

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

1. Gambaran Umum Sekolah SMA LKMD Abung Timur

SMA LKMD Abung Timur yang terletak di kecamatan abung timur kabupaten lampung utara merupakan sekolah swasta dengan status kepemilikan yaitu yayasan yang didirikan pada tanggal 04 april 1999. Sekolah ini mempekerjakan dua operator, tujuh belas guru, dan 2 administrator. Ibu Isna Indria, S.Pd.Ekop yang menjabat menjadi kepala sekolah SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara. Sekolah ini terdapat 3 ruang kelas yang terdiri dari 1 ruang kelas X, 1 ruang kelas XI, dan 1 ruang kelas XII. Selain itu terdapat juga ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang administrator, ruang lab computer, ruang uks, ruang lab fisika, ruang perpustakaan dan gudang. Sumber air yang digunakan berasal dari sumur terlindungi dengan kecukupan air bersih dapat digunakan sepanjang waktu, sekolah menggunakan tipe jamban leher angsa, sekolah memiliki saluran pembuangan air limbah jamban ke tangki atau IPAL. Di SMA LKMD Abung Timur sudah menerapkan protokol mencuci tangan dimana disetiap kelas ada sarana atau tempat untuk mencuci tangan. Sumber listrik yang digunakan berupa PLN dengan daya listrik 1000 watt dan akses internet yang digunakan berupa xl (GSM).

2. Visi Dan Misi

A. Visi

Menjadikan siswa/siswi SMA LKMD Abung Timur cerdas, beriman, memiliki daya saing tinggi dan berakhlak mulia.

B. Misi :

1. Menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran.
2. Menumbuhkan semangat keunggulan dan bernalar sehat kepada peserta didik, guru dan karyawan sehingga berkemauan kuat untuk terus maju.
3. Meningkatkan komitmen seluruh tenaga kependidikan terhadap tugas pokok dan fungsinya.
4. Memotivasi siswa/siswi agar menghayati , mengamalkan agama yang dianutnya sebagai landasan dalam bertingkah laku dan berakhlak mulia.
5. Menyediakan sarana dan prasarana belajar yang memadai untuk menghasilkan lulusan yang kompetitif.

B. Hasil Penelitian**1. Analisa univariat**

Analisis ini dilakukan pada setiap variabel dari penelitian, baik variabel independent maupun dependent. Adapun hasil dari variabel tersebut ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

a. Karakteristik responden

Karakteristik responden pada penelitian yang dilakukan di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023 ini berjumlah 79 responden. Adapun hasil karakteristik berdasarkan kelas, usia, tingkat stress dan siklus menstruasi adalah sebagai berikut.

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi kelas dan usia berdasarkan hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Kelas		
X	24	30,4%
XI	28	35,4%
XII	27	34,2%
Total	79	100%
Usia		
15 tahun	19	24,1%
16 tahun	42	53,2%
17 tahun	14	17,7%
18 tahun	4	5,1%
Total	79	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 79 responden, karakteristik responden berdasarkan kelas sebagian besar adalah kelas XI dengan jumlah 28 responden (35,4%) dengan mayoritas berusia 16 tahun dengan jumlah 42 responden (53,2%).

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Berdasarkan Hubungan Tingkat Stress Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023.

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase %
Normal	20	25,3%
Ringan	12	15,2%
Sedang	33	41,8%
Berat	14	17,7%
Total	79	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 79 responden siswi SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023 didapatkan hasil paling banyak yaitu tingkat stress sedang dengan jumlah 33 responden (41,8%) dan yang mengalami tingkat stress paling sedikit yaitu tingkat stress ringan dengan jumlah 12 responden (15,2%).

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Berdasarkan Hubungan Tingkat Stress Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023.

Siklus menstruasi	Frekuensi	Persentase %
Normal	31	39,2%
Tidak normal	48	60,8%
Total	79	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 79 responden siswi SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023 didapatkan hasil yang mengalami siklus menstruasi paling banyak yaitu dengan jumlah 48 responden adalah siklus menstruasi tidak normal (60,8%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.4

Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023.

Tingkat Stress	Siklus menstruasi				Total		P.Value
	Normal		Tidak Normal		N	%	
	N	%	N	%			
Normal	20	25,3	0	0	20	25,3	3,35
Ringan	11	13,9	1	1,3	12	15,2	
Sedang	0	0	33	41,8	33	41,8	
Berat	0	0	14	17,7	14	17,7	
Jumlah	31	39,2	48	60,8	79	100	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami tingkat stress paling banyak yaitu tingkat stress sedang sebanyak 33 responden (41,8%), dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 33 responden (41,8%). Dan yang mengalami tingkat stress paling sedikit yaitu dengan kategori tingkat stress ringan sebanyak 12 responden (15,2%) dengan siklus menstruasi dalam kategori normal sebanyak 20 responden (25,3%). Dari hasil uji statistic *chi-square* didapatkan hasil *chi-hitung* > *chi-tabel* yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara.

C. Pembahasan

1. Analisa Univariat

1) Karakteristik Responden

a. Distribusi Frekuensi Kelas Dan Usia

Masa remaja adalah satu fase dimana remaja mengalami periode yang penting dalam kehidupan. Perubahan fisik pada remaja berkaitan dengan perubahan pubertas sedangkan kondisi psikologis remaja berkaitan dengan proses pengelolaan emosi. Pertumbuhan masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia. Ini adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Djama, 2017).

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, pada usia ini, umumnya anak sedang duduk dibangku sekolah menengah atas (Djama, 2017).

Pada usia remaja seringkali terjadi timbulnya stress dan emosi yang kuat, akan tetapi tahap remaja awal menuju remaja akhir biasanya terjadi perubahan perilaku seperti mampu mengontrol emosinya sehingga bisa mencegah timbulnya stress. Hal ini sejalan dengan teori (Diananda, 2019) bahwasannya masa remaja adalah masa perubahan yang ditandai dengan perubahan yang pesat baik fisik maupun psikis. Periode yang kuat dan stres mengacu pada pertumbuhan emosi yang cepat yang terjadi pada masa remaja awal. Perubahan fisik, terutama yang disebabkan oleh hormon selama masa remaja, adalah penyebab meningkatnya emosi ini. Peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada pada situasi sosial baru yang berbeda dengan masa sebelumnya. Namun ketika memasuki masa remaja akhir, ketika remaja biasanya bersekolah, kemandirian dan rasa tanggung jawab ini akan muncul.

Peneliti mengatakan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 42 orang (53,2%) Hal ini menunjukkan bahwa pada usia remaja awal sering terjadi perubahan psikis seperti emosi yang tidak stabil sehingga mempengaruhi remaja dalam menyelesaikan atau menghadapi masalah yang dihadapi.

b. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 79 responden siswi kelas X,XI,XII SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara mayoritas mengalami tingkat stress dengan kategori sedang sebanyak 33 orang (41,8%), dan responden yang mengalami tingkat stress paling rendah dengan kategori tingkat stress ringan sebanyak 12 orang (15,2%).

Hal ini sesuai dengan teori (Angrainy et al., 2020) stress merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial baik tekanan mental maupun beban kehidupan. Stress bukan hanya stimulus melainkan agen aktif yang dapat mempengaruhi stressor dari semua bagian kehidupan sehingga menyebabkan stress mental, perubahan

perilaku, kognitif dan emosional. Individu akan memberikan reaksi berbeda terhadap stressor yang sama.

Tingkat stress sedang terjadi lebih lama dibandingkan dengan stress ringan. pada level stress ini individu merasa lebih fokus untuk masalah yang dianggapnya penting/serius dibandingkan dengan hal yang kurang penting. Stress ini muncul diakibatkan karena suatu masalah yang tidak dapat diselesaikan. Ditandai dengan perasaan tidak tenang, konsentrasi menurun, dan tidakmampu mengatasi keadaan yang dapat mempengaruhi kondisi dirinya (Fitriani & Hapsari, 2022).

Menurut penelitian (Martini et al., 2021) banyak remaja putri yang mengalami tingkat stres sedang karena suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stres rentan dialami oleh pelajar yang umumnya adalah anak atau remaja yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Berhubungan dengan tingkat stress yang terjadi pada remaja, masa remaja itu sendiri adalah suatu fase dimana individu mengalami periode yang penting dalam kehidupan. Hal hal penting yang terjadi pada masa remaja diakibatkan oleh perubahan fisik dan kondisi psikologis yang memiliki efek langsung maupun jangka panjang. Perubahan fisik pada remaja berkaitan dengan perubahan pubertas seperti mengalami menstruasi sedangkan kondisi psikologis berkaitan dengan proses pengelolaan atau perubahan emosi yaitu menjadi sensitive atau peka terhadap beberapa hal. Perubahan ini biasanya terjadi saat remaja putri sedang menstruasi atau sebelum menstruasi (Djama, 2017).

Sedangkan stress merupakan suatu respon fisiologis dan psikologis yang mencoba beradaptasi mengatur tekanan baik tekanan internal maupun eksternal. Stressor yang mempengaruhi kehidupan seseorang dapat menyebabkan stress mental, perubahan perilaku. Persaingan yang

banyak tuntutan, dan tantangan dalam dunia modern ini, menjadi tekanan dan beban stres (ketegangan) bagi semua orang. Tekanan stres yang terlampau besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala - gejala seperti sakit kepala, gampang marah, dan tidak bisa tidur (Ausrianti, 2019).

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa di usia remaja akan rentan mengalami stress karena terjadi perubahan emosi yang dialami. Sehingga ditemukan sebagian besar siswi SMA LKMD Abung Timur kelas X,XI,XII yang menjadi responden mengalami tingkat stress dengan kategori tingkat stress sedang. Dan beberapa remaja memiliki koping individu yang baik terhadap stress karena memiliki banyak pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki sehingga remaja tersebut bisa mengatasi emosinya, oleh karena itu hanya sebagian kecil dari siswi SMA LKMD dari kelas X,XI,XII yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stress ringan sebanyak 12 orang (15,2%).

c. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa dari 79 responden mayoritas mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 48 orang (60,8%) dan sebanyak 31 orang (39,2%) mengalami siklus menstruasi yang normal. Menstruasi merupakan suatu peristiwa yang dialami oleh seseorang wanita yang melibatkan keluarnya darah dari rahim melalui vagina yang terjadi secara rutin dan teratur setiap bulan selama masa reproduksi wanita (Fitriani & Hapsari, 2022). Siklus menstruasi adalah jarak waktu dari hari pertama menstruasi sampai menstruasi berikutnya (Fitri Kumalasari et al., 2019). Menurut penelitian (Purwati & Muslikhah, 2021) siklus menstruasi dipengaruhi oleh stress, stress dapat berpengaruh terhadap ketidakaturan siklus menstruasi baik stress sedang maupun berat. Hal ini terjadi karena keadaan stress mempengaruhi produksi hormone prolactin yang

berhubungan langsung dengan peningkatan kadar hormone LH (*Leuteinizing Hormone*) yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa tingkat stres dan status gizi merupakan pengaruh paling signifikan terhadap siklus menstruasi, 40,2% wanita mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur karena salah satu faktor tersebut (Islamy & Farida, 2019). Hal ini juga didukung oleh hasil dari penelitian Lutfiyah yang menunjukkan bahwa pola makan yang sehat akan berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi (Lutfiyah, 2021). Sebaliknya, penelitian Baadiah menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdampak signifikan terhadap *dismenore* dan *aminore*, gangguan siklus menstruasi (Baadiah et al., 2021).

2. Analisa Bivariat

Hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023.

Analisa bivariate adalah analisa yang dilakukan untuk dua variabel yang dinyatakan ada hubungan atau korelasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji chi square pada program computer untuk mencari hubungan antar variabel. Dari analisis statistika dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai p value 3,35 selanjutnya diperoleh nilai $r_{hitung}=75.15$ dan $r_{tabel}=7.81$ sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak atau terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023. Hal tersebut bisa dilihat dari nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu $75,15 > 7,81$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tombakan, dkk (2017), dengan analisis uji chi square didapatkan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara stress dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya. Selain itu penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rosiana

(2016), yang dilakukan di SMK Batik 1 Surakarta didapatkan hasil nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja di SMK 1 Batik Surakarta. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil tingkat stress ringan sebanyak 12 orang (15,2%) dengan siklus menstruasi normal sebanyak 11 orang (13,9%) dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 1 orang (1,3%). Tingkat stress yang sedang sebanyak 33 orang (41,8%) dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 33 orang (41,8%). Tingkat stress berat sebanyak 14 orang (17,7%).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Mawarda Hatmanti, 2018), bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Stress dapat mempengaruhi siklus menstruasi, dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stress melibatkan sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Kondisi stress yang mempengaruhi hipotalamus yang merupakan pusat pengendalian hormone dari sistem reproduksi. FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*) yang dihasilkan oleh hipotalamus dapat mengakibatkan produksi hormone estrogen dan progesterone dari ovarium menjadi terganggu sehingga mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur. Oleh karena itu siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan tanda penting adanya gangguan pada sistem reproduksi.

Menurut (Lutfi Indrayani, 2013) Stress merupakan salah satu unsur yang berdampak pada siklus menstruasi, stress mengaktifkan sistem HPA (*hypothalamus pituitary adrenal*) yang menghasilkan hormon kortisol. Kortisol menciptakan ketidakseimbangan hormon, termasuk dalam sistem reproduksi, jika terjadi gangguan hormon maka akan

mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak normal dan akan berdampak infertilitas, kemudian siklus menstruasi yang tidak normal juga membuat sulit menentukan masa subur.

3. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengalami kesulitan pada saat melakukan penelitian karena padatnya jadwal kegiatan belajar sehingga sulit untuk mengumpulkan siswi siswi, sehingga peneliti menunggu arahan dari kepala sekolah untuk mendapatkan waktu yang cukup untuk melakukan penelitian, selain itu banyak siswi yang kurang paham dengan pertanyaan yang ada di kuisioner sehingga peneliti menjelaskan satu persatu dari pertanyaan tersebut.