GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DILIHAT BERDASARKAN TINGKAT STRESS DI PONDOK PESANTREN KUNO PUTRI GAMPING SLEMAN

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya Kebidanan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Disusun Oleh:

ADRIKNI LUTHFA
1114121

PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D-3)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2017
HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DILIHAT BERDASARKAN TINGKAT STRESS DI PONDOK PESANTREN KUNO PUTRI GAMPING SLEMAN

KARYA TULIS ILMIAH
Diajukan oleh:

ADRIKNI LUTHFA
NPM 1114121

Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: ...

Menyetujui:

Penguji,
Melisa Putri Rahmadhena, M.Clin.Mid
NIDN: 05-0405-8805

Pembimbing,
Nendhi Wahyunia Utami, M.Keb
NIDN: 05-2205-8801

Mengesahkan,
a.n Ketua Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta
Kebidanaan, Program Studi Kebidanan (D-3)

Ketua Stikes, M.Keb
NIDN: 05-1603-8302
PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Stikes Jenderal
Ahmad Yari Yogyakarta,
Nama : Adriki Luthfi
NPM : 1114121
Program Studi : Kebidanan (D-3)
Judul Karya Ilmiah : Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dilihat
Berdasarkan Tingkat Stress Di Pondok Pesantren Kuno
Putri Gamping Sleman

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya
sendiri dan bukan hasil plagiarism. Dengan ini saya menyatakan untuk
menyerahkan hak cipta penelitian kepada Stikes Jenderal Ahmad Yani
Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.
Demi kian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada
palsuan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 7 Mei 2017

Adriki Luthfi
KATA PENGANTAR


Karya tulis ilmiah ini tidak mungkin terselesaikan tanpa ada bantuan dari berbagai pihak berupa bimbingan, pengarahan, maupun pemberian kemudahan dalam pengumpulan data serta dukungan moril. Oleh karena itu penulis sampaikan rasa terimaksih kepada:

2. Ibu Reni Merta Kusuma, M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan (D-3) Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Nendhi Wahyunia Utami, M.Keb selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh staf pengajar Program Studi Kebidanan (D-3) Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
7. Semua responden yang bersedia membantu dalam jalannya penelitian ini.
8. Teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persat.

Sepenuhnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan sebagai perbaikan penulis dan modal di masa yang akan datang.

Semoga Allah SWT senantiasa memberi perlindungan dan limpahan karunia kepada kita sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Akhirnya besar harapan penulis semoga usulan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi semua.

Yogyakarta,  7 Mei 2017

Penulis
DAFTAR ISI
HALAMAN JUDUL .................................................................................. i
LEMBAR PERSETUJUAN .................................................................. ii
PERNYATAAN .................................................................................... iii
KATA PENGANTAR .......................................................................... iv
DAFTAR ISI ......................................................................................... v
DAFTAR TABEL ................................................................................... vii
DAFTAR GAMBAR ............................................................................. viii
DAFTAR LAMPIRAN .......................................................................... ix
INTISARI ............................................................................................. x
ABSTRACT ........................................................................................... xi

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang ............................................................................... 1
B. Rumusan Masalah ......................................................................... 4
C. Tujuan Penelitian .......................................................................... 4
D. Manfaat Penelitian ........................................................................ 5
E. Keaslian penelitian ......................................................................... 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Landasan Teori ............................................................................. 8
   1. Remaja ..................................................................................... 8
   2. Konsep Menstruasi .................................................................. 9
   3. Siklus Menstruasi .................................................................... 11
   4. Siklus Teratur dan Tidak Teratur ............................................ 13
   5. Gangguan Siklus Menstruasi ................................................... 14
   6. Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi ............ 16
B. Kerangka Teori ........................................................................... 24
C. Kerangka Konsep ........................................................................ 25
D. Pertanyaan Penelitian ................................................................. 26

BAB III METODE PENELITIAN
A. Desain Penelitian ........................................................................ 27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian ...................................................... 27
C. Populasi ....................................................................................... 27
D. Metode Sampling dan Sampel Penelitian ................................... 28
E. Variabel Penelitian ..................................................................... 29
F. Definisi Operasional dan Skala Penelitian ................................. 29
G. Alat dan Metode Pengumpulan Data ......................................... 30
H. Validitas ...................................................................................... 31
I. Metode Pengolahan dan Analisa Data ....................................... 31
J. Etika Penelitian .......................................................................... 33
K. Pelaksanaan Penelitian .............................................................. 34
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1  DASS 42 .................................................................20
Tabel 3.1  Definisi Operasional .................................................29
Tabel 3.2  Kisi-kisi Kuesioner ...................................................30
Tabel 4.1  Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan
Umur, Pendidikan Terakhir, Kelas di Pondok Pesantren,
Menarche .................................................................37
Tabel 4.2  Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Tingkat Stress ..........................................................38
Tabel 4.3  Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Siklus Menstruasi ......................................................39
Tabel 4.4  Distribusi Frekuensi Responden Distribusi Frekuensi
Siklus Menstruasi Responden Dilihat Berdasarkan
Tingkat Stress ..........................................................39
<table>
<thead>
<tr>
<th>Gambar</th>
<th>Judul</th>
<th>Hal</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2.1</td>
<td>Poros Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium (Djuwantono, 2012)</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>2.2</td>
<td>Siklus Menstruasi (Djuwantono, 2012)</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>2.3</td>
<td>Gambar kerangka teori tentang gambaran siklus menstruasi pada remaja putri dilihat berdasarkan tingkat stress (Purwoastuti dkk, 2015)</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>2.4</td>
<td>Gambar kerangka konsep tentang gambaran siklus menstruasi pada remaja putri dilihat berdasarkan tingkat stress</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>Lampiran</td>
<td>Deskripsi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>----------</td>
<td>---------------------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lampiran 1</td>
<td>Permohonan Menjadi Responden</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lampiran 2</td>
<td>Persetujuan Menjadi Responden</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lampiran 3</td>
<td>Lembar Kuesioner</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lampiran 4</td>
<td>Lembar Konsultasi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lampiran 5</td>
<td>Jadwal Penelitian</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
INTISARI


Tujuan Penelitian: Mengetahui gambaran siklus menstruasi pada remaja putri berdasarkan tingkat stress.


Hasil Penelitian: Tingkat stress pada remaja putri di Pondok Pesantren Kuno Putri, paling banyak mempunyai tingkat stress sedang dengan jumlah 19 orang (38,8%). Sedangkan tingkat stress berat sebanyak 2 orang (4,1%) dan tingkat stress sangat berat sebanyak 1 orang (2,0%). Siklus menstruasi pada remaja paling banyak mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dengan jumlah 29 orang (59,2%).

Kesimpulan: Siklus menstruasi dilihat berdasarkan tingkat stress pada remaja putri di Pondok Pesantren Kuno Putri, paling banyak responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur dengan tingkat stress sedang yaitu 13 orang (26,5%)

Kata Kunci: Siklus Menstruasi, Tingkat Stress

1Mahasiswa Program Studi Diploma 3 Kebidanan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2Dosen Pembimbing Jurusan Kebidanan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
THE DESCRIPTION OF MENSTRUAL CYCLE OF ADOLESCENT VIEWED BASED ON STRESS LEVEL IN PONDOK PESANTREN KUNO PUTRI GAMPING SLEMAN

Adrikni Lutfi¹, Nendhi Wahyunia Utami²

ABSTRACT

**Background:** Normal menstruation involves the maturation of the neuroendocrine system. If one of the steps on the system is disrupted, the menstrual cycle may be absent or irregular. One of the causes is the stress factor that will affect the production of cortisol which will affect the production of sex hormones, especially the hormone estrogen in women so that the menstrual cycle is also disrupted. Menstrual disorders such as the length of the menstrual cycle can lead to chronic illness, women's health problems associated with fertility or cancer. Results from Basic Health Research (RISKESDAS) 2010, showed that women in Indonesia aged 10-59 were 13.7% reported irregular menstruation in the past year while DI Yogyakarta data showed 15.8% experienced irregular menstruation.

**Objective:** To know the description of menstrual cycle in adolescent girls based on stress level.

**Methods:** This research was quantitative descriptive research. Place and time of the research was at Pondok Pesantren Kuno Putri, Gamping Sleman on 4-5th May 2017. Sampling in the research used purposive sampling method with number of sample as many 49 respondents according to inclusion and exclusion criteria. Data collecting method used menstrual calendar for 3 cycles and DASS 42 questionnaire.

**Results:** The stress level among female adolescents at Pondok Pesantren Kuno Putri has the highest level of moderate stress with 19 persons (38.8%). While the level of stress as much as 2 people (4.1%) and stress level is very heavy as much as 1 person (2.0%). The menstrual cycle in adolescents has the most irregular menstrual cycle with 29 people (59.2%).

**Conclusion:** Menstrual cycle is seen based on stress level of female adolescent in Pondok Pesantren Kuno Putri, most respondent have irregular menstrual cycle with medium stress level that is 13 people (26.5%)

**Keywords:** Menstrual Cycle, Stress Level

¹Student of Study Program Of Midwifery (D-3), STIKES of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
²Lead Lecturer of Study Program Of Midwifery, STIKES of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Health Resources and Services Administrations Guidelines Amerika Serikat, rentang usia 11-21, terbagi menjadi 3 tahap yaitu remaja awal (11-14); remaja menengah (15-17); dan remaja akhir (18-21). Pada periode ini organ-organ reproduksi telah mulai berfungsi. Salah satu cirinya adalah menstruasi pada remaja perempuan (Proverawati, 2009).


Cakir M et al (2007) dalam penelitiannya tentang "Pola Menstruasi dan Gangguan Menstruasi Umum di antara Mahasiswa di Turki menemukan prevalensi ketidakteraturan menstruasi 31,2 %, perdarahan menstruasi berkepanjangan 5,3% dan disminore 89,5%.
Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010 menunjukan bahwa perempuan di Indonesia dengan usia 10-59 sebanyak 13,7 % melaporkan haid tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Data DI Yogyakarta menunjukan 15,8 % mengalami haid tidak teratur.


Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi seperti berat badan, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja, interaksi sosial dan lingkungan (Kusmiran, 2012). Faktor stress merupakan suatu ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Keadaan stress sendiri akan mempengaruhi produksi kortisol yang nantinya akan mempengaruhi produksi hormon sex, terutama hormon estrogen pada wanita (Sherwood, 2007).

Gangguan siklus menstruasi yang disebabkan oleh stress akan mengganggu sistem metabolisme sehingga mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakit-sakitan. Bila metabolisme terganggu, siklus menstruasi pun ikut terganggu (Proverawati, 2009).

Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Beberapa penelitian menunjukan stresor seperti meninggalkan keluarga, masuk sekolah, bergabung dengan militer atau memlai kerja baru berhubungan dengan tidak datangnya

Menurut Shinta (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa D III Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uniska Kendal” menunjukan hasil mayoritas responden dengan stres ringan sebanyak 14 responden (32,6%). Gangguan siklus menstruasi yang sering di alami yaitu oligomenore sebanyak 18 responden (41,9%).


Remaja putri tersebut sudah tinggal di pondok pesantren selama < 4 tahun sebanyak 4 orang dan selama > 4 tahun sebanyak 1 orang. Sebanyak 2 remaja putri pernah mengalami amenore sekunder saat pertama kali tinggal di pondok pesantren. Amenore sekunder bisa disebabkan karena gangguan gizi, gangguan metabolisme, penyakit infeksi dan lain-lain.

Remaja putri mengeluh saat hari pertama mengalami kesulitan dalam menghafal pelajaran. Jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan gangguan kesehatan, tubuh kehilangan banyak darah sehingga bisa menyebabkan anemia, serta mengganggu konsentrasi dalam belajar maupun menghafal Al-Quran pada remaja putri di pondok pesantren. Pada umumnya, pondok pesantren melakukan pembelajaran full time dengan kondisi remaja putri kurang menjaga kesehatan tubuhnya atau situasi dan kondisi dari pondok pesantren yang bisa berakibat pada siklus menstruasi yang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stress.
Berdasarkan latar belakang tersebut menunjukan masih banyaknya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Dilihat Berdasarkan Tingkat Stress di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dilihat Berdasarkan Tingkat Stress di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran siklus menstruasi pada remaja putri berdasarkan tingkat stress di Pondok Pesantren Kuno Putri, Gamping Sleman.

2. Tujuan Khusus


b. Untuk mengetahui siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman.
D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri
   Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi remaja putri tentang siklus menstruasi yang dapat berpengaruh dalam kesehatan dan faktor yang memengaruhinya seperti tingkat stress.

2. Bagi Institusi Pendidikan
   Dengan adanya penelitian ini institusi akan mendapatkan tambahan wacana tentang gambaran siklus menstruasi pada remaja putri dilihat berdasarkan tingkat stress di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman.

3. Bagi Peneliti
   Sebagai pengalaman dalam menulis karya tulis ilmiah, serta sebagai tambahan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan tingkat stress saat menstruasi.
E. Keaslian Penelitian


2. Zeverly Zilvia (2016), yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara”. Metode yang digunakan di penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan waktu cross sectional. Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara yang berjumlah 494 orang. Tehnik sampel purposive sampling, jadi didapatkan jumlah 84 dengan sistem undi diambil 21 orang setiap kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan stress dalam tingkat normal dan siklus menstruasi teratur sebanyak 23 orang (67.6%). Hasil uji analisa menggunakan spearman’s rho correlation dengan bantuan program komputer diperoleh nilai p sebesar 0.028, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Analisa bivariat dihasilkan ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai p value (p = 0,028 < α
0,05). Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada judul, variabel, metode penelitian, sampel, dan tempat penelitian. Persamaan penelitian terletak pada instrumen berbentuk checklist, teknik sampel dan variabel siklus menstruasi dan tingkat stress.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian


Tingkatan kelas yang berada di pondok pesantren ada 7 yaitu Ibtida’iyah, Jurumiyah, Shorof, Alfiyah Ula, Alfiyah Tsani, Kifayah, dan Wahab. Ada juga santri yang menghafal Al-Qur’an sesuai dengan kemauannya. Untuk waktu pembelajaran yaitu setelah sholat subuh mengaji Al-Qur’an, mengaji kitab sampai jam 11.00 WIB, pembelajaran kitab dimulai lagi jam 14.00-16.00 WIB, setelah maghrib melakukan mujahadah rutin, setelah isya’ mengaji Al-Qur’an, setelah itu jam 20.00-23.00 WIB mengaji kitab, kemudian mujahadah malam jam 00.00 WIB.

Proses pembelajaran dilakukan di pondok pesantren, pendekatan pembelajaran yang dilakukan adalah proses belajar dengan tutorial atau mendengarkan Qori/Qoriah yang sedang menjelaskan kitab dilanjutkan dengan tanya jawab, sebelum memulai pembelajaran dilakukan pengulangan kembali pelajaran hari sebelumnya. Proses pembelajaran yang lainnya dengan proses belajar diskusi (Musyawarah) yang dilakukan setiap hari 20.00-21.00 WIB dengan materi dari kitab Fathul Qarib, santri yang mengikuti yaitu kelas Shorof keatas. Setiap jumat pagi melakukan ziarah kubur.
2. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi karakteristik responden di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman dapat dideskripsikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur, Pendidikan Terakhir, Kelas di Pondok Pesantren, dan Menarche**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Karakteristik Responden</th>
<th>Kategori</th>
<th>F</th>
<th>%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Umur</td>
<td>12</td>
<td>2</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>13</td>
<td>1</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>14</td>
<td>3</td>
<td>6,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>15</td>
<td>3</td>
<td>6,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>16</td>
<td>11</td>
<td>22,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>17</td>
<td>6</td>
<td>12,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>18</td>
<td>5</td>
<td>10,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>19</td>
<td>7</td>
<td>14,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20</td>
<td>3</td>
<td>6,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>21</td>
<td>5</td>
<td>10,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>22</td>
<td>2</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>23</td>
<td>1</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Pendidikan Terakhir</td>
<td>SD</td>
<td>16</td>
<td>32,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>SMP</td>
<td>25</td>
<td>51,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>SMA</td>
<td>8</td>
<td>16,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Kelas di Pondok Pesantren</td>
<td>Ibtida'</td>
<td>13</td>
<td>26,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Jurumiyah</td>
<td>12</td>
<td>24,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Shorof</td>
<td>8</td>
<td>16,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alfiyah 1</td>
<td>8</td>
<td>16,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alfiyah 2</td>
<td>2</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kifayah</td>
<td>2</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Wahab</td>
<td>3</td>
<td>6,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pengurus</td>
<td>1</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Menarche</td>
<td>9</td>
<td>1</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>11</td>
<td>5</td>
<td>10,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>12</td>
<td>12</td>
<td>24,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>13</td>
<td>22</td>
<td>44,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>14</td>
<td>7</td>
<td>14,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>15</td>
<td>2</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Total</td>
<td>49</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Sumber: Data Primer (2017)*
Berdasarkan karakteristik remaja putri dapat diketahui bahwa sebagian responden berusia 16 tahun sebanyak 11 orang (22,4%), responden berpendidikan terakhir yaitu SMP sebanyak 25 responden (51,0%), kelas di pondok pesantren paling banyak kelas Ibtida yaitu 13 orang (26,5%), dan menarche terjadi paling banyak pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 22 (44,9%).

2. Analisis Hasil Penelitian


a. Gambaran tingkat stress pada remaja putri

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap gambaran tingkat stress yang dialami remaja putri dapat dideskripsikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tingkat Stress</th>
<th>F</th>
<th>%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Stress normal dengan skor 0-14</td>
<td>10</td>
<td>20,4</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Stress ringan dengan skor 15-18</td>
<td>17</td>
<td>34,7</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Stress sedang dengan skor 19-25</td>
<td>19</td>
<td>38,8</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Stress berat dengan skor 26-33</td>
<td>2</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Stress sangat berat ≥ 34</td>
<td>1</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Jumlah</strong></td>
<td>49</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Sumber: Data Primer (2017)*

Berdasarkan tingkat stress responden dapat diketahui dari 49 responden didapatkan responden mengalami stress sedang sebanyak 19 (38,8%).
b. Gambaran siklus menstruasi pada remaja putri

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap gambaran siklus menstruasi yang dialami remaja putri selama 3 bulan dihitung dari bulan November sampai Februari dapat dideskripsikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Siklus menstruasi</th>
<th>F</th>
<th>%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Teratur</td>
<td>20</td>
<td>40,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Tidak teratur</td>
<td>29</td>
<td>59,2</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Jumlah</strong></td>
<td>49</td>
<td>100,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Sumber: Data Primer (2017)*

Berdasarkan siklus menstruasi responden dapat diketahui dari 49 responden didapatkan responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 29 (59,2%).

c. Gambaran siklus menstruasi dilihat berdasarkan tingkat stress pada remaja putri

**Tabel 4.4 Tabel Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden Dilihat Berdasarkan Tingkat Stress**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tingkat Stress</th>
<th>Jumlah</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Stress Normal</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stress Ringan</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stress Sedang</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stress Berat</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stress Sangat Berat</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>f</td>
</tr>
<tr>
<td>Teratur</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Tidak Teratur</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Jumlah</strong></td>
<td>10</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Sumber: Data Primer (2017)*

Berdasarkan siklus menstruasi yang dilihat berdasarkan tingkat stress dapat diketahui sebanyak 13 responden (26,5%) dengan tingkat stress sedang mengalami siklus menstruasi tidak teratur.
B. Pembahasan

1. Gambaran tingkat stress pada remaja putri


Stress sedang yang dialami remaja putri bisa disebabkan oleh permasalahan akademik maupun non akademik yang menyebabkan penurunan minat dan efektivitas penurunan energi cenderung mengekspresikan pandangan pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustasi, bingung, putus asa, serta melemahkan tanggung jawab (Shinta, 2014). Menurut Hans Style (dalam Hawari, 2011), stress adalah respon tubuh terhadap tekanan yang dialami oleh seseorang.

Respon terhadap tekanan yang dialami responden tergantung setiap individu. Individu yang satu dapat memandang situasi yang ada sebagai tantangan yang menarik, sementara individu yang lain memandang situasi tersebut sebagai ancaman terhadap kehidupan. Perbedaan cara pandang dan reaksi terhadap suatu peristiwa yang sama dapat berbeda tergantung pada keadaan perasaan dan kondisi fisik yang dialami individu saat itu. Keadaan perasaan yang dimaksudkan seperti frustasi, bingung, atau putus asa. Kondisi fisik yang dimaksudkan adalah individu dalam keadaan sehat atau sakit (Tunggal, 2015).


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...

2. **Gambaran siklus menstruasi pada remaja putri**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman siklus menstruasi selama 3 bulan dari November 2016 sampai Februari 2017 lebih banyak pada keadaan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 29 responden (59,2%), sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 20 orang (40,8%).


Hasil ini sejalan dengan penelitian Zeverly Zilvia (2016), yang berjudul Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara dengan salah satu faktornya yaitu tingkat stress. Hasil dari penelitian tersebut yaitu ada hubungan antara tingkat stress dan siklus menstruasi.

3. Gambaran siklus menstruasi dilihat berdasarkan tingkat stress pada remaja putri

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman siklus menstruasi dilihat berdasarkan tingkat stress dilakukan selama 3 bulan dari November 2016 sampai Februari 2017 lebih banyak dalam keadaan mengalami siklus menstruasi tidak teratur dengan stress sedang sebanyak 13 responden (26,5%).

Menurut Kusmiran (2012), penelitian mengenai faktor yang memengaruhi siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, stress, diet serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal. Menurut Dewi (2014), menjelaskan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh perubahan kadar hormone stress dalam keadaan emosi yang kurang stabil.

Stress menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan pada hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogenous opiat yang dapat memengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormone lutein (LH) yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Hawari, 2011).


Bobak (2009) mengemukakan bahwa hormon FSH sangat berperan dalam proses pematangan folikel didalam ovarium. Peningkatan hormone LH
berbanding lurus dengan peningkatan kadar estrogen dan progesteron didalam tubuh. Peningkatan kadar estrogen akan mengakibatkan penebalan pada endometrium yang mempersiapkan untuk terjadinya ovulasi. Apabila tidak terjadi ovulasi, kadar LH akan menyusut sehingga kadar estrogen dan progesteron ikut menyusut dengan cepat. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungisional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungisional terpisah dari lapisan basal dan pendarahan menstruasi dimulai. Dari penjelasan diatas, peneliti berpendapat bahwa semakin tinggi tingkat stres wanita maka akan menyebabkan lonjakan hormon LH dan FSH di dalam tubuhnya, yang mengakibatkan rangkaian proses siklus menstruasi menjadi lebih cepat daripada normalnya sehingga siklus menstruasi dapat memendek.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini masih terdapat keterbatasan. Adapun beberapa keterbatasan pada penelitian ini yang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian sejenis yang lebih baik, yaitu sebagai berikut:

1. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Terkait dengan siklus menstruasi yang seharusnya diberikan saat studi pendahuluan, sehingga responden dapat mengingat siklusnya dan dapat mencocokkan dengan data saat dilakukan penelitian. Juga terkait dengan tingkat stress seharusnya dilakukan setiap 1 bulan sekali, tapi saat penelitian dilakukan selama 3 bulan sekali.
2. Terkait dengan waktu penelitian. Penelitian dilakukan 2 hari karena responden memiliki acara di Pondok Pesantren jadi tidak bisa dikumpulkan secara bersamaan.
3. Terkait dengan kuesioner tingkat stress dengan DASS 42, tidak ada sumber yang menjelaskan tentang frekuensi dari skor pernyataan dalam kuesioner tersebut. Sehingga tidak bisa menjelaskan lamanya mengalami ciri-ciri sesuai dengan pernyataan.
4. Terkait dengan karakteristik responden, peneliti tidak melakukan pembahasan tentang karakteristik yang berdasarkan umur dan tingkat pendidikan.
BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang siklus menstruasi berdasarkan tingkat stress yang dilakukan di Pondok Pesantren Kuno Putri dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stress pada remaja putri di Pondok Pesantren Kuno Putri, paling banyak mempunyai tingkat stress sedang dengan jumlah 19 orang (38,8%). Sedangkan tingkat stress berat sebanyak 2 orang (4,1%) dan tingkat stress sangat berat sebanyak 1 orang (2,0%).
2. Siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Kuno Putri, paling banyak mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dengan jumlah 29 orang (59,2%).
3. Siklus menstruasi dilihat berdasarkan tingkat stress pada remaja putri di Pondok Pesantren Kuno Putri, paling banyak responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur dengan tingkat stress yaitu 13 orang (26,5%).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Bagi Remaja Putri diharapkan untuk dapat lebih aktif dalam memahami informasi dan pengetahuan tentang menstruasi dan penyebab siklus menstruasi yang tidak teratur. Untuk tekanan dalam bentuk stress, hendaknya remaja putri dapat memahami kemampuan dan keterbatasan diri dalam menangani masalah-masalah. Remaja putri juga diharapkan memiliki keterbukaan pikiran dalam menangani masalah-masalah yang dihadapi sebagai pemicu stress sehingga tidak berdampak buruk pada kesehatan seperti sharing dengan teman.
2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan menambah buku elektronik / e-book di perpustakaan sebagai sumber informasi dan refrensi yang penting dalam mendukung pembuatan karya tulis ilmiah bagi mahasiswa semester akhir.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan perlu kiranya untuk dilakukan penelitian lain yang lebih mendalam dengan mempertimbangkan semua faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak di teliti dalam penelitian ini seperti gizi, IMT, aktifitas fisik dan diet.
DAFTAR PUSTAKA


KUESIONER

GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DILIHAT BERDASARKAN TINGKAT STRESS DI PONDOK PESANTREN KUNO PUTRI GAMPING SLEMAN

(Diisi oleh peneliti)
Kode Responden:.................

A. Petunjuk Umum Pengisian
1. Responden diharapkan menjawab semua pertanyaan yang ada.
2. Beri tanda (\) pada jawaban yang dianggap benar / sesuai dengan keadaan.
3. Jika ada yang kurang jelas tanyakan pada peneliti.

B. Data pribadi
Nama inisial: 
Umur: 
Pendidikan Terakhir: 
- SD
- SMA
- SMP
- PT
Kelompok (Kelas): 
Umur Menstruasi Pertama: 
Riwayat Penyakit: 
- Tidak ada
- Diabetes
- Hipertiroid
- Hipotiroid
C. Siklus Menstruasi

_**Cara pengisian kalender menstruasi:**_ Lingkari atau beri tanda “O” pada tanggal saat anda mendapatkan menstruasi hari pertama. Kemudian berilah tanda silang “X” pada tanggal apabila menstruasi anda telah selesai.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>NOVEMBER</th>
<th></th>
<th>Desember</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>S S R K J S M</td>
<td></td>
<td>S S R K J S M</td>
</tr>
<tr>
<td>1 2 3 4 5 6</td>
<td></td>
<td>1 2 3 4 5 6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7 8 9 10 11 12 13</td>
<td></td>
<td>5 6 7 8 9 10 11</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14 15 16 17 18 19 20</td>
<td></td>
<td>12 13 14 15 16 17 18</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21 22 23 24 25 26 27</td>
<td></td>
<td>19 20 21 22 23 24 25</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28 29 30</td>
<td></td>
<td>26 27 28 29 30 31</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Januari</th>
<th></th>
<th>Februari</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>S S R K J S M</td>
<td></td>
<td>S S R K J S M</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td></td>
<td>1 2 3 4 5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 3 4 5 6 7 8</td>
<td></td>
<td>6 7 8 9 10 11 12</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9 10 11 12 13 14 15</td>
<td></td>
<td>13 13 14 15 16 17 18</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16 17 18 19 20 21 22</td>
<td></td>
<td>19 20 21 22 23 24 25</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23 24 25 26 27 28 29</td>
<td></td>
<td>26 27 28</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>30 31</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
D. TINGKAT STRESS

Beri tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan Anda sebelum dan saat mengalami menstruasi.

<table>
<thead>
<tr>
<th>NO</th>
<th>Pernyataan</th>
<th>Tidak Pernah</th>
<th>Kadang-Kadang</th>
<th>Sering</th>
<th>Selalu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Saya merasa sulit untuk bersantai.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Saya merasa mudah kesal.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Saya merasa telah menghabiskan banyak energi karena merasa cemas.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>Saya merasa sulit untuk beristirahat.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya terganggu.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>Saya merasa gelisah pada keadaan yang mendesak / kritis.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>Saya merasa mudah gelisah.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
# Lembar Bimbingan Karya Ilmiah

**Nama**  : Adrienni Lumen

**NPM**  : 11111111

**Judul Karya Ilmiah**  : Esemnakai Sihir Manikman, Pada Ramaa Patni: Diklat Berdasarkan Tingkat Stress di Pendera Pesantren Kuno Rasa Cempak Sleman

**Nama Dosen Pembimbing**  : Nenki Widyawati Utami, M.Pd.

**NIDN**  : 0512088801

<table>
<thead>
<tr>
<th>NO</th>
<th>Materi Bimbingan</th>
<th>Tanggal</th>
<th>Paraf Dosen Pembimbing</th>
<th>Paraf Mahasiswa</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Penyajian Judul</td>
<td>10-11-16</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Penyajian Judul dan Aksi</td>
<td>11-11-16</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Bag. I</td>
<td>12-12-16</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Bag. I, II</td>
<td>21-1-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Bag. II, III</td>
<td>22-1-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Bag. IV, V</td>
<td>23-2-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Bag. IV, V</td>
<td>23-2-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>Bag. V, VI</td>
<td>23-2-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>Bag. VII, VIII</td>
<td>24-2-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>Bag. IX, X</td>
<td>25-2-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>Bag. XI, XII</td>
<td>26-2-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>Bag. XIII, XIV</td>
<td>27-2-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>Bag. XV, XVI</td>
<td>28-2-17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>