

PUBLICATION MANUSCRIPT

NASKAH PUBLIKASI

**THE CORELATION BETWEEN STRESS LEVEL, EATING PATTERNS,
PHYSICAL ACTIVITIES, AND IRREGULAR MENSTRUAL CYCLE IN
GRADE XII GIRL STUDENTS OF SMA NEGERI 5 SAMARINDA, IN
SAMARINDA CITY IN 2017**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA MAKAN, AKTIFITAS FISIK
DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA NEGERI 5 KOTA
SAMARINDA 2017**

Anis Aprilia¹, Lisa Wahidatul Oktaviani²



DIAJUKAN OLEH

**Anis Aprilia
13.113082.4.0286**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

Dengan ini kami mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian yang berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA MAKAN, AKTIFITAS FISIK
DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA NEGERI 5 KOTA
SAMARINDA 2017**

Bersama dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi.

**Menyetujui,
Pembimbing**

Lisa Wahidatul Oktaviani., M.PH
NIDN. 1108108701

Peneliti

Anis Aprilia
NIM. 13.113082.4.0286

**Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi**

Lisa Wahidatul Oktaviani., MPH
NIDN.1108108701

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA MAKAN, AKTIFITAS FISIK
DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA NEGERI 5 KOTA
SAMARINDA 2017**

NASKAH PUBLIKASI


**DI SUSUN OLEH :
ANIS APRILIA
13.113082.4.0286**

**Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 03 Agustus 2017**

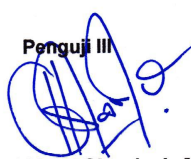
Penguji I


Lia Kurniasari., M.Kes
NIDN. 1130098601

Penguji II


Erni Wingki Susanti., M.Kes
NIDN. 1119068702

Penguji III


Lisa Wahidatul Oktaviani., M.PH
NIDN. 11081087701

**Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**


Sri Sunarti., MPH
NIDN.1115037801

HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA MAKAN, AKTIFITAS FISIK DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA NEGERI SAMARINDA KOTA SAMARINDA 2017

Anis Aprilia¹, Lisa Wahidatul Oktaviani²

INTISARI

Latar Belakang :Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak ke- 4 di dunia, yaitu 259,4 juta jiwa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah siswi 190 orang, Sebanyak 65 siswi sering mengalami menstruasi tidak teratur yaitu lebih dari 35 hari, sebanyak 89 siswi mengatakan pernah mengalami menstruasi sebanyak 2 kali dalam sebulan, sebanyak 144 siswi mengatakan sering mengalami keterlambatan menstruasi.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan tingkat stres, pola makan, aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2017.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Propotional random sampling* dengan sample sebanyak 129 orang. Teknik analisa data menggunakan analisis bivariat dengan uji *chi square*. Penelitian ini menggunakan uji validitas kontruk (*Contract validity*) dimana uji validitas ini menggunakan pendapat ahli.

Hasil Penelitian : Pada hasil univariat yang memiliki stres berat sebesar 1.6%, stres sangat berat sebesar 98.4%, pola makan baik sebesar 52.7%, pola makan kurang baik sebesar 47.3%, aktifitas fisik ringan sebesar 51.9%, aktifitas fisik sedang sebesar 48.1%, siklus menstruasi teratur sebesar 43.4%, siklus menstruasi teratur sebesar 57.6%. Didapatkan hasil bivariat tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi $P = 1.000 > 0,05$, pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi $P = 0.76 > 0,05$, aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi $P = 0.202 > 0.05$.

Kesimpulan : tidak ada hubungan antara tingkat stres, pola makan, aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda.

Kata Kunci : Tingkat stres, pola makan, aktifitas fisk, menstruasi.

Keterangan :

¹Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Peminatan Epidemiologi, Stikes Muhammadiyah Samarinda.

²Dosen Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Muhammadiyah.

THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL, EATING PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITIES, AND IRREGULAR MENSTRUAL CYCLE IN GRADE XII GIRL STUDENTS OF SMA NEGERI SAMARINDA, IN SAMARINDA CITY IN 2017

Anis Aprilia¹, Lisa Wahidatul Oktaviani²

ABSTRACT

Background: Indonesia is a country with the world's fourth largest population, totaling 259.4 million people. Based on the result of initial study conducted at SMA Negeri 5 Samarinda with the total of 192 students, there were 65 students who experienced irregular menstrual cycle, namely more than 35 days. There were 89 students who said that they had their menstruation twice in a month and 144 students said that they usually had late period.

Research Objective: to find out the correlation between stress level, eating patterns, physical activity and the irregular menstrual cycle in the grade XII girl students of SMA Negeri 5 Samarinda in 2017.

Research Methods: This research used cross sectional approach. The sample was taken by using proportionate random sampling technique with the total of 129 students. The data were analyzed by using bivariate analysis with chi square test. This research used construct validity test in which the validity involved expert judgment.

Research Finding: The result of univariate analysis showed that 1.6% had high level of stress and 98.4% had extremely high level of stress. In terms of eating patterns, 52.7 % had good eating patterns, and 47.3% had bad eating patterns. In terms of physical activities, 51.9% had light physical activities and 48.1 % had moderate physical activities. In terms of irregular menstrual cycle, 43.4% had regular menstrual cycle and 57,6% had irregular menstrual cycle. It was found the stress level and irregular menstrual cycle had the p value of $1.000 > 0.05$. Eating patterns and the irregular menstrual cycle had the p value of $0.76 > 0.05$. Physical activities and irregular menstrual period had the p value of $0.202 > 0.05$.

Conclusion: There was no correlation between stress level, eating pattern, physical activities and irregular menstrual cycle in grade XII girl students of SMA Negeri 5 Samarinda.

Keywords: Stress Level, Eating Pattern, Physical Activities, Menstruation

Notes:

¹Students of Undergraduate Program of Public Health, Majoring in Epidemiology, Stikes Muhammadiyah, Samarinda

²Lecturer of Undergraduate Program of Public Health, Stikes Muhammadiyah.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak ke-4 di dunia, yaitu 259,4 juta jiwa, di antara negara ASEAN Indonesia menjadi negara peringkat 1 dengan jumlah penduduk terbanyak (World Population Data Sheet, 2016)

Menurut Central Intelligence Agency tahun 2016, 17.03% dari jumlah penduduk Indonesia adalah remaja, yaitu laki-laki sebanyak 22.397.086 dan perempuan sebanyak 21.604.985. Hasil sensus penduduk tahun 2010 di Kalimantan Timur jumlah penduduk sebanyak 3.479.936 juta jiwa dan jumlah remaja putri di Kalimantan Timur sebanyak 22.842 juta jiwa atau 48.08% jiwa, Samarinda memiliki jumlah penduduk sebanyak 812.597 jiwa dengan 420.142 jiwa laki-laki dan 392.456 jiwa perempuan (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2015).

Menurut World Health Organization (2011), Reaja adalah mereka yang berusia antara 10-19 tahun, menurut peraturan kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 reaja adalah penduduk dalam rentang waktu usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Kesehatan reproduksi menurut World Health Organization (WHO) merupakan suatu keadaan fisik, mental dan sosila yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya atau suatu keadaan dimana manusia dapat menikmati kehidupan seksualnya serta mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman (Nugroho, 2010). Salah satu gangguan pada sistem kesehatan reproduksi adalah siklus menstruasi yang tidak teratur dimana seorang perempuan

mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih 35 hari

Menstruasi merupakan pendarahan siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya (Haryono, 2016). Menurut laporan dari Dinas Kesehatan Kota (DKK) Samarinda tahun 2015, berdasarkan golongan umur 15-20 tahun terdapat 40 kasus menstruasi.

Ketidakteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stres, pola makan, dan aktifitas fisik. Stres merupakan penyebab paling umum bila seseorang wanita mengalami stres karena terlalu banyak pekerjaan, tekanan dari teman-teman, menstruasi seseorang wanita dapat menjadi tidak teratur (Haryono, 2016).

Pola makan yang tidak baik / teratur juga dapat mengakibatkan ketidakteraturan siklus menstruasi kebanyakan kaum remaja menjalankan diet sementara pada periode ini tubuh membutuhkan nutrisi yang tinggi (Ellya, 2010). Aktifitas fisik yang berlebihan juga dapat membahayakan kesehatan terutama pada wanita karena akan mengalami periode menstruasi yang kurang teratur, menstruasi mereka bisa menjadi berlebihan atau tidak menstruasi sama sekali (Ellya, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah siswi kelas XII sebanyak 190 diperoleh data sebanyak 65 siswi mengalami menstruasi tidak teratur lebih dari 35 hari, 89 siswi mengalami menstruasi 2 kali dalam sebulan, 144 siswi mengalami keterlambatan menstruasi dan 160 siswi merasakan nyeri perut pada saat terjadi menstruasi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas peneliti tertarik Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan, Aktifitas Fisik Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Kelas XII Di SMA Negeri 5 Samarinda Tahun Ajaran 2016/2017.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui hubungan tingkat stres, pola makan, aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda.
2. Tujuan Khusus
 - a) Mengetahui hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda.
 - b) Mengetahui hubungan pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda.
 - c) Mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah teknik penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional, dengan tujuan melihat hubungan tingkat stres, pola makan, aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Budiman (2011) menyatakan cross sectional pengumpulan variabel penelitian yang dilakukan dalam satu saat. Pada penelitian ini menggunakan pengukuran pada saat bersamaan (sekali waktu)

Populasi adalah semua siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda dengan humlah keseluruhan populasi 190 populasi. Berasarkan perhitungan rumus *Slovin*, estimasi besar sampel adalah 129 Sampel. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *propotional stratified random sampling*.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret Tahun 2017. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner, adapun kuesioner yang digunakan adalah bentuk pertanyaan semi terbuka untuk

memperoleh data tentang karakteristik, tingkat stres, pola makan, dan aktifitas fisik

Analisis univariat dalam penelitian menggunakan tabel dan narasi. Sedangkan analisis bivariat untuk melihat faktor yang berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi digunakan *Chi-square (continuty correction)* dan menggunakan uji alternatif *Fisher Exact*. Etika dalam penelitian meliputi permohonan ijin penelitian (*inform concern*) sebelum pelaksanaan penelitian.

HASIL dan PEMBAHASAN PENELITIAN

Lokasi penelitian di SMA Negeri 5 Samarinda. Dimana penelitian dilakukan pada bulan Maret yaitu di kelas XII IPA 1 – XII IPA 5 dan XII IPS 1 – XII IPS 5.

Tabel 1 Distribusi responden siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda berdasarkan umur tahun 2017

Umur	frekuensi	%
17 Tahun	129	100.0
Jumlah	129	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden SMA Negeri 5 Samarinda kelas XII yang berjumlah 129 orang (100.0%) yaitu berusia 17 tahun.

Tabel 2 Distribusi Tingkat stres siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2017

Tingkat stres	frekuensi	%
Berat	2	1,6
Sangat Berat	127	98,4
Jumlah	129	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui presentase terbesar berdasarkan tingkat stres adalah dengan stres sangat berat sebanyak 127 responden (98,4%) dan terendah adalah stress berat sebanyak 2 responden (1,6%).

Tabel 3 Distribusi Pola Makan siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2017

Pola Makan	frekuensi	%
Baik	68	52,7
Kurang Baik	61	47,3
Jumlah	146	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui presentase terbesar berdasarkan Pola makan adalah dengan Pola makan baik sebanyak 68 responden (52,7%) dan terendah adalah Kurang baik sebanyak 61 responden (47,3%).

Tabel 4 Distribusi aktifitas fisik siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda

Aktifitas fisik	frekuensi	%
Ringan	67	51,9
Sedang	62	48,1
Jumlah	129	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui presentase terbesar berdasarkan aktifitas fisik adalah dengan aktifitas fisik ringan sebanyak 67 responden (51,9%) dan terendah adalah aktifitas fisik sedang sebanyak 62 responden (48,1%).

Tabel 5 Distribusi ketidakteraturan siklus menstruasi siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2017

Ketidakteraturan siklus menstruasi	frekuensi	%
Teratur (21-35 hari)	56	43,4
Tidak Teratur (<21 / > 35 hari)	73	57,6
Jumlah	129	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui presentase terbesar berdasarkan ketidakteraturan siklus menstruasi adalah dengan menstruasi tidak teratur sebanyak 73 responden (57,6%) dan terendah adalah menstruasi teratur sebanyak 56 responden (43,4%)

Tabel 6 Analisis Bivariat hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2017

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	%	P Value
	Teratur		Tidak Teratur				
	N	%	N	%			
Berat	1	50.0	1	50.0	2	100.0	1.000
Sangat Berat	5	43.3	7	56.7	12	100.0	
Total	6	43.3	8	56.7	14	100.0	

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil responden yang memiliki tingkat stres sangat berat dengan ketidakteraturan siklus menstruasi sebanyak 2 orang (5,6%).

Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai $1.000 > 0,05$, bahwa tidak ada hubungan tingkat stress dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Tabel 7 Analisis Bivariat hubungan Pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2017

Pola Makan	Siklus Menstruasi				Total	%	P Value
	Teratur		Tidak Teratur				
	N	%	N	%			
Baik	3	51.5	3	48.5	6	100.0	0.76
Kurang Baik	2	34.0	4	66.0	6	100.0	
Total	5	43.3	7	56.7	12	100.0	

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil responden yang memiliki pola makan kurang baik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi sebanyak 4 orang (65,6%).

Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai $0,76 > 0,05$, bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Tabel 7 Analisis Bivariat hubungan aktifitas fisik dengan ketidakteraturan

siklus menstruasi siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2017

Aktifitas fisik	Siklus Menstruasi				Total	%	P Value
	Teratur		Tidak Teratur				
	N	%	N	%			
Ringan	25	37.3	42	62.7	67	100.0	0.202
Sedang	31	50.0	31	50.0	62	100.0	
Total	56	43.4	73	56.6	129	100.0	

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil responden yang memiliki aktifitas fisik ringan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi sebanyak 42 orang (62,7%).

Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai $0,202 > 0,05$, bahwa tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah responden 129 orang didapatkan hasil sebanyak 2 orang (1,6%) mengalmai stress berat dan 127 orang (98,4%) mengalami stress sangat berat.

Menurut penelitian Nurlaila, Hazanah, dan Sfoufia (2015) dimana responden yang mengalami stress sangat berat saat dimana responden memiliki banyak kesibukan dan tugas-tugas yang diperoleh dari pola mengajar saat disekolah ataupun diluar sekolah.

2. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah responden sebanyak 129 orang didapatkan hasil sebanyak 68 orang (57,7%) emiliki pola makan baik dan sebanyak 61 orang (47,3%) memiliki pola makan kurang baik.

Menurut penelitian Pohan, Nasution, dan Aritonang (2015) dimana responden yang mengalami pola makan kurang baik saat dimana para siswi banyak yang menjalankan diet karena

khawatir dengan penampilannya, sementara periode ini mereka membutuhkan nutrisi yang sedikit lebih tinggi (Ellya, 2010).

3. Aktifitas fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah responden sebanyak 129 orang didapatkan hasil sebanyak 67 orang (51,9%) memiliki aktifitas fisik ringan dan 62 orang (48,1%) memiliki aktifitas fisik sedang.

4. Ketidakteraturan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah responden 129 orang didapatkan hasil sebanyak 56 orang (43,3%) mengalami siklus haid teratur dan 73 orang (56,6%) mengalami siklus haid tidak teratur.

Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat stress dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII Di SMAN 5 Samarinda

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari – hari (Priyoto, 2014). Menurut *American Insitute of stres* (2010), tidak ada definisi yang pasti untuk *stres* karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap *stres* yang sama karena *stres* bagi seorang individu belum tentu *stres* bagi individu yang lain.

Menurut WHO 2003 dalam Priyoto 2014 stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan).

Pada penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah responden yang mengalami *stres* sangat berat dengan

ketidakteraturan siklus menstruasi sebanyak 72 orang (56.6%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi square*, hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi didapatkan hasil $p\text{-value} = 1.000 > 0.05$, menunjukkan bahwa keputusan uji yang didapatkan yaitu H_0 gagal ditolak, yang berarti bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda. Menurut peneliti ketidakteraturan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres yang dimiliki oleh siswi, masih terdapat faktor lain yang juga dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi.

Menurut Wangsa (2010), stres itu sebenarnya tidak selalu bermakna negatif, karena itu dibeberepa orang dan tempat *stres* terkadang justru menjadikan situasi dinamis yang mendorong seseorang mencapai prestasi yang tinggi.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nurlaila dkk (2015), yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan menggunakan uji statistik *chi square* dengan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$.

Hubungan Pola Makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII Di SMAN 5 Samarinda

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2012).

Pada penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah responden 129 orang responden yang memiliki pola makan kurang baik dengan ketidakteraturan

siklus menstruasi sebanyak 40 orang (65.6%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi square*, hubungan pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,76 > 0.05$, menunjukkan bahwa keputusan uji yang didapatkan yaitu H_0 gagal ditolak, yang berarti bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian pratiwi (2013), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan menggunakan uji *chi square* dengan $p\text{-value} = 0.132 > 0.05$

Menurut Ellya (2010) banyak remaja yang menjalankan diet karena khawatir dengan penampilannya padahal periode ini mereka banyak membutuhkan nutrisi akan tetapi pola makan tidak hanya menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terganggunya siklus menstruasi banyak faktor yang menyebabkan terganggunya siklus menstruasi seperti penurunan badan secara drastis, gangguan pada organ kandungan dan kista.

Hubungan Aktifitas Fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII Di SMAN 5 Samarinda

Aktifitas fisik menurut BPS merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pembakaran kalori yak dilakukan minimal 30 menit berturut untuk memelihara kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap bugar dan sehat sepanjang hari (Badan Pusat Statistik, 2013)

Pada penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah responden 129 orang

responden yang memiliki aktifitas fisik ringan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi sebanyak 42 orang (62.7%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi square*, hubungan aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,202 > 0.05$, menunjukkan bahwa keputusan uji yang didapatkan yaitu H_0 gagal ditolak, yang berarti bahwa tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda. Menurut peneliti, ketidakteraturan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang berat saja aktifitas fisik yang ringanpun dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Menurut Anindita (2015), aktifitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dengan mudah. Aktifitas fisik tidak harus dalam bentuk olahraga yang berat, melainkan dapat berupa aktifitas pada saat ditempat kerja, disekolah, diperjalanan, melakukan pekerjaan rumah dan rekreasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Darwin (2015), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan menggunakan uji statistik *chi square* dengan nilai $p\text{-value} = 0.846 > 0.05$.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda. Hasil analisis tingkat stress menggunakan uji *chi square* dengan diperoleh nilai $p\text{-value}$ sebesar 1.000, nilai juga lebih besar dari taraf signifikan

yaitu 0.05, yang berarti H_0 gagal ditolak.

2. Tidak ada hubungan Pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda. Hasil analisis pola makan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p\text{-value}$ 0.76, nilai juga lebih besar dari taraf signifikan yaitu 0.05, yang berarti H_0 gagal ditolak.
3. Tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda. Hasil analisis aktifitas fisik menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p\text{-value}$ 0.202, nilai juga lebih besar dari taraf signifikan yaitu 0.05, yang berarti H_0 gagal ditolak.

B. Saran

1. Bagi Responden

- a. Siswi aktif untuk mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan terutama mengenai kesehatan reproduksi dan juga aktif dalam mencari-cari info tentang siklus menstruasi dan apa saja yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur.

2. Bagi SMA Negeri 5 Samarinda

- a. Menyediakan media informasi seputar menstruasi pada siswi yang dapat diakses kapan saja, seperti penyediaan mading dll.

3. Bagi Stikes Muhammadiyah Samarinda

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya ataupun kegiatan lainnya yang

berkaitan dengan penelitian ini.

- b. Menambah referensi buku yang ada di perpustakaan kampus sehingga mudah dalam mencari informasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mampu membahas lebih banyak variabel mengenai penyebab faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu pola tidur, status gizi, obesitas.
- b. Melakukan analisis multivariate agar dapat melihat faktor mana yang lebih berpengaruh dalam ketidakaturan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Badan Kesehatan Keluarga Berencana Nasional. 2011. *Kajian profil Penduduk Remaja Puslitbang* (1) 6
- Ellya, E, 2010. *Gizi dalam kesehatan reproduksi*, Jakarta : Trans Info Media
- Febriana, 2012. Keseimbangan Asupan Gizi Makanan dan Aktifitas Atlet Putri Bola Basket Pon D.I.Y 2012. Lampiran-08602241044.pdf
- Haryono, Rudi. 2016. *Siao Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Hestiantoro, Adon. 2009. *Haid Tidak Teratur, Kehamilan Sulit didapat* : Yogyakarta.
- Hazanah, Shoufiah, Nurlaila. 2015, *Hubungan Antara Stres dan Siklus menstruasi pada usia* 18-21 Tahun. Issn 2319-183X. *Internasional Refereed Journal Of Engineering and Science (IRJES)*.
- Infodatin, 2014. *Reproduksi Remaja – ed. Pdf – Kementrian Kesehatan* www. depkes go.id.
- Kajian profil penduduk remaja 2014 www. bkkkbn. Go. id
- Lakshmi, 2013. *Dampak dari Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada siswa*. ISSN 2319-7064. *Internasional Journal of science and research (IJSR)*.
- Nasution, 2011. *Bb 2 Tinjauan Pustaka 2.1 Stress*. Repository. Usu. ac. id
- Nugroho, Taufan. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Yogyakarta* : Nuha Medika
- Pawestri 2014. *Analisis Faktor Kejadian Premenstruasi Sindrom (PMS) pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga* www.academi.edu/7701081/kuesioner buat responden.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Edisi Ketiga, Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pohan 2014, *Hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan pola menstruasi pada mahasiswi jurusan olahraga universitas negeri medan*. 9914-23981-1
- Rachmawati, Murbawani 2015. *Hubungan asupan zat gizi, aktifitas fisik dan persentase lemak dengan gangguan siklus menstruasi*

pada penari. Journal of nutrition college.

Sandhi 2013. Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa DIII kebidanan jalur regular akadei kebidanan UNISKA Kendal. 76-144-1 SM.pdf

Utami 2013 Kuesioner aktifitas fisik, faktor-faktor penyebab

obesitas pada siswa sekolah dasar negeri di wilayah kembangan selatan kecamatan kembangan. www, digilib. esaunggul. ac. id

Wangsa, Teguh G.H.W 2010. Menghadapi stress dan depresi. Yogyakarta : Oryza