



Original Research

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

(Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls)

Nurul Anjarsari and Etika Purnama Sari*

STIKES Adi Husada Surabaya, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 12 April 2020
Disetujui: 26 April 2020

KONTAK PENULIS

Etika Purnama Sari
etikaps@gmail.com
STIKES Adi Husada Surabaya,
Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Psikologis pada usia remaja dapat mempengaruhi emosi remaja yang dapat menyebabkan timbulnya stress. Stress pada remaja perempuan salah satunya dapat mengganggu siklus menstruasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian adalah 92 remaja putri kelas 2 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya yang diambil dengan teknik Simple Random Sampling. Instrumen pengumpulan data tingkat stress dengan menggunakan Kuesioner DASS 42 dan kuesioner siklus menstruasi, serta uji korelasi Chi-Square.

Hasil: Hasil uji korelasi Chi-Square didapatkan nilai $p=0.016$. Hal ini berarti terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi.

Kesimpulan: Terdapat berbagai macam factor yang berkaitan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja dimana salah satunya adalah stress. Perlu dilakukan penelitian lagi terkait dampak stress terhadap masalah menstruasi yang lain seperti durasi, dismenorea dan lainnya untuk memahami lebih jauh dampak stress terhadap masalah menstruasi pada remaja.

Kata Kunci

tingkat stress; siklus menstruasi; remaja

Kutip sebagai:

Anjarani, N., & Sari, E. P. (2020). A. Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Psych. Nurs. J.*, 2(1). 1-4

ARTICLE HISTORY

Received: April 12, 2020
Accepted: April 26, 2020

CORRESPONDING AUTHOR

Etika Purnama Sari
etikaps@gmail.com
STIKES Adi Husada Surabaya,
Indonesia

ABSTRACT

Introduction: Psychological changes in adolescence can affect adolescent emotions that can cause stress. Stress in adolescent one of which can disrupt the menstrual cycle. The purpose of this study was to determine the relationship of stress levels with the menstrual cycle in adolescents.

Method: his study uses a cross sectional approach. The sample in this study was 92 adolescents of Wachid Hasyim 1 Surabaya High School who were taken by using Simple Random Sampling technique. Instrument for collecting stress levels using the DASS 42 Questionnaire and menstrual cycle questionnaire.

Results: . This study tested using Chi-Square correlation test. Chi-Square correlation test results obtained $p\text{-value} = .016$. This means that there is a relationship between stress levels and the menstrual cycle.

Conclusion: There are various factors related to irregular menstrual cycles in adolescents where one of them is stress. Further study needs to be conducted related to

the impact of stress on other menstrual problems such as duration, dysmenorrhea and others to further understand the impact of stress on menstrual problems in adolescents.

Keywords

stress level; menstrual cycle; adolescent

Cite this as:

Anjarani, N., & Sari, E. P. (2020). Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls. *Psych. Nurs. J.*, 2(1). 1-4

1. PENDAHULUAN

Usia remaja terjadi perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar akan menimbulkan stress.

Salah satu yang terjadi pada perempuan yang mengalami stress adalah gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid (Hawari, 2016). Siklus menstruasi yang terjadi tidak selamanya teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stress atau keadaan emosi yang kurang stabil (Gadade et al., 2017).

Hasil studi penelitian di Jepang yang dilakukan terhadap 522 wanita usia 18-20 tahun yang belajar di Ashiya College di dapatkan 33 % wanita mengalami haid tidak teratur dan 66,7% melaporkan menstruasi normal (Fujiwara, 2007). Menurut para ahli di Epigee, 30 % wanita usia reproduksi mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Fitri, 2017).

Data dari Riset Kesehatan Dasar sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Masalah haid tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45-49 tahun 17,4% dan 50-54 tahun 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur dikarenakan stress dan banyak pikiran sebesar 51% (Riset Kesehatan Dasar, 2010).

Menurut survey pendahuluan di SMA Wachid Hasyim Surabaya kelas 2 IPA terdapat 90 siswa-siswi, terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 42 dan siswi perempuan sebanyak 48, 48 siswi perempuan sudah menstruasi, 35 dari 48 siswi mengatakan mengalami ketidak teraturan menstruasi pada saat banyak beban pikiran tentang pelajaran (tugas) dan beban pikiran saat menghadapi ujian.

Stress suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis pada 60 orang remaja bahwa penyebab utama stress (ketegangan) dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain,

tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya (Wangsa, 2010).

Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stress, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan dari stress menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang di sebut dengan polimenore, siklus menstruasi panjang atau oligomenore dan amenore jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut – turut (Isnaeni, 2010).

Upaya untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stress dengan penggunaan mekanisme koping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga, berhenti merokok, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, mengatur waktu dengan tepat, terapi psikofarmaka, terapi somatis dan terapi religius. Tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMA kelas 2 Wachid Hasyim 1 Surabaya.

2. METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode Cross Sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi remaja putri kelas 2 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya.

Populasi adalah kumpulan semua elemen atau individu atau keseluruhan dari suatu variabel yang menyangkut masalah yang di teliti. Variabel tersebut bisa berupa orang, kejadian, perilaku, atau sesuatu lain yang akan dilakukan penelitian. Populasi dalam penelitian ini semua siswi remaja putri yang sudah menstruasi yang berjumlah 120 siswi remaja putri.

Sampel pada penelitian ini adalah siswi remaja putri yang sudah mengalami menstruasi yang berjumlah 92 orang dimana jumlah tersebut sudah dihitung menggunakan rumus besar sampel (Heriyanto, 2017). Penelitian ini menggunakan simple random sampling (Nursalam, 2016). karena populasinya homogen, ada daftar (list) unit populasi, pemilihan calon responden dilakukan dengan lotre yaitu dengan cara menyobek kertas membuat angka 1-120 setelah itu dikocok dan diambil sebanyak 92. Para calon responden diberikan penjelasan tentang penelitian sebelum menerima inform consent.

Pengambilan data dalam penelitian ini berdasarkan etika penelitian yaitu prinsip kerahasiaan, keadilan dan informed consent. Informed consent diberikan pada remaja dengan sepengetahuan orangtua dan guru sekolah dari remaja. Remaja juga diberikan hak untuk mundur diri jika tidak bersedia menjadi responden penelitian.

Instrumen penelitian Pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner DASS 42 yang berjumlah 42 soal dengan jawaban 0-14 (Tidak stress), >14 (Stress). Lembar kuesioner menstruasi dengan jawaban 21-35 (Normal), <21&>35 (Tidak Normal).

Analisa data merupakan bagian yang penting untuk mencapai tujuan, dimana tujuan pokok penelitian adalah menjawab pertanyaan penelitian dalam mengungkapkan fenomena. Penelitian ini menggunakan uji statistik Chi Square Test.

3. HASIL

Hasil penelitian didapatkan bahwa setengahnya (50%) siswi remaja putri kelas 2 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya berumur 16 tahun, sebagian kecil awal menstruasi pada usia 13 tahun sebesar (23%). Berdasarkan tabel, tingkat stress pada siswi remaja putri sebagian besar (58%) dalam kategori stress dengan hampir seluruh responden mengalami siklus menstruasi (89%) dalam kategori tidak normal. Hasil uji statistik korelasi dari Chi-Square diperoleh dari nilai p value = 0,016 dengan $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi remaja putri kelas 2 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya.

Tabel 1 Karakteristik Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
15	9	10
16	46	50
17	37	40
Jumlah	92	100

Tabel 2 Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi remaja

Variabel	f	p-value
Tingkat stress		
Stress	53 (58%)	.016
Tidak stress	39 (42%)	
Siklus Menstruasi		
Normal	10 (11%)	
Tidak Normal	82 (89%)	

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat stress dan siklus menstruasi pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan adanya kaitan antara stress dengan masalah menstruasi yang salah satunya adalah

masalah siklus menstruasi (Kollipaka et al., 2013; Rafique & Al-Sheikh, 2018; Sood et al., 2011).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa gangguan siklus menstruasi dipengaruhi oleh stress (Bae et al., 2018). Stress menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogenousopioid yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon luteinizing hormone (LH) (Singh et al., 2015).

Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi beberapa faktor antara lainnya adalah perubahan hormone akibat stress dalam keadaan emosional yang kurang stabil. Selain itu perubahan drastis dalam porsi olah raga atau perubahan berat badan yang drastis juga mampu menjadi penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal tersebut disebabkan karena stress menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogenousopioid yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon luteinizing hormone (LH), dan tingkat stress mahasiswa dipengaruhi oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan aktifitas fisik yang tinggi di kampus maupun di luar kampus (Sari, 2016).

Adanya hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi disebabkan karena pada siswi yang mengalami stress menyebabkan gangguan hormon Luteinizing Hormon dan Follicle Stimulating Hormon Estrogen tidak akan menyebabkan perkembangan sel telur, jika demikian maka hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sehingga menyebabkan gangguan menstruasi.

5. KESIMPULAN

Sebagian besar siswi remaja putri kelas 2 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya mengalami stress. Hampir seluruh siswi remaja putri kelas 2 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi remaja putri kelas 2 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memotivasi siswi lebih terbuka dalam mengkonsultasikan masalah-masalah atau halangan-halangan yang di hadapi selama proses belajar mengajar ataupun mempunyai masalah pribadi kepada guru BK, sehingga dapat mengurangi beban stress yang dirasakan oleh siswinya dan melakukan penyuluhan tentang pengendalian stress. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memotivasi siswi agar dapat mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi, sehingga dapat mengurangi resiko timbulnya stress, jika ada masalah yang dihadapi siswi bisa bercerita dengan orang yang di percaya,

atau melakukan metode pengendalian yang lain misalkan refreshing, traveling atau berbelanja, maka tidak akan terjadi gangguan siklus menstruasi. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan kuesioner siklus haid yang lebih terukur dan bisa akurat hasilnya

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bae, J., Park, S., & Kwon, J.-W. (2018). Factors associated with menstrual cycle irregularity and menopause. *BMC Womens Health*, 18(36). <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0528-x>
- Fitri, I. (2017). *Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Gosyen Publishing.
- Fujiwara, T. (2007). Young Japanese College Students with Dysmenorrhea Have High Frequency of Irregular Menstruation and Premenstrual Symptoms. *Open Med Inform J*, 1, 8–11. <https://doi.org/10.2174/1874431100701010008>
- Gadade, M., Patidar, B., Chandane, P., & Chavan, H. (2017). A study to assess stress experiences during the menstruation among school going adolescent girls in selected schools of pune city. *J Recent Sci Res*, 8(9), 20088–20090. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24327/ijrsr.2017.0809.0823>
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi (5th ed.)*. Fakultas Kedokteran Indonesia.
- Heriyanto, B. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV. Perwira Media Nusantara.
- Isnaeni. (2010). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Jalur Reguler.
- Kollipaka, R., Arounassalame, B., & Lakshminarayanan, S. (2013). Does psychosocial stress influence menstrual abnormalities in medical students? *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 33(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.3109/01443615.2013.782272>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Ed.4)*. Salemba Medika.
- Rafique, N., & Al-Sheikh, M. H. (2018). Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences. *Saudi Med J*, 39(1), 67–73. <https://doi.org/10.15537/smj.2018.1.21438>
- Riset Kesehatan Dasar. (2010). *Perkembangan Status Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=13019>,
- Sari, I. M. (2016). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma IV Bidan*. Universitas Aisyiah Yogyakarta.
- Singh, R., Sharma, R., & Rajani, H. (2015). Impact of stress on menstrual cycle: A comparison between medical and non medical students. *Health Sci [Serial Online]*, 4. <https://doi.org/10.4103/2278-0521.157886>
- Sood, M., Devi, A., Azlinawati, Daher, A. M., Razali, S., Nawawi, H., Sareena, & Tahir, H. M. (2011). Menses and Stress Related Changes in Female Medical Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 36, 123–127.
- Wangsa, T. (2010). *Menghadapi Stress Dan Depresi, Seni Menikmati Hidup agar Selalu Bahagia*. Oryza.