIAN



No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
----	----------	----------------------	-----------	-----------	------------	-------

1.	Stres	Stres merupakan respon fisiologis dan psikologis tubuh terhadap perubahan eksternal maupun internal terhadap paparan bahaya dan ancaman ataupun perubahan lingkungan dan aktivitas.	Angket	Kuisisioner	0 : tidak pernah 1 : kadang-kadang 2 : lumayan sering 3 : sering	Ordinal
----	-------	---	--------	-------------	---	---------

1. **Tingkat Stres (Variabel independen)**

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
----	----------	----------------------	-----------	-----------	------------	-------

1.	Menstruasi	Pola menstruasi normal yang berada pada rentang 21-35 hari dengan panjangnya masa menstruasi normal 3-7 hari.	Angket	Kuisisioner	a) Normal interval 21-35 hari b) Polimenore interval < 21 hari c) Oligomenore interval > 35 hari	Ordinal
----	------------	---	--------	-------------	--	---------

2. Menstruasi (Variabel Dependen)

C. HIPOTESA PENELITIAN

1. Hipotesis nol (H₀)

Tidak ada hubungan antara tingkat stres terhadap pola menstruasi pada Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar.

2. Hipotesis alternatif (H_a)

Terdapat hubungan tingkat stres terhadap pola menstruasi pada Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Obyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Makassar. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni - November 2017. Adapun penelitian ini dilakukan kepada siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar yang memenuhi kriteria inklusi

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan satu kali pengamatan selanjutnya dilihat apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan pola menstruasi.

C. Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini mencakup populasi terjangkau. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah Siswi di SMAN 1 Makassar.

2. Sampel

Sampel dari penelitian ini yaitu siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, kriteria inklusi yaitu:

1. Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar;
2. Bersedia menjadi sampel penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah subyek penelitian tidak dapat dijadikan sampel karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan memiliki sebab-sebab tertentu. Dalam penelitian ini, kriteria eksklusi yaitu:

1. Memiliki riwayat penggunaan obat-obatan hormonal;
2. Memiliki penyakit-penyakit yang dapat mengganggu hormon;
3. Memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

3. Besar Sampel dan Rumus Besar Sampel

Menurut M. Sopiyyuddin Dahlan rumus besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus penelitian analitik kategorik tidak berpasangan dengan desain cross sectional, yaitu :

$$n_1 = n_2 = \frac{(Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2})^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Kesalahan tipe I, 5 % hipotesis dua arah , $Z\alpha = 1,960$

Kesalahan tipe II, 20 %, maka $Z\beta = 0,842$

$P_2 =$ Proporsi pajanan pada kelompok kasus sebesar 0,233

$$P_1 = P_2 + 0,2 = (0,0233 + 0,2) = 0,433$$

$$P_1 - P_2 = (0,433 - 0,233) = 0,2$$

$$P = \frac{P_1 + P_2}{2} = \frac{0,433 + 0,233}{2} = 0,333$$

$$Q_1 = (1 - P_1) = (1 - 0,433) = 0,567$$

$$Q_2 = (1 - P_2) = (1 - 0,233) = 0,767$$

$$Q = (1 - P) = (1 - 0,333) = 0,667$$

$$n = \frac{\left(1,960\sqrt{2 \times 0,333 \times 0,667} + 0,842\sqrt{0,433 \times 0,567 + 0,233 \times 0,767}\right)^2}{(0,433 - 0,233)^2}$$

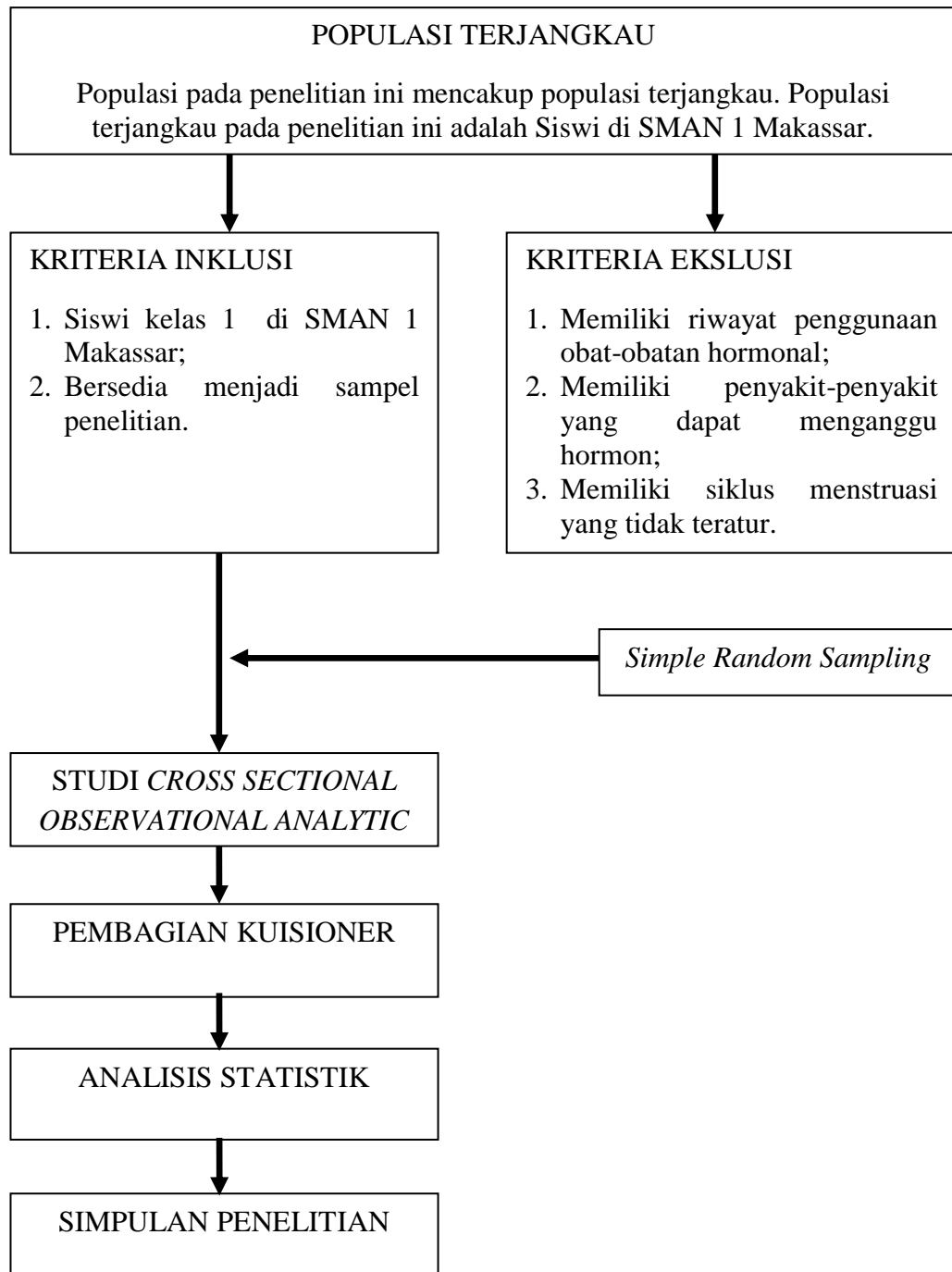
$$n = \frac{(1,31 + 0,55)^2}{(0,2)^2}$$

$$n = \frac{3,46}{0,04} = 86,4 \text{ dibulatkan menjadi } 86.$$

Jadi, besar sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah minimal 86 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Alur Penelitian :



E. Teknik Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan suatu analisis untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran distribusi dari sampel yang diteliti.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisis menggunakan uji statistik *Chi Square* (X^2) dengan $\alpha : 0,05$.

F. Pengolahan Data

Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan etika penelitian menurut Notoadmodjo yang meliputi¹⁴:

1. *Informed Consent*

Merupakan cara persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan menggunakan lembar persetujuan (*informed consent*). Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Seluruh sampel telah mendapat *informed consent* yang ditunjukkan dengan telah jika menandatangani lembar persetujuan.¹⁴

2. *Anonim* (tanpa nama)

Merupakan masalah etika dalam penelitian dengan cara peneliti tidak memberikan nama responden pada data penelitian.¹⁴

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Merupakan masalah etika dengan menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya, semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.¹⁴

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Populasi dan Sampel



Gambar 5.1



Gambar 5.2

Penelitian ini berlangsung di SMA Negeri 1 Makassar. SMA Negeri 1 Makassar berlokasi di jalan Gunung Bawakaraeng no.53 Makassar , SMA Negeri (SMAN) 1 Makassar atau biasa disingkat Smansa Makassar merupakan salah satu [Sekolah Menengah Atas](#) Negeri yang ada di [Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia](#). Sama dengan SMA pada umumnya di [Indonesia](#) masa [pendidikan sekolah](#) di SMAN 1 Makassar ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII.

SMAN 1 Makassar didirikan pada tahun 1950 dan sekarang telah terakreditasi A dengan nomor pokok sekolah nasional 40312010 , pada tahun 2007 sekolah ini menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan sebelumnya dengan KBK. Pada tahun 2010 berstatus sebagai Rintisan

Sekolah Bertaraf Internasional. Pada awal tahun 2013, MK mengeluarkan keputusan bahwa status Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional ditiadakan dan gelar RSBI pada SMA Negeri 1 Makassar dicabut.

Pada awal penerimaan siswa baru tahun ajaran 2013/2014, SMA Negeri 1 Makassar menggunakan sistem kurikulum baru, yaitu Kurikulum 2013. Kurikulum 2013 ini dikeluarkan oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, dan pada tingkat SMA, diadakan penjurusan MIPA (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam) dan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial) pada kelas X yang dilihat berdasarkan nilai raport dan nilai SKHU/Ijazah SMP, terdapat 36 kelas yaitu kelas X terdiri dari 11 kelas dimana terdapat 8 kelas IPA dan 3 kelas IPS, kelas XI terdiri dari 12 kelas dimana terdapat 9 kelas IPA dan 3 kelas IPS, kelas XII terdiri dari 13 kelas dimana terdapat 9 kelas IPA dan 4 kelas IPS.

Berdasarkan penelitian tentang Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Pola Menstruasi pada Siswi Kelas 1 SMAN 1 Makassar. Responden yang dipilih adalah siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar yang terdiri dari 11 kelas dengan jumlah siswi sebanyak 110 orang dan telah haid secara teratur serta bersedia untuk menjadi sampel penelitian.

Data yang ada dikumpulkan dengan pengisian kuesioner oleh responden yang berisi tentang pengetahuan Tingkat stres serta gangguan Pola Menstruasi. Setelah data terkumpul, selanjutnya data tersebut disusun dalam tabel induk (master tabel) dengan menggunakan program komputerisasi yaitu *Microsoft Excel*. Dari tabel induk tersebutlah kemudian

data dipindahkan dan diolah menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for windows version 16 dan kemudian disajikan dalam bentuk tabel frekuensi maupun tabel silang (*cross tabel*).

B. Analisis

1. Univariat

GAMBARAN STRES

Tabel 5.1 Distribusi Tingkat stres pada siswi kelas 1 SMA Negeri 1 Makassar

Tingkat Stress	Jumlah (n)	Persen (%)
Normal	31	28,2
Ringan	27	24,5
Sedang	31	28,2
Berat	21	19,1
Total	110	100

Sumber : Data Primer

Pada tabel diatas menunjukkan angka siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar yang normal sebanyak 31 siswi (28,2%) dari jumlah sampel. Dan untuk siswi yang mengalami stres ringan sebanyak 27 siswi (24,5%) dari jumlah sampel , untuk siswi yang mengalami stres sedang sebanyak 31 siswi (28,2%) , untuk siswi yang mengalami stres berat 21 siswi (19,1%) dari jumlah sampel.

GAMBARAN POLA MENSTRUASI

Tabel 5.2 Distribusi pola menstruasi pada siswi kelas 1 SMA Negeri 1 Makassar

Pola Menstruasi	Jumlah (n)	Persen (%)
-----------------	------------	------------

Normal	53	48,2
Oligomenore	31	28,2
Polimenore	26	23,6
Total	110	100

Sumber : Data Primer

Pada table diatas menunjukkan angka pada sampel dari siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar yang normal sebanyak 53 siswi (48,2%) dan siswi yang mengalami gangguan pola menstruasi (Oligomenore) sebanyak 31 siswi (28,2%) , siswi yang mengalami gangguan pola menstruasi (Polimenore) sebanyak 26 siswi (23,6%) dari jumlah sampel.

2. Bivariat

Tabel 5.3 Hubungan Tingkat stres terhadap pola Menstruasi

Tingkat	Pola Menstruasi	Total
---------	-----------------	-------

Stres	Normal		Oligomenore		Polimenore		Jumlah	Persentase	<i>p</i>
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)			
Normal	21	39,62	3	9,7	7	26,9	31	28,2	0.023
Ringan	9	16,98	9	29,0	9	34,6	27	24,5	
Sedang	15	28,30	13	41,9	3	11,5	31	28,2	
Berat	8	15,09	6	19,4	7	26,9	21	19,1	
Total	53	100	31	100	25	100	110	100	

* *Uji chisquare* * = $p \leq 0,05$

Berdasarkan tabel diatas jumlah siswi yang tingkat stresnya berada di batas normal dan memiliki pola menstruasi yang normal adalah 21 siswi (39,62%), siswi yang tingkat stres ringan dan memiliki pola menstruasi yang normal adalah 9 siswi (16,98 %), siswi yang tingkat stres sedang dan memiliki pola menstruasi yang normal adalah 15 siswi (16,98 %), siswi yang tingkat stres berat dan memiliki pola menstruasi yang normal adalah 8 siswi (15,09 %).

Jumlah siswi yang tingkat stresnya berada di batas normal dan memiliki gangguan pola menstruasi (Oligomenore) adalah 3 siswi (9,7%), siswi yang

tingkat stresnya ringan dan memiliki gangguan pola menstruasi (Oligomenore) adalah 9 siswi (29,0%), siswi yang tingkat stresnya sedang dan memiliki gangguan pola menstruasi (Oligomenore) adalah 13 siswi (41,9%), siswi

yang tingkat stresnya berat dan memiliki gangguan pola menstruasi (Oligomenore) adalah 6 siswi (19,4%).

Jumlah siswi yang tingkat stresnya berada di batas normal dan memiliki gangguan pola menstruasi (Polimenore) adalah 7 siswi (26,9%), siswi yang tingkat stresnya ringan dan memiliki gangguan pola menstruasi (Polimenore) adalah 9 siswi (34,6%), siswi yang tingkat stresnya sedang dan memiliki gangguan pola menstruasi (Polimenore) adalah 3 siswi (11,5%), siswi yang tingkat stresnya berat dan memiliki gangguan pola menstruasi (Polimenore) adalah 7 siswi (2,69%).

Nilai p value 0,023 dimana $= p \leq 0,05$ yang menandakan terdapat pengaruh yang bermakna antara tingkat stress terhadap gangguan pola menstruasi pada siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres terhadap pola menstruasi pada siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar di SMAN 1 Makassar ini dilaksanakan mulai tanggal 28 November 2017 sampai 28 Desember 2017. Data yang diambil dari hasil pembagian kuisioner yang di bagikan kepada siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar. Pada penelitian ini, yang menjadi fokus utama penelitian ini adalah tingkat stres yang dapat mempengaruhi pola menstruasi siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres terhadap pola menstruasi pada siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar yang telah dilakukan dan diolah dalam SPSS 16.0 didapatkan hasil adalah nilai $p = 0,023$ ($p = < 0.05$), yang berarti bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap pola menstruasi pada siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar

Pada saat remaja terjadi perubahan perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja.³

Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologis nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. *Stress*

reaction acute (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan koping (*coping capacity*) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya.

Jenis stresor meliputi fisik, psikologis, dan sosial. Stresor fisik berasal dari luar diri individu, seperti suara, polusi, radiasi, suhu udara, makanan, zat kimia, trauma, dan latihan fisik yang terpaksa. Pada stresor psikologis tekanan dari dalam diri individu biasanya yang bersifat negatif yang menimbulkan frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri, sedangkan stresor sosial yaitu tekanan dari luar disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya. Banyak stresor sosial yang bersifat traumatik yang tak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pensiun, perceraian, masalah keuangan, pindah rumah dan lain-lain.¹³

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosendi pada tahun 2011, pada siswi di SMA 5 Cimahi, stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormone stres yaitu *hormon kortisol* sebagai produk dari *glukokortikoid korteks adrenal* yang disintesa pada zona *fasikulata* bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah *hormon progesterone* dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sogi dan Harliyanti pada tahun 2011, pada mahasiswi Akbid Sari Mulia Banjarmasin, bahwa terdapat faktor – faktor yang salah satunya sebagian besar psikologi/emosional mahasiswa tingkat II Akbid Sari Mulia Banjarmasin berpengaruh terhadap siklus menstruasi normal yaitu 49 orang (80,32%).¹⁵

Berdasarkan penelitian di atas, dalam mempengaruhi siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Chrousos, dkk dalam Benjarnahor menjelaskan bahwa sewaktu stres terjadi aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal bersama-sama dengan sistem saraf autonom yaitu aktivasi amygdala pada sistem limbik.¹⁶ Sistem ini menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *Chorticotropic Releasing Hormon* (CRH). Hormon ini akan secara langsung menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan ACTH ke dalam darah.

Peningkatan ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH dalam bentuk *Folikel Stimulating Hormon* (FSH) dan *Leutinizing Hormon* (LH) dan nantinya akan mempengaruhi terjadinya proses menstruasi.⁹ Pada polimenorea siklus menstruasi lebih pendek dari biasa (kurang dari 21 hari). Polimenorea dapat disebabkan oleh gangguan hormonal yang mengakibatkan gangguan ovulasi, atau menjadi pendeknya masa luteal. Sebab

lain adalah kongesti ovarium karena peradangan, endometriosis, dan sebagainya.¹³ Sedangkan Oligomenore adalah siklus menstruasi lebih panjang, lebih dari 35 hari. Perdarahan pada oligomenorea biasanya berkurang. Pada kebanyakan kasus oligomenorea kesehatan wanita tidak terganggu, dan fertilitas cukup baik.¹³

B. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti masih menemukan berbagai keterbatasan penelitian. Beberapa keterbatasan penelitian yang dihadapi peneliti diantaranya yaitu pada penelitian ini terdapat kendala dikarenakan kurangnya pemahaman responden terhadap maksud dari pertanyaan pada kuisioner dan tidak ditelitinya faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pola menstruasi.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

- 1) Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar.
- 2) Distribusi tingkat stress pada Siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar, menunjukkan angka siswi kelas 1 SMAN 1 Makassar yang normal sebanyak 31 siswi , stres ringan sebanyak 27 siswi , stres sedang sebanyak 31 siswi dan stres berat 21 siswi dari jumlah sampel.
- 3) Distribusi pola menstruasi pada siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar yang normal sebanyak 53 siswi dan siswi yang mengalami gangguan pola menstruasi (Oligomenore) sebanyak 31 siswi , siswi yang mengalami gangguan pola menstruasi (Polimenore) sebanyak 26 siswi dari jumlah sampel.

B. Saran

1. Untuk Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan stress dengan pola menstruasi

2. Untuk Universitas

Diharapkan adalah bahwa hasil penelitian dapat dijadikan rujukan bagi upaya pengembangan ilmu kedokteran , dan berguna juga untuk menjadi referensi bagi mahasiswa yang melakukan penelitian mengenai hubungan stres dengan pola menstruasi

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya khusus bagi yang berhubungan dengan penelitian tentang tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi.

1. Saerang A, Suparman E, Lengkong RA. *Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. 2014;2(3):2.(diunduh pada 13 july 2017) dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/507/508>
2. Diana Sari, Adnil Edwin Nurdin, Defrin. *Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. 2015; 4(2). (diunduh pada 13 july 2019) dari <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/301>
3. Maghafiroh IL, Martini DE, Amalia A. *Hubungan tingkat stres dengan kejadian oligomenorrhea pada santriwati pondok pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan tahun 2011*;3(10):5.
4. Sugma Epri Setiawati.; *Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja*. 2015 4(1). (diunduh pada 20 july 2017) dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/507/508>
5. Rikesdas. 2010. *Perkembangan Status Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=13019>. (Diakses pada tanggal 14 july 2017).
6. Hatmanti, mawarda nety. 2015. *Tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa*. (diunduh 10 july 2017) dari <file:///C:/Users/Satellite%20C800/Downloads/135-256-1-SM.pdf>
7. Jannah, Miftahul (2013) *Gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah: Studi fenomenologi terhadap seorang perempuan yang mengalami stres pasca trauma gagal untuk menikah*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
8. Roselind, francine. 2012. *Pengaruh bimbingan belajar di luar sekolah terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa-siswi kelas III SMAN 8 solo dalam menghadapi ujian nosional tahun 2012*. Diunduh pada tanggal 25 july 2017 dari <https://digilib.uns.ac.id/...=/Pengaruh-Bimbingan-Belajar-Di-Luar-Sekolah-Terhadap-Pe...>

9. Sherwood, L. (2012). *Fisiologi Manusia : Dari Sel ke Sistem*, (6th ed). Jakarta : EGC.
10. Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
11. Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan edisi ketiga*. Jakarta : Yayasan Bina PustakaSarwono.hal.84-85
12. Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina PustakaSarwono.hal.132-134
13. Dian pratiwi, iva Gamar. 2013. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Semester I Program Studi Diii Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep Tahun 2013*. di unduh pada tanggal 25 july 2017 dari <https://ejournal.wiraraja.ac.id/index.php/FIK/article/view/233/198>
14. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
15. Serly Toduho, Rina Kundre, Reginus Malara. 2014. *Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di Sma Negeri 3 Tidore Kepulauan*.
16. Banjarnahor, Heppy Debora. 2013. *Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Gambaran Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi SI Keperawatan Reguler Jalur A Universitas Sumatera Utara*. di unduh pada tanggal 24 july 2017 dari <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/48415>
17. Walker J., (2004), *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression, Minnesota University*. <http://www.extension.umn.edu> diakses 21 july 2017
18. Saifuddin A.B., (2006), *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. YBPSP, Jakarta.

LAMPIRAN

LAMPIRAN (KUESIONER)

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEDN

Responden yang saya hormati, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SARTIKA EKA PUTRIANA NAWIR NUR

NIM : 10542054814

Alamat : Jl. Prof. S.R NUR blok A/4

Adalah mahasiswa program S1 pendidikan kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar , akan melakukan penelitian tentang :

“HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 DI SMAN 1 MAKASSAR”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihatn apakah terdapat hubungan stress terhadap gangguan pola menstruasi pada siswi kelas 1 di SMAN 1 Makassar. Oleh karena itu saya memohon ketersediaan adik-adik untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini serta menjawab pertanyaan-pertanyaan pada lembar kuisisioner. Jawaban adik-adik akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan , saya mengucapkan terima kasih.

Makassar , Oktober 2017

Peneliti

SARTIKA EKA PUTRIANA NAWIR NUR

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Kelas :

Umur :

Alamat :

Setelah mendengarkan pemaparan tentang maksud, tujuan dan manfaat penelitian ini, maka saya bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden sebagai sampel penelitian yang akan dilakukan oleh SARTIKA EKA PUTRIANA NAWIR NUR dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dengan judul penelitian adalah “HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 DI SMAN 1 MAKASSAR”

Makassar, Oktober 2017

Responden

.....

KUESIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN STRES DENGAN GANGGUAN POLA MENSTRUASI PADA
SISWI SMAN 1 MAKASSAR**

1. Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele
 - a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
2. Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi
 - a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
3. Saya merasa sulit untuk bersantai
 - a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
4. Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal
 - a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
5. Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas

- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
6. Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya : kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
7. Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
8. Saya merasa sulit untuk beristirahat
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
9. Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang

- c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
10. Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
11. Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
12. Saya sedang merasa gelisah
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering
 - d. Sering sekali
13. Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Lumayan sering

d. Sering sekali

14. Saya menemukan diri saya mudah gelisah

a. Tidak pernah

b. Kadang-kadang

c. Lumayan sering

d. Sering sekali

15. Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya Anda mengalami menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Berapa harikah siklus menstruasi Anda sewaktu Anda mengalami gejala-gejala di atas?

a. 21-35 hari

b. < 21 hari

c. > 35 hari

LAMPIRAN

LAMPIRAN (TABEL SPSS)

```

FREQUENCIES VARIABLES=STRES POLAMENS
  /NTILES=4
  /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM

/ORDER=ANALYSIS.
    
```

Frequencies

Notes		
Output Created		27-Dec-2017 12:04:48
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	110
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=STRES POLAMENS /NTILES=4 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.016
	Elapsed Time	00:00:00.015

[DataSet0]

Statistics

		STRES	POLAMENS
N	Valid	110	110
	Missing	0	0

Frequency Table

STRES

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BERAT	21	19.1	19.1	19.1
	NORMAL	31	28.2	28.2	47.3
	RINGAN	27	24.5	24.5	71.8
	SEDANG	31	28.2	28.2	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

POLAMENS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NORMAL	53	48.2	48.2	48.2
	OLIGOMENORE	31	28.2	28.2	76.4
	POLIGOMENORE	26	23.6	23.6	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

```

CROSSTABS
  /TABLES=STRES BY POLAMENS
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ
  /CELLS=COUNT EXPECTED ROW COLUMN TOTAL

  /COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

Notes

Output Created		27-Dec-2017 11:56:02
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	110
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS /TABLES=STRES BY POLAMENS /FORMAT=AVALUE TABLES /STATISTICS=CHISQ /CELLS=COUNT EXPECTED ROW COLUMN TOTAL /COUNT ROUND CELL.
Resources	Processor Time	00:00:00.015
	Elapsed Time	00:00:00.016
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	131071

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
STRES * POLAMENS	110	100.0%	0	.0%	110	100.0%

STRES * POLAMENS Crosstabulation

			POLAMENS			Total
			NORMAL	OLIGOMENORE	POLIGOMENORE	
STRES	BERAT	Count	8	6	7	21
		Expected Count	10.1	5.9	5.0	21.0
		% within STRES	38.1%	28.6%	33.3%	100.0%
		% within POLAMENS	15.1%	19.4%	26.9%	19.1%
		% of Total	7.3%	5.5%	6.4%	19.1%
NORMAL	Count	Count	21	3	7	31
		Expected Count	14.9	8.7	7.3	31.0
		% within STRES	67.7%	9.7%	22.6%	100.0%
		% within POLAMENS	39.6%	9.7%	26.9%	28.2%
		% of Total	19.1%	2.7%	6.4%	28.2%
RINGAN	Count	Count	9	9	9	27
		Expected Count	13.0	7.6	6.4	27.0
		% within STRES	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% within POLAMENS	17.0%	29.0%	34.6%	24.5%
		% of Total	8.2%	8.2%	8.2%	24.5%
SEDANG	Count	Count	15	13	3	31
		Expected Count	14.9	8.7	7.3	31.0

	% within STRES	48.4%	41.9%	9.7%	100.0%
	% within POLAMENS	28.3%	41.9%	11.5%	28.2%
	% of Total	13.6%	11.8%	2.7%	28.2%
Total	Count	53	31	26	110
	Expected Count	53.0	31.0	26.0	110.0
	% within STRES	48.2%	28.2%	23.6%	100.0%
	% within POLAMENS	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	48.2%	28.2%	23.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.723 ^a	6	.023
Likelihood Ratio	16.158	6	.013
N of Valid Cases	110		

a. 1 cells (8,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,96.



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 15583/S.01P/P2T/10/2017
Lampiran :
Perihal : Izin Penelitian

KepadaYth.
Kepala Dinas Pendidikan Prov. Sulsel

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Kedokteran UNISMUH Makassar Nomor : 522/05/C.4-VII/IX/38/2017 tanggal 26 Oktober 2017 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : SARTIKA EKA PUTRIANA NAWIR NUR
Nomor Pokok : 10542 0548 14
Program Studi : Pend. Dokter
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : Jl. Sultan Alauddin No. 259, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 SMAN 1 MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **28 Oktober s/d 28 Desember 2017**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 27 Oktober 2017

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

A. M. YAMIN, SE., MS.

Pangkat : Pembina Utama Madya
Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth
1. Dekan Fak. Kedokteran UNISMUH Makassar
2. *Pertinggal*

SIMAP PTSP 27-10-2017



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://p2tbt.komd.sulselprov.go.id> Email : p2t_prov.sulsel@yahoo.com
Makassar 90222





PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
Jalan : Perintis Kemerdekaan Km 10 Tamalanrea Makassar 90264
MAKASSAR 90245

Makassar, 03 Nopember 2017

Nomor : 070 /K098 Sekret.2 /DISDIK
Lampiran :-
Hal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SMA Negeri 1 Makassar
Di
Tempat

Dengan hormat, Berdasarkan surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Prov. Sulsel Nomor 15583/S.01P/P2T/09/2017 Tanggal 27 Oktober 2017 perihal Izin Penelitian oleh mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : SARTIKA EKA PUTRIANA NAWIR NUR
Nomor Pokok : 1054254814
Program Studi : Pendidikan Dokter
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa (S1)
Alamat : Jl. Sultan Alauddin No. 259 Makassar

Yang bersangkutan bermaksud untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Makassar dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul :


**" HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA MENSTRUASI
PADA SISWA KELAS 1 SMAN 1 MAKASSAR "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tanggal 28 Oktober s.d 28 Desember 2017

Pada prinsipnya kami menerima dan menyetujui kegiatan tersebut, sepanjang tidak bertentangan dengan ketentuan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN


Drs. SEBASTIAN ASWAD, M.Dev., Plg
Pemerintah Provinsi
NIP: 19730825 199203 1 002

Tembusan:

1. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sulawesi Selatan (sebagai Laporan);
2. Pertinggal.



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 MAKASSAR**

Jl. Gunung Bawakaraeng No. 53 Makassar 90157 - ☎ 0411-3624440/ Fax. 0411-3632220
Website : www.smansamsk.sch.id ; E-mail. smansa-jagunbakar@yahoo.com
NPSN : 301196004001 – NIS: 300010



SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/438/SMA.01/XI/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 1 Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, menerangkan bahwa :

Nama : **SARTIKA EKA PUTRIANA NAWIR NUR**
Nomor Induk Mahasiswa : 1054254814
Program Studi : Pendidikan Dokter
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)
Alamat : Jl. Sultan Alauddin No. 259 Makassar

Benar yang bersangkutan tersebut diatas, telah mengadakan Penelitian pada SMA Negeri 1 Makassar mulai tanggal 28 Oktober sampai dengan 28 Desember 2017, dalam rangka penyusunan Skripsi (S1) dengan judul Penelitian “ **HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP POLA SISWA KELAS I SMA NEGERI 1 MAKASSAR**”, berdasarkan surat Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sulawesi Selatan, tanggal 3 November 2017.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 8 Nopember 2017



Kepala Sekolah

DRS. ARIFIN TAMMA, M.Pd.

Pangkat: Pembina Tk.1

NIP. 19591212 198511 1 001