

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMP WAHID HASYIM MALANG

*by*MELANIA ERNESTA MIKKU

Submission date: 12-Oct-2021 11:28PM (UTC-0700)

Submission ID: 1611382708

File name: Cek_Plagiasi_Melania_Ernesta_Mikku_-_Melania_Ernesta.docx.pdf (131.81K)

Word count: 1115

Character count: 7087

4
**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA SISWI DI SMP WAHID HASYIM MALANG**

PROPOSAL SKRIPSI



**Oleh :
MELANIA ERNESTA MIKKU
2017610060**

1
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2020**

RINGKASAN

Remaja putri yang mengalami stres akan meningkatkan hormon stres sehingga mempengaruhi penurunan kinerja organ, sehingga hal ini berdampak terhadap perubahan sistem *neuroendokrinologi* termasuk hormon reproduksi sehingga mempengaruhi siklus menstruasi. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang tujuan dari penelitian ini. Desain *cross sectional* yang digunakan dalam penelitian ini. Seluruh siswi di SMP Wahid Hasyim Malang kelas VII dan VIII sebanyak 52 orang merupakan populasi dalam penelitian ini berdasarkan data bulan November 2020, dan teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi (siswi usia 12-15 tahun dan sudah mengalami menstruasi) yaitu sebanyak 46 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. *Fisher's Exact Test* analisis data yang digunakan. Hasil penelitian membuktikan bahwa, sebagian besar responden dikategorikan memiliki tingkat stres akademik rendah yaitu sebanyak 28 orang (60,9%), sebagian besar responden dikategorikan memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 27 orang (58,7%), dan hasil analisis didapatkan nilai *signifikan* 0,014 ($p \text{ value} \leq 0,05$) jadi disimpulkan ada hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang. Dengan demikian, siswi di SMP Wahid Hasyim Malang dapat mengontrol stres sehingga mampu menghindari stres akademik, seperti apabila mengalami kesulitan dengan mata pelajaran maka dapat ditanyakan ke orang tua, atau kepada teman sekelas. Mata pelajaran yang sulit juga dapat diatasi dengan melakukan *searching* di *google* untuk memperoleh jalan keluar. Selanjutnya bagi penelitian yang meneliti dengan tema yang sama untuk melakukan pengujian faktor-faktor lain penyebab terjadinya siklus menstruasi tidak normal.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Siklus Menstruasi, Remaja*

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja awal merupakan masa perbaikan cepat dalam kehidupan individu pada usia 12-15 tahun. Masa ini merupakan masa kemajuan dari masa remaja ke masa dewasa yang dipisahkan oleh percepatan pergantian peristiwa yang sebenarnya (payudara, bagian tengah tubuh dan organ regeneratif), mental, gairah, dan sosial (Revista, Pawestri dan Samiasih, 2018). Salah satu indikasi perkembangan organ regeneratif pada remaja putri adalah mulai mengalami menstruasi. Periode dimulai ketika organ regeneratif wanita mulai berkembang dan siap untuk mengandung. Siklus bulanan utama biasanya dimulai antara usia 10 dan 16, bergantung pada variabel yang berbeda, termasuk kesejahteraan, status diet dan perbandingan berat badan dengan tinggi badan.

. Namun demikian, menstruasi ini dapat menyebabkan masalah, salah satunya adalah masalah terhadap siklus menstruasi (Simamora, 2016).

Masalah yang terjadi apabila remaja sering mengalami stres karena tekanan akademik dan masalah pribadi akan mengganggu siklus menstruasi menjadi tidak normal (Novriani, Ismiati & Andriani, 2015). Menurut WHO dalam Santi & Pribadi (2018) sekitar 75% remaja putri di seluruh dunia mengalami masalah keterlambatan siklus menstruasi. Menurut Syahmin (2017) 70 sampai 90 persen

remaja putri di Indo alami siklus mens yang tidak normal, sedangkan untuk wilayah Jawa Timur sekitar 60,2% dan di Malang sebanyak 7 dari 10 atau 70% remaja putri mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Kemenkes RI, 2019).

Siklus mens merupakan perubahan karakteristik yang terjadi pada susunan konseptual remaja putri yang menunjukkan perkembangan organ regeneratif. Siklus kewanitaan biasa terus berlangsung antara 21-35 hari atau normal 28 hari, dengan waktu kewanitaan 2-7 hari, dengan volume darah normal 30-40 ml selama periode setiap bulan (Anjarsari dan Sari, 2020). Variabel yang menyebabkan siklus bulanan aneh pada remaja putri adalah hormonal, status diet, Weight List (BMI) dan stres. Salah satu penyebab tekanan adalah banyaknya tugas skolastik (Islamy dan Farida, 2019)

Kejadian stres akademik mudah dialami remaja karena banyaknya tugas sekolah, belajar secara daring dan belajar sendiri tanpa adanya bantuan apabila tidak memahami pembelajaran (Kumalasari, Hadi & Munir, 2019). Remaja putri yang mengalami stres akan meningkatkan hormon stres sehingga mempengaruhi semua aspek kehidupan, menyebabkan tekanan mental, perubahan sosial, masalah kerjasama dengan orang lain dan keberatan yang sebenarnya, salah satunya memunculkan periode sporadis (Anjarsari dan Sari, 2020). Stres menyebabkan penurunan pameran semua organ tubuh yang terpengaruh dan dibatasi oleh pikiran, ketika reseptor otak mengalami kondisi tekanan akan menyebabkan perubahan yang belum ditentukan kondisi dalam tubuh sehingga mempengaruhi perubahan kerangka neuroendokrinologi sebagai kerangka kerja yang

mempengaruhi kapasitas konsepsi perempuan dan siklus feminin (Yulianti, 2014; dalam Simamora, 2016).

Solusi untuk menghindari siklus menstruasi tidak normal yaitu menghindari stres berlebihan seperti mengerjakan tugas satu persatu sesuai jadwal, mencukupi kebutuhan tidur dan meminta bantuan kepada keluarga / orang tua apabila ada materi pelajaran yang tidak dipahami (Anjarsari & Sari, 2020). Penelitian Novriani, Ismiati & Andriani (2015) menjelaskan bahwa stres bisa mempengaruhi hormon *stressor* sebagai penyebab terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen, progesteron, perangsang folikel dan luteinizing yang mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak normal. Penelitian Yudita, Yanis & Iryani, (2017) menjelaskan bahwa ada hubungan antara stres dan desain siklus feminin dewasa muda. Dikuatkan oleh penelitian Anjarsari dan Sari (2020) yang menjelaskan bahwa tekanan dapat mempengaruhi masalah menstruasi, karena tekanan memicu aktivitas korteks hipofisis-adrenal pusat saraf yang dihasilkan oleh zat kimia kortisol. Kortisol kimia menyebabkan karakter hormonal yang tidak merata termasuk bahan kimia konseptual yang mempengaruhi siklus feminin.

Studi dahulu 26 November 2020 dengan melakukan wawancara 10 siswi di SMP Wahid Hasyim Malang didapatkan sebanyak 8 orang sering mengalami stres karena banyak tugas guru saat belajar daring dan 2 orang menjelaskan tidak stres walaupun banyak tugas karena mengerjakannya sesuai jadwal yang ditentukan. Dari 8 orang yang mengalami stres didapatkan 6 orang mengalami gangguan menstruasi seperti terlambat. Hal ini membuktikan bahwa masih banyak siswi

yang mengalami stres akademik sehingga menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang
3. Mengidentifikasi hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang
4. Menganalisis hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Tambah wawasan bagi para petugas kesehatan tentang dampak stres akademik terhadap perubahan siklus menstruasi pada remaja putri.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Remaja Putri

dapat dijadikan bahan pertimbangan atau kontribusi bagi para remaja putri untuk menghindari stres dan masalah haid.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil ini normal sebagai semacam perspektif untuk analisis masa depan terkait dengan hubungan antara kecemasan sekolah dan siklus bulanan pada siswa perempuan.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil dari ulasan ini dapat dijadikan sebagai sumber wawasan bagi dinas kesehatan untuk memberikan pengarahannya kepada para remaja putri tentang bagaimana cara mengontrol tekanan darah saat haid.

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMP WAHID HASYIM MALANG

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	rinjani.unitri.ac.id Internet Source	5%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	3%
3	Tri Ardayani. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI YANG TIDAK TERATUR PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN IMMANUEL BANDUNG", Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel, 2018 Publication	2%
4	doaj.org Internet Source	1%
5	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	1%
6	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
7	Rizka Angrainy, Penti Dora Yanti, Elvi Oktavia. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN	1%

SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI
SMAN 5 PEKANBARU TAHUN 2019", Al-
Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan
(Journal of Midwifery Sciences), 2020
Publication

8	ejurnal.stikespantikosala.ac.id Internet Source	1 %
9	repository.unair.ac.id Internet Source	1 %
10	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1 %
11	karyatulisilmiah-skripsi.blogspot.com Internet Source	1 %

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMP WAHID HASYIM MALANG

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7
