

# TINGKAT STRES DIHUBUNGKAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMAN 2 CIAMIS

Elsa Lestari<sup>\*</sup>, Neni Nuraeni<sup>1</sup>, Rossy Rosnawanty<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Kependidikan, Fakultas Ilmu Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

 OPEN ACCESS

## SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No. 1 Hal 118-123

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/v2yr3x06

### Article Info

Submit : 30 Januari 2025

Revisi : 20 Februari 2025

Diterima : 01 Maret 2025

Publikasi : 16 Maret 2025

### Corresponding Author

Elsa Lestari<sup>\*</sup>

[elsalestari0801@gmail.com](mailto:elsalestari0801@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

Prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia masih belum jelas, namun kondisi ini berpotensi mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka. Siklus menstruasi adalah serangkaian perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh wanita, terutama pada sistem reproduksi, yang dipengaruhi oleh hormon. Gangguan pada siklus menstruasi, seperti ketidakteraturan atau terlambatnya periode menstruasi, sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya berat badan, aktivitas fisik, diet, gangguan endokrin dan stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 2 Ciamis. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi seluruh siswi SMAN 2 Ciamis sebanyak 730 orang dan ukuran sampel sebanyak 88 responden proportionate stratified random sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner di analisis menggunakan distribusi frekuensi dan uji ANOVA one way. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres terbanyak yaitu tingkat stres sedang 39 responden (44,3%), kategori normal 13 responden (14,8%), tingkat stres ringan 27 responden (30,7%) dan tingkat stres berat 9 responden (10,2%). Siklus menstruasi rata-rata 38 hari. Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa nilai p value = 0,000, kesimpulan terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 2 Ciamis. Disarankan siswi lebih memperhatikan pengelolaan stres, seperti dengan melakukan aktivitas relaksasi, olahraga, atau berbicara dengan konselor sekolah.

**Kata Kunci:** Remaja putri; Siklus Menstruasi; Tingkat stres

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Rentang usia 10 hingga 19 tahun mencakup masa pubertas, yaitu periode pematangan organ reproduksi. Dalam proses perkembangannya, remaja melewati berbagai tahapan yang memungkinkan mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Masa remaja terbagi menjadi tiga tahap: awal (10-13 tahun), pertengahan (14-16 tahun), dan akhir (17-19 tahun) (Dwimawati & Anisa, 2018).

Penduduk dunia menurut WHO (2019) sekitar seperlima adalah remaja. Masa remaja juga merupakan masa periode pencarian identitas diri, sehingga seorang remaja dapat sangat mudah terpengaruh oleh orang lain atau lingkungan. Banyak terjadi proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Sehingga seringkali menyebabkan terjadi ketidakseimbangan yang membuat remaja sangat sensitif dan rawan mengalami stres (Fadillah et al., 2022). Stress yang sering dialami oleh siswa di sekolah disebut dengan stress akademik. Stress akademik merupakan

suatu kondisi atau keadaan berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya diri yang dimiliki oleh siswa sehingga diri mereka semakin terbebani dengan berbagai tuntutan dan tekanan di sekolah. Stres sangat rentan dialami oleh anak atau remaja yang sedang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih sangat labil (Martini et al., 2021).

Stres dapat berdampak signifikan pada sistem reproduksi, salah satunya dengan mengganggu kelancaran siklus menstruasi. Pada wanita, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi, bahkan hingga menyebabkan menstruasi terhenti sementara. Selain itu, stres juga bisa memicu masalah kesehatan fisik lainnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, atau nyeri otot, yang dapat semakin memperburuk kondisi tubuh. Pada mahasiswa, beban akademik, tuntutan

sosial, dan kekhawatiran tentang masa depan sering kali menjadi pemicu stres yang mengganggu keseimbangan hormon tubuh (Mawarda Hatmanti, 2018).

Stres menjadi salah satu penyebab gangguan menstruasi, dimana fenomena universal ini setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, emosi, interaksi sosial, intelektual, dan spiritual (Anggraeni et al., 2022).

Menstruasi adalah ketika pendarahan yang terjadi akibat luruhnya dinding didalam rahim atau (endometrium) yang juga banyak mengandung pembuluh darah. Dimana lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima pelekatkan embrio atau mempersiapkan uterus untuk kehamilan. Namun ketika kehamilan tidak terjadi, lapisan endometrium ini akan luruh dan kemudian darah akan keluar melalui serviks dan vagina (Febrina, 2020). Gangguan menstruasi yang sering terjadi diantaranya tidak menstruasi (*amenorrhea*), adapun darah menstruasi yang keluar sangat banyak (*menorrhagia*), dan yang terakhir timbulnya nyeri pada saat menstruasi (*dismenore*) (Angrainy et al., 2020).

Siklus menstruasi adalah periode awal menstruasi dan awal periode selanjutnya. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan penyakit seperti infertilitas dan mempengaruhi kesuburan. Menurut badan kesehatan dunia (WHO) yang mengalami infertilitas 8-12% dan di Indonesia yang mengalami penyakit infertilitas berkisar 12-15%. Siklus menstruasi umumnya normal terjadi 21-35 hari dengan lama menstruasi sekitar 3-7 hari. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi sementara 14,9% mengalami gangguan menstruasi di daerah perkotaan. Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi, diantaranya penelitian dengan persentase sebesar 93,2% yang dilakukan pada remaja putri berusia 10-19 tahun (Miraturrofi'ah, 2020).

Pada tanggal 25 september peneliti melakukan studi pendahuluan di SMAN 2 Ciamis melakukan wawancara dengan siswi didapatkan bahwa 8 dari 10 siswi mengalami menstruasi tidak teratur dan terkadang tidak menstruasi dalam 1 bulan. Banyak siswi yang

mengalami menstruasi tidak teratur yang bisa juga disebabkan oleh stres karena banyak tugas, tuntutan belajar persaingan akademik dan padatnya kegiatan akademik. Didapatkan juga wawancara dengan guru BK dan pembina PMR yang ada di SMAN 2 Ciamis didapatkan bahwa masih banyak siswi yang siklus menstruasinya tidak teratur.

## METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross- sectional. Populasi seluruh siswi SMAN 2 Ciamis sebanyak 730 orang dan ukuran sampel sebanyak 88 responden proportionate stratified random sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner di analisis menggunakan distribusi frekuensi dan uji ANOVA one way.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

#### a. Tingkat Stres Pada Siswi di SMAN 2 Ciamis

Tabel 1

Distribusi Frekuensi tentang Tingkat Stres Pada Siswi di SMAN 2 Ciamis

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase e%
Tingkat Stres	Normal	13	14,8%
	Stres ringan	27	30,7%
	Stres sedang	39	44,3%
	Stres berat	9	10,2%
Total		88	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan distribusi frekuensi tingkat stres di SMAN 2 Ciamis dari 88 responden yang termasuk kategori normal 13 responden (14,8%),

tingkat stres ringan 27 responden (30,7%), tingkat stres sedang 39 responden (44,3%) dan tingkat stres berat 9 responden (10,2%).

#### b. Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMAN 2 Ciamis

Tabel 2

Distribusi Responden tentang Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMAN 2 Ciamis

Variabel	N	Mean	Median	Modus	Std. Deviasi
Siklus Menstruasi	88	38.42	38.00	38	6.313

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden tentang siklus menstruasi pada 88 responden didapatkan hasil mean sebesar 38,42, median 38,00, modus 38 dan standar deviasi 6,313. Dapat disimpulkan siklus menstruasi pada siswi

di SMAN 2 Ciamis rata- rata 38 hari.

### 2. Analisis Bivariat

#### a. Tingkat Stres Dihubungkan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMAN 2 Ciamis

Tabel 3

Tingkat Stres Dihubungkan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMAN 2 Ciamis

	N	Mean	Std. Deviasi	F	Sig
Normal	13	30.46	2.817	93.114	.000
Stres ringan	27	35.04	2.345		
Stres sedang	39	40.59	3.711		
Stres berat	9	50.67	2.236		
Total	88	38.42	37.08		

Tabel 3 menunjukkan hasil tingkat stres normal 13 responden dengan rata-rata siklus menstruasi 30 hari, tingkat stres ringan 27 responden dengan rata-rata siklus menstruasi 35 hari, tingkat stres sedang 39 responden dengan rata-rata siklus menstruasi 41 hari dan tingkat stres berat 9 responden dengan rata- rata siklus menstruasi 51 hari. Didapatkan nilai signifikansi p-value sebesar 0,000 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima artinya Terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 2 Ciamis.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Tingkat Stres Pada Siswi di SMAN 2 Ciamis

Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Ciamis kepada 88 responden menunjukkan bahwa responden yang masuk pada kategori tingkat stres normal sebanyak 13 responden (14,8%), kategori tingkat stres ringan sebanyak 27 responden (30,7%), tingkat stres sedang sebanyak 39 responden (44,3%) dan tingkat stres berat sebanyak 9 responden (10,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang. Pada kelas 10 sebagian besar masuk dalam kategori stres ringan dan sedang, mencerminkan adanya tekanan awal dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah menengah atas dan tuntutan akademik yang lebih tinggi. Kelas 10 lebih banyak stres terkait dengan adaptasi dan perubahan lingkungan belajar.

Di kelas 11 banyak siswi masuk dalam kategori stres sedang, ini disebabkan oleh tuntutan akademik yang semakin meningkat, persiapan ujian yang lebih intens dan ekspektasi yang lebih tinggi baik dari sekolah maupun orang tua. Siswa sering kali menghadapi

tekanan untuk mencapai hasil yang lebih baik dibandingkan tahun sebelumnya. Kelas 12 menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi, dengan banyak siswi berada pada kategori stres sedang dan beberapa kategori stres berat. Pada kelas ini, tekanan datang dari berbagai arah, termasuk persiapan ujian akhir dan ujian masuk perguruan tinggi. Siswi cenderung merasa tertekan dengan harapan untuk mencapai nilai yang baik sebagai persyaratan untuk melanjutkan ke pendidikan tinggi. Selain itu, ketidakpastian tentang masa depan dan perencanaan hidup setelah lulus sering menjadi sumber stres yang signifikan.

Penyebab stres, yang dikenal sebagai stresor, dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu penyebab internal dan eksternal. Penyebab internal merujuk pada faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti trauma fisik atau mental, serta perasaan rendah diri yang muncul akibat keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara itu, penyebab eksternal berkaitan dengan faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti hubungan interpersonal yang buruk, perubahan lingkungan, tekanan dalam proses pembelajaran, dan tantangan ekonomi yang dihadapi seseorang (Pratama et al., 2023)

Hal ini sejalan dengan penelitian Ambarwati et al., (2019) faktor penyebab stres dapat berasal dari faktor internal, seperti kesulitan dalam memahami dan mengatasi masalah dengan baik, serta faktor eksternal, yang mencakup permasalahan dalam lingkungan masyarakat, keluarga, hubungan dengan orang lain, dan meningkatnya beban kuliah. Seiring dengan meningkatnya tingkat perkuliahan, tingkat kesulitan mata kuliah juga semakin tinggi, yang dapat memperburuk kondisi stres mahasiswa.

## b. Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMAN 2 Ciamis

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswi di SMAN 2 Ciamis kepada 88 responden didapatkan hasil siklus menstruasi rata-rata 38 hari, siklus menstruasi <28 hari sebanyak 1 orang dari 88 responden dikatakan siklus menstruasinya pendek dan siklus menstruasi >35 hari sebanyak 57 orang mengalami siklus

menstruasinya panjang. Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi mengalami siklus menstruasi yang lebih panjang dari normal, yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah berat badan (BB), di mana siswi dengan BB berlebih atau kekurangan berat badan cenderung mengalami ketidakseimbangan hormon yang mempengaruhi panjang siklus menstruasi. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga berperan, karena aktivitas yang rendah dapat menyebabkan ketidakteraturan hormon, sedangkan aktivitas fisik yang berlebihan bisa memperpanjang siklus. Faktor stres, baik yang berkaitan dengan akademik atau emosional, juga turut memengaruhi, karena stres dapat mengganggu produksi hormon yang mengatur siklus menstruasi. Perbedaan tingkat stres dan pola hidup antar kelas, terutama di kelas 12 yang menghadapi ujian akhir, kemungkinan menyebabkan siklus menstruasi yang lebih panjang dibandingkan dengan siswi di kelas 10 dan 11. Semua faktor ini saling berhubungan dan mempengaruhi panjang siklus menstruasi siswi.

Hasil penelitian Damayanti et al., (2022) siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu kesehatan, termasuk ketidakseimbangan hormon. Hal ini terjadi karena mahasiswa terlibat dalam kegiatan yang serupa, seperti kegiatan di asrama, organisasi, pembelajaran, dan praktik klinik di rumah sakit, yang dapat memicu stres. Meskipun demikian, setiap individu menghadapi stres dengan cara yang berbeda, baik dari faktor internal maupun eksternal, dan ada yang dapat mengatasinya, sedangkan lainnya merasa semakin tertekan.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Tingkat Stres Dihubungkan Deangan Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMAN 2 Ciamis

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswi di SMAN 2 Ciamis kepada 88 responden yang memiliki tingkat stres normal 13 responden dengan rata-rata siklus menstruasi 30 hari, tingkat stres ringan 27 responden dengan rata-rata siklus menstruasi 35 hari, tingkat stres sedang 39 responden dengan rata-rata siklus menstruasi 41 hari dan tingkat stres berat 9 responden dengan rata-rata siklus menstruasi 51

hari. Hasil uji ANOVA one way menunjukkan bahwa nilai signifikansi p-value sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 2 Ciamis. Semakin tinggi tingkat stres semakin panjang siklus menstruasi yang dirasakan siswi dibandingkan dengan siswi yang stres normal atau ringan.

Stres yang dialami siswi dapat memengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur siklus menstruasi mereka. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, masalah sosial, atau persoalan pribadi sering kali menjadi penyebab stres pada remaja, yang dapat meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol. Kelebihan kortisol ini dapat mengganggu produksi hormon reproduksi, seperti estrogen dan progesteron, yang berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi. Sebagai akibatnya, siswi yang mengalami stres tinggi berisiko mengalami gangguan pada siklus menstruasi mereka, seperti siklus yang lebih panjang atau tidak teratur.

Stres yang dapat memengaruhi sistem hormonal tubuh, menjadi faktor penting yang harus diperhatikan dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi remaja mengenai cara-cara mengelola stres dengan baik, baik melalui dukungan psikologis, manajemen waktu, atau teknik relaksasi. Dengan memahami hubungan antara stres dan siklus menstruasi, kita dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan reproduksi yang lebih serius di masa depan.

Hasil penelitian Rahma (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, saat stres menghasilkan hormon kortisol, hormon kortisol menyebabkan ketidakseimbangan pada hormon reproduksi, salah satu akibatnya gangguan siklus menstruasi. Semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi kemungkinan seseorang mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan ANOVA one way didapatkan hasil nilai signifikansi p-value sebesar 0,000 sehingga Ho ditolak dan Ha

diterima artinya Terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 2 Ciamis.

## REFERENSI

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Journal.Ipts.Ac.Id*, 10(2), 629–633.
- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 114–120. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.719>
- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrid, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2), 212-219.
- Dwimawati, E., & Anisa, N. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Smk Yak 1 Bogor Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. *Promotor*, 1(2), 80–86.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269.
- Febrina, R. (2020). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 201.
- 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 Keperawatan Merdeka*, 1(1), 17–23.
- Mawarda Hatmanti, N. (2018). Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1), 58–67.

- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31–42.
- Pratama, U., Amna, N., & Arif, B. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 257–268.
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2.