

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH ATAS 15 KOTA SEMARANG

Rose Nur Hudhariani¹, Ani Setyani², Sri Puji Lestari³

^(1,2,3) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang

Email : rose.djogja@gmail.com

Abstract : Survey results on class XII girls in Semarang City Senior High School 15 for 10 young women. The results of interviews of researchers that 7 people (70%) said stress caused the menstrual cycle not smooth (menstrual cycle <21 or> 35 days) and 3 people (30%) among them that stress did not affect the menstrual cycle (menstrual cycle 21-35 days). To determine the relationship between stress levels and menstrual cycles in young women. This type of research is correlation analysis. The design of this study uses cross sectional. The study population was 211 grade XII students. The study sample was 138 grade XII students. The sampling technique in this study was proportional random sampling. Most of the stress levels in young women did not experience stress as much as 89 respondents (64.5%). The menstrual cycle in girls is mostly normal as many as 111 respondents (80.4%). There is a correlation between stress level and menstrual cycle in young women (P -value = 0,000). Young women are expected to avoid stress as much as possible so that the menstrual cycle is not disturbed due to hormonal changes due to stress. For young women in dealing with stress to make stress as a motivation not as a pressure so that it does not have a negative effect on health, one of them is the menstrual cycle.

Keywords : Stress level, menstrual cycle, young women

Abstrak : Hasil survey pada remaja putri kelas XII di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang terhadap 10 remaja putri. Hasil dari wawancara peneliti bahwa 7 orang (70%) mengatakan stres menyebabkan siklus menstruasi tidak lancar (siklus menstruasi < 21 atau > 35 hari) dan 3 orang (30%) diantaranya bahwa stres tidak mempengaruhi siklus menstruasi (siklus menstruasi 21-35 hari). Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian adalah *analitik korelasi*. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswi kelas XII sebanyak 211 orang. Sampel penelitian adalah siswi kelas XII sebanyak 138 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *proportional random sampling*. Tingkat stress pada remaja putri sebagian besar tidak mengalami stress sebanyak 89 responden (64,5%). Siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar normal sebanyak 111 responden (80,4%). Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri (P -value = 0,000). Bagi remaja putri diharapkan sedapat mungkin menghindari stres supaya siklus menstruasi tidak terganggu karena adanya perubahan hormonal akibat stres. Bagi remaja putri dalam menghadapi stres agar menjadikan stres sebagai suatu motivasi bukan sebagai suatu tekanan sehingga tidak berakibat buruk bagi kesehatan, salah satunya siklus menstruasi.

Kata kunci : Tingkat stress, siklus menstruasi, remaja putri

Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa akan mengalami suatu tahap yang disebut pubertas. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan *menarche* yaitu mendapatkan mensturasi (haid) pertama (Wong, L.D. 2013). Kelompok remaja adalah segmen yang besar dan berkembang sebagai bagian dari populasi. Lebih dari separuh populasi dunia adalah penduduk yang berumur kurang dari 25 tahun dan empat dari lima remaja tinggal di Negara berkembang (Rachman. 2015).

Data jumlah penduduk di Indonesia remaja usia 10-19 tahun pada tahun 2016 adalah sebanyak 65.813.917 jiwa. Tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 70.197.219 juta jiwa (Profil Kesehatan Indonesia. 2016-2017). Sedangkan menurut catatan PKBI pada tahun 2017 jumlah penduduk remaja di Jawa Tengah sebanyak 9.789.751 jiwa dengan penduduk remaja laki-laki 4.791.975 jiwa (49%) dan penduduk remaja perempuan sebanyak 4.997.776 jiwa (51%). (Profil Kesehatan Jawa Tengah. 2017).

Data jumlah remaja di Kota Semarang menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2017 adalah 243.826 jiwa dengan penduduk remaja laki-laki 124.014 jiwa (50,8%) dan penduduk remaja perempuan 119.811 jiwa (49,1%). (BPS. 2017). Sedangkan data dari Pusat Informasi dan Layanan Remaja (PILAR) Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) tahun 2017, survey dilakukan secara acak terhadap remaja putri sebanyak 3.617 di SMP dan SMA di Kota Semarang yang memiliki gangguan dengan siklus menstruasi sebanyak 1.266 remaja putri (35%). (PILAR PKBI. 2017).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. *World Health Organization* (WHO) mengategorikan batas usia remaja antara usia 10-21 tahun, dengan kriteria untuk masa pra-remaja 10-12 tahun, masa remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun. (Monks, F.J., Knoers, A.M.P & Haditono, S.R. 2015).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (*stressor*). *Stressor* dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. (Christian, M. 2015).

Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi. (Chomaria, N. 2013)

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi endometrium*).⁽²¹⁾ Pada wanita dewasa, setiap bulan, satu dari

sel-sel telurnya akan matang dari salah satu indung telur sebelah kanan atau sebelah kiri secara bergantian, sampai sel-sel telur tersebut habis (menopause). Selama proses pematangan sel telur tersebut, dinding rahim akan menebal sebagai persiapan bantalan janin apabila terjadi pembuahan, apabila tidak terjadi pembuahan, maka lapisan dinding rahim yang menebal tersebut akan rusak dan luruh, yang kemudian keluar sebagai darah haid. (Wijayanti, D. 2015).

Hasil survey pada remaja putri kelas XII di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang terhadap 10 remaja putri. Hasil dari wawancara peneliti bahwa 7 orang (70%) mengatakan stres menyebabkan siklus menstruasi tidak lancar (siklus menstruasi < 21 atau > 35 hari) dan 3 orang (30%) diantaranya bahwa stres tidak mempengaruhi siklus menstruasi (siklus menstruasi 21-35 hari). Siklus menstruasi dikatakan normal jika dalam rentang waktu 4- 6 bulan mengalami siklus menstruasi antara 21-35 hari. Selain itu didapatkan pula informasi bahwa sebagian besar penyebab dari siklus menstruasi yang tidak teratur adalah karena stress menghadapi persiapan ujian, gangguan pola belajar dan gangguan pola makan.

Banyak remaja putri yang mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi datang kira-kira setengah dari seluruh remaja putri menderita akibat dismenore atau menstruasi yang menyakitkan, beberapa remaja putri ada juga mengalami sebuah kondisi yang dikenal sebagai amenore atau kegagalan bermenstruasi selama masa waktu perpanjangan. Kondisi ini dapat disebabkan oleh bermacam-macam faktor termasuk stress. Di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang pada tahun 2017 sudah pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan

reproduksi dari Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XII di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang pada tahun 2018 sebanyak 211 orang. Sampel penelitian ini adalah siswi kelas XII di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang sebanyak 138 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Jenis penelitian *analitik korelasi*. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Variabel yang diukur adalah tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri. Uji statistik menggunakan uji *chi square*.

Hasil Penelitian

Tingkat stress pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress pada remaja putri di SMA15 Kota Semarang Tahun 2018

Tingkat stress pada remaja putri	Frekuensi	Persentase
Tidak mengalami stress	89	64,5
Stress ringan	28	20,3
Stress berat	21	15,2
Jumlah	138	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat stress pada remaja putri sebagian besar tidak mengalami stress sebanyak 89 responden (64,5%). Stress ringan sebanyak 28 responden (20,3%) dan stress berat sebanyak 21 responden (15,2%).

Siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 15 Kota Semarang Tahun 2018

Siklus menstruasi pada remaja putri	Frekuensi	Persentase
Normal	111	80,4
Tidak normal	27	19,6
Jumlah	138	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar normal sebanyak 111 responden (80,4%) dan tidak normal sebanyak 27 responden (19,6%).

Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Tabel 3 Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 15 Kota Semarang Tahun 2018

Tingkat stress	Siklus menstruasi				Total	%	P-value
	Normal		Tidak normal				
	f	%	f	%			
Tidak mengalami stress	88	98,9	1	1,1	89	100	0,000
Strees ringan	22	78,6	6	21,4	28	100	
Stress berat	1	4,8	20	95,2	21	100	
Jumlah	111	80,4	27	19,6	138	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak mengalami stress sebanyak 89 responden, sebagian besar siklus menstruasi normal sebanyak 88 responden (98,9%) dan tidak normal sebanyak 1 responden (1,1%). Stres ringan sebanyak 28 responden, sebagian besar siklus menstruasi normal sebanyak 22 responden (78,6%) dan tidak normal sebanyak 6 responden (21,4%). Stres berat sebanyak 21 responden, sebagian besar siklus menstruasi tidak normal sebanyak 20 responden (95,2%) dan normal sebanyak 1 responden (4,8%).

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di

Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang ($P\text{-value} = 0,000$).

Pembahasan

Tingkat stress pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada remaja putri sebagian besar tidak mengalami stress sebanyak 89 responden (64,5%). Stress ringan sebanyak 28 responden (20,3%) dan stress berat sebanyak 21 responden (15,2%). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi.

Stress tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu. (Baradero, M. 2015).

Penelitian Kolin dan Indrawati (2013) dengan judul : Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Mahasiswa Akbid Abdi Husada Semarang Semester II Tingkat 1 Tahun Akademik 2012 / 2013. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan menstruasi ringan sebanyak 28 responden (70,0%) dibandingkan dengan responden yang mengalami gangguan menstruasi berat sebanyak 12 responden (30,0%). (Kolin, K & Indrawati, T. 2013).

Siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar normal sebanyak 111 responden (80,4%) dan tidak normal sebanyak 27 responden (19,6%). Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang normal atau dianggap sebagai siklus haid yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan hanya beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Panjang siklus haid dipengaruhi oleh usia seseorang.

Siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon reproduksi. Saat menjelang dan sesudah menstruasi, sebagian remaja wanita diliputi suasana yang tidak menentu, perasaan yang kurang nyaman, cepat marah, tersinggung dan terasa sakit di sekitar rahim. Pada akhir siklus menstruasi, *hipotalamus* mengeluarkan hormon *gonadotropin* yang merangsang *hipofisis* untuk melepaskan FSH (*follicle stimulating hormone*). (Wijayanti, D. 2015).

Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi. (Chomaria, N. 2013).

Penelitian Sriwiyati dan Puspitasari (2017) dengan judul : Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat II A Akademi Keperawatan Panti Kosala Surakarta. Hasil penelitian didapatkan tingkat stres mahasiswi mayoritas pada kategori sedang sejumlah 18 (60%) dengan siklus menstruasi mayoritas adalah normal yaitu

18 (60%). (Sriwiyati, L & Puspitasari, T. 2017).

Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang ($P\text{-value} = 0,000$). Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak mengalami stress sebanyak 89 responden, sebagian besar siklus menstruasi normal sebanyak 88 responden (98,9%). Stres ringan sebanyak 28 responden, sebagian besar siklus menstruasi normal sebanyak 22 responden (78,6%). Stres berat sebanyak 21 responden, sebagian besar siklus menstruasi tidak normal sebanyak 20 responden (95,2%). Pada saat remaja terjadi perubahan-perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja.

Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stress mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stress melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. (Christian, M. 2015).

Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan stresor seperti meninggalkan keluarga, masuk kuliah, bergabung dengan militer, atau memulai kerja baru berhubungan dengan tidak datangnya menstruasi, meningkatkan panjang siklus menstruasi atau jadi menunda periode setiap bulannya. Adanya perbedaan latar belakang sosiodemografi, tingkat aktivitas dan tingkat kemampuan adaptasi diduga juga menyebabkan timbulnya keluhan stres.(Chomaria, N. 2013).

Dari hasil penelitian didapatkan P -value = 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang. Hasil ini didukung penelitian Wahyuni (2016), hasil penelitian didapatkan ada hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Tingkat 2 Prodi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Klaten (P -value = 0,001).¹⁶⁾ Didukung juga penelitian Toduho, Kundre & Malara, hasil penelitian didapatkan ada Hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan (P -value = 0,000).(Toduho, S; Kundre, R & Malara, R. 2014).

Kesimpulan

Tingkat stress pada remaja putri sebagian besar tidak mengalami stress sebanyak 89 responden (64,5%).Siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar normal sebanyak 111 responden (80,4%).Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang (P -value = 0,000).

Saran

Bagi Remaja Putri

Bagi remaja putri diharapkan sedapat mungkin menghindari stres supaya siklus menstruasi tidak terganggu karena adanya

perubahan hormonal akibat stres. Bagi remaja putri dalam menghadapi stres agar menjadikan stres sebagai suatu motivasi bukan sebagai suatu tekanan sehingga tidak berakibat buruk bagi kesehatan, salah satunya siklus menstruasi.

Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat meningkatkan pemberian informasi kepada para remaja putri terkait dengan kesehatan reproduksi, khususnya tentang siklus menstruasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi.

Bagi Profesi Bidan

Profesi bidan agar mampu memberikan konseling, informasi, edukasi dan motivasi yang benar serta dapat memberi terapi yang tepat kepada pasien yang mengalami gangguan siklus menstruasi.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi faktor lain yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi sebagaimana mestinya, dan menggunakan metode penelitian yang lebih tepat agar hasil lebih akurat. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya serta mampu dikembangkan sehingga hasil lebih baik.

Daftar Pustaka

- Al-Migwar, M. 2013. *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia.
- BPS. 2017. *Badan Pusat Statistik (BPS)*. Kota Semarang.
- Baradero, M. 2015. *Konseling Dalam Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Christian, M. 2015. *Jinakkan Stress Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Bandung : Nexx.
- Chomaria, N. 2013. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Jogjakarta : Diva Press.

- Kolin, K & Indrawati, T. 2013. *Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Mahasiswa Akbid Abdi Husada Semarang Semester II Tingkat 1 Tahun Akademik 2012 / 2013*.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P & Haditono, S.R. 2015. *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Profil Kesehatan Indonesia. 2016-2017. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. 2017. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang.
- PILAR PKBI. 2017. *Pusat Informasi dan Layanan Remaja (PILAR) Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI)*. Semarang.
- Rachman. 2015. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta : Trans Info Media.
- Toduho, S; Kundre, R & Malara, R. 2014. *Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan*.
- Sriwiyati, L & Puspitasari, T. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat II A Akademi Keperawatan Panti Kosala Surakarta*.
- Wijayanti, D. 2015. *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta : Book Marks.
- Wong, L.D. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik (Wong's Essential of Pediatric Nursing)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.