
Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Lutfi Indriyani¹, Umi Aniroh²

^{1,2} Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:

Tingkat Stres; Siklus Menstruasi; Remaja

Keywords:

Stress Level; Menstrual Cycle; Adolescents

Abstrak

Stres merupakan salah satu unsur yang berdampak pada siklus menstruasi. Stres akan mengaktifkan sistem HPA (*hypothalamus pituitary adrenal*) yang menghasilkan hormon kortisol. Kortisol menciptakan ketidakseimbangan hormon, termasuk dalam sistem reproduksi yang menyebabkan siklus menstruasi tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Populasi adalah remaja putri di SMA Negeri 1 Bergas. Sampel diambil sebanyak 263 responden. Data dianalisis menggunakan *chi-square*. Hasil yang didapat dari penilaian mengenai tingkat stres dengan siklus menstruasi, sebagian besar responden mengalami tingkat stres normal (33,5%) dan sebagian besar responden mengalami menstruasi tidak normal (52,5%), dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil *Uji chi-square* diperoleh value sebesar 0,489 ($p > 0,05$) sehingga H_0 gagal ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bergas. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait variabel lain yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja putri.

Abstract

Stress is one element that has an impact on the menstrual cycle. Stress will activate the HPA system (hypothalamus pituitary adrenal) which produces the hormone cortisol. Cortisol creates hormonal imbalances, including in the reproductive system which causes abnormal menstrual cycles. This study aims to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in young women. The research design used is Cross Sectional. The population is young women at SMA Negeri 1 Bergas. Samples were taken as many as 263 respondents. Data were analyzed using chi-square. The results obtained from the assessment regarding stress levels with the menstrual cycle, most of the respondents experienced normal stress levels (33.5%) and most of the respondents experienced abnormal menstruation (52.5%), from this study showed that there was no relationship between stress levels with the menstrual cycle in young women. The results of the chi-square test obtained a value of 0.489 ($p > 0.05$) so that H_0 failed to be rejected. The results showed that there was no relationship between stress levels and the menstrual cycle in female adolescents at SMA Negeri 1 Bergas. Further research is needed regarding other variables that affect the menstrual cycle of female adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu masa dimana seseorang beranjak dari masa anak-anak menuju dewasa, dengan ditandai berkembangnya organ reproduksi yang berdampak pada perubahan baik perkembangan fisik maupun mental, dan peran sosial (Kumalasari & Andhyantoro, 2013). Perkembangan fisik organ reproduksi salah satunya yaitu munculnya menstruasi. Menstruasi merupakan siklus pendarahan rahim secara berkala umumnya dimulai 14 hari sesudah ovulasi, sebagai akibat dari pelepasan lapisan endometrium rahim, karena anovulasi, sehingga endometrium

Corresponding author:

Email: umianiroh1@gmail.com

Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat (e-ISSN: -), Vol 1, No 1, Januari 2023

DOI: 1035473/JKBS.v1i1

yang menebal kemudian luruh. Seorang wanita akan mengalami siklus menstruasinya setiap bulan, jika tidak hamil (Sinaga et al., 2017).

Biasanya siklus menstruasi seorang wanita berlangsung 28 hingga 35 hari, dan periode menstruasinya berlangsung selama 3 hingga 7 hari. Jika siklus menstruasi seorang wanita berlangsung lebih dari 35 hari atau kurang dari 28 hari, itu termasuk dalam kategori tidak teratur. Siklus menstruasi adalah interval waktu antara awal periode menstruasi sebelumnya hingga datangnya periode berikutnya (Sinaga et al., 2017).

Stres merupakan salah satu unsur yang berdampak pada siklus menstruasi, stres mengaktifkan sistem HPA (*hypothalamus pituitary adrenal*) yang menghasilkan hormon kortisol. Kortisol menciptakan ketidakseimbangan hormon, termasuk dalam sistem reproduksi, jika terjadi gangguan hormon maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak normal dan akan berdampak infertilitas, kemudian siklus menstruasi yang tidak normal juga membuat sulit menentukan masa subur (Yudita et al., 2017)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dan analisis korelasi. Penelitian *cross sectional* menggunakan informasi yang dikumpulkan pada satu waktu tertentu pada sejumlah objek dengan tujuan untuk menggambarkan situasi (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Februari-27 Februari 2022, di SMA Negeri 1 Bergas terletak di Bergas Kidul, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang Jawa Tengah.

Subjek dalam penelitian ini adalah 767 remaja putri SMA Negeri 1 Bergas. Didapatkan sampel sebanyak 263 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner menggunakan instrumen atau alat pengumpulan data berupa kuesioner. Instrumen untuk mengukur tingkat stres yaitu *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) menggunakan 14 pertanyaan. Sedangkan untuk siklus menstruasi terbagi menjadi dua kategori normal dan tidak normal.

Tingkat stres nantinya akan diuji oleh peneliti sebagai variabel independen terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. Peneliti mengelompokkan ke dalam lima kategori yaitu normal, stres ringan, stres sedang, stres parah, stres sangat parah. Siklus menstruasi sebagai variabel dependen, dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu normal dan tidak normal. Kemudian untuk analisis bivariat menggunakan uji hipotesis uji *chi-square*, yang akan diolah peneliti berupa data kategorik dengan kategorik dan dalam bentuk tabel yang dibantu dengan program *Computer Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian pada variabel tingkat stres dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Prosentase
Normal	88	33.5
Ringan	61	23.2
Sedang	66	25.1
Parah	40	15.2
Sangat Parah	8	3.0
Total	263	100.0

Berdasarkan pada tabel diatas, responden dengan tingkat stres normal atau tidak mengalami stres sebanyak 88 responden (33,5%), 61 (23,2%) responden mengalami stres ringan, 66 (25,1%) responden mengalami stres sedang, 40 (15,2%) responden mengalami stres parah, dan sebanyak 8 (3.0%) responden mengalami stres sangat parah. Sedangkan untuk siklus menstruasi yang dialami oleh responden tertera pada pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Prosentase
Normal	125	47.5
Tidak Normal	138	52.5
Total	263	100.0

Kategori siklus menstruasi responden berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden dalam penelitian memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 138 (52,5%) responden, dan sebanyak 125 (47,5%) responden mengalami siklus menstruasi normal. Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi yang dialami oleh responden disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Crosstabulation Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi

		Siklus Menstruasi		Total
		Normal	Tidak Normal	
Normal	Count %	46	42	88
	within Menstruasi	36.8%	30.4%	33.5%
Ringan	Count %	28	33	61
	within Menstruasi	22.4%	23.9%	23.2%
Tingkat Stres Sedang	Count %	26	40	66
	within Menstruasi	20.8%	29.0%	25.1%
Parah	Count %	20	20	40
	within Menstruasi	16.0%	14.5%	15.2%
Sangat Parah	Count %	5	3	8
	within Menstruasi	4.0%	2.2%	3.0%
Total	Count %	125	138	263
	within Menstruasi	100.0%	100.0%	100.0%

Dapat dilihat dalam tabel diatas, bahwa responden dengan tingkat stres normal (tidak stres) lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi normal sejumlah 46 (36,8%) responden. Responden dengan stres ringan lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal sejumlah 33 (23,9%) responden. Responden dengan tingkat stres sedang, cenderung mengalami siklus menstruasi tidak normal sejumlah 40 (29,0%) responden.

Menurut Manurung (2016), stres merupakan situasi yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan stres fisik maupun psikologis individu. Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang (Imelisa et al., 2021). Stres merupakan salah satu unsur yang berdampak pada siklus menstruasi, stres mengaktifkan sistem HPA (*hypothalamus pituitary adrenal*) yang menghasilkan hormon kortisol. Kortisol menciptakan ketidakseimbangan hormon, termasuk dalam sistem reproduksi, jika terjadi gangguan hormon maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak normal dan akan berdampak infertilitas, kemudian siklus menstruasi yang tidak normal juga membuat sulit menentukan masa subur (Yudita et al., 2017).

Rata-rata usia responden pada penelitian ini adalah 16 tahun sebanyak 105 responden, dan 17 tahun sebanyak 103 responden. Usiaremaja berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Salah satu faktoryang berpengaruh terhadap stres adalah faktor usia yang mana salah satunyaadalah masa remaja. Pada remaja bisa terjadi perubahan emosi, perubahan tersebut serupa kondisi sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya seringterjadi pada remaja putri, pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik (organobiologik) secara cepat, perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Terjadinya perubahan besar ini umumnya membingungkan remaja yang mengalaminya. Oleh karena itu remaja sangat rentan mengalami stres karena banyak terjadi perubahan dalam dirinya (Muniroh & Widiatie, 2017).

Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangatkuat, namun dari tahap remaja awal ke akhir terjadinya perbaikan padaperilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stres sehingga bisa mencegah terjadinya stres yang lebih berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan teori dari Sa'id (2015) dimana remaja tengah berada pada masa sekolah menengahatas. Mengalami banyak perubahan kognitif, emosional, dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks sehingga mampu mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah terjadinya stres secara berkelanjutan.

Tabel 4. Analisis Data Uji *Chi-Square*

	Value	df	Asymp.Sig (2-sided)
<i>Pearson Chi-Square</i>	3.427 ^a	4	.489
<i>Likelihood Ratio</i>	3.447	4	.486
<i>Linear-by-Linear Association</i>	.175	1	.676
<i>N of Valid Cases</i>	263		

a. 2 cells (20.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.80.

Dengan menggunakan analisis *Chi-Square*, didapatkan *p-value* sebesar $0,489 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bergas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilia & Oktaviani (2017), terhadap 129 siswi, dengan hasil responden memiliki tingkat stres sangat berat dan sebanyak 72 (56,6%) responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur, hasiluji chi-square didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Sebaliknya, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan (Anjarsari & Purnama Sari, 2020), terhadap 112 responden, yang menemukan hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi yang diuji statistik korelasi menggunakan *Chi-Square*. Sebagian besar (58%) dalam kategori stres dan sebagian besar (89%) mengalami siklusmenstruasi kategori tidak normal. Hasil yang didapatkan, ada hubungan antaratingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya.

Siklus menstruasi merupakan interval waktu antara awal periode menstruasi sebelumnya hingga datangnya periode berikutnya. Biasanya siklusmenstruasi seorang wanita berlangsung 28 hingga 35 hari, dan periode menstruasinya berlangsung selama 3 hingga 7 hari. Jika siklus menstruasi seorang wanita berlangsung lebih dari 35 hari atau kurang dari 28 hari, itu termasuk dalam kategori tidak teratur dan ketidakteraturan ini disebabkan oleh banyak faktor baik internal seperti keseimbangan hormonal dalam tubuh dan faktor eksternal seperti kelelahan akibat banyaknya tugas yang diberikan, para pelajar menghabiskan waktu sepanjang hari untuk menyelesaikan tugas

daringnya. Kondisi tersebut sebelumnya tidak terjadi selama pembelajaran dilaksanakan secara tatap muka di sekolah (Barseli et al., 2020).

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, peneliti hanya membahas faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi ditinjau dari tingkat stres saja, dan tidak melakukan penelitian lebih mendalam terkait faktor penyebab lainnya yang bisa berpengaruh terhadap siklus menstruasi seperti, berdasarkan status gizi, atau aktivitas fisik responden. Peneliti juga tidak meneliti lebih lanjut terkait penyakit maupun usia *menarche* responden.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian bahwa remaja putri mengalami stres tingkat normal sebanyak 33,5% dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 52,5% dan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bergas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, P. D. M., & Asrori, P. D. M. (2017). *Psikologi Remaja*. PT. Bumi Aksara.
- Anggraini, S., & Kurniasari, L. (2020). Hubungan Penyakit yang Diderita dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(1), 365–370.
- Anjarsari, N., & Purnama Sari, E. (2020). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls)* KONTAKPENULIS. 2(1), 2–5. <http://e-journal.unair.ac.id/PNJ%7C1JournalHomepage:https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/index>
- Aprilia, A., & Oktaviani, W. L. (2017). Hubungan Tingkat Stress, Pola Makan, Aktifitas Fisik, dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 5 Kota Samarinda. *Advanced Drug Delivery Reviews*, 135, 989–1011. <https://doi.org/10.1016/j.addr.2018.07.012> <http://www.capsulae.com/media/Microencapsulation-apsulae.pdf> <https://doi.org/10.1016/j.jaerosci.2019.05.001>
- Badan Pusat *Statistika*. (2020). *Jumlah dan Distribusi Penduduk*. Badan Pusat Statistika.
- Barseli, M., Irdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu.
- Fidora, I., & Okrira, Y. (2019). Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*, 2(1), 24–29.
- Giallonardo, V., Sampogna, G., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell’Osso, B., Nanni, M. G., Pompili, M., Sani, G., Tortorella, A., Volpe, U., & Fiorillo, A. (2020). The impact of quarantine and physical distancing following covid-19 on mental health: Study protocol of a multicentric italian population trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11(June), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00533>
- Imelisa, R., Roswendi, S. A., Wisnusakti, K., & Restika, I. (2021). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial* (N. Restiana (ed.)). Edu Publisher https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_KESEHATAN_JIWA_PSIKOSOSIAL/kMtMEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Janiwarty, B., & Pieter Zan, H. (2022). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan* (D. Hardjono (ed.)). Rapha Publishing.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, iwan. (2013). *Kesehatan Reproduksi* (P. Lestari Puji (ed.)). Salemba Medika.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*. CV. Trans Info Media.
- Muniroh, S., & Widiatie, W. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Studi Di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul

- Ulum Jombang). *Journal s of Ners Community*, 08(01), 1–10.
<http://journal.aakdelimahusadagresik.ac.id/index.php/JNC/article/viewFile/279/19>
- Mutalazimah, M., Mulyono, B., Murti, B., & Azwar, S. (2017). Kajian Patofisiologis Gejala Klinis dan Psikososial Sebagai Dampak Gangguan Fungsi Tiroid pada Wanita Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.23917/jk.v6i1.5506>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Permatasari, D., Suyami, & Tyas, R. N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Pandemi Covid- 19 Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Dukuh Ngawinan-Tegalsari, Jurangrejo, Karangnom, Klaten. *Proceeding of The URECOL*, 857–863.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress* (J. Budi (ed.)). Nuha Medika.
- Sa'id, M. A. (2015). *Mendidik Remaja Nakal*. Semesta Hikmah.
- Samsu. (2017). Metode penelitian: teori dan aplikasi penelitian kualitatif, kuantitatif, mixed methods, serta research & development. In *Diterbitkan oleh: Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA)*.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti Andani, Y., Trisnamati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta 1. (2012). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya* (yayuk Hartanti (ed.)). Salemba Medika.
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695>
- Yuliana, D. (2020). *Hubungan Faktor Stres , Aktifitas Fisik dan Berat Badan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo*. 1(1), 1–9.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Pertama)