

**GAMBARAN IRITABILITASI EMOSI PADA REMAJA PUTRI MENJELANG
MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 2 DAN 3 DI SMP NURUL MITTAQIN KEMIRI
PURWORJO**

Naskah Publikasih

Disusun Sebagai Persyaratan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Guna Memperoleh
Gelar Ahli Madya Kebidanan



Diajukan oleh :

Reni

100200469

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA
2016**

INTISARI

Gambaran Iritabilitas Emosi Remaja Putri kelas 2 dan 3 Menjelang Menstruasi di SMP Nurul Muttaqin Kemiri Purworejo Jawa Tengah

Reni¹, Effatul Afifah², Sundari Mulyaningsih³

Latar Belakang: Menstruasi merupakan pematangan dan pelepasan ovum yang terjadi secara siklik yang dialami oleh setiap wanita. Datangnya menstruasi dapat menimbulkan gejala-gejala tertentu baik fisik maupun psikologis seperti, rasa cemas, takut, insomnia, kelelahan dan iritabilitas yang sering muncul pada fase luteal. Iritabilitas merupakan kondisi perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak nyaman, perasaan ini biasa muncul dalam bentuk perilaku dan berkaitan dengan kurangnya kontrol terhadap rasa marah yang menjadi salah satu gejala psikologis yang dialami wanita menjelang maupun saat menstruasi.

Tujuan: Mengetahui Gambaran Iritabilitas Emosi Remaja Putri kelas 2 dan 3 Menjelang Menstruasi di SMP Nurul Muttaqin Kemiri Purworejo Jawa Tengah.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif Ananlitik* dengan *design pendekatan Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 2 dan 3 SMP Nurul Muttakin Kemiri sebanyak 110 siswa yang diambil dengan menggunakan tehnik *Total Sampling*.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 2 dan 3 SMP Nurul Muttaqin Kemiri Purworejo mengalami iritabilitas menjelang menstruasi dalam kategori berat dengan nilai persentase sebesar 81,8%.

Kesimpulan: Remaja putri kelas 2 dan 3 SMP Nurul Muttaqin Kemiri Purworejo secara keseluruhan mengalami iritabilitas emosi menjelang menstruasi, baik dalam kategori ringan maupun berat.

Kata kunci: Gambaran iritabilitas emosi.

¹ Mahasiswa STIKES Alma Ata Yogyakarta

² Dosen STIKES Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen STIKES Alma Ata Yogyakarta

PENDAHULUAN

Wanita mengalami Priodemenstruasi atau heid, mulai dari masa remaja hingga menopause. Ketika seorang anak perempuan remaja, peristiwa yang menandai puberitas adalah menstruasi yang pertama (*menarche*). Haid atau 5% pada setiap wanita tersebut.²

Premenstrual Syndrome (PMS) dideskripsikan sebagai gejala fisik, kognitif, afektif dan perilaku yang muncul secara klinis selama masa luteal dalam siklus menstruasi dan berakhir seberapa dan saat atau selama beberapa hari saat wanita menstruasi. Seorang wanita dikatakan mengalami PMS jika dia mengalami gejala berulang baik itu gejalasomatic atau psikologi atau keduanya. Kondisi ini terulang terutama selamamasa luteal pada siklusmenstruasi.

Premenstul Syndrome (PMS) merupakan gangguan yang umum terjadi pada wanita pertengahan. Gejala-gejala tersebut ada yang bersifat cukup berat dan parah atau sangat berat, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Sebanyak 80% dari wanita usia produktif wanita usia produktif telah mengalami perubahan secara fisik emosional. Sekitar 40% dari wanita-wanita usia yang produktif mengalami gejala-gejala

menstruasi adalah peroses keluarnya darah yang terjadi secara priodic atau siklus indometrius.¹ Menyatakan gejala-gejala sebelum mestruasi muncul 90% pada wanita produktif. *Premenstrual Syndrome* (PMS) muncul sekitar premenstrual yang cukup untuk mempengaruhi kehidupan sehari-hari sampai taraf tertentu, dan sebanyak 3% sampai 5% yang mengalami kelemahan cukup parah. Sebanyak 20-40% wanita usai produktif mengalami beberapa gejala PMS cukup beratsebesar 5% bersifat sangat berat yang mengganggu kehidupan mereka.³

Dalam sebuah survey mengenai PMS pada pelajar disekolah menengah di Kode jepang, iritabilitas menempati gejala saat *prementrual syindrome* dengan prevalenci tertinggi yaitu sebesar (37%)⁴. Iritabilis adalah kondisi perasaan ada penyakit dan ketidaknyamanan dari dalam yang biasanya muncul kaitannya dengan kurangnya kontrol terhadap rasa marah yang berlebihan. Seseorang yang sedang iritabilitas sering merasa tersinggung dengan orang lain karena perkataan maupun perilaku fisik⁵. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sebagian besar wanita dalam *premenstrual*

syndromenya mengalami perasaan sedih ($p=0,018$) dan iritabilitas ($p<0,01$) lebih besar jika dibandingkan dengan pasca menstruasi.⁶ Hal ini tentunya dapat sangat mengganggu bagi wanita yang sedang belajar maupun yang sudah bekerja, juga dapat memberikan dampak yang signifikan sehingga mengganggu kehidupan pribadinya maupun lingkungannya.

Gejala iritabilitas mulai dirasakan 7-10 hari menjelang menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghilang setelah menstruasi⁷. Membagi sindrom pra menstruasi menurut gejala, salah satunya yakni tipe A (*anxiety*). Wanita yang mengalami PMS tipe A (*anxiety*) sekitar 80%, ditandai dengan gejala iritabilitas seperti rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan lebih. Gejala ini timbul akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, dimana hormon estrogen lebih tinggi dibandingkan dengan hormon progesteron.

Terminologi yang digunakan oleh wanita untuk menggambarkan iritabilitas berbeda dari ungkapan dalam ukuran yang ada. Sebagai contoh, wanita kadang-kadang melaporkan bahwa ketika mereka mudah marah, mereka cenderung lebih menyusahkan. Wanita menggunakan kata-kata seperti kurang kesabaran atau tidak

sabar, toleran, gelisah, cengeng, murung, lebih emosional, tidak bisa fokus dalam menggambarkan iritabilitas.⁸

Anak remaja dengan gangguan PMS sering menampilkan mood iritabilitas. Biasanya mereka tidak peduli terhadap semakin besarnya iritabilitas mereka atau efeknya terhadap interaksi dengan orang lain. Remaja yang mempunyai beberapa tilikan terhadap iritabilitas mereka mungkin mengatakan bahwa segala sesuatu yang mereka marah baik itu penting atau tidak. Kehilangan kegembiraan atau perhatian dapat membuat anak remaja menarik diri dari sekolah atau aktivitas dan pertemanan mereka⁹

Beberapa cara untuk mengatasi iritabilitas menjelang menstruasi adalah melalui latihan yoga, meditasi, berjalan dan berpikir positif. Disamping itu untuk mengurangi gejala PMS juga dapat dilakukan dengan cara olahraga dan melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari dan mengatasi stres serta menjaga menjaga berat badan. Berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko mendirita PMS.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Mei 2013 didapatkan jumlah siswi sebanyak 110 orang. Dari hasil wawancara

terhadap 13 siswi SMP Nurul Muttaqin kemiri purworejo Jawa Tengah, 8 diantaranya mengalami ketidakstabilan emosi (iritabilitas) berupa luapan kemarahan karena hal-hal kecil dan sensitivitas yang tinggi dalam menghadapi menstruasi. Dari 8 siswi tersebut, 5 diantaranya tidak mengetahui menstruasi maupun gejala-gejala yang muncul terkait menstruasi. Dari hasil wawancara tersebut, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Iritabilitas Emosi pada Remaja Putri Menjelang Menstruasi pada siswi SMP kelas 2 dan 3 di SMP Nurul Muttaqin Kemiri Purworejo.

METODOLOGI PENILIAN

Rancangan penelitian yang akan digunakan adalah deskriptif analitik yaitu penelitian yang menggunakan sampel untuk dianalisis, kemudian dilakukan generalisasi pada populasi darimana sampel diambil.¹¹Peneliti ingin menggambarkan tingkat iritabilitas emosi menjelang menstruasi dengan terlebih dahulu mendeskripsikan karakteristik remaja putri kelas 2 dan 3 di SMP Nurul Muttaqin Kemiri Purworejo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi umur,

menarche, lama menstruasi, nyeri, kepribadian dan tingkat iritabilitas. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Karateristik Responden

Berdasarkan Umur

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1. Umur		
11 Tahun	1	0,9
12 Tahun	6	5,5
13 Tahun	42	38,2
14 Tahun	42	38,2
15 Tahun	14	12,7
16 Tahun	6	4,5
Total	110	100
2. Usia Menarche		
10 Tahun	6	5,5
11 Tahun	28	25,5
12 Tahun	37	33,6
13 Tahun	35	31,8
14 Tahun	4	3,6
Total	110	100
3. Lama Menstruasi		
4 Hari	11	10
5 Hari	16	14,5
6 Hari	15	13,6
7 Hari	46	41,8
8 Hari	11	10
9 Hari	5	4,5
10 Hari	3	2,7
11 Hari	1	0,9
15 Hari	2	1,8
Total	110	100
4. Nyeri		
Nyeri	56	50,9
Tidak nyeri	54	49,1
Total	110	100
5. kepribadian		
A	43	39,1
B	67	60,9
Total	110	100

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas dalam kategori umur 13 dan 14 tahun, yaitu sebanyak 42 orang (38,2%) dan yang paling sedikit yaitu responden yang berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 1 orang (0,9%).

Berdasarkan tabel tersebut diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia *menarcho* diketahui bahwa sebagian besar responden sudah *menarcho* pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 37 orang (33,6%) dan yang paling sedikit yaitu 14 tahun, yaitu 4 orang (3,6%).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi mayoritas mengalami menstruasi sampai 7 hari, yaitu sebanyak 46 orang (41,8%), dan yang paling sedikit adalah 11 hari yaitu sebanyak 1 orang (0,9%).

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan nyeri mayoritas mengalami nyeri saat menstruasi, yaitu sebanyak 56 orang (50,9%), dan sisanya tidak nyeri, yaitu sebanyak 54 orang (49,1%).

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tipe kepribadian mayoritas memiliki kepribadian tipe B, yaitu sebanyak 67 (69,1), dan paling

sedikit adalah kepribadian tipe B, yaitu sebanyak 43 orang (39,1%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Iritabilitas Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Iritabilitas Ringan	5	4,5
Sedang	15	13,6
Berat	90	81,8
Total	110	100

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat iritabilitas siswi di SMP Nurul Muttaqin sebagian besar dalam kategori berat, yaitu sebanyak 90 siswi (81,8%), sedangkan yang paling sedikit adalah iritabilitas ringan, yaitu sebanyak 5 siswi (4,5%).

2. Tabulasi Silang

a. Tingkat iritabilitas siswi saat menstruasi.

Tabel 4.3 tabulasi silang antara umur dengan iritabilitas siswi di SMP Nurul Muttaqin

No Umur	Iritabilitas						Total		
	Ringan		Sedang		Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	11	0	0	0	0	1	0,9	1	0,9
2	12	0	0	3	2,7	3	2,7	6	5,5
3	13	2	1,8	4	3,6	36	32,7	42	38,2
4	14	1	0,9	7	6,4	34	30,9	42	38,2
5	15	1	0,9	0	0	13	11,8	14	12,7
6	16	1	0,9	1	0,9	3	2,7	5	4,5
Jumlah		5	4,5	15	13,6	90	81,8	110	100

Sumber: Data Primer 2014

Tingkat iritabilitas responden dilihat dari kategori umur diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 13 dan 14 tahun, yaitu sebanyak 42 siswi (38,2%), 42 siswi yang berusia 13 tahun yang mengalami iritabilitas berat sebanyak 36 siswi (32,7%) dan ringan sebanyak 2 siswi (1,8%). Sedangkan dari 42 siswi yang berusia 14 tahun sebagian besar juga mengalami iritabilitas dalam kategori berat, yaitu sebanyak 34 siswi (30,9%).

Tabel 4.4 tabulasi silang antara usia *menarache* dengan iritabilitas siswi di SMP Nurul Muttaqin

No Menarache	Iritabilitas						Total		
	Ringan		Sedan		Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	10 Tahun	0	0	1	0,9	5	4,5	6	5,5
2	11 Tahun	3	2,7	5	4,5	20	18,2	28	25,5
3	12 Tahun	2	1,8	4	3,6	31	28,2	37	33,6
4	13 Tahun	0	0	5	4,5	30	27,3	35	31,8
5	14 Tahun	0	0	0	0	4	3,6	4	3,6
Jumlah		5	4,5	1	13,6	90	81,8	110	100

Sumber: Data Primer 2014

Tingkat iritabilitas responden dilihat dari kategori usia *menarache* diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *menarache* pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 37 siswi (33,6%). Sedangkan tingkat iritabilitasnya sebagian besar dalam kategori berat, yaitu sebanyak 31 siswi (28,2%).

Tabel 4.5 tabulasi silang antara usia Nyeri dan iritabilitas siswi di SMP Nurul Muttaqin

No	Nyeri	Iritabilitas						Total	
		Ringan		Sedang		Berat			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Nyeri	3	2,7	8	7,3	45	40,9	56	50,9
2	Tidak nyeri	2	1,8	7	6,4	45	40,9	54	49,1
Jumlah		5	4,5	15	13,6	90	81,8	110	100

Sumber: Data Primer 2014

Tingkat iritabilitas responden dilihat dari nyeri saat menstruasi, menunjukkan bahwa dari 56 siswi (50,9%) yang mengalami nyeri sebagian besar mengalami iritabilitas dalam kategori berat, yaitu sebanyak 45 siswi (40,9%) dan yang paling sedikit adalah iritabilitas ringan (2,7%).

Tabel 4.6 tabulasi silang antara tipe kepribadian dengan iritabilitas siswi di SMP Nurul Muttaqin

No	Tipe Kepribadian	Iritabilitas						Total	
		Ringan		Sedang		Berat		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1	Tipe A	3	2,7	4	3,6	36	32,7	43	39,1
2	Tipe B	2	1,8	11	10	54	49,1	67	60,9
Jumlah		5	4,5	15	13,6	90	81,8	110	100

Sumber: Data Primer 2014

Tingkat iritabilitas responden dilihat dari kategori tipe kepribadian siswi diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam kepribadian tipe B, yaitu sebanyak 67 siswi (60,9%), dari jumlah tersebut sebagian besarnya mengalami iritabilitas berat saat menstruasi, yaitu sebanyak 54 siswi (49,1%) dan paling sedikit adalah iritabilitas ringan, yaitu 2 siswi (1,8%).

Pembahasan

1. Umur

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi karakteristik responden dari kategori umur didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 13 dan 14 tahun, yaitu sebanyak 42 orang (38,2%), sedangkan umur yang paling sedikit yaitu 11 tahun sebanyak 1 orang (0,9%). Usia dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta mampu andalah menghadapi masalah. Penelitian ini dilakukan di SMP Nurul Muttaqin, dimana keseluruhan responden berusia antara 11 sampai 16 tahun. Masa remaja merupakan

peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa yang berlangsung antara umur 12 sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai 22 tahun bagi laki-laki¹³. Remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosional yang berlangsung antara 12 hingga 21 tahun¹⁴.

2. Menstruasi Pertama

Berdasar kantabel 4.2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan *menarache* didapatkan hasil bahwa sebagian besar menstruasi pertama pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 37 orang (33,6%), sedangkan yang paling sedikit adalah usia 14 tahun, yaitu sebanyak 4 orang (3,6%). *Menarache* adalah terjadinya haid pertama, kejadiannya merupakan bagian dari pola pertumbuhan wanita yang normal dan dalam hubungannya dengan pola perubahan yang jelas. *Menarache* terjadi sebagai suatu rangkaian kejadian dan paling jelas diantaranya adalah pertumbuhan yang mendahuluinya. Periode pertumbuhan yang maksimum segera diikuti oleh menstruasi pertama dan pertumbuhan tersebut telah lengkap dalam 1-3 bulan setelah *menarache*. Rentang

normal usia *menarche* yaitu antara umur 9-17 tahun dengan rata-rata 12,8 tahun¹⁵.

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (*deskuamasi*) endometrium. *Menarche* merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daeran panggul. Selama ini sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap kurang baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche* maupun perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul.

Hasil penelitian menunjukkan dari 37 responden (33,6%) yang mengalami *menarche* pada usia 12 tahun sebagian besarnya mengalami iritabilitas emosi dalam kategori berat, yaitu sebanyak 31 siswa (28,2%). Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir diseluruh bagian tubuh dan berbagai sistem yang ada dalam tubuh, antara lain seperti adanya rasa nyeri di payudara, sakit pinggang pegal linu,

perasaan seperti kembung, muncul jerawat, lebih sensitif, mudah marah (emosional).

3. Lama Menstruasi

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi sebagian besar adalah 7 hari sebanyak 46 orang (41,8%), sedangkan paling sedikit adalah 11 hari, yaitu sebanyak 1 orang (0,9%). Menurut Sarwono (2011) lama menstruasi yaitu jarak dari hari pertama menstruasi sampai perdarahan haid berhenti.

Periode menstruasi muncul secara teratur hal ini disebut sebagai siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang teratur menandakan bahwa keadaan tubuh seorang wanita bekerja dengan normal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa siswa yang lama menstruasinya lebih dari 8 hari (*menoragia*), yaitu sebanyak 11 siswi. Hal ini sesuai dengan pendapat proverawati (2009) yang menyatakan bahwa selama tahun pertama atau tahun kedua dari *menarche*, siklus wanita sering kali tidak teratur. Masa subur dan tidak subur juga tidak dapat diramalkan karena datangnya haid belum teratur. Jarang sekali terjadi haid pertama akan langsung teratur masanya. Jelaslah bahwa pada permulaan kematangan seksual siklus haid belum teratur.

4. Nyeri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan nyeri saat menstruasi sebagian besar responden yang mengalami nyeri sebanyak 56 orang (50,9%). Nyeri menstruasi atau dysmenorrhea adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi. Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir diseluruh bagian tubuh dan berbagai sistem yang ada dalam tubuh, gejala tersebut antara lain; adanya rasa nyeri di payudara, sakit pinggang pegal linu, perasaan seperti kembung, muncul jerawat, lebih sensitif, mudah marah (emosional).

5. Kepribadian

Self adalah kepribadian total (*total personality*) baik kesadaran maupun alam bawah sadar. *Self* adalah pusat dari kepribadian. Sebagai totalitas *psyche*, *self* merupakan gabungan atau jumlah dari seluruh proses, isi dan karakteristik mental baik itu positif maupun negative, konstruktif maupun destruktif. Isi dari ini yang kemudian akan menjadi bagian dari pola pengembangan (kepribadian) seseorang. Sebagaimana kesadaran akan berhadapan dengan masalah-masalah dan tantangan hidup, *self* akan menjadikan

alam bawah sadar untuk biasa mendukung atau menyediakan sumber daya energy kesadaran untuk memenuhi itu tuntutan⁽¹⁶⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kepribadian tipe B, yaitu sebanyak 67 siswi (60,9%) sedangkan iritabilitas emosi berdasarkan kategori tipe kepribadian, yang tipe B sebagian besarnya mengalami iritabilitas emosi dalam katagori berat, yaitu sebanyak 54 siswi (49,1%) dan iritabilitas ringan sebanyak 2 siswi (1,8%).

6. Iritabilitas Emosi

Iritabilitas merupakan perasaan tidak menyenangkan dimana seseorang merasa ada penyakit dan ketidaknyamanan dari dalam yang biasanya muncul murni hanya dalam bentuk perasaan atau bisa dalam bentuk perilaku yang ada kaitanya dengan kurangnya kontrol terhadap rasa marah yang berlebihan yang merupakan salah satu gejala psikologis yang dialami wanita menjelang maupun saat menstruasi⁽¹⁷⁾. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami iritabilitas emosi dalam katigori berat menjelang menstruasi, yaitu sebanyak 90 siswi (81,8%) sedangkan yang paling sedikit adalah iritabilitas ringan, yaitu sebanyak 5 siwi (4,5%).

Menstruasi adalah pematangan dan pelepasan sebuah ovum yang terjadi secara siklik, lama setiap siklus menstruasi

adalah sekitar 28 hari. Terdapat dua fase yang berbeda setiap masa haid, yaitu fase folikular dan fase luteal, kedua fase ini dipisahkan oleh ovulasi. Hormon-hormon hipotalamus, hipofisis anterior dan ovarium bekerjasama dalam suatu keseimbangan yang rumit untuk mengontrol menstruasi⁽¹⁸⁾. Berdasarkan tinjauan proses psikologis yang berhubungan dengan siklus menstruasi mengindikasikan bahwa depresi, insomia, kelelahan, kecemasan, dan iritabilitas paling banyak frekuensinya saat fase luteal.

KESIMPULAN

1. Remaja putri kelas 2 dan 3 SMP Nurul Muttaqin Kemiri Purwojo secara keseluruhan mengalami iritabilitas emosi, baik dalam kategori ringan maupun berat.
2. Karakteristik remaja putri kelas 2 dan 3 SMP Nurul Muttaqin Kamiri Purworjo berdasarkan umur mayoritas berusia antara 14-18 tahun (55,4%) usia *menarche* mayoritas antara 10-12 tahun (64, 6%), lama menstruasi mayoritas anantara 4-8 hari (90%), pengalaman nyeri mayoritas pernah mengalami nyeri (50,9%), sedangkan keperibasin

mayoritas memiliki keperibadian introfert (60,9%).

3. Tingkat iritabilitas remaja putri kelas 2 dan 3 SMP Nurul Muttaqin Kemiri Purwojo menjelang menstruasi mayoritas dalam kategori berat, (81,8%).

SARAN

1. Bagi STIKES ALMA ATA

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumer perpustakaan serta dapat menambah pengetahuan bagi pembaca khususnya tentang iritabilitas emosi.

2. Bagi SMP Purworjo

Hasil penelitian ini menjadi masukan dalam memberikan pendidikan kepada responden sehingga memiliki keperibaian yang baik dan iritabilitas emosi dapat meningkatkan menjadi lebih baik.

3. Bagi Penenliti Lain

Hasil penelitian ini menjadi masukan dalam melakukan penelitian selanjutya khususnya tentang faktor yang mempengaruhi iriabilitas seperti umur, pengalaman serta mekanisme koping.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alwisol, 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Pres.
2. BKKBN. 2006 *Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*. Jakarta
3. BKKBN. 2008 *Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*. Jakarta
4. Bron, L. Dan stainer, M.2009 *Review article Irritability : the forgotten dimension of female –specific mood disorders*.Archieves Women’s Mental Heath volume 2. 153-167.
5. Corwin. 2009. *Patofisiologi Kedokteran*, Jakarta: EGC
6. Dariyo, A. 2010. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
7. Hapsari, Elsi Dwi. Et all. 2006. The Prevalen of Premenstrual Dyshoric Disorder and Its Modulation by Lifestyle and Psychological Factors in High School Students, Buletiene Health Sciences Kobe, volume 22, 19-28.
8. Kartono, K. 2006. *Psikologi Wanita*. Edisi III. Bandung: Mandiri Maju.
9. Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta Rineka Cipta.
10. Proverawati, Atikah, Misaroh, Siti, 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
11. Saryono, w. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
12. Sugiono, 2010. *Metode penelitian Admintrasi*. Bandung : Alfabeta.
13. Stainer M.2006. Female –specifec mood disorders.*Psychiartry: Interpesonal and Biologika Processes*.
14. Stuart and Sunden. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. Jakarta: EGC