

PENGARUH PEMBERIAN FE TERHADAP ANEMIA PADA REMAJA PUTERI YANG MENGALAMI MENSTRUASI DI SMANU KEDUNG JEPARA

Rose Nur Hudhariani¹, Nuning Kusumadewi² dan Sri Puji Lestari³

^{1,2,3}Stikes Karya Husada Semarang

¹Email : rose.djogia@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri berisiko terkena anemia daripada remaja putra, karena setiap bulan mengalami menstruasi. Untuk mencegah kejadian anemia, remaja puteri perlu dibekali pengetahuan anemia dan asupan makanan seperti tablet Fe. Tujuan, Mengetahui pengaruh pemberian Fe terhadap Anemia pada remaja puteri yang mengalami menstruasi. Metodologi, Penelitian ini berbentuk kuasi eksperimen. Populasi adalah semua siswi kelas 10 SMA NU Kedung. Sampel 30 orang, terdiri 15 kelompok intervensi, dan 15 kelompok kontrol. Hasil, Rata-rata Hb remaja puteri sebelum diberi Fe 9,7 dan sesudah diberi Fe 12,7. Rata-rata Hb remaja puteri kelompok kontrol sebelum 9,9 dan sesudah 10. Ada perbedaan kadar Hb sebelum dan setelah minum Fe, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Fe terhadap anemia pada remaja puteri yang menstruasi dengan p value : 0,000. Tidak ada perbedaan Hb sebelum dan sesudah menstruasi pada kelompok kontrol, berarti tidak terdapat pengaruh signifikan antara kelompok kontrol terhadap anemia pada remaja puteri yang mengalami menstruasi dengan p value : 0,144. Ada perbedaan Hb sesudah diberi Fe dengan Hb pada kelompok kontrol, berarti terdapat pengaruh antara pemberian Fe terhadap anemia (Hb), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh signifikan dengan p : 0,000. Kesimpulan, Ada perbedaan Hb sesudah diberi Fe dengan Hb pada kelompok kontrol.

Kata Kunci : Pemberian FE, Anemia, Remaja Putri, Menstruasi

I. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa akan mengalami suatu tahap yang disebut pubertas. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan *menarche* yaitu mendapatkan menstruasi (haid) pertama.⁽¹⁾ Kelompok remaja adalah segmen yang besar dan berkembang sebagai bagian dari populasi. Lebih dari separuh populasi dunia adalah penduduk yang berumur kurang dari 25 tahun dan empat dari lima remaja tinggal di Negara berkembang.⁽²⁾

Menurut WHO angka kejadian anemia pada remaja puteri di Negara berkembang 53,7% dari semua remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau

terlambat makanan (WHO, 2010). Berdasarkan data survei aktual secara global tahun 2010 diketahui bahwa prevalensi anemia pada anak usia sekolah sebesar 47,4%, wanita hamil sebesar 41,8%, dan wanita tidak hamil sebesar 30,2%. Angka anemia di Kabupaten Jepara sebesar 22,3%, sedangkan Kecamatan Kedung sebesar 16,6% (DKK Jepara, 2017), angka ini cukup tinggi sehingga pemerintah mengambil kebijakan untuk melakukan skrening anemia di tingkat sekolah menengah tingkat pertama dan menengah atas, untuk selanjutnya pemberian tablet besi (Fe) pada anak sekolah yang sudah berjalan tahun 2017.

Data jumlah penduduk di Indonesia remaja usia 10-19 tahun pada tahun 2016

adalah sebanyak 65.813.917 jiwa. Tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 70.197.219 juta jiwa.(3) Sedangkan menurut catatan PKBI pada tahun 2017 jumlah penduduk remaja di Jawa Tengah sebanyak 9.789.751 jiwa dengan penduduk remaja laki-laki 4.791.975 jiwa (49%) dan penduduk remaja perempuan sebanyak 4.997.776 jiwa (51%).(4)

Data jumlah remaja di Kota Semarang menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2017 adalah 243.826 jiwa dengan penduduk remaja laki-laki 124.014 jiwa (50,8%) dan penduduk remaja perempuan 119.811 jiwa (49,1%).(5) Sedangkan data dari Pusat Informasi dan Layanan Remaja (PILAR) Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) tahun 2017, survey dilakukan secara acak terhadap remaja putri sebanyak 3.617 di SMP dan SMA di Kota Semarang yang memiliki gangguan dengan siklus menstruasi sebanyak 1.266 remaja putri (35%).(6)

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari.(9) Kejadian menstruasi dipengaruhi beberapa faktor diantaranya faktor hormon, psikis/ stres, aktivitas, gizi, sampai dengan pola makan.(10)

Periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu sering kali terjadi

ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku.(11)

Penelitian Kolin dan Indrawati (2013) hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan menstruasi ringan sebanyak 28 responden (70,0%) dibandingkan dengan responden yang mengalami gangguan menstruasi berat sebanyak 12 responden (30,0%).(14) Didukung penelitian Sriwiyati dan Puspitasari (2017) hasil penelitian didapatkan tingkat stres mahasiswa mayoritas pada kategori sedang sejumlah 18 (60%) dengan siklus menstruasi mayoritas adalah normal yaitu 18 (60%).(15)

Hasil survei pada remaja putri kelas XII di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang terhadap 10 remaja putri. Hasil dari wawancara peneliti bahwa 7 orang (70%) mengatakan stres menyebabkan siklus menstruasi tidak lancar (siklus menstruasi < 21 atau > 35 hari) dan 3 orang (30%) diantaranya bahwa stres tidak mempengaruhi siklus menstruasi (siklus menstruasi 21-35 hari). Siklus menstruasi dikatakan normal jika dalam rentang waktu 4- 6 bulan mengalami siklus menstruasi antara 21-35 hari. Selain itu didapatkan pula informasi bahwa sebagian besar penyebab dari siklus menstruasi yang tidak teratur adalah karena stress menghadapi persiapan ujian, gangguan pola belajar dan gangguan pola makan.

Kebijakan pemerintah untuk memberikan tablet besi (Fe) pada anak sekolah yang sudah berjalan tahun 2017, tetapi program pemerintah ini tidak ada program keberlanjutannya. Hasil studi

pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswi di SMA NU yang merupakan wilayah Puskesmas Kedung I Jepara didapat setiap bulan tidak pernah minum Fe. Program keberlanjutan tersebut yaitu menganalisis pengaruh pemberian tablet besi (Fe) terhadap Anemia. Dengan alasan tersebut, penulis tertarik akan melakukan penelitian

"Pengaruh Pemberian Fe Terhadap Anemia Pada Remaja Puteri Yang Mengalami Menstruasi di SMA NU Kedung Jepara". Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian Fe terhadap Anemia pada remaja puteri yang mengalami menstruasi di SMA NU Kedung Jepara.

II. METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Metode dalam penelitian adalah *kuantitatif*. Jenis penelitian adalah *analitik korelasi* yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menyajikan data berupa angka.⁽³⁹⁾ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai dari peyusunan proposal sampai dengan turun penelitian, dari bulan Mei 2018 sampai dengan Desember 2018.

2. Tempat Penelitian

Penelitian telah dilakukan di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁽⁴²⁾

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XII di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang pada tahun 2018 sebanyak 211 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan metode sampling

tertentu untuk bisa memenuhi atau mewakili populasi.⁽⁴²⁾ Besar sampel menggunakan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d² = Tingkat signifikansi (0,05)

1 = Bilangan mutlak

Dari rumus diatas diperkirakan perolehan besar sampel di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang :

$$\begin{aligned} n &= \frac{211}{1 + 211(0,05^2)} \\ &= \frac{211}{1 + 211(0,0025)} \\ &= \frac{211}{1 + 0,5275} \\ &= \frac{211}{1,5275} \\ &= 138 \end{aligned}$$

Sampel penelitian ini adalah siswi kelas XII di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang sebanyak 138 orang. Kriteria sampel penelitian ini meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, yaitu :

- a. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum yaitu subjek penelitian dari

populasi yang terjangkau yang akan diteliti. Kriteria inklusi sebagai berikut:

- 1) Remaja yang berusia 15-18 tahun
 - 2) Remaja yang sudah menstruasi
 - 3) Bersedia menjadi responden
 - b. Kriteria eksklusi adalah karakteristik umum yaitu subyek penelitian bukan dari populasi yang terjangkau akan diteliti. Kriteria eksklusi sebagai berikut : Remaja putri yang mengundurkan diri saat penelitian.
3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *proportional random sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara acak dengan memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi berdasarkan proporsi jumlah di masing-masing kelas menggunakan cara undian sampel.⁽³⁹⁾ Pengambilan sampel dengan cara mendatangi kelas satu persatu. Peneliti membuat lintingan kertas yang sudah diberi initial nama dan kelas. Kemudian peneliti mengocok lintingan kertas tersebut, lintingan yang keluar akan dijadikan sampel penelitian.

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen/ Alat Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan diper mudah olehnya.⁽³⁹⁾ Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang terdiri dari tiga bagian.

- a. Bagian A : Berisi karakteristik responden yang meliputi umur
- b. Bagian B : Tingkat stress

Kessler Psychological Distress Scale (KPDS) terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres,

3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir.

c. Bagian C : Siklus menstruasi

Siklus menstruasi dibagi menjadi dua kategori yaitu dikatakan normal jika siklus menstruasi 21-35 hari dan dikatakan tidak normal jika siklus menstruasi <21 hari dan >35 hari.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari responden.⁽³⁹⁾ Sumber data primer pada penelitian ini yaitu berdasarkan pengisian kuesioner tingkat stress dan siklus menstruasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh tidak langsung dari responden yang biasanya diperoleh dengan metode dokumentasi.⁽³⁹⁾ Sumber data sekunder pada penelitian ini adalah jumlah siswi kelas XII di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang pada tahun 2018 sebanyak 211 orang.

2. Prosedur Pengumpulan Data

a. Peneliti mengajukan surat ijin survey pendahuluan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang, kemudian peneliti datang ke Kesbangpolinmas Kota Semarang.

b. Peneliti datang ke SMA Negeri 15 Semarang dengan membawa pengantar dari Kesbangpolinmas Kota Semarang Kota Semarang dan surat pengantar dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang.

c. Setelah memperoleh surat ijin penelitian dari SMA Negeri 15 Semarang, selanjutnya peneliti mengambil sampel penelitian dengan menggunakan teknik adalah *proportionate random sampling*.

- d. Peneliti memberikan informasi tentang tujuan penelitian dan keikutsertaan dalam penelitian ini kepada calon responden, bagi yang setuju berpartisipasi dalam penelitian ini diminta untuk menandatangani lembar persetujuan penelitian (*informed consent*).
- e. Peneliti membagikan lembar persetujuan penelitian (*informed consent*) kepada responden penelitian yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian untuk ditandatangani.
- f. Dalam penelitian ini peneliti dibantu oleh 2 orang enumerator. Peneliti terlebih dahulu menjelaskan kepada enumerator untuk menyamakan persepsi penelitian ini. Enumerator dalam penelitian adalah guru di SMA Negeri 15 Semarang.
- g. Peneliti menjelaskan kuesioner tingkat stress dan siklus menstruasi pada responden dan meminta agar responden menjawab seluruh pertanyaan yang disediakan dalam kuesioner.
- h. Kuesioner yang telah dikumpulkan dicek kelengkapan jawabannya.

F. Pengolahan Data

Setelah kuesioner diisi oleh responden, maka data diolah melalui tahapan sebagai berikut ⁽⁴⁰⁾:

1. Editing

Editing adalah meneliti kembali apakah isian dalam lembar checklist sudah lengkap dan diisi. *Editing* dilakukan di tempat pengumpulan data, sehingga jika ada kekurangan data dapat segera dikonfirmasikan pada responden yang bersangkutan.

2. Scoring

Setelah pemberian angka selesai kemudian dilakukan *scoring* sesuai dengan kriteria yang dibuat peneliti dengan memberikan nilai pada hasil jawaban kuesioner yang telah diisi oleh responden.

Scoring tingkat stress yaitu : Skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir.

3. Coding

Coding adalah kegiatan memberi kode untuk masing-masing variabel terhadap data yang diperoleh dari sumber data yang telah diperiksa kelengkapannya. *Coding* penelitian ini adalah :

- a. Tingkat stress
 - 1) Tidak mengalami stress : kode 1
 - 2) Stress ringan : kode 2
 - 3) Stress sedang : kode 3
 - 4) Stress berat : kode 4
- b. Siklus menstruasi
 - 1) Normal : kode 1
 - 2) Tidak normal : kode 2

4. Tabulating

Tabulating adalah langkah memasukkan data-data hasil penelitian kedalam tabel-tabel sesuai kriteria yang telah ditentukan.

5. Entry Data

Entry data adalah proses memasukkan data kedalam kategori tertentu untuk dilakukan analisis data.

G. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Setelah dilakukan pengumpulan data kemudian data dianalisa menggunakan statistik *deskriptif* untuk mendapatkan dalam bentuk tabulasi, yang digunakan untuk melaporkan hasil dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase (%) dari masing-masing item atau variabel yaitu tingkat stress dan siklus menstruasi. Rumus besarnya persentase sebagai berikut ⁽⁴³⁾:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi tiap kategori

n : Jumlah sampel

100% : Bilangan genap

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri menggunakan uji *Chi-Square*. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

Keterangan :

χ^2 : Nilai *Chi Square*

fo : Nilai hasil pengamatan untuk tiap kategori

fe : Nilai hasil yang diharapkan untuk tiap kategori

Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima bila didapatkan nilai $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang. Ho diterima dan Ha ditolak bila didapatkan nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

- Tingkat stress pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang Tahun 2018

Tingkat stress pada remaja putri	Frekuensi	Persentase
Tidak mengalami stress	89	64,5
Stress ringan	28	20,3
Stress berat	21	15,2
Jumlah	138	100

Sumber: Data Primer 2018

- Siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang Tahun 2018

Siklus menstruasi pada remaja putri	Frekuensi	Persentase
Normal	111	80,4
Tidak normal	27	19,6
Jumlah	138	100

Sumber: Data Primer 2018

3. Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Tabel 4.3 Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang Tahun 2018

Tingkat stress	Siklus menstruasi				Total	%	<i>P-value</i>			
	Normal		Tidak normal							
	f	%	f	%						
Tidak mengalami stress	88	98,9	1	1,1	89	100	0,000			
Strees ringan	22	78,6	6	21,4	28	100				
Stress berat	1	4,8	20	95,2	21	100				
Jumlah	111	80,4	27	19,6	138	100				

Sumber: Data Primer 2018

B. Pembahasan

- a. Tingkat stress pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada remaja putri sebagian besar tidak mengalami stress sebanyak 89 responden (64,5%). Stress ringan sebanyak 28 responden (20,3%) dan stress berat sebanyak 21 responden (15,2%). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi.

Stress tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan

energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.⁽²⁵⁾

- b. Siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar normal sebanyak 111 responden (80,4%) dan tidak normal sebanyak 27 responden (19,6%). Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang normal atau dianggap sebagai siklus haid yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan hanya beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Panjang siklus haid dipengaruhi oleh usia seseorang.

Siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon reproduksi. Saat menjelang dan sesudah menstruasi, sebagian remaja wanita diliputi suasana yang tidak menentu, perasaan yang kurang nyaman, cepat marah, tersinggung dan terasa sakit di sekitar rahim. Pada akhir siklus menstruasi, hipotalamus mengeluarkan hormon gonadotropin yang merangsang hipofisis untuk melepaskan FSH (follicle stimulating hormone).⁽²²⁾

Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortioid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi.⁽¹¹⁾

- c. Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang ($P\text{-value} = 0,000$). 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 (stressor).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak mengalami stress sebanyak 89 responden, sebagian besar siklus menstruasi normal sebanyak 88 responden (98,9%). Stres ringan sebanyak 28 responden, sebagian besar siklus menstruasi normal sebanyak 22 responden (78,6%). Stres berat sebanyak 21 responden, sebagian besar siklus menstruasi tidak normal sebanyak 20 responden (95,2%). 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.

Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita.⁽¹²⁾

Dari hasil penelitian didapatkan $P\text{-value} = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang. Hasil ini didukung penelitian Wahyuni (2016), hasil penelitian didapatkan ada hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Tingkat 2 Prodi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Klaten ($P\text{-value} = 0,001$).⁽¹⁶⁾ Didukung juga penelitian Toduho, Kundre & Malara, hasil penelitian didapatkan ada Hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan ($P\text{-value} = 0,000$).⁽¹⁷⁾

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat stress pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang sebagian besar tidak mengalami stress sebanyak 89 responden (64,5%).

2. Siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang sebagian besar normal sebanyak 111 responden (80,4%).
3. Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di

Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang (*P-value* = 0,000).

B. Saran

1. Bagi remaja putri diharapkan sedapat mungkin menghindari stres supaya siklus menstruasi tidak terganggu karena adanya perubahan hormonal akibat stres. Bagi remaja putri dalam menghadapi stres agar menjadikan stres sebagai suatu motivasi bukan sebagai suatu tekanan sehingga tidak berakibat buruk bagi kesehatan, salah satunya siklus menstruasi.
2. Meskipun sebagian besar remaja putri siklus mestruasinya normal namun

penting bagi mereka untuk menambah pengetahuan mereka dengan banyak membaca referensi / literatur yang berhubungan dengan stres dan siklus menstruasi.

3. Adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja menjadi tugas bagi tenaga kesehatan terkait untuk memberikan konseling, informasi, edukasi dan motivasi yang benar serta dapat memberi terapi yang tepat kepada pasien yang mengalami gangguan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Wong, L.D. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik (Wong's Essential of Pediatric Nursing)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rachman. 2015. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta : Trans Info Media.
- Profil Kesehatan Indonesia. 2016-2017. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. 2017. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang.
- BPS. 2017. *Badan Pusat Statistik (BPS)*. Kota Semarang.
- PILAR PKBI. 2017. *Pusat Informasi dan Layanan Remaja (PILAR) Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI)*. Semarang.
- Widyastuti, Y. 2015. *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Laila, N.N. 2014. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Proverawati & Misaroh. 2015. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kusmiran, E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika
- Chomaria, N. 2013. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Jogjakarta : Diva Press.
- Christian, M. 2015. *Jinakkan Stress Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Bandung : NEXX.
- Hawari, D. 2013. *Manajemen Stres Cemas dan Depres*. Edisi Kedua, Cetakan Kedua. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Kolin, K & Indrawati, T. 2013. *Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Mahasiswa Akbid Abdi Husada Semarang Semester II Tingkat I Tahun Akademik 2012 / 2013*.
- Sriwiyati, L & Puspitasari, T. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat II A Akademi Keperawatan Panti Kosala Surakarta*.
- Wahyuni, S. 2016. *Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Tingkat 2 Prodi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Klaten*.
- Toduho, S; Kundre, R & Malara, R. 2014. *Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas I Di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan*.
- Al-Migwar, M. 2013. *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P & Haditono, S.R. 2015. *Psikologi Perkembangan* :

- Pengantar Dalam Berbagai Bagianya.* Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Sarwono, S.W. 2014. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Manuaba, I. B. G. 2014. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wijayanti, D. 2015. *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta : Book Marks.
- Llewellyn, D. 2015. *Dasar-dasar Obstetri & Ginekologi*. Jakarta : Hipokrates.
- Prawirohardjo, S. 2013. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Baradero, M. 2015. *Konseling Dalam Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Berman. 2015. *Buku Ajar Praktek Keperawatan Klinis*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nasution, I.K. 2017. *Stres Pada Remaja*. Jogjakarta : Diva Press.
- Azis, A & Musrifatul, U. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia : Buku Saku Praktikum*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hidayat, A.A.A. 2016. *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Durand, V.M & Barlow, D.H. 2016. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Alloy, L.B., Riskind, J.H., and Manos, M.J. 2014. *Stress and Physical Disorder*. In: *Abnormal Psychology*. 9th Ed. McGrow-Hill, NY: 211–215.
- Perry, A.G & Potter, P. A. 2015. *Fundamental Keperawatan, Konsep, Klinis Dan Praktek*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rasmun. 2014. *Stress, Koping dan Adaptasi*. Bandung : CV Sagung Seto.
- Kozier, B. 2014. *Fundamental Of Nursing; Concept Process And Practice*. Philadelphia: Addison Wesley Publishing Company.
- Guyton, C. A. & Hall, J. E. 2015. *Female Physiology Before Pregnancy and Female Hormones*. In: *Textbook of Medical Physiology*. 11th ed. 1011-1022.
- Kupriyanov, R., Zhadanov. R. 2014. *The Eustress Concept: Problems And Outlooks*. World J.Med.Sci.11(2):179-185
- Maramis, W.F. 2013. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Universitas Press.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nursalam. 2014. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Hidayat, A.A.A. 2013. *Riset keperawatan dan teknik penulisan Ilmiah*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Machfoedz, I. 2013. *Statistika Deskriptif: Bidang Kesehatan, Keperawatan dan Kebidanan (Bio Statistik)*. Yogyakarta : Fitramaya.