

HUBUNGAN TINGKAT *STRESS* DAN GAYA HIDUP DENGAN LAMA MENSTRUASI REMAJA AKHIR MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI UHO

Sri Ramayanti Karmina¹, Amiruddin², Hittah Wahi Sudrajat³

¹Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi FKIP UHO, ^{2,3}Dosen Jurusan Pendidikan Biologi FKIP UHO
Email: sriramayantikarmina@gmail.com

ABSTRAK

SRI RAMAYANTI KARMINA | Hubungan Tingkat *Stress* dan Gaya Hidup dengan Lama Menstruasi Remaja Akhir Mahasiswa Pendidikan Biologi. Problematika dan pola perilaku mahasiswa lebih berorientasi pada aktivitas kelompok sebaya, sehingga menjadi faktor yang mengarahkan mahasiswa pada perilaku yang berisiko bagi kesehatannya termasuk kesehatan reproduksi salah satunya gangguan menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat *stress* dan gaya hidup dengan lama menstruasi remaja mahasiswa Pendidikan Biologi. Jenis penelitian ini survei analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012, 2013 dan angkatan 2014. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified proportional random sampling*. Besar sampel sebanyak 92 responden. Data dianalisis dengan uji chi-kuadrat (*chi square*) dan uji analisis jalur (*path analysis*). Responden berjumlah 92 orang, yang mengalami tingkat *stress* ringan 29,3%, *stress* sedang 70,7% dan tidak terdapat responden yang mengalami tingkat *stress* berat. 63% yang memiliki gaya hidup sehat dan 37% yang memiliki gaya hidup tidak sehat. 17,4% yang memiliki lama menstruasi cepat, 67,4% normal dan 15,2% lambat. Hasil analisis statistik hubungan antara tingkat *stress* dengan lama menstruasi diperoleh nilai $p(0,000) < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* dengan lama menstruasi. Hasil hubungan antara gaya hidup dengan lama menstruasi diperoleh nilai $p(0,000) < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan lama menstruasi. Hasil hubungan antara tingkat *stress* dan gaya hidup dengan lama menstruasi diperoleh nilai $p(0,001) < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan dan simultan antara tingkat *stress* dan gaya hidup dengan lama menstruasi dengan sumbangsi variabel sebesar 15,2%. Simpulan hasil penelitian ini adalah tingkat *stress* dan gaya hidup memiliki hubungan dengan lama menstruasi remaja akhir mahasiswa Pendidikan Biologi. Hal ini disebabkan oleh kadar hormon reproduksi yang berbeda pada gaya hidup dan tingkat *stress* yang berbeda.

Kata Kunci : *stres, gaya hidup*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Kehidupan remaja merupakan kehidupan yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan selanjutnya. Menurut WHO, remaja (*adolescence*) adalah setiap orang yang berusia 10-19 tahun. Sementara dalam terminologi lain PBB menyebutkan anak muda (*youth*) untuk seseorang yang berusia 15-24 tahun. Ini kemudian disatukan dalam sebuah terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup 10-24 tahun (Marmi, 2014).

Jumlah remaja umur 10-24 tahun sangat besar pada tahun 2010 yaitu sekitar 64 juta atau 27,6% dari jumlah Penduduk Indonesia sebanyak 237,6 juta jiwa (Anonim^a, 2012). Jumlah Penduduk Sulawesi Tenggara sebesar 2.307.618 jiwa, tingkat kepadatan penduduk sebesar 60,50 jiwa/km² dengan jumlah penduduk usia 10-24 tahun untuk perempuan sebesar 343.005 jiwa (14,86%) dan laki-laki sebesar 342.922 jiwa (14,86%) (Anonim^b, 2012)

Remaja yang sudah mengalami menstruasi, sering mengalami gangguan terkait dengan menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Remaja akan terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila menstruasi menjadi lebih lama atau banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak mengalami menstruasi sama sekali.

Lama menstruasi normalnya sekitar 4-7 hari (Sukarni, dkk, 2013). Namun menstruasi dapat terjadi secara tidak teratur setiap bulannya. Ada yang mengalami siklus menstruasi yang panjang namun, ada juga yang mengalami siklus menstruasi yang pendek. Ketidakteraturan menstruasi yang dialami oleh 87% wanita disebabkan oleh *stress* yang berhubungan dengan pekerjaan, keuangan, dan persoalan sosial (Pandit, 2014).

Stress merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin "*stingere*" yang berarti "keras" (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*. Abad ke-17 istilah *stress* diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, terutama kekuatan mental manusia (Yosep, 2013).

Faktor-faktor *stress* yang mempengaruhi para remaja seperti: kehilangan orang yang dicintai, misalnya pacar, konflik keluarga, masalah prestasi sekolah atau kegagalan, pengaruh teman. Oleh karena itu dampak yang terjadi pada para remaja bisa terjadi produksi keringat meningkat, aktivitas metabolik meningkat, ketegangan otot meningkat (Muntari, 2010).

Gangguan emosional, tekanan, kegelisahan dan ketegangan dapat menyebabkan ketidaknormalan menstruasi. Hal ini terjadi karena hipotalamus yang akan mempengaruhi pelepasan hormon yang merangsang ovulasi menjadi terhalang akibatnya mengarah kepada ketidakaturan menstruasi. Kejadian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Himawan, dkk, (2010) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan lamanya menstruasi pada mahasiswi DIII Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Kudus Tahun 2010.

Selain itu, ketidakaturan menstruasi dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Perilaku sehat (*behavioral health*), merupakan salah satu aspek dalam kehidupan remaja. Pola perilaku yang lebih berorientasi pada aktivitas kelompok sebaya (*peer group*) seringkali merupakan faktor yang mengarahkan remaja pada perilaku yang berisiko bagi kesehatannya misalnya cara mengelola dorongan dan perilaku seksual, pola makan yang tidak memenuhi nilai gizi, begadang, dan sebagainya (Ekowarni, 2001).

Selama ini mahasiswa masih kurang memiliki perilaku gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya misalnya jika suka merokok dan minum minuman keras tentu saja bukan pola hidup yang sehat (Natalia, 2012).

Maraknya perkembangan teknologi informasi, membuat mahasiswa cenderung memilih untuk bertahan duduk berlama-lama di depan komputer atau laptop untuk melayari dunia maya dengan alasan untuk mencari bahan rujukan yang berkaitan dengan studi. Aktivitas ini tentu dapat meningkatkan pengetahuan, namun apabila tidak disertai dengan olahraga maka tidak baik bagi kesehatan karena menyebabkan anggota tubuh tidak banyak bergerak. Tubuh yang tidak banyak bergerak akan menyebabkan darah yang mengalir juga tidak lancar sehingga menghambat peredaran hormon dalam tubuh termasuk hormon yang berperan terhadap menstruasi.

Menurut Depekes RI indikator gaya hidup sehat antara lain perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur (Ulya, 2013). Namun dalam penelitian ini peneliti tidak memasukkan perilaku merokok sebagai indikator sebab mahasiswa yang akan diteliti adalah mahasiswa putri yang sudah jelas tidak memiliki kebiasaan merokok. Sehingga indikator yang digunakan hanyalah pola makan dan aktivitas fisik.

Ketidakteraturan menstruasi juga dialami oleh remaja akhir mahasiswa program studi pendidikan biologi. Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa remaja akhir mahasiswa pendidikan biologi, lama hari menstruasi terjadi lebih singkat pada kegiatan praktikum, sebab pada kegiatan praktikum

mahasiswa cepat merasa lelah dan cemas terhadap praktikum yang akan dilakukan. Pada kegiatan praktikum juga mahasiswa Pendidikan Biologi lebih cenderung mengonsumsi makanan siap saji serta kurangnya kegiatan olahraga, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat *stress* dan gaya hidup dengan lama menstruasi remaja akhir pada mahasiswa pendidikan biologi FKIP UHO.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan tingkat *stress* dan gaya hidup dengan lama menstruasi remaja akhir mahasiswa Pendidikan Biologi FKIP UHO.

METODOLOGI

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *asosiatif* yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian dilakukan menggunakan metode survei analitik dengan desain rancangan *Cross Sectional* yaitu penelitian yang mengukur variabel sebab atau resiko (*independen*) dan variabel akibat atau kasus (*dependen*) yang terjadi pada objek penelitian, diukur secara simultan (dalam waktu yang bersamaan). Pada penelitian ini, tingkat *stress* dan gaya hidup sebagai variabel *dependen* dan lama menstruasi sebagai variabel *independen*.

Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Jurusan Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Halu Oleo pada bulan Juni 2015 – Maret 2016. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012, 2013 dan 2014. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified proportional random sampling* dengan besar sampel keseluruhan adalah 92 responden.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar kuesioner. Untuk mengukur tingkat *stress* menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety and Stress Scale 42*) yang diadopsi dari penelitian Purwati (2012) yang berisi 32 item pertanyaan. Untuk mengukur gaya hidup menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Prabawati (2012) yang berisi 29 item pertanyaan. Untuk mengukur lama menstruasi digunakan kuesioner yang berisi 1 item pertanyaan mengenai lama menstruasi yang dialami (Sukarni, dkk, 2013). Penelitian ini dilakukan dengan cara pengisian kuesioner oleh responden.

Data penelitian ini dianalisis dengan uji *Chi Square* dan Analisis Jalur (*Path Analysis*) menggunakan program analisis statistik *SPSS 21*. Untuk menguji kemaknaan, digunakan batas kemaknaan yaitu sebesar 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan tingkat stress dengan lama menstruasi pada mahasiswa pendidikan biologi.

Tabel 1. Hubungan tingkat stress dengan lama menstruasi

Gaya Hidup	Lama Menstruasi						Jumlah		Asymp sig.(2-side)
	Cepat		Normal		Lambat				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
S	3	3,3	41	44,6	14	15	58	63	0,000
TS	13	14,1	21	22,8	0	0	34	37	
Total	16	17,4	62	67,4	14	15,2	92	100	

Keterangan : S : sehat, TS: tidak sehat

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 92 responden, yang memiliki tingkat stress kategori ringan disertai dengan lama menstruasi kategori cepat, normal dan lambat secara berturut-turut yaitu sebanyak 1 orang (1,09 %), 13 orang (14,1 %) dan 13 orang (14,1 %). Tingkat stress kategori sedang yang disertai dengan lama menstruasi kategori cepat, normal lambat secara berturut-turut yaitu sebanyak 15 orang (16,3 %), 49 orang (53,3 %) dan 1 orang (1,09 %). Sementara tidak terdapat responden yang memiliki tingkat stress dengan kategori stress berat.

Ketika keadaan stress, terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormone dari hipotalamus yaitu *corticotropic releasing hormone* (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opiat endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan -endorfin dan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) ke dalam darah. -endorfin memiliki efek inhibitor pada sekresi GnRH (Anwar, 2011). Sedangkan ACTH dirangsang oleh CRH secara bergelombang dengan ritme diurnal. Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah (Sherwood, 2001).

Kortisol mempengaruhi pulsasi dari GnRH sehingga produksi FSH menjadi berkurang (Setiyono, dkk, 2015). Stimulus FSH tersebut menyebabkan pertumbuhan beberapa folikel dan sekresi estrogen terus meningkat. Salah satu fungsi estrogen yaitu menyebabkan perubahan yang terjadi di dalam endometrium. Kelenjar endometrium kemudian digunakan untuk membantu nutrisi ovum yang berimplantasi. Ovum yang berimplantasi tersebut ketika tidak dibuahi maka akan mengalami peluruhan dan terjadilah menstruasi (Guyton, 1996). Sehingga ketika kadar estrogen menurun maka lama hari menstruasi menjadi lebih cepat diakibatkan ketebalan endometrium yang kurang.

Berdasarkan hasil analisis hubungan tingkat stress dengan lama menstruasi diketahui dari 27 orang responden yang memiliki tingkat stress ringan, ada 1 orang responden yang memiliki lama menstruasi cepat, 13 orang yang memiliki lama menstruasi normal dan 13 orang memiliki lama menstruasi lambat. 65 responden yang memiliki tingkat stress sedang, ada 15 orang yang memiliki lama menstruasi cepat, 49 orang yang memiliki lama menstruasi

normal dan 1 orang yang memiliki lama menstruasi lambat. Hasil penelitian tersebut dapat diketahui sebagian besar responden dengan tingkat stress sedang memiliki lama menstruasi dengan kategori normal.

Hasil uji statistik dengan uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0.000$. Karena $p = 0.000 < 0.05$ maka hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan lama menstruasi pada mahasiswa remaja akhir pendidikan biologi FKIP UHO. Hasil analisis ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur'aini (2012) yang menunjukkan nilai $p = 0,017$. Hal ini berarti $p < 0,05$, maka ini menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi dimana semakin ringan tingkat stress seseorang maka lama menstruasi akan lambat dan semakin berat tingkat stress seseorang maka lama menstruasinya akan semakin cepat.

Tabel 2. Hubungan gaya hidup dengan lama menstruasi

Tingkat Stress	Lama Menstruasi						Jumlah		*
	Cepat		Normal		Lambat				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Ringan	1	1,09	13	14,1	13	14,1	27	29,3	0,000
Sedang	15	16,3	49	53,3	1	1,09	65	70,7	
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	16	17,4	62	67,4	14	15,2	92	100	

* Asymp sig.(2-side)

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 92 responden, yang memiliki gaya hidup kategori sehat disertai dengan lama menstruasi kategori cepat, normal dan lambat secara berturut-turut yaitu sebanyak 3 orang (3,3 %), 41 orang (44,6 %) dan 14 orang (15,2 %). Dan Gaya hidup dengan kategori tidak sehat yang disertai dengan lama menstruasi kategori cepat, normal lambat secara berturut-turut yaitu sebanyak 13 orang (14,1 %), 21 orang (22,8 %) dan tidak terdapat responden yang memiliki menstruasi lambat.

Pola makan yang seimbang berarti asupan gizi yang yang diperoleh juga seimbang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mujur (2011) menunjukkan bahwa gambaran pola makan remaja tergolong kedalam pola makan berlebih dan pola makan ini berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Kejadian obesitas pada individu dapat dilihat dari indeks masa tubuh (IMT).

Remaja yang memiliki IMT yang lebih tinggi cenderung mengalami menstruasi yang lebih lambat, karena kadar leptin yang disekresikan oleh kelenjar adiposa. Leptin dan ghrelin serta hormon yang disekresikan jaringan adiposa lainnya memiliki efek yang signifikan terhadap reproduksi. Leptin akan memicu pengeluaran GnRH yang mempengaruhi FSH dan LH dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan hormon estrogen (Rachmawati, 2015).

Selain pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur mempunyai efek perlindungan yang signifikan terhadap kemungkinan terjangkit beberapa penyakit termasuk gangguan menstruasi. Namun aktivitas fisik yang berlebih dapat mengakibatkan stress fisik yang dapat menghambat sekresi hormon

reproduksi seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Safitri, dkk., (2014) menjelaskan bahwa aktivitas fisik terlalu sering menyebabkan aktivitas ovarium menurun sehingga kadar estrogen lebih rendah dimana estrogen sangat dibutuhkan dalam proses *menarche*. Menurunnya aktivitas ovarium disebabkan oleh disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada pulsatility GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya *menarche* yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi.

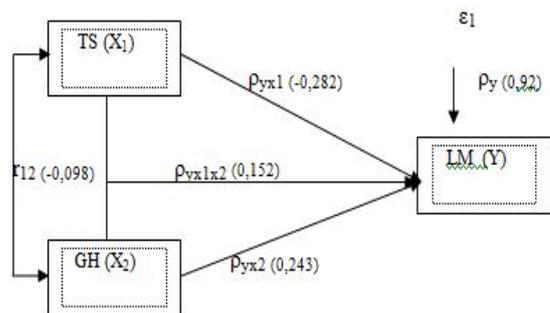
Berdasarkan hasil analisis hubungan gaya hidup dengan lama menstruasi diketahui dari 58 orang responden yang memiliki gaya hidup dengan kategori sehat, ada 3 orang responden yang memiliki lama menstruasi cepat, 41 orang yang memiliki lama menstruasi normal dan 14 orang memiliki lama menstruasi lambat. 34 responden yang memiliki gaya hidup dengan kategori tidak sehat, ada 13 orang yang memiliki lama menstruasi cepat, 21 orang yang memiliki lama menstruasi normal dan tidak terdapat responden yang memiliki lama menstruasi lambat. Data tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki lama menstruasi normal memiliki gaya hidup dengan kategori sehat.

Hasil uji statistik dengan uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0.000$. Karena $p = 0.000 < 0.05$ maka hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan lama menstruasi pada remaja akhir mahasiswa pendidikan biologi FKIP UHO. Hasil analisis ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2014) yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ untuk hubungan asupan energi dan lemak terhadap gangguan siklus menstruasi dan $p = 0,022$ untuk hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi. Hal ini berarti $p < 0,05$, maka ini menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna yang signifikan asupan energi, lemak dan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi.

Tabel 3. Koefisien determinansi

Model	R	R square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,390	,152	,133	0,8077433

Berdasarkan hasil *output* tabel 3. di atas diperoleh nilai koefisien determinasi atau *R-Square* = 0,152 mengindikasikan besarnya hubungan variabel-variabel bebas yaitu tingkat *stress* (X_1) dan gaya hidup (*life style*) (X_2) terhadap lama menstruasi (Y) sebesar 15,2 %, dalam hal ini berarti 15,2 % dari variasi lama menstruasi bisa dijelaskan oleh variabel tingkat *stress* dan gaya hidup. Sedangkan sisanya 84,8 % dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar variabel penelitian ini.



Keterangan :
 TS : Tingkat *Stress*
 GH : Gaya Hidup
 LM : Lama Menstruasi

Gambar 1. Diagram jalur pengaruh tingkat *stress* dan gaya hidup terhadap lama menstruasi

Dari gambar 3. dapat diketahui bahwa tingkat *stress* dan gaya hidup memiliki pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap lama menstruasi. Pengaruh tidak langsung pada tingkat *stress* terhadap lama menstruasi = 0,0067 atau 0,67 % dan secara langsung 0,0795 atau 7,95 %. Pengaruh gaya hidup secara tidak langsung terhadap lama menstruasi = 0,0067 atau 0,67 % dan secara langsung = 0,059 atau 5,9 %. Jadi total pengaruh dari tingkat *stress* sebesar 8,62 % dan pengaruh dari gaya hidup sebesar 6,57 %. Tingkat *stress* dan gaya hidup secara signifikan dan simultan mempengaruhi lama menstruasi = 0,152 atau 15,2 %. Dan sisanya yaitu 84,8 % disebabkan oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini.

Pengaruh antara tingkat *stress* dan gaya hidup dengan lama menstruasi dapat diketahui berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji analisis jalur diperoleh nilai $p = 0,001$. Karena nilai $p < (0,05)$ maka H_0 ditolak yang berarti bahwa tingkat *stress* dan gaya hidup memiliki hubungan yang signifikan dan simultan dengan lama menstruasi pada remaja akhir mahasiswa pendidikan biologi FKIP UHO. Nilai koefisien variabel tingkat *stress* (X_1) sebesar -0,282 menggambarkan bahwa nilai tingkat *stress* mempunyai pengaruh negatif terhadap lama menstruasi, artinya semakin ringan tingkat *stress* maka semakin lambat pula kategori lama menstruasinya, dan sebaliknya. Nilai koefisien variabel gaya hidup (X_2) sebesar 0,243 menggambarkan bahwa nilai gaya hidup mempunyai pengaruh positif terhadap lama menstruasi, artinya semakin tinggi gaya hidup maka semakin lambat pula kategori lama menstruasinya, dan sebaliknya.

Tingkat *stress* dan gaya hidup memiliki pengaruh sebesar 15,2 %, dalam hal ini berarti 15,2% dari variasi lama menstruasi bisa dijelaskan oleh variabel tingkat *stress* dan gaya hidup. Tingkat *stress* memiliki pengaruh terhadap lama menstruasi sebesar 0,0862 atau sekitar 8,62 % dengan pengaruh tidak langsung sebesar 0,67 % dan pengaruh langsung sebesar 7,95 % terhadap lama menstruasi. Gaya hidup memiliki pengaruh sebesar 0,0657 atau sekitar 6,57 %

dengan pengaruh tidak langsung sebesar 0,67 % dan pengaruh langsung sebesar 5,9 % terhadap lama menstruasi. Sedangkan sisanya 84,8 % disebabkan oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini. Selain tingkat *stress* dan gaya hidup, diet dan kebiasaan latihan, adanya gangguan fisiologik, riwayat kelainan genetik dalam keluarga, kelainan pertumbuhan dan perkembangan, dan tanda-tanda kelebihan androgen merupakan keterangan yang penting terkait dengan gangguan menstruasi (Price dan Lorainne, 2005).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat *stress* berhubungan dengan lama menstruasi remaja akhir ($p 0,000 < 0,05$). Remaja yang memiliki tingkat *stress* lebih ringan akan mengalami lama menstruasi yang lebih lambat daripada yang memiliki tingkat *stress* sedang. Hal ini disebabkan oleh kadar hormon CRH yang berbeda, hormon CRH dapat menghambat hormon reproduksi.
2. Gaya hidup berhubungan dengan lama menstruasi remaja akhir ($p 0,000 < 0,05$). Remaja yang memiliki gaya hidup sehat akan mengalami lama menstruasi yang normal daripada yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh kadar hormon reproduksi yang berbeda pada gaya hidup yang berbeda.
3. Tingkat *stress* dan gaya hidup berhubungan dengan lama menstruasi remaja akhir ($p 0,001 < 0,05$). Dimana sumbangsi variabel tingkat *stress* dan gaya hidup sebesar 15,2% yang berarti gangguan menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor tingkat *stress* dan gaya hidup tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain sebesar 84,8%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim^a. 2012. *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa (PIK R/M)*. Badan Kependudukan dan Keluarga Brencana Nasional. Jakarta.
- Anonim^b. 2012. *Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara 2012*. Dinas kesehatan Sulawesi Tenggara. Kendari
- Ekowarni E. 2001. Pola perilaku sehat dan model pelayanan kesehatan remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1 No. 2: 97-104
- Muntari. 2009. Hubungan stress pada remaja usia 16-18 tahun dengan gangguan menstruasi (Dismenore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban. [Tesis]. Tuban : STIKES NU Tuban.
- Natalia SL. 2012. Pengerahuan dan sikap terhadap gaya hidup sehat pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun 2012. [Skripsi]. Medan : Universitas Sumatera Utara
- Nur'aini. 2012. Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Asrama Universitas Andalas Padang Tahun 2011. [Skripsi]. Padang : Universitas Andalas.
- Pandit SB. 2014. Common menstrual problems among adolescent student. *Sinhgad e Journal of nursing*. 4 (1).
- Price AS dan Lorraine MW. 2005. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta : EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Rachmawati PA dan Etisa AM. 2014. Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan presentase lemak tubuh dengan gangguan siklus menstruasi pada penari. *Journal Of Nutrition College*. 4(1) : 39-49.
- Safitri D, Arneliwati, Erwin. 2014. Analisis indikator gaya hidup yang berhubungan dengan usia *Menarche* remaja putri. *JOM PSIK*. 2 (1).
- Setiyono A, Hendy H, Budi P. dan Margarita MM. 2015. Pengaruh tingkat stress dan kadar kortisol dengan jumlah folikel dominan pada penderita infertilitas yang menjalani fertilisasi invitro. *Majalah Obstetri dan Ginekologi*. 3(3) :128-132.
- Sherwood L. 2001. *Fisiologi Manusia*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Sukarni dan Wahyu. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ulya RU. 2013. Perilaku gaya hidup sehat terhadap pencapaian prestasi akademik mahasiswa. [Skripsi]. Banjarbaru : Universitas Lambung Mangkurat.
- Yosep I. 2013. *Keperawatan Jiwa*. Jakarta : PT. Refika