

Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMKN 1 Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya

Sofa Hanifah^{1*}, Neni Nuraeni¹, Indra Gunawan¹, Ubad Badrudin²

¹Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

²Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia



SENAL: Student Health Journal

Volume 1 No. 3 Hal. 42-47

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/ojfp3m67

Article Info

Submit : 3 Agustus 2024
Revisi : 2 Januari 2025
Diterima : 1 Februari 2025
Publikasi : 28 Februari 2025

Corresponding Author

Sofa Hanifah
filesofaaa@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN : -

E-ISSN : 3046-5230

ABSTRAK

Stres adalah respons tubuh terhadap tuntutan beban, mencakup respons fisiologis, psikologis, dan perilaku saat manusia mencoba beradaptasi dengan tekanan internal dan eksternal (stresor). Siklus menstruasi adalah serangkaian peristiwa dalam tubuh yang terjadi dari hari pertama menstruasi (haid) hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMKN 1 Sukaresik, Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian kuantitatif dengan jumlah populasi 177 siswi, ukuran sampel sebanyak 63 responden menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuisioner dengan analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan Anova. Hasil analisis statistik menggunakan uji ANOVA nilai p-value sebesar 0,542, hasil didapatkan responden yang memiliki tingkat stress berat sebanyak 34 orang. Dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada siswi di SMKN 1 Sukaresik. Disarankan bagi siswi untuk memahami dan mengelola stres serta menjaga kesehatan reproduksi dengan baik.

Kata Kunci: Tingkat stress; Menstruasi; Siklus Menstruasi

PENDAHULUAN

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) (2022) merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Pada Peraturan Menteri Kesehatan RI No.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun.

Menstruasi adalah suatu proses peluruhan dinding rahim dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan. Menstruasi pertama kali terjadi karena kematangan sel telur dan produksi hormon estrogen. Menstruasi menandakan dimulainya masa reproduktif pada kehidupan seorang

ditandai dengan menarche hingga terjadinya menopause.

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). Stress juga dapat mengganggu produksi hormone estrogen yang disebabkan oleh tingginya kadar hormon kortisol. Akibatnya, siklus menstruasi pun akan terganggu (Dya, & Adiningsih, 2019). Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pre menstruasi, dismenore, menstruasi, hipermenore (Hossain, 2020). Salah satu factor yang mempengaruhi menstruasi adalah stres. Stres merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan yang dapat menimbulkan ketegangan dan mengganggu keseimbangan aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian Juliana (2019), menunjukkan bahwa tingkat stress akademik responden di SMA Muhammadiyah 2 Palembang, yang mengalami stres akademik tingkat tinggi berjumlah 13 orang (29,5%), dan yang mengalami stress akademik tingkat sedang berjumlah 18 orang (40,9%), sedangkan yang mengalami stress akademik tingkat rendah berjumlah 13 (29,5%). Untuk menggambarkan distribusi statistik deskriptif frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi responden di SMA Muhammadiyah 2 Palembang, responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal berjumlah 26 orang (59,1%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi normal berjumlah 18 orang (40,9%). Stress akademik merupakan salah satu faktor penyebab dari tekanan pembelajaran, orang tua, guru, mendapat nilai ujian yang buruk dan tugas yang menumpuk. Siklus menstruasi normal biasanya 28 hari dengan masa menstruasi 7-8 hari, biasanya siklus menstruasi normal berlangsung antara 24 hingga 38 hari.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 Februari 2024 terhadap 8 orang di SMKN 1 Sukaresik mereka mengatakan pernah mengalami gangguan menstruasi, seperti

terlambat haid, lamanya haid yang tidak menentu, mengalami 2 kali haid dalam satu bulan, dan haid <6 hari bahkan sampai >10 hari. Pada 8 orang siswi tersebut mereka juga mengatakan sering kurang tidur karna belajar terlarut malam, mengerjakan tugas sekolah, sering gugup saat presentasi, merasa putus asa jika nilai ujian tidak sesuai dengan harapan. Maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimanakah hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMKN 1 SUKARESIK.

METODE

Pelnellitian ini merupakan jelnis pelnellitian kuantitatif delngan metodel analisis korellasi delngan melnggunakan pelndelkatan cross selctional. Populasi dalam pelnellitian ini ylaitu siswi kellas X dan XI SMKN 1 Sukarelsik selblanylak 177 orang. Pelrhitungan jumlah sampell dalam pelnellitian ini melnggunakan rumus Slovin. Pelngumpulan sampell dilakukan melnggunakan Telknik Random Sampling. BLelsar sampell ylang didapat selblanylak 63 orang.

Pelnellitian ini melnggunakan kuisionelr ylang merupakan pelrnylataan ylang telrdiri dari 20 kuisionelr tingkat strells dan 3 kuisionelr siklus melnstruasi. Untuk melnarik Kelsimpulan pelnellitian hasil kuisionelr akan dianalisis selcara statistic melnggunakan analisis data univariat dan blivariat. analisis melnggunakan distriblusi frelkuelnsi dan uji Anova.

HASIL

Gambaran Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMKN 1 Sukaresik

Tabel 1 Gambaran siklus menstruasi pada siswi di SMKN 1 Sukaresik

Variabel	N	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi
Siklus Menstruasi	63	32.48	32.00	34	7.714

Sumber : Hasil pengolahan Data 2024

Tabel 1 menunjukan bahwa distribusi frekuensi responden tentang siklus menstruasi dari 63 responden didapatkan hasil mean 32.48, median 32.00, modus 34, dan standar deviasi 7.714. Dapat disimpulkan siklus menstruasi siswi di SMKN 1 Sukaresik rata-rata selama 32 hari.

Gambaran Stres Pada Siswi Di SMKN 1 Sukaresik

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Stres Pada Siswi Di SMKN 1 Sukaresik

Kategori	Frequency	Percent
Ringan	1	1.6
Sedang	12	19
Berat	34	54
Sangat Berat	16	25.4
Total	63	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden tentang stress dari 63 responden yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 1 orang (1,6%), Tingkat stress sedang sebanyak 12 orang (19%), tingkat stress berat sebanyak 34 orang (54%), dan Tingkat stress sangat berat sebanyak 16 orang (25%).

Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMKN 1 Sukaresik

Tabel 3 Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMKN 1 Sukaresik

Siklus dan stress	N	Mean	min	max	P value
Ringan	1	27.00	27	27	0,542
Sedang	12	30.58	19	42	
Sangat Berat	16	34.38	16	45	
Total	63	32.48	16	56	

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2024

Tabel 3 menunjukan bahwa responden yang memiliki stress ringan 1 orang, stress sedang 12 orang dan sangat berat 16 orang. Hasil uji statistik anova didapatkan nilai p-value = 0,542 sehingga H_a ditolak dan H_o diterima artinya tidak ada hubungan stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMK N 1 Sukaresik.

PEMBAHASAN

1. Gambaran siklus menstruasi pada siswi di SMKN 1 Sukaresik

Gambaran siklus menstruasi remaja siswi di SMKN 1 Sukaresik, berdasarkan hasil penelitian dari 63 responden didapatkan rata rata lama menstruasi siswi selama 32 hari, sedangkan yang siklus menstruasi nya <28 hari sebanyak 20 orang dari 63 responden yang siklus menstruasinya pendek, dan yang siklus menstruasi nya >35 hari sebanyak 20 orang dari 63 responden yang siklus menstruasinya panjang. Siklus menstruasi masing-

masing responden berbeda-beda hal ini dipengaruhi oleh hormon dan metabolisme masing-masing, walaupun demikian siklus panjang maupun pendek masih mengalami ovulasi hanya berbeda-beda waktunya.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Andriani (2018) dengan judul penelitian hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru tahun 2018 dari 49 responden diperoleh sebanyak 35 (71,4%) responden yang mengalami siklus menstruasi normal dan 14 (28,6%) responden mengalami siklus menstruasi tidak normal. disebabkan karena gejala-gejala yang ada tanpa disadar timbul pada diri sendiri dikarenakan kegiatan kesantrian yang padat, kecemasan karena sebentar lagi ujian kenaikan kelas semakin dekat, dan tugas sekolah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Erianggun Mahardani Widodo tahun (2021). Hasil penelitian menunjukkan dari 84 responden diketahui bahwa 32 responden (38%) mengalami perubahan siklus menstruasi yang tidak normal (<21 hari atau >35 hari) dan 52 responden (62%) tidak mengalami perubahan siklus menstruasi (<21 hari atau >35 hari) yang berarti masih dalam batas normal.

Siklus pendek maupun panjang, sama-sama menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus pendek yang terjadi pada wanita dapat mengalami ovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus panjang pada wanita menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidak-suburan yang cukup panjang.

2. Gambaran Stres pada siswi di SMKN 1 Sukaresik

Hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 63 responden yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 1 orang (1,6%), tingkat stress sedang sebanyak 12 orang (19%), tingkat stress berat sebanyak 34 orang (54%), dan tingkat stress sangat berat sebanyak 16 orang (25%). Dikarenakan siswi di SMKN 1 Sukaresik dengan tuntutan kurikulum

yang semakin berat dan ekspektasi yang tinggi dari guru dan orang tua, banyak siswi yang merasa tertekan untuk mencapai hasil yang baik. Selain itu, tekanan sosial dari teman sebaya dan rasa tidak percaya diri jika tidak bisa memenuhi standar tertentu juga dapat meningkatkan tingkat stres mereka. Pembelajaran yang terlalu banyak tugas, ujian, dan aktivitas ekstrakurikuler juga dapat menyebabkan ketegangan emosional yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental siswi.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Surya Manurung (2017), didapatkan bahwa dari 40 responden, mayoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu berat sebanyak 29 orang (72,5%), dan minoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu ringan sebanyak 11 orang (27,5%). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja mengalami peristiwa penting dan tidak terduga dalam hidup mereka, seperti bercerai dengan orang tua mereka, patah hati atau putus cinta, menerima cinta yang tidak terbalas, atau mengalami kecelakaan.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Olejnik & Holschuh (dalam Putri, 2016) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Rahmawati (2012) menjelaskan stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Berdasarkan asumsi yang diteliti siswi di smkn 1 sukaresik bisa mengalami stress akademik dengan kategori berat dikarenakan para siswi selalu merasa tegang saat akan menghadapi ujian, mereka mengatakan sering gelisan jika tugas belum dikerjakan dan itu sulit untuk tenang jadi sering tergesa gesa dalam belajar, dan para siswi juga selalu tidak nyaman Ketika materi yang diberikan oleh guru tidak dimengerti tapi malu untuk bertanya. Selain itu banyaknya tuntutan kurikulum yang semakin berat dan ekspektasi yang tinggi dari guru dan orang tua, banyak siswi yang

merasa tertekan untuk mencapai hasil yang baik. Dan tekanan sosial dari teman sebaya dan rasa tidak percaya diri jika tidak bisa memenuhi standar tertentu juga dapat meningkatkan tingkat stres mereka.

3. Hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMKN 1 Sukaresik

Hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMKN 1 Sukaresik pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa hasil uji statistik anova didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,542$. Sehingga H_a ditolak dan H_o diterima. Artinya tidak ada hubungan stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMKN 1 Sukaresik. Hal ini kemungkinan karena tingkat stress setiap individu berbeda tergantung apa yang mempengaruhinya, misalkan tidak hanya stres di akademik bisa juga stres oleh faktor lingkungan. Dan siklus menstruasi panjang dan pendek itu bisa disebabkan oleh faktor lain seperti pola makan tidak teratur, aktivitas berlebihan atau diet berlebih.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurul Aini Yudita pada tahun (2017) tentang stres mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2011. Setelah dilakukan modifikasi data, masih didapatkan kolom yang memiliki nilai ekspektasi kurang dari 5 sehingga data harus dianalisis dengan *Fisher's exact test*. Berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai p sebesar 0,616 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji ($p > 0,05$). Dikarenakan Tingkat stres pada setiap individu berbeda, tergantung pada sejumlah faktor.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizka Angrainy tahun (2020). Diketahui untuk variabel tingkat stress didapatkan mayoritas responden memiliki tingkat stress yang sedang 31 orang (38,8%) dan untuk variabel siklus menstruasi didapatkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang (41,2%). Sedangkan hasil uji chi square diperoleh $p\text{-value} = 0,012 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019. Hal ini sebabkan karena banyak remaja putri

yang mengalami tingkat stress yang sedang dan mengalami siklus menstruasi yang pendek. Tingkat stress disebabkan karena banyak remaja yang mengaku sering mengkhawatirkan banyak hal seperti tugas sekolah, tuntutan nilai, ranking dan masalah keluarga menjadi pokok penting dalam menentukan tingkat stres remaja.

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi di luar kebiasaan (Sinaga et al., 2017).

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan siklus menstruasi selama reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi stres melibatkan sistem hormonal sebagian sistem yang berperan besar pada reproduksi wanita (Kartikawati dan Sari, 2016).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Sukaresik Tasikmalaya dapat disimpulkan: Gambaran siklus menstruasi pada siswi sebanyak 63 responden didapatkan rata-rata lama menstruasi siswi selama 32 hari. Gambaran stress pada siswi di SMKN 1 Sukaresik dari 63 responden yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 34 orang (54%). Hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMKN 1 Sukaresik pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa hasil uji statistik anova didapatkan nilai p-value = 0,542. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya tidak ada hubungan stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMKN 1 Sukaresik.

Penelitian ini diharapkan bagi para siswi agar bisa mengontrol emosi ketika cemas maupun tegang, belajar dengan tenang dan senang dan diharapkan bisa memahami cara manajemen stres maupun kesehatan reproduksinya serta dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang diharapkan dapat mengurangi tingkat stres dan mencari informasi terkait manajemen stres dan

kesehatan reproduksi. Dan bagi pihak sekolah SMKN 1 Sukaresik Diharapkan pihak sekolah bisa memberikan pemahaman dan mengedukasi tentang pentingnya mengelola stress agar para siswi tidak mudah merasa cemas dan gelisah jika akan menghadapi ujian, agar para siswi bisa semakin giat dan semangat dalam belajar, berikan fasilitas yang nyaman di ruang kelas, dan bisa memberikan contoh untuk menurunkan atau meringankan stress dengan cara metode belajar yang menarik, asik dan tidak monoton.

REFERENSI

- Agustini, K. &. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kependidikan; BLuku Lovrinz Publishing. LovRinz Publishing. https://books.google.co.id/books/about/Metodologi_Penelitian_Kesehatan_dan_Kependidikan.html?hl=id&id=CQAoELAAQBLAJ&redir_esc=y
- Arikunto. (2020). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Universitas Hasanuddin. https://repository.itelkelsblali.ac.id/meldias/journal/2020_16C11743_Ni_Luh_Madel_Delvi_Darmawati_Skripsi-dikonversi.pdf
- Cylinthia Fitriana Putelri. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja.
- Cylinthia, P. (2017). Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi.
- Delsmita. (2020). Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5.
- Dr. Roblelt J. Van Amblerg. (2020). Tingkat Stres.
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. JKM : Jurnal Kependidikan Melinda, 1(1), 17–23. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.978>
- Nasution. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas di Universitas Swasta Tanggelang. Jurnal Keldoktelan Dan Kesehatan.
- Pelnyl Selpiani & Fika Minata. (2020). Analisis Faktor-Faktor YLag BLHubungan

Delngan Gangguan Melnstruasi Pada
PelreImpuan.
Priyloto. (2019). Kecemasan Berlebihan Dirasakan
Seltiap Manusia.