




HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA PGRI SINDANG SONO KABUPATEN TANGERANG

Putri Handayani^{1*}, Junaida Rahmi², Melda Amalia³, Syalaisa Marsshanda⁴

^{1,2,3,4}STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Padjajaran No.1, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>*Corresponding Author Putri Handayani E-mail: putriyupi87@yahoo.com</p>	<p>Background: Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2012 the prevalence of menstrual cycle disorders in women around 45%. Most (68%) women in Indonesia aged 10-59 years reported regular menstruation, and 13.7% experienced irregular cycle problems the highest percentage of irregular menstruation was Gorontalo (23.3%) (Riskesdas, 2010). Factors that can affect the occurrence of menstrual cycle irregularities are body weight, heavy physical activity, stress and diet.. Objective: to determine the relationship of stress levels and physical activity in adolescent girls in class XII at SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang. The method is a quantitative study that uses primary data (questionnaire) and uses a cross sectional research method with the aim of finding out the relationship between the independent variable and the dependent variable. Results: from the results of the study obtained a small portion of responden had a high level of stress with a normal menstrual cycle of 1 student (14.3%). and partly large have a heavy stress level with abnormal menstrual cycles 6 students(85.%), Conclusion: that there is a significant relationship between Stress level white cicle menstruation physical activity with The menstrual cycle. Suggestion: from the results of this study are expect student can improve their health by coping Whit stres well reducing heavy physical activity that is not Too inportant, and can control the menstrual cycle every month so as to prevent the dangers posed by abnormal menstrual cycles.</p>
<p>Keywords: Menstrual cycle Stress level Physical activity</p>	<p>A B S T R A K Latar Belakang: Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2012 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Sebagian besar (68%) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur, dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur, presentase tertinggi haid tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu berat badan, aktivitas fisik berat, stres dan diet (Kusmiran, 2011). Tujuan: untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik pada remaja putri kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang. Metode: merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan data primer (kuesioner) dan memakai metode penelitian cross sectional dengan tujuan untuk mengetahui</p>
<p>Kata Kunci: Siklus menstruasi Tingkat stress Aktivitas</p>	

	<p>hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Hasil: diperoleh sebagian kecil responden memiliki tingkat stres berat dengan siklus menstruasi normal 1 siswi (14,3%) dan sebagian besar memiliki tingkat stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal 6 siswi (85,7%). Dan sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik berat dengan siklus menstruasi normal 6 siswi (18,2%) dan sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat dengan siklus menstruasi tidak normal 27 siswi (81,8%). Kesimpulan: ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Saran: dari hasil penelitian ini diharapkan siswi dapat meningkatkan kesehatannya dengan cara mengatasi stres dengan baik, mengurangi aktivitas fisik berat yang tidak terlalu penting, dan dapat mengontrol siklus menstruasi setiap bulannya sehingga dapat mencegah terjadinya bahaya-bahaya yang ditimbulkan akibat siklus menstruasi yang tidak normal.</p>
<p>Manuskrip diterima: Manuskrip direvisi: Manuskrip dipublikasi:</p>	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p>© 2021 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keinginan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa di dahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang di ambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh ke dalam perilaku yang beresiko pada remaja tersebut memerlukan ketersediaan pelayanan Kesehatan peduli remaja yang dapat memenuhi kebutuhan Kesehatan remaja termasuk pelayanan untuk Kesehatan reproduksi (Kemenkes RI, 2017).

Siklus menstruasi dapat menandai potensi masalah kesehatan reproduksi wanita yang berhubungan dengan fertilitas, Siklus menstruasi dapat dihitung dari hari pertama menstruasi sampai tepat satu hari pertama menstruasi bulan berikutnya (Kusmiran, 2012). Siklus menstruasi yang normal terjadi setiap 21-35 hari sekali. Masalah kesehatan reproduksi pada remaja di Indonesia saat ini salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi dengan

prevalensi 13,7% (Paspariny, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi diantaranya yaitu tingkat stres, pola makan, dan aktivitas fisik (Haryono, 2016).

Stres merupakan reaksi fisik ataupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Ketegangan akibat stres dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol yang dapat meningkatkan jumlah hormon progesteron sehingga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Astuti, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chairiyah, (2015) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Pondok Pesantren An-Nazah Cindai Alus Martapura. Desain penelitian Survey Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Jumlah sampel 55 orang dengan cara Total Sampling. Hasil dari penelitian didapat 4 responden (7,3%) tingkat stres normal, 16 responden (29,1%) mengalami stres ringan, 29 responden (52,7%) mengalami stres sedang, 6 responden (10,9%) mengalami stres berat. Sedangkan siklus

menstruasi didapat 20 responden (36,4%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 35 responden (63,6%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi ataupun pembakaran kalori. Aktivitas fisik yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan terutama pada wanita karena akan mengalami periode menstruasi yang tidak teratur, menstruasi mereka bisa menjadi berlebihan, berkurang bahkan tidak menstruasi sama sekali (Ellya, 2010).

Menurut penelitian yang pernah dilakukan oleh Mahitala, (2015) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang. Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 51 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase kejadian gangguan menstruasi lebih besar pada aktivitas berat (75,8%) sedangkan persentase tidak terjadi gangguan siklus menstruasi pada aktivitas sedang (66,7%). Artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan latar belakang yang

telah dijabarkan diatas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang” dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif yang menggunakan data primer (kuesioner) dan metode penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode probability sampling dengan jumlah sampel sebanyak 75 siswi di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang Tahun 2022.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik pada remaja putri kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan remaja putri tentang hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian siklus menstruasi. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi perpustakaan dan dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti dimasa yang akan datang.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan

desain deskriptif analitik dengan metode kuantitatif dan pendekatan cross sectional yaitu penelitian dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data yang dilakukan sekaligus pada suatu saat (point time approach).

Subjek dari penelitian ini adalah jumlah seluruh remaja putri kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang yang berjumlah 90 siswi.

Dengan menggunakan rumus Lemeshow, ditetapkan bahwa sampel dari penelitian ini berjumlah 75 responden dari jumlah populasi sebanyak 90 responden yang terdiri dari 6 kelas, dengan kriteria sampel yaitu siswi kelas XII SMA PGRI Sindang Sono yang masih berstatus aktif, sudah mengalami menstruasi, dan bersedia dan setuju menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar kuesioner pada penelitian Siklus Menstruasi, lembar kuisisioner DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales), dan lembar kuesioner dengan metode IPAQ (Internasional Physical Activity Level Questionnaire).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara langsung berupa kuesioner yang telah diuji validasi dan reliabilitasnya, kemudian diisi oleh

responden (remaja putri kelas XII SMA PGRI Sindang Sono) melalui *google form* secara *online*.

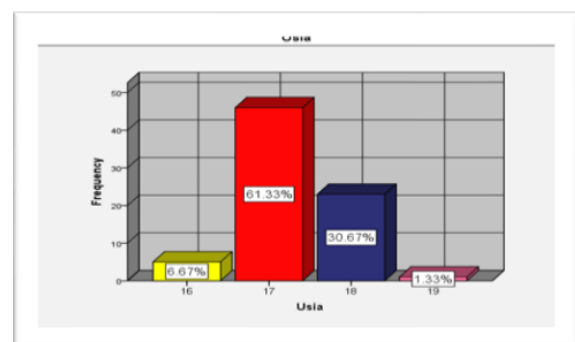
Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan prosedur *editing, coding, processing, dan cleaning*.

Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik Analisa Univariat dan Analisis Bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah usia, tingkat stress, aktivitas fisik, dan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII SMA PGRI Sindang Sono. Analisis Bovaria dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi square*, dengan derajat kepercayaan 95%.

HASIL

Hasil Analisa Univariat

Diagram 5.1

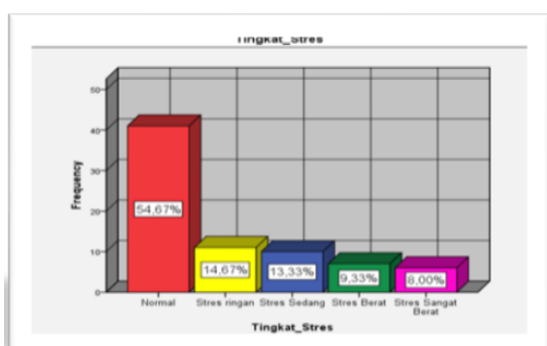


Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Siswi SMA PGRI Sindang Sono (n=75).

Berdasarkan Diagram 5.1 distribusi frekuensi karakteristik umur siswi kelas

XII di SMA Sindang Sono Kabupaten Tangerang dari 75 responden, didapatkan bahwa lebih dari setengahnya umur responden berusia 17 tahun berjumlah 46 siswi (61,33%), hampir setengahnya berusia 18 tahun berjumlah 23 siswi (30,67%), sebagian kecil berusia 16 tahun berjumlah 5 siswi (6,67%), dan hampir tidak ada yang berusia 19 tahun berjumlah 1 siswi (1,33%).

Diagram 5.2

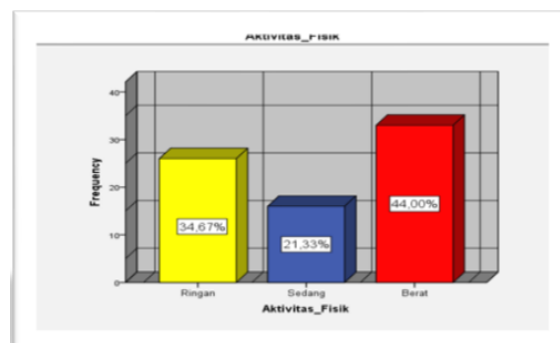


Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Siswi Kelas XII SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang (n=75)

Berdasarkan Diagram 5.2 distribusi frekuensi tingkat stres siswi kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang dari 75 responden, didapatkan bahwa lebih dari setengahnya responden memiliki tingkat stres normal berjumlah 41 siswi (54,67%), sebagian kecil memiliki tingkat stres ringan berjumlah 11 siswi (14,67%), sebagian kecil memiliki tingkat stres sedang berjumlah 10 siswi (13,33%), sebagian kecil memiliki tingkat stres berat berjumlah 7 siswi (9,33%), dan sebagian kecil memiliki tingkat stres yang

sangat berat berjumlah 6 siswi (8,00%).

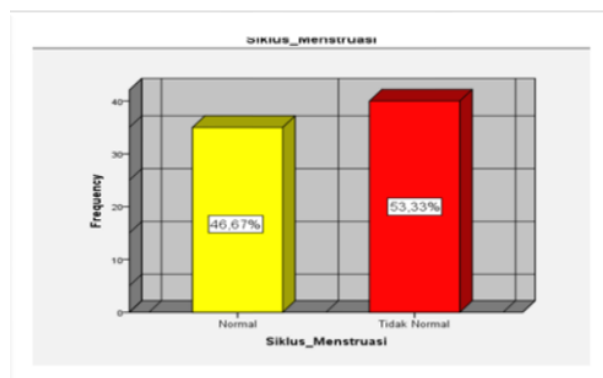
Diagram 5.3



Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Siswi Kelas XII SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang (n=75).

Berdasarkan diagram 5.3 distribusi frekuensi Aktivitas Fisik siswi kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang dari 75 responden, didapatkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki aktivitas fisik berat berjumlah 33 siswi (44,00%), hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik ringan berjumlah 26 siswi (34,67%), dan sebagian kecil memiliki aktivitas fisik sedang berjumlah 16 siswi (21,33%).

Diagram 5.4



Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Siswi Kelas XII SMA PGRI

Sindang Sono Kabupaten Tangerang (n=75).

Berdasarkan diagram 5.4 distribusi frekuensi siklus menstruasi siswi kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang dari 75 responden, didapatkan bahwa lebih dari setengahnya responden memiliki siklus menstruasi tidak normal berjumlah 40 siswi (53,33%) dan hampir setengahnya memiliki siklus menstruasi normal berjumlah 35 siswi (46,67%).

Hasil Analisa Bivariat**Tabel 5.5**

Analisa Bivariat							
Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total		P-Value
	Normal		Tidak Normal		N	%	
	N	%	N	%	N	%	0,000
Normal	33	80,5	8	19,5	41	100,0	
Ringan	1	9,1	10	90,9	11	100,0	
Sedang	0	0,0	10	100,0	10	100,0	
Berat	1	14,3	6	85,7	7	100,0	
Sangat Berat	0	0,0	6	100,0	6	100,0	
Total	35	46,7	40	53,3	75	100,0	

Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang (n=75).

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan hasil Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang. Hasil analisis diperoleh sebagian besar responden

memiliki tingkat stres normal dengan siklus menstruasi normal berjumlah 33 siswi (80,5%) dan sebagian kecil memiliki tingkat stres normal dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 8 siswi (19,5%), sebagian kecil memiliki tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi normal berjumlah 1 siswi (9,1%) dan sebagian besar memiliki tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 10 siswi (90,9%), tidak ada tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi normal berjumlah 0 siswi (0,0%) dan seluruhnya memiliki tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 10 siswi (100,0%), sebagian kecil tingkat stres berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 1 siswi (14,3%) dan sebagian besar memiliki tingkat stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 6 siswi (85,7%), tidak ada tingkat stres sangat berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 0 siswi (0,0%) dan seluruhnya memiliki tingkat stres sangat berat dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 6 siswi (100,0%).

Tabel 5.6

Analisa Bivariat							
Aktivitas	Siklus Menstruasi				Total	<i>P-Value</i>	
Fisik	Normal		Tidak Normal		N	%	0,000
	N	%	N	%			
Ringan	21	80,8	5	19,2	26	100,0	
Sedang	8	50,0	8	50,0	16	100,0	
Berat	6	18,2	27	81,8	33	100,0	
Total	35	46,7	40	53,3	75	100,0	

Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang (n=75)

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan hasil Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang. Hasil analisis diperoleh sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi normal berjumlah 21 siswi (80,8%) dan sebagian kecil memiliki aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 5 siswi (19,2%), setengahnya memiliki aktivitas fisik sedang dengan siklus menstruasi normal berjumlah 8 siswi (50,0%) dan setengahnya memiliki aktivitas fisik sedang dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 8 siswi (50,0%), sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 6 siswi (18,2%) dan sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat dengan siklus

menstruasi tidak normal berjumlah 27 siswi (81,8%).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa:

1. Berdasarkan Diagram 5.1 distribusi frekuensi karakteristik umur siswi kelas XII di SMA Sindang Sono Kabupaten Tangerang dari 75 responden, didapatkan bahwa lebih dari setengahnya umur responden berusia 17 tahun berjumlah 46 siswi (61,33%), hampir setengahnya berusia 18 tahun berjumlah 23 siswi (30,67%), sebagian kecil berusia 16 tahun berjumlah 5 siswi (6,67%), dan hampir tidak ada yang berusia 19 tahun berjumlah 1 siswi (1,33%).

Hal ini didukung oleh Riskesdas (2010), bahwa 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.

Berdasarkan hasil analisis peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden yang paling banyak berusia 17 tahun, atau remaja pertengahan. Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang

akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya (Soekidjo Notoatmodjo, 2014).

2. Berdasarkan Diagram 5.2 distribusi frekuensi tingkat stres siswi kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang dari 75 responden, didapatkan bahwa lebih dari setengahnya responden memiliki tingkat stres normal berjumlah 41 siswi (54,67%), sebagian kecil memiliki tingkat stres ringan berjumlah 11 siswi (14,67%), sebagian kecil memiliki tingkat stres sedang berjumlah 10 siswi (13,33%), sebagian kecil memiliki tingkat stres berat berjumlah 7 siswi (9,33%), dan sebagian kecil memiliki tingkat stres yang sangat berat berjumlah 6 siswi (8,00%).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Chairiyah, (2015) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Pondok Pesantren An-Nazah Cindai Alus Martapura. Desain penelitian Survey Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Jumlah sampel 55 orang dengan cara Total Sampling.

Hasil dari penelitian didapat 4 responden (7,3%) tingkat stres normal, 16 responden (29,1%) mengalami stres ringan, 29 responden (52,7%) mengalami stres sedang, 6 responden (10,9%) mengalami stres berat.

Berdasarkan hasil analisis peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden yang paling banyak mengalami tingkat stres normal. Stres sendiri merupakan reaksi fisik ataupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Salah satu dampaknya adalah perubahan siklus menstruasi (Sunaryo, 2013).

3. Berdasarkan diagram 5.3 distribusi frekuensi Aktivitas Fisik siswi kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang dari 75 responden, didapatkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki aktivitas fisik berat berjumlah 33 siswi (44,00%), hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik ringan berjumlah 26 siswi (34,67%), dan sebagian kecil memiliki aktivitas fisik sedang berjumlah 16 siswi (21,33%).

Hal ini didukung dengan penelitian

yang pernah dilakukan oleh Mahitala, (2015) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang. Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 51 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase kejadian gangguan menstruasi lebih besar pada aktivitas berat (75,8%) sedangkan persentase tidak terjadi gangguan siklus menstruasi pada aktivitas sedang (66,7%).

Berdasarkan hasil analisis peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden yang paling banyak melakukan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup yang dilakukan disekolah, ditempat kerja, aktivitas dalam keluarga atau rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktifitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (Kemenkes RI, 2019).

4. Berdasarkan tabel 5.5 menunjukan hasil Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono

Kabupaten Tangerang. Hasil analisis diperoleh sebagian besar responden memiliki tingkat stres normal dengan siklus menstruasi normal berjumlah 33 siswi (80,5%) dan sebagian kecil memiliki tingkat stres normal dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 8 siswi (19,5%), sebagian kecil memiliki tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi normal berjumlah 1 siswi (9,1%) dan sebagian besar memiliki tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 10 siswi (90,9%), tidak ada tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi normal berjumlah 0 siswi (0,0%) dan seluruhnya memiliki tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 10 siswi (100,0%), sebagian kecil tingkat stres berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 1 siswi (14,3%) dan sebagian besar memiliki tingkat stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 6 siswi (85,7%), tidak ada tingkat stres sangat berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 0 siswi (0,0%) dan seluruhnya memiliki tingkat stres sangat berat dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 6 siswi (100,0%).

Berdasarkan uji chi square dengan nilai p-value = 0,000 (nilai $\alpha < 0,05$) maka

dari itu H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairiyah (2015) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Pondok Pesantren An-Najah Cindai Alus Martapura” diketahui *P-Value* $0,000 < 0,05$ yaitu adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

5. Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan hasil Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang. Hasil analisis diperoleh sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi normal berjumlah 21 siswi (80,8%) dan sebagian kecil memiliki aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 5 siswi (19,2%), setengahnya memiliki aktivitas fisik sedang dengan siklus menstruasi normal berjumlah 8 siswi (50,0%) dan setengahnya memiliki aktivitas fisik sedang dengan siklus

menstruasi tidak normal berjumlah 8 siswi (50,0%), sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 6 siswi (18,2%) dan sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 27 siswi (81,8%).

Hasil uji statistik Chi Square dengan nilai *p-value* = $0,000 < 0,05$ maka dari itu H_a diterima H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahitala (2017) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang” diketahui *P-Value* $0,008 < 0,05$ yaitu adanya hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada wanita usia subur di kecamatan kaliangkrik kabupaten magelang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Tingkat Stres dan

Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Mei 2022 dengan jumlah 75 responden yang ikut serta dalam pengisian lembar kuesioner melalui *google form* secara *online*. Maka kesimpulan peneliti yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Usia Remaja Putri Kelas XII SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang, didapatkan bahwa lebih dari setengahnya umur responden berusia 17 tahun berjumlah 46 siswi (61,33%), hampir setengahnya berusia 18 tahun berjumlah 23 siswi (30,67%).
2. Tingkat Stres Remaja Putri Kelas XII SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang, didapatkan bahwa lebih dari setengahnya responden memiliki tingkat stres normal berjumlah 41 siswi (54,67%), sebagian kecil memiliki tingkat stres ringan berjumlah 11 siswi (14,67%), sebagian kecil memiliki tingkat stres sedang berjumlah 10 siswi (13,33%), sebagian kecil memiliki tingkat stres berat berjumlah 7 siswi (9,33%), dan sebagian kecil memiliki tingkat stres yang sangat berat berjumlah 6 siswi (8,00%).
3. Aktivitas Fisik Remaja Putri Kelas XII SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang, didapatkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki aktivitas fisik berat berjumlah 33 siswi (44,00%), hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik ringan berjumlah 26 siswi (34,67%), dan sebagian kecil memiliki aktivitas fisik sedang berjumlah 16 siswi (21,33%).
4. Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas XII SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang, didapatkan bahwa lebih dari setengahnya responden memiliki siklus menstruasi tidak normal berjumlah 40 siswi (53,33%) dan hampir setengahnya memiliki siklus menstruasi normal berjumlah 35 siswi (46,67%).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA PGRI Sindang Sono Kabupaten Tangerang.

SARAN

Dari hasil penelitian ini diharapkan bagi remaja putri terutama pada kelas XII SMA PGRI Sindang Sono sebagai responden, dapat meningkatkan

kesehatannya dengan cara mengatasi stres dengan baik, mengurangi aktivitas fisik berat yang tidak terlalu penting dan dapat mengontrol siklus menstruasi setiap bulannya sehingga dapat mencegah terjadinya bahaya-bahaya yang ditimbulkan akibat siklus menstruasi yang tidak normal. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi perpustakaan dan dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti dimasa yang akan datang yang berkaitan dengan hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. P., & Noratina, L. (2015). Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Siswi Kelas VII SMP. *Stikes Jendral Ahmad Yani*. 1, 58–64.
- Chairiyah, C., Syamsuddin, S., & Tunggal, T. (2015). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Pondok Pesantren An-Najah Cindai Alus Martapura. *Jurnal Skala Kesehatan*. *Jurnal Skala Kesehatan*, 6(2).
- Ellya, (2010). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Transinfo Media.
- Haryono, Rudi. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Telah diunduh pada <http://pusdatin.kemendes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Definisi Aktivitas Fisik*. Telah diunduh pada <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisiaktivitas-fisik>. Pada tanggal 17 Maret 2022 jam 19:30
- Kusmiran, Eny. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Selemba Medika.
- Mahitala, Anindita. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Paspariny, Cynthia. (2017). *Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 79-82.

Riset Kesehatan Dasar. (2010). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar.

Sunaryo. (2013). Psikologi Untuk Keperawatan. Edisi 2. Jakarta. EGC