



STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMK BHAKTI KENCANA KOTA TASIKMALAYA

Ai Rahmawati¹, Reni Nurdianti², Pipit Srimulyati³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya

Article Information

Received: May, 2022

Revised: June, 2022

Available online: July, 2022

Keywords

Keteraturan siklus menstruasi, remaja, dan Stres

Correspondence

Phone: (+62)85310764515

E-mail: ai.rahmawati@bku.ac.id

ABSTRACT

Stres yang dimiliki remaja akan berpengaruh kepada perubahan psikologis dan fisiologis, apabila stres terjadi, tentunya akan berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Keadaan tersebut sering terjadi di kalangan remaja seperti yang telah dilakukan penelitian di salah satu SMK kesehatan yang berada di kota Tasikmalaya yaitu SMK Bhakti Kencana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dan pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI sebanyak 222, sampel sebanyak 69 orang yang diperoleh dengan teknik *proportional random sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner kemudian data dianalisis dengan *chi square test*. Hasil penelitian menunjukkan gambaran stres pada remaja putri sebagian besar termasuk kategori ringan sebanyak 43 orang (62.3%). Keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar termasuk kategori tidak teratur sebanyak 46 orang (66.7%). Terdapat hubungan stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya dengan *p value* 0,000. Oleh karena itu, remaja sebaiknya bisa mengendalikan stres agar tidak terjadi gangguan pada siklus menstruasi. Adanya dukungan keluarga, teman, sekolah dan lingkungan sekitar bisa menjadi faktor yang dapat mengurangi atau mengatasi stres yang dialami remaja putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi (Kusmiran, 2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*) 2015, sekitar seperlima penduduk dunia adalah remaja, dan sepertiganya adalah remaja putri yang berumur 10 sampai 19 tahun, dan rata-rata usai merasakan haid. Berdasarkan Biro Pusat Statistik (BPS) di Indonesia tahun 2015 kelompok remaja usia 10 sampai 19 tahun sekitar 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja putra sudah merasakan mimpi basah dan 49,1% remaja putri yang sebagiannya telah menstruasi akibat perubahan hormonal yang dialami dari pertumbuhan remaja (Sibagariang, 2016).

Menurut Verawaty (2012), Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi. Siklus menstruasi yang terjadi dinilai dari tiga hal pertama yaitu siklus menstruasi yang berkisar antara 21-35 hari, kedua lama menstruasi yaitu 3-6 hari.

Menurut Widayatun (2009), Stres merupakan respon adaptif yang dipengaruhi oleh karakteristik individual atau proses psikologis yaitu akibat dari tindakan, situasi atau kejadian eksternal maupun internal. Sehingga dapat menyebabkan ketegangan dalam perilaku. Stresor merupakan stimulasi yang memicu timbulnya stres. Biasanya, yang paling umum dialami oleh siswa adalah stres akademik.

Penelitian tentang hubungan stres dengan siklus menstruasi pernah dilakukan oleh Nurlaila dkk (2017) di Balikpapan. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 67 responden yang mengalami stres dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sebanyak 42 responden (62,7%) mengalami stres dan siklus menstruasi tidak teratur, sebanyak 25 responden (37,3%) tidak mengalami stres dan siklus menstruasinya teratur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 7 orang siswa diantaranya 3 siswa yang mengalami stres sedang dan 4 siswa yang mengalami stres berat serta mengalami siklus menstruasi yang tidak, dan 3 orang siswa lainnya mengalami stres ringan serta siklus menstruasi yang teratur yaitu 21-35 hari.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya pada bulan Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini siswa remaja putri kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya yang berjumlah 222 orang. Cara pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* sebanyak 69 orang.

HASIL

1. Analisa Univariat

a. Gambaran stres pada remaja putri

Tabel 1
Gambaran Stres pada Remaja Putri
kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota
Tasikmalaya

Stress	Jumlah	%
Ringan	43	63.3
Sedang	10	14.5
Berat	16	23.2
Total	69	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki stres ringan sebanyak 43 orang (62,3%) dan yang paling sedikit memiliki stres sedang sebanyak 10 orang (14,5%)

- b. Gambaran keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri

Tabel 2

Gambaran Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya

Stress	Jumlah	%
Teratur	23	33.3
Tidak teratur	46	66.7
Total	69	100

Data pada tabel 2 menunjukkan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar termasuk kategori tidak teratur sebanyak 46 orang (66.7%) dan kategori teratur hanya 23 orang (33.3%).

2. Analisa Bivariat

Hubungan Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 3

Hubungan Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya

Stress	Siklus menstruasi				Total	Value
	Teratur		Tidak teratur			
	N	%	N	%		
Ringan	6	14.0	37	86.0	43	100
Sedan g	4	40.0	6	60.0	10	100
Berat	13	81.3	3	18.7	16	100
Jumlah	23	33.3	46	66.7	69	100

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak memiliki stres berat sebanyak 13 orang (81.3%) dan memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan responden yang memiliki stres ringan sebanyak 37 orang (86.0%) dan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$) terdapat hubungan antara stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya.

PEMBAHASAN

- a. Gambaran stres pada remaja putri

Hasil penelitian didapatkan yang memiliki stres ringan yaitu sebanyak 43 orang (62.3%), stres sedang sebanyak 10 orang (14.5%) dan stres berat sebanyak 16 orang (23.2%). Melihat dari data tersebut menggambarkan bahwa stres yang dialami oleh remaja putri kelas XI SMK Bhakti Kencana kota Tasikmalaya lebih banyak mengalami stres tingkat ringan. Penelitian Dr. Selye dan peneliti lain membuktikan bahwa stres berpengaruh besar pada perkembangan penyakit manusia. Para ahli menyatakan bahwa 70-75% dari semua penyakit akhirnya berkaitan dengan stres. Pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Rahmaeati, 2011).

Berdasarkan analisa peneliti pada saat dilakukan observasi, beberapa responden mengeluh stres akademik yaitu pada saat melakukan pembelajaran, dalam menghadapi ujian, kompetisi yang ketat di kelas serta kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dalam waktu yang singkat. Selain stres akademik, beberapa responden yang lainnya mengeluh stres akibat jarak tempat tinggal yang jauh, terjebak kemacetan serta rawan kejahatan.

Stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan) atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping. Sedangkan menurut (Sandhi, 2014) Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Tekanan stres yang terlampaui besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala - gejala seperti sakit kepala, gampang marah, dan tidak bisa tidur. Stres yang berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya.

b. Gambaran keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri

Hasil penelitian diperoleh siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar termasuk kategori yang tidak teratur yaitu sebanyak 46 orang (66.7%) dan kategori yang teratur hanya sebanyak 23 orang (33.3%).

Berdasarkan analisa peneliti, beberapa responden mengatakan siklus menstruasi yang kurang dari 21 hari dan terkadang lebih dari 35 hari, bahkan ada yang menyebutkan bahwa mereka tidak mengalami menstruasi lebih dari 3 bulan. Adapun responden lainnya yang mengatakan bahwa mereka pernah mengalami menstruasi yang lebih dari 2 kali selama sebulan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila (2015) di Balikpapan yaitu sebagian besar responden didapatkan data bahwa remaja putri mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 72%.

Siklus menstruasi yang tidak teratur dipengaruhi oleh adanya stresor dan mengakibatkan hipotalamus mengekresikan (*Corticotropic Releasing Hormone*) CRH. CRH ini mempunyai pengaruh negatif yaitu menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nucleus arkuata, ketidakseimbangan CRH memiliki pengaruh terhadap penekanan fungsi reproduksi wanita sewaktu stres (Kusmiran, 2017)

c. Analisis Bivariat

Hubungan stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden yang memiliki stres berat sebanyak 13 orang (81.3%) yang mengalami siklus menstruasi teratur, sedangkan yang mengalami stres ringan sebanyak 37 orang (86.0%) dengan siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,000 ($< \alpha$ 0,05). Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya.

Pola siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pola menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang memengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan

psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamushipofisisovarium yang meliputi multieffek dan mekanisme kontrol umpan balik. Pada keadaan stres terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *corticotropic releasing hormone* (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH) hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan *Endorfin Dan Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) ke dalam darah. Endorfin sendiri diketahui merupakan opiat endogen yang perannya terbukti mengurangi rasa nyeri. Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Pada wanita dengan gejala amenore hipotalamik menunjukkan keadaan hiperkortisolisme yang disebabkan adanya peningkatan CRH dan ACTH. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dan melalui jalur ini stres dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang sebelumnya normal menjadi oligomenorea atau polimenorea. Gejala klinis yang timbul tergantung pada derajat penekanan pada GnRH. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal bila stres dapat di atasi (Kusyani, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran stres pada remaja putri sebagian besar termasuk kategori stres ringan yaitu sebanyak 43 orang (62.3%) dan siklus menstruasi sebagian besar termasuk kategori siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 46 orang (66.7%)
2. Terdapat hubungan antara stres dengan

keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI SMK Bhakti Kencana Kota Tasikmalaya dengan *p value* 0,000

Saran

1. Bagi siswa remaja putri

Remaja sebaiknya bisa mengendalikan stres dengan melakukan hal-hal yang positif seperti membaca buku dan bercerita bersama teman agar stres yang terjadi tidak mempengaruhi terhadap siklus menstruasi, sehingga apabila tidak terjadi stres maka kemungkinan besar siklus menstruasinya pun akan tetap teratur.

2. Bagi Peneliti

Peneliti sebaiknya dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama mengenai stres, peneliti harus lebih bisa mengontrol tingkat stres agar tidak terjadi siklus menstruasi yang tidak teratur.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak sekolah maupun guru dapat meningkatkan konseling-konseling mengenai kesehatan remaja yang kompleks, khususnya mengenai stres.

Kebidanan Tingkat II Stikes Muhamadiyah. *Jurnal Involusi Kebidanan*. Vol 2, No 3, hal 14- 23.

Sandhi, ika Shinta. (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uinska Kendal. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 5 No.2

Sibagariang EE. *Kesehatan Reproduksi Wanita—Edisi Revisi*. Jakarta Trans Info Media. 2016

Verawaty SN (2012). *Merawat & menjaga kesehatan seksual wanita*. Bandung : Grafindo

Widayatun, 2009. *Ilmu Perilaku*. Jakarta : Info Medika

DAFTAR PUSTAKA

Kusmiran, Eny. 2011. *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta:Salemba Medika

Kusyani, asri. (2012). Hubungan Tigkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Stikes Bahrul Ulum Tambak beras Jombang. Skripsi. http://ws.ub.ac.id./selma2010/public/images/UerTemp/2014/05/10/20140510175703_2451.doc Diakses pada tanggal 28 November 2019

Nurlaila, Hazanah. S dan Shoupiyah. R. (2015). Hubungan Stres Dan Siklus Menstrusi Pada Mahasiswi Usia 18 -21 Tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan. *Jurnal Husada Mahakam*, Volume III No. 9 Mei 2015, hal 452-521.

Rahmaeati, Nur aini. (2011). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidak Teraturan Siklus Haid Pada Mahasiswi Prodi D III