



DAMPAK STRESS TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI

Lyda Dayu Maan, Ditha Astuti Purnamawati*, Amelyadi, Yenni Lukita

Program Studi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Kubu Raya, Kalimantan Barat

*Email: ditha@stikmuhptk.ac.id

ABSTRACT

Background: Menstruation and reproductive health are closely related, especially in adolescents. Menstruation is a physiological change in a woman's body that is influenced by reproductive hormones. Adolescents in the world experience irregular menstrual cycles of around 80%. Menstrual disorders are abnormalities that occur in the menstrual cycle. Signs and symptoms of menstrual disorders include too little or too much menstrual blood, menstrual pain, and depression before menstruation or premenstrual dysphoric disorder. One factor that affects the menstrual cycle is stress. Stress has an impact on physical and psychological health. In general, stress also often occurs in adolescents.

Objective: to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in female students of SMA 1 Monterado, Bengkyang Regency. **Methods:** the research method used This study is a type of cross-sectional study, because it is to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle. The population used in this study was 110 female students at SMA 1 Monterado. The sampling technique used in this study was total sampling.

Results: The results of the study showed that the majority of female students who experienced moderate stress were 56 female students (50.9%), most had irregular cycles, namely 86 female students (78.2%). The results of the sperm rank test with $p = 0.000 < \alpha 0.05$, which means that there is a relationship between stress levels and menstrual cycles in female students of SMA 1 Monterado, Bengkayang Regency. **Conclusion:** there is a relationship between stress levels that occur in middle-aged adolescents with moderate stress and experiencing irregular menstrual cycles

Keywords: Stress levels; menstrual cycles; adolescents.

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi dan kesehatan reproduksi terkait erat, terutama pada remaja. Menstruasi adalah perubahan fisiologis pada tubuh wanita yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Remaja didunia mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sekitar 80%. Gangguan menstruasi adalah kelainan yang terjadi pada siklus menstruasi. Tanda dan gejala gangguan menstruasi antara lain darah menstruasi yang keluar terlalu sedikit atau terlalu banyak, nyeri haid, dan depresi sebelum haid atau gangguan disforik pramenstruasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Stres berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Pada umumnya stres juga sering terjadi pada remaja. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada siswi SMA 1 Monterado kabupaten Bengkyang. **Metode:** metode penelitian yang digunakan Penelitian ini adalah jenis penelitian cross sectional, karena untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 110 siswi di SMA 1 Monterado. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan mayoritas siswi yang mengalami stress sedang yaitu 56 siswi (50,9 %), terbanyak memiliki siklus tidak teratur yaitu 86 siswi (78,2%). Hasil uji rank sperman dengan $p = 0,000 < \alpha 0.05$ yang berarti ada hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada siswi SMA 1 Monterado Kabupaten Bengkayang. **Kesimpulan:** terdapat hubungan tingkat stress yang terjadi pada remaja usia tengah dengan stress sedang dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur

Kata kunci: tingkat stress; siklus menstruasi; remaja.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah kondisi kesehatan fisik, mental, dan sosial yang lengkap, tidak sepenuhnya bebas dari penyakit atau cacat yang terkait dengan sistem reproduksi, fungsi, dan proses (Peraturan pemerintah, (2014) dalam (Putri, et al., (2022). Pada masa remaja, seorang individu akan mengalami situasi pubertas dimana ia akan mengalami perubahan yang mencolok secara fisik maupun emosional/psikologis (Lubis, 2013 dalam Devilawati, 2020).

Masa Pubetas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur delapan hingga sepuluh tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun (Sibagariang, (2016) dalam Devilawati, A. (2020)). Tanda kematangan alat reproduksi pada wanita ditandai dengan haid yang pertama (menarche/ menstruasi). Setiap bulan, wanita melepaskan satu sel telur dari salah satu ovariumnya, bila sel telur ini tidak mengalami pembuahan, maka akan terjadi perdarahan (menstruasi) (Rohan et al., (2017) dalam Devilawati, A., (2020)) .

Menurut WHO remaja didunia mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sekitar 80% (Wijayanti, 2022). Menurut statistik penelitian kesehatan dasar (2018), hingga 13,7% wanita Indonesia berusia 10-59 tahun mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun. Sekitar 16,4% wanita antara usia 17 dan 29 dan 30-34 mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Yuni & Ari, (2020) dalam Salmawati, et al, (2022)). Sedangkan di Kalimantan Barat kejadian yang tidak teratur 13,5% (Riskedas, 2018).

Siklus menstruasi adalah waktu dari hari pertama menstruasi hingga datangnya periode menstruasi berikutnya. Rata-rata siklus menstruasi berlangsung selama 21-35 hari (Prasetya, Abadi, & Purnamasari, 2023). Menstruasi dan kesehatan reproduksi terkait erat, terutama pada remaja. Menstruasi bagian normal dari pubertas wanita,

menstruasi adalah proses dimana darah keluar dari rahim melalui vagina karena endometrium, lapisan dinding rahim yang padat dengan pembuluh darah. Biasanya berlangsung selama 28 hari, dengan rentang 21 hingga 35 hari, jika aliran darah lebih atau kurang dari 30-40 maka mengalami gangguan menstruasi (Rahayuningrum, (2019) dalam Restunissa, (2022)).

Gangguan menstruasi adalah kelainan yang terjadi pada siklus menstruasi. Tanda dan gejala gangguan menstruasi antara lain darah menstruasi yang keluar terlalu sedikit atau terlalu banyak, nyeri haid, dan depresi sebelum haid atau gangguan disforik pramenstruasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Stres berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis secara keseluruhan seperti insomnia, sakit kepala, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, depresi (Sukmawati, et al, 2024).

Stres adalah keadaan ketegangan yang timbul ketika ada ketidaksesuaian antara persyaratan lingkungan dan kemampuan seseorang untuk menangani apa yang dianggap menakutkan, berbahaya, dan tidak terkendali (Handayani,, 2021). Pada umumnya stres juga sering terjadi pada remaja.

Remaja merupakan antara masa kanak-kanak dan dewasa, Pada saat remaja terjadi perubahan seksual, hormonal, fisik, psikologis, dan sosial terjadi ketika seseorang mendekati masa pubertas. Wanita melewati masa pubertas ketika periode mereka dimulai, payudara mereka mulai meningkat, dan pinggul mereka terus membesar. Remaja yang mengalami perubahan signifikan ini biasanya merasa bingung ketika terjadi menstruasi (Batu Bara, 2018).

Berdasarkan data dinas kesehatan Kalbar (2023), dari 7.434 remaja yang ada di kabupaten bengkayang terdapat 2.354 remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi yang dimana tempat yang paling banyak terkait gangguan siklus menstruasi adalah SMA 1 Monterado, serta data

observasi didapatkan hasil wawancara terhadap 7 siswi di SMA 1 Monterado yaitu terdapat lima dari tujuh remaja mengatakan mengalami gangguan siklus menstruasi yang dimana penyebabnya adalah stres karena tugas pembelajaran. Dari fenomena tersebut peneliti terkatarik meneliti terkait bagaimana “hubungan tingkat stres terhadap siklus Menstruasi Pada Siswi SMA 1 Monterado Kabupaten Bengkayang”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kolerasional, yaitu untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya dengan menggunakan pendekatan cross sectional yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen dengan sesaat atau dalam waktu yang bersamaan (Nursalam, 2018). Penelitian ini adalah jenis penelitian cross sectional, karena untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 110 siswi di SMA 1 Monterado. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dimana jumlah sampelnya dan populasi sama.

Pengukuran tingkat stress menggunakan kuesioner *DASS 42* (Depression Anxiety Stress Scale), terdiri dari 42 pertanyaan dengan menggunakan skala *likert*. Serta kuesioner siklus menstruasi yang terdiri dari 4 pertanyaan dibagi menjadi 2 (teratur dan tidak teratur) dan terdiri dari dua jawaban,

HASIL

Analisa Univariat

Umur

Distribusi responden berdasarkan umur responden seperti terlihat pada tabel dibawah:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur (n=110)

Kelompok Umur	f	%
12-16 tahun (remaja awal)	39	35,5
17-24 tahun (remaja akhir)	71	64,5
Total	110	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar umur responden berada pada rentang 17-24 tahun sebanyak 71 (64,5%).

Tingkat stress

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress (n=110)

Tingkat stress	f	%
Ringan	17	15,5
Sedang	56	50,9
Berat	37	33,6
Total	110	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 110 siswi terdapat 17 siswi mengalami stress ringan (15.5%), sebanyak 56 siswi mengalami stress sedang (50.9%) dan 37 siswi mengalami stress berat (33.6%)

Siklus Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi (n=110)

Siklus Menstruasi	f	%
Teratur	24	21,8
Tidak teratur	86	78,2
Total	110	100.0

Tabel 3 menunjukkan menunjukkan bahwa dari 110 siswi terdapat 24 siswi siklus menstruasi teratur (21.8%) dan 86 siswi siklus menstruasi tidak teratur (78.2%).

Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA 1 Monterado

Tabel 4. Hasil rank sperman

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi				Jumlah	p-Value
	Normal		Tidak Normal			
	f	%	f	%	f	%
Ringan	11	3,7	6	13,3	17	17
Sedang	12	12,1	44	43,8	56	56
Berat	1	8,1	36	28,9	37	37
Jumlah	24	24	86	86	11	10
					0	0

Tabel 4 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa siswi yang berada pada tingkat stress ringan didapatkan sebanyak 11 siswi (3.7%)

yang mengalami siklus menstruasi teratur dan 6 siswi (13.3%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Kemudian pada tingkat stress sedang didapatkan sebanyak 12 siswi (12.2%) yang mengalami siklus menstruasi teratur dan 44 siswi (43.8%) memiliki siklus tidak teratur. Sedangkan, yang mengalami tingkat stress berat didapatkan sebanyak 1 siswi (8.1%) yang mengalami siklus menstruasi teratur dan 36 siswi (28.9%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil hasil uji rank sperman test menunjukkan $p = 0,000 < \alpha 0.05$ sehingga Ha diterima dan Ho ditolak yang artinya bahwa terdapat hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada siswi SMA 1 Monterado Kabupaten Bengkayang.

PEMBAHASAN

Kemampuan seseorang untuk menahan stres berkorelasi dengan usia. Remaja sering mengalami stres dan emosi yang intens, tetapi perilaku emosional mereka meningkat dan mereka lebih mampu mengelola stres, yang dapat membantu mencegah tingkat stres yang lebih tinggi. Remaja menengah masuk SMA setelah mengalami transformasi kognitif, emosi, dan social pemikirannya menjadi sangat lengkap, yang memungkinkannya untuk mengontrol masalah mental dan terus mencegahnya (Said, 2015). Semakin stress seorang remaja maka semakin berpengaruh terhadap perubahan siklus menstruasi dan dapat berdampak bagi kesehatan serta kesehatan reproduksinya karena gangguan menstruasi disebabkan oleh faktor kadar hormon akibat stress serta emosi yang kurang stabil (Salianto, et al, 2022).

Tingkat stress dalam penelitian ini lebih sebagian besar sedang, hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan akademik, dan tuntutan belajar. Dalam lingkungan akademik terdapat beberapa hal yang mempengaruhi stress pada siswi, seperti pembelajaran yang padat, tugas sekolah, extrakurikuler dan pembelajaran tambahan khususnya pada kelas XII. Hal ini sejalan dengan penelitian Prasetya, et al (2023), yaitu stres yang dirasakan oleh remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya

responden yang mengalami backgorun stressor seperti tugas yang menumpuk, tuntutan dan harapan orang tua yang berlebihan (anaknya menjadi lulusan terbaik dan memiliki nilai yang bagus).

Siklus menstruasi dalam penelitian ini sebagian besar tidak teratur, yang salah satu penyebabnya adalah stress. Menurut Kumalasari, M. (2018) siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormone reproduksi. Remaja biasa mengeluhkan perasaan kurang nyaman, mudah tersinggung, cepat marah dan nyeri pada perut bawah pada waktu sedang menstruasi atau menjelang menstruasi. Hipotalamus akan mengeluarkan hormone gonadotropin yang dapat merangsang hipofisis untuk mengeluarkan hormone FSH pada akhir siklus menstruasi. Begitu juga dengan penelitian Schmalenberger, et al, (2021), mengatakan stress dapat memicu peningkatan sekresi hormon kortisol, yang pengaturannya melibatkan aksis hipotalamus-hipofisis. Aktivasi hipotalamus akan merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk melepaskan hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone), dan LH (Luteinizing Hormone). Gangguan pada sekresi hormon FSH maupun LH dapat berdampak pada keseimbangan hormon estrogen dan progesteron, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi.

Pada penelitian ini menunjukkan $p = 0,000 < \alpha 0.05$, artinya ada hubungan antara tingkat stress dan siklus menstruasi. Menurut peneliti hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada siswi SMA 1 Monterado disebabkan ikarenakan respon psikologis dan fisiologis, yang dimana respon psikologis yang dialami responden adalah sering merasa cemas, emosional dan rasa rendah diri. Sedangkan respon fisiologis seperti merasa lelah dan mulut sering terasa kering. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan akademik, dan tuntutan belajar. Sehingga, hal tersebut membuat kesulitan siswi dalam mengontrol stres sehingga mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sukmawati, et al (2024) yaitu stres yang dirasakan oleh

responden dapat disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya responden yang mengalami background stressor seperti tugas yang menumpuk, tuntutan dan harapan orang tua yang berlebihan (anaknya menjadi lulusan terbaik dan memiliki nilai yang bagus), kurangnya ruang gerak, masalah hubungan sosial dengan teman dan masalah keuangan.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat stres yang tinggi, mempunyai peluang dua kali lipat untuk mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan yang mempunyai tingkat menstruasi yang rendah (Rezki, Irmayanti, & Darwin, 2019).

KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan bahwa stress menjadi salah satu penyebab terganggunya siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja SMA yang mengalami stress cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak sekolah dan tenaga pendidik lebih memperhatikan kesehatan mental siswi dengan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Program konseling rutin dan edukasi tentang manajemen stres serta kesehatan reproduksi perlu diterapkan secara berkelanjutan. Selain itu, orang tua juga diharapkan ikut berperan dalam mendampingi anak menghadapi tekanan akademik dan perubahan masa pubertas. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi dan menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat dampak stres dalam jangka waktu lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Batubara, F. R., Sirait, G. L. A., & Achmad, L. N. (2022). Relationship between Menstrual Stress Levels and Menstrual Cycle in Medical Students. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 12(4),

- 140-146.
- Devilawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2).
- Handayani, T. Y. (2021). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi . JURNAL MEDIKA.
- Kumalasari, M. L. F. (2018). Correlation between body mass index with menstrual cycle on female adolescent. In *International Conference on Sustainable Health Promotion* (pp. 100-103).
- Noviyati Rahardjo Putri, N., Erwina Sumartini, E., Yulianik, Musliha Mustary, M., Ruqaiyah, Yeni Wadhani, Y., et al. (2022). Kesehata Reproduksi Remaja. Tangah Padang Sumatera Barat : PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Nursalam, (2018). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Prasetya, B. E., Abadi, A., & Purnamasari, S. (2023). The Relationship Between Stress Level And Menstrual Cycle In Final Level Of Sriwijaya University Medical Education Batch 2019. *Andalas Obstetrics And Gynecology Journal*, 7(1), 267-273.
- Restunissa Tita Fadillah, R., Andi Mayasari Usman, A., & Retno Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri. 258-269
- Rezki, N., Irmayanti, N., & Darwin, D. (2019). Tingkat Stres dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri: Studi Crossectional. *Journal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 243-251.
- Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risksdas%202018.pdf
- Said, A. (2015). Mendidik Remaja Nakal. Jakarta: Semesta Hikmah.
- Salianto, S., Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat

- Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 67-81.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107-115.
- Schmalenberger, K. M., Tauseef, H. A., Barone, J. C., Owens, S. A., Lieberman, L., Jarczok, M. N., ... & Eisenlohr-Moul, T. A. (2021). How to study the menstrual cycle: Practical tools and recommendations. *Psychoneuroendocrinology*, 123, 104895.
- Sukmawati, I., Safitri, N. A., Gunawan, A., Fauziah, D. N., & Solihah, R. (2024). The Relationship Between Stress Level and Menstrual Cycle in Final Year Students. *Nurul Ilmi: Journal of Health Sciences and Midwifery*, 2(2), 45-54.
- Wijayanti, R. (2022). Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Gangguan. JKFT, 82-87.