

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI PUTRI
KELAS X DI SMA 12 KOTA DEPOK****Restunissa Tita Fadillah^{1*}, Andi Mayasari Usman², Retno Widowati³**¹⁻³Universitas Nasional Jakarta

Email Korespondensi: nissarestu71@gmail.com

Disubmit: 24 Januari 2022

Diterima: 15 Maret 2022

Diterbitkan: 13 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>**ABSTRACT**

In adolescents there are hormonal, physical, psychological and social changes that take place sexually. Some of the characteristics of puberty in girls are the occurrence of menstruation, breasts begin to grow, hips widen and enlarge. The occurrence of this major change generally confuses teenagers who experience it. Menstrual disorders are common and if left untreated can affect the quality of life and daily activities. This study aims to determine the relationship between stress levels and menstrual cycles in female students of class X at SMAN 12 Depok. Correlative Descriptive Research with Cross Sectional Approach on female students in grade X at SMAN 12 Depok. The sampling technique was carried out by total sampling with a total of 90 respondents. This research instrument uses a questionnaire via a google form link. The statistical test used is the Chi-Square test that this study can be trusted with an error rate of 0.05. The majority of respondents' menstrual cycles were abnormal by 67.8% and the majority of respondents' stress levels were heavy at 47.8% of the total respondents. The results showed that the stress level with the menstrual cycle resulted in a p-value of 0.015. Most of the tenth grade female students at SMAN X Depok mostly experience severe stress with abnormal menstrual cycles. There is a relationship between stress levels and the menstrual cycle. For teachers and school health workers to provide direction to students about stress that can affect the menstrual cycle.

Keywords: *stress level, menstrual cycle***ABSTRAK**

Pada remaja terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial yang berlangsung secara seksual. Beberapa ciri masa pubertas pada perempuan adalah terjadinya menstruasi, mulai tumbuh payudara, pinggul melebar dan membesar. Terjadinya perubahan besar ini umumnya membingungkan remaja yang mengalaminya. Gangguan menstruasi merupakan hal yang sering terjadi dan bila tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok. Penelitian *Deskriptif Korelatif* dengan pendekatan *Cross Sectional* pada siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling* dengan jumlah 90 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kusioner melalui *link google form*. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square bahwa penelitian ini dapat dipercaya dengan tingkat kesalahan 0,05. Mayoritas siklus menstruasi responden adalah tidak normal sebesar 67,8% dan mayoritas tingkat

stress responden adalah berat sebesar 47,8% dari total responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress dengan siklus menstruasi hasil p-value 0,015. Sebagian besar siswi putri kelas X di SMAN X Depok sebagian besar mengalami stress berat dengan siklus menstruasi yang tidak normal. Terdapat hububungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Bagi guru dan petugas kesehatan sekolah untuk memberikan pengarahan kepada siswi tentang stress yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Kata Kunci: Tingkat Stress, Siklus Menstruasi

PENDAHULUAN

Setiap remaja akan mengalami perubahan dan perkembangan dari segi fisik dan psikis untuk mempersiapkannya menuju masa peralihan dari anak ke dewasa. Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa atau masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Masa remaja atau masa puber merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dengan masa dewasa (Proverawati, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO), yang disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-19 tahun (Proverawati, 2019). Di dunia diperkirakan jumlah kelompok remaja sebanyak 1,2 milyar yang setara dengan 18% dari jumlah penduduk dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia (WHO, 2020). Sedangkan di Indonesia, estimasi jumlah kelompok usia 10-19 tahun sebanyak 45,3 juta atau sekitar 17% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (Statistik, Data Kependudukan Indonesia, 2021).

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-19 tahun. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah

10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2020).

Perubahan fisik remaja tidak hanya tumbuh dari segi ukuran semakin tinggi atau semakin besar, tetapi juga mengalami perkembangan secara fungsional, terutama organ-organ reproduksi. Masa remaja merupakan suatu periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut pubertas (Rohan, 2019). Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan adanya *menarche* atau menstruasi pertama kali (Ambarwati, 2021).

Menurut WHO, sekitar seperlima penduduk dunia adalah remaja, dan sepertiganya adalah remaja putri yang berusia 10-19 tahun, dan rata-rata telah mengalami menstruasi. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS), kelompok remaja rentang usia 10-19 tahun di Indonesia pada tahun 2015 adalah sekitar 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja putra telah mengalami mimpi basah dan 49,1% remaja putri yang sebagiannya telah mengalami menstruasi akibat perubahan hormonal yang terjadi karena perkembangan remaja (Proverawati, 2019).

Pada remaja terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial yang berlangsung secara seksual. Beberapa ciri masa pubertas pada perempuan adalah terjadinya menstruasi, mulai tumbuh payudara, pinggul melebar dan membesar. Terjadinya perubahan besar ini umumnya membingungkan remaja

yang mengalaminya (Batubara, 2018).

Secara alamiah setiap remaja putri akan mengalami perubahan hormonal bulanan yang memicu terjadinya siklus reproduksi. Hormon estrogen dan progesteron akan mempengaruhi terjadinya perubahan fisiologis pada ovarium dari uterus perempuan sebagai persiapan untuk terjadinya pembuahan sel telur. Namun apabila pembuahan tidak terjadi dengan sendirinya akan berlangsung menjadi menstruasi (Novianti, 2019).

Menstruasi merupakan peristiwa alamiah pada perempuan yang memasuki usia remaja. Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah dari rahim melalui vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (*endometrium*), pada saat sel telur tidak dibuahi. Sel telur hanya keluar sebulan sekali, dan apabila tidak mengalami pembuahan maka 14 hari kemudian sel telur tersebut akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal. Hal ini biasanya akan berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari) (Rahayuningrum, 2019).

WHO menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%), gangguan psikologis (0,7%), serta masalah kegemukan (0,5%). Gangguan menstruasi merupakan hal yang sering terjadi dan dapat menyebabkan remaja harus memeriksakan diri ke dokter. Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari (Hapsari, 2019).

Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2010 memperlihatkan persentase kejadian

ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2% (Risdeskas, 2010), sedangkan data Riskesdas 2013 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10 - 29 tahun sebesar 16,4% (Risdeskas, 2013). Dari data ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2010 ke tahun 2013 terjadi kenaikan sebesar 1,2% dalam tiga tahun.

Konsep gangguan menstruasi secara umum adalah terjadinya gangguan dari pola perdarahan menstruasi seperti *oligomenorrhea* (menstruasi yang jarang), *polymenorrhea* (menstruasi yang sering), dan *amenorrhea* (tidak haid sama sekali). Gangguan menstruasi ini berdasarkan fungsi dari ovarium yang berhubungan dengan anovulasi dan gangguan fungsi luteal. Disfungsi ovarium tersebut dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Kusmiran E. , 2019).

Dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapat gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda-tanda anemia lainnya (Rohan, 2019).

Gangguan menstruasi umumnya terjadi pada perempuan adalah tidak menstruasi selama beberapa waktu (*amenorhea*), darah menstruasi yang sangat banyak (*menorrhagia*), dan timbulnya sakit pada saat menstruasi (*dysmenorea*). Menstruasi tidak teratur disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan stres (Haryono, 2018).

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis

menggambarkan, organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasinya teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Nurlaila, 2018).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami ovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Nurlaila, 2018).

Panjang siklus yang biasa ialah 25-32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklusnya berkisar antara 18-42 hari, tetapi hanya sekitar 10-15 persen wanita yang memiliki siklus 28 hari (Wiknjastro, 2016).

Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu salah satunya adalah stres yang merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Selain itu fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, kelenjar gondok, hormon prolaktin dan hormon berlebih juga merupakan penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi (Nurlaila, 2018).

Stres merupakan suatu persepsi dari ancaman atau dari suatu bayangan akan adanya ketidaknyamanan yang

menggerakkan, menyiagakan atau membuat aktif organisme (Hapsari, 2019). Salah satu gangguan yang dialami remaja adalah stres. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Donsu, 2019). Charles D. Spielberger, menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Donsu, 2019).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Semua bentuk stres akan menghasilkan reaksi pada tubuh. Respon tubuh terhadap stres meliputi 1400 reaksi fisik dan kimiawi serta melibatkan lebih 30 jenis hormon dan neurotransmitter yang berbeda. Disekresikannya hormon stres secara berlebihan dapat merusak sel, jaringan, dan organ tubuh lainnya. Salah satu dampak yang paling terlihat dari stres ini yaitu masalah kewanitaan (Hawari, 2018).

Salah satu yang terjadi pada perempuan yang mengalami stres adalah gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid (Hawari D., 2018). Faktor yang dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu kadar hormonal, sistem saraf, perubahan vaskularisasi, faktor lain seperti nutrisi dan psikologi (Benson & Pemoll, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi adalah faktor hormon, enzim, vaskular, prostaglandin, psikologi, penyakit kronis, gizi buruk, aktivitas fisik, dan

konsumsi obat-obatan (Kusmiran E. , 2019).

Pada saat stres, tubuh seseorang akan mengeluarkan adrenalin sebagai bentuk pertahanan. Stres atau emosi merupakan bagian dari sistem umpan balik siklus hormon di dalam tubuh manusia. Sebuah teori menjelaskan bahwa stres cepat menyebabkan peningkatan pelepasan CRH (*Cortisol Releasing Hormone*) oleh hipotalamus yang kemudian menyebabkan peningkatan kortisol dalam darah (hormon stres). Sesuai dengan umpan balik dari sistem hormon, adanya peningkatan kortisol dapat menghambat Gonadotropin-releasing faktor yang mengontrol ovulasi pada wanita. Besarnya kadar kortisol dalam darah memengaruhi besarnya dampak yang ditimbulkan pada tubuh individu tersebut. Jika hal ini terjadi pada seorang wanita, maka dapat berpengaruh terhadap menstruasi bahkan dapat memicu adanya gangguan menstruasi (Suparji, 2018).

Penelitian tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMAN 1 Kendal pernah dilakukan oleh Sekar Pinasti dkk. Hasil penelitian didapatkan dari 190 siswa kelas 2 SMAN 1 Kendal. Penelitian didapatkan sebanyak 38 responden (57,6%) mengalami stres ringan dengan perincian 23 responden (34,8%) dengan siklus menstruasi yang normal dan 15 responden (22,7%) dengan siklus menstruasi yang tidak normal (*polimenorea dan oligomenorea*). Nilai $p = 0,012$.

Penelitian sebelumnya tentang tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang oleh Eni Wahyuningsih dkk. Hasil penelitian dengan populasinya semua siswi yang sudah mengalami menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sejumlah 128 siswi. Teknik sampling menggunakan *proportional random sampling* dengan sampel sejumlah 56

siswi. Variabel independen tingkat stres dan variabel dependennya siklus menstruasi. Hasil penelitian tingkat stres menunjukkan (57,1%) tingkat stres ringan berjumlah 32 siswi, (30,4%) responden memiliki tingkat stres normal berjumlah 17 siswi, dan tingkat stres sedang sejumlah 7 siswi (12,5%). Siklus menstruasi didapatkan hasil (51,8%) siklus menstruasi tidak normal berjumlah 29 siswi, dan (48,2%) siklus menstruasi normal berjumlah 27 siswi.

Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan dengan cara menyebar kuesioner kepada 90 siswi putri kelas X di SMA 12 DEPOK. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui rata-rata usia siswi yang mengisi kuesioner yaitu dari 14-16 tahun, usia awal menstruasi siswa 10-12 tahun sebanyak 47 siswa dan 13-15 tahun yaitu sebanyak 43 siswi. Dari 90 siswi yang mengisi kuesioner didapatkan hasil sebanyak (35,6%) siswi memiliki siklus menstruasi 21-35 hari (siklus teratur) berjumlah 32 orang. (43,4%) siswi memiliki siklus menstruasi >35 hari (siklus tidak teratur) hari berjumlah 39 orang, dan (25,6%) siswi memiliki siklus menstruasi <20 hari (siklus pendek) berjumlah 23 orang. Dari hasil studi pendahuluan diatas dapat dilihat bahwa banyak siswi kelas X SMAN 12 Depok yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

Berdasarkan hasil kuisisioner juga diketahui bahwa penyebab siklus menstruasi siswi tidak teratur adalah karena stress. Siswa memberi jawaban yang beragam mengenai penyebab stress yang mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur, sebanyak (18,9%) menjawab karena stress akademik berjumlah 17 siswi (35,6%) menjawab karena permasalahan yang terjadi di kehidupan pribadi berjumlah 32 siswa, (16,7%) menjawab karena permasalahan yang terjadi di kehidupan keluarga berjumlah 15 siswi, selain itu beberapa faktor lain

seperti kelelahan karena mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan tegang saat akan menghadapi ujian juga ikut menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stress pada remaja putri kelas X di SMAN 12 Depok yaitu sebesar (28,9%) atau berjumlah 26 siswi.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti sebelumnya juga diketahui bahwa cara mengetahui siklus menstruasi pada setiap responden didapatkan sebesar (64,5%) dengan mencatat hari awal menstruasi dan akhir menstruasi menggunakan kalender manual (biasa) sebanyak 58 orang, dan (35,5%) dengan menggunakan aplikasi kalender menstruasi *online* sebanyak 32 orang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti mengambil responden kelas X dikarenakan siswi yang banyak mengalami gangguan siklus menstruasi banyak terjadi di siswi kelas X. Banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut seperti karena stress karena permasalahan keluarga, pribadi, akibat pelajaran akademik, sedang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, diet dan lain sebagainya.

Banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stres terhadap perubahan pola menstruasi yang merupakan masalah kesehatan bagi wanita (Pande Putu Novi Ekajayanti, 2020). Berdasarkan data yang ditemukan menunjukkan bahwa perubahan pola menstruasi yang abnormal berhubungan terhadap stres psikologi, dan juga menjelaskan bahwa sewaktu stres terjadi aktivasi aksis *hipotalamus-pituitari-adrenal* bersama-sama terhadap sistem saraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan, diantaranya pada sistem reproduksi yakni pola menstruasi yang abnormal (Pande Putu Novi Ekajayanti, 2020).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif Penelitian ini bersifat *descriptif corelatif*, pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi putri Kelas X di SMAN 12 Depok sebanyak 90 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 90 responden, teknik sampling yang digunakan adalah dengan cara teknik *total sampling*.

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 15 Desember 2021 di SMA Negeri 12 Depok. Alat ukur/Instrumen berupa kuesioner siklus menstruasi berjumlah 1 pertanyaan. Dan kuesioner tingkat stress berjumlah 10 pertanyaan (angket tertutup). Terlebih dahulu peneliti melakukan uji instrumen kuesioner dengan cara uji validitas dengan R table sebesar 0,396 siklus menstruasi dan 0,039 tingkat stress. Sekar Pinasti dkk. hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMAN 1 Kendal. Hasil penelitian didapatkan didapatkan sebanyak 38 responden (57,6 %) mengalami stres ringan dengan rincian 23 responden (34,8 %) dengan siklus menstruasi yang normal dan 15 responden (22,7 %) dengan siklus menstruasi yang tidak normal (*polimenorea dan oligomenorea*). Nilai $p = 0,012$ ($p < 0,050$). Eni Wahyuningsih dkk, tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang Hasil penelitian tingkat stres menunjukkan (57,1%) tingkat stres ringan berjumlah 32 siswi, (30,4%) responden memiliki tingkat stres normal berjumlah 17 siswi, dan tingkat stres sedang sejumlah 7 siswi (12,5%). Siklus menstruasi didapatkan hasil (51,8%) siklus menstruasi tidak normal berjumlah 29 siswi, dan (48,2%) siklus menstruasi normal berjumlah 27 siswi. Pengolahan data penelitian ini menggunakan spss versi 23.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi siklus menstruasi dan tingkat stress

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	29	32.2
Tidak Normal	61	67.8
Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	8	8.9
Sedang	39	43.3
Berat	43	47.8

Berdasarkan tabel, diketahui dari 90 responden, sebanyak 61 (67,8%) responden memiliki siklus menstruasi tidak normal dan 29 (32,2%) responden normal, sehingga dapat disimpulkan sebagian besar siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok memiliki siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan tabel, diketahui

dari 90 responden, sebanyak 43 (47,8%) responden memiliki tingkat stress berat, 39 (43,3) responden sedang dan 8 (8,9%) responden rendah, sehingga dapat disimpulkan sebagian besar siswi putri di kelas X SMAN 12 Depok memiliki tingkat stress berat.

Analisis Bivariate

Tabel 2. Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi						p-value
	Normal		Tidak Normal		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	5	5,6	3	3,3	8	8,9	0,015
Sedang	16	17,8	23	25,6	39	43,3	
Berat	8	8,9	35	38,9	43	47,8	

Berdasarkan tabel dapat diketahui dari 43 responden dengan tingkat stress berat, sebanyak 35 (38,9%) responden memiliki siklus menstruasi tidak normal dan 8 (8,9%) responden normal. Dari 39 responden dengan tingkat stress sedang, sebanyak 23 (25,6%) memiliki siklus menstruasi tidak normal dan 16 (17,8%) dengan siklus menstruasi normal. Dari 8 responden dengan tingkat stress rendah, sebanyak 3 (3,3%) responden memiliki siklus menstruasi tidak normal dan 5 (5,6)

normal. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,025$ yang berarti $\alpha < (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMA N 12 Depok. Hasil uji korelasi *rank spearman* sebesar 0,302 dengan tingkat signifikansi $0,004 < \alpha (0,05)$ yang artinya terdapat hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada SMA N 12 Depok berkategori sedang.

PEMBAHASAN

Tingkat stress pada siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok

Penyebab stres (*stressor*) adalah segala hal yang dapat menjadi pemicu seorang individu merasa tertekan. Penilaian individu terhadap stresor dapat mempengaruhi individu untuk melakukan tindakan terhadap stresor yang dapat membuat stres (Safaria & Saputra, 2009). Stres dapat terjadi karena tidak seimbang nya kebutuhan dasar manusia yang akan berdampak pada perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku (Gunawan & Sumadjono, 2007). Penyebab stres ada dua, pertama penyebab stres internal meliputi: perkembangan dan pertumbuhan fisik, kondisi kesehatan, ketidakmampuan manajemen waktu, penurunan motivasi; kedua penyebab stres eksternal meliputi faktor keadaan orang tua, kegagalan, kesulitan dalam belajar, lingkungan akademik, lingkungan sosial, proses pembelajaran dan masalah.

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas siswi SMA Negeri 12 Depok mengalami stress berat yaitu sebanyak 43 orang (47,8%) dengan persentase terbesar pada usia 14 - 15 tahun sebanyak 27 orang. Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat, namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadinya perbaikan pada perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stres sehingga bisa mencegah terjadinya stres yang lebih berkelanjutan. Dimana remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA). Mengalami banyak perubahan kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, sehingga mampu mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah terjadinya stres secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian responden yang mengalami tingkat stress berat memiliki berat badan 46 - 56 kg sebanyak 23 orang. Ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan dapat menimbulkan masalah gizi, baik berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Pada usia remaja merupakan kategori rentan terjadinya berat badan berlebih, karena percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang memerlukan energi dan gizi yang lebih banyak. Sejumlah orang menjadikan makanan sebagai mekanisme untuk mengatasi stres, misalnya dengan cara mengemil untuk memperbaiki suasana hatinya, sehingga makannya menjadi berlebih. Terlebih pada usia remaja yang sangat memperhatikan penampilan dan pendapat lingkungan yang berkaitan dengan penampilan. Berat badan yang berlebih akan mengakibatkan seorang remaja mengalami stress karena memikirkan berat badan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh siswi dengan riwayat penyakit maag merupakan persentase terbesar mengalami stress berat sebanyak 14 orang. Masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan. Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Prio (2009) berpendapat bahwa yang dimaksud stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Sehingga bisa disimpulkan stress merupakan faktor yang berpengaruh dalam terjadinya gastritis.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh faktor pribadi merupakan

mayoritas penyebab terjadinya stress sebanyak 26 orang. Faktor pribadi adalah apa yang dirasakan oleh individu secara pribadi seperti kegelisahan, agresif, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran serta rasa harga diri yang rendah disertai perasaan terpencil. Hal tersebut juga terkait baik dan buruk seseorang seperti mudah menangis, rasa khawatir, sulit berbicara dengan orang baru serta sulit mengungkapkan opini sehingga individu tidak memiliki teman dekat dan cenderung merasa tidak nyaman

Siklus menstruasi pada siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh mayoritas siswi SMA Negeri 12 Kota Depok mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 61 orang (68,8%) sedangkan siswanya 32,2% mengalami siklus menstruasi normal. Siswi berusia 14 - 15 tahun merupakan mayoritas yang mengalami siklus haid tidak normal. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang normal atau dianggap sebagai siklus haid yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan hanya beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Panjang siklus haid dipengaruhi oleh usia seseorang.

Mayoritas siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak normal memiliki berat badan 46 - 56 kg sebanyak 34 orang. Responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dipengaruhi oleh berat badan yang perubahan berat badannya secara drastis atau tidak stabil yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dimana perubahan berat badan yang turun drastis atau berat badan yang berlebih

berpengaruh pada hormon pengatur siklus menstruasi. Makanan yang bergizi tinggi dan berlemak tinggi akan menyebabkan penambahan berat badan pada remaja putri. Hal ini akan disertai dengan kandungan kolesterol yang meningkat. Adanya kolesterol yang berlebih maka dapat menjadi prekursor dari hormon estrogen. Pada remaja putri dengan status gizi lebih dapat mengalami gangguan menstruasi. Hal tersebut terjadi seiring dengan peningkatan produksi estrogen.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh siswi dengan riwayat penyakit maag merupakan persentase terbesar mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 16 orang diikuti dengan riwayat penyakit alergi (5 orang) dan asma (3 orang). Menurut peneliti gejala yang dialami oleh penderita maag adalah sakit ulu hati atau sakit dada yang terasa panas, mual, muntah, perut kembung, sesak napas, batuk kering, nafsu makan menurun, penurunan berat badan. Penurunan berat badan yang dialami ini dapat menyebabkan gangguan hormon reproduksi sehingga menstruasi menjadi terganggu/ terlambat.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh siswi dengan siklus menstruasi tidak normal mayoritas membutuhkan waktu menstruasi selama 3 - 5 hari dengan memerlukan pembalut sebanyak 2-3 buah. Saat menstruasi, umumnya wanita akan mengalami pendarahan dari vagina kira-kira 2-7 hari dengan volume darah rata-rata sekitar 40 mililiter. Berat badan yang kurang juga bisa menyebabkan gangguan menstruasi/haid, karena pada wanita dengan berat badan yang kurang, lemak yang dibutuhkan untuk pembentukan hormone haid juga berkurang. Kondisi berat badan yang turun secara drastis akibat adanya gangguan pola maka nserius, seperti pada maag bisa menjadi penyebab

menstruasi datang tidak teratur.

Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi putri di SMAN 12 Depok

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi, dengan demikian penelitian ini menerima hipotesis null (H_0) yang menyatakan ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMA 12 Depok. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yaitu nilai p-value sebesar 0,015 lebih kecil dari nilai signifikansi 5% ($0,015 < 0.05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sekar Pnasti dkk (2019) dan Eni Wahyuni (2019) yang menyatakan ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi.

Adanya hubungan tersebut dikarenakan stres adalah salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa ada banyak penyebab siklus menstruasi tidak normal selain faktor stres seperti terganggunya fungsi hormon, adanya kelainan sistemik (tubuh terlalu gemuk atau kurus, adanya riwayat penyakit), adanya gangguan fungsi kelenjar gondok yang menyebabkan sistem hormonal tubuh ikut terganggu (Atikah P dan Siti M, 2009). Adanya hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi lebih diperkuat dengan teori yang dikatakan bahwa salah satu penyebab umum siklus menstruasi yang tidak normal atau berhenti sementara adalah ketegangan emosional, karena pusat stress di otak sangat dekat lokasinya dengan pusat pengaturan menstruasi di otak. (Riani, 2005).

Hal ini sesuai dengan teori Kusmiran (2014) Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak

ukur untuk melihat derajat stress seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

Respon stres bersifat kompleks dan bervariasi. Respon seseorang terhadap stres bergantung pada jenis stresornya, kapan waktunya, bagaimana sifat orang yang mengalami stres, dan bagaimana orang yang mengalami stres bereaksi terhadap stresornya. Respon fisiologis dapat mengakibatkan tekanan darah naik, amenorhea/ tertahannya menstruasi, pening (*migrane*), tegang otot, jerawat, dst. Respon psikologis menyebabkan keletihan emosi, jenuh, mudah menangis, frustasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri. Sedangkan respon perilaku mengakibatkan prestasi belajar menurun, terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat, dan jika sudah mengalami 'overstressed' seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti disimpulkan tingkat stress siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok sebagian besar (67,8%) mengalami stres berat dengan siklus menstruasi yang sebagian besar (47,8%) tidak normal. Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok

berkategori sedang. Untuk itu guru dan petugas UKS di SMAN 12 Depok sebaiknya meningkatkan kesadaran siswi dengan cara memberikan pengarahan dan penjelasan mengenai akibat stress yang bisa memengaruhi menstruasi dan menciptakan suasana belajar yang kondusif sehingga dapat menghindari siswi dari kondisi stress di lingkungan belajar mengajar

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan siklus Menstruasi pada wanita pre menopause. *MANUJU : malahayati Nursing Journal*, vol 3, no 2 .
- Aryani. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- asdfcgvbhjm. (2018). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Batubara, J. R. (2018). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12 : 1.
- Batubara, R. J. (2010). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. (Vols. Vol. 12, No. 1.). sari pediatri.
- Benson, R. C., & Pemoll, M. L. (2016). *Buku saku obstetric dan ginekologi*. EGC.
- Bobak, I. M. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Donsu, J. D. (2019). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Eni Wahyuningsih, I. R. (2019). tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Inndonesia Medika Jombang. *Tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Inndonesia Medika Jombang*, 2.
- Fitria, A. (2018). *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Yokyakarta: Gala Ilmu.
- Hapsari, M. (2019). *Blak-Blakan Gangguan Payudara Dan Menstruasi*. Jakarta: Trasingfomedia.
- Haryono. (2018). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Jakarta: Trasingfomedia.
- Hawari. (2018). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Edisi Kedua*. Jakarta: ECG.
- Hawari, D. (2018). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi (5th ed.)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hurlock, E. B. (2018). *Perkembangan Psikologi: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isnaeni, D. N. (2018). *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler*. Semarang: Universitas Sebelas Maret.
- Kemenkes. (2020). *Rentang Usia Penduduk Remaja*. Jakarta: Kemenkes.
- Koochaki, G. e. (2018). *Prevalence of Stress Among Iranian Students*.
- Kusmiran. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba.
- Kusmiran, E. (2019). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- M. Ali, A. (2019). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mansjoer, A. (2018). *Kapita Selekta Kedokteran. Edisi ketiga. Jilid 1*. Jakarta: Salemba.
- Nasution, I. K. (2018). *Stres Pada Remaja*. Sumatera.
- Notoatmodjo, s. (2010). *metodologi penelitian kesehatan*. jakarta: rineka cipta.
- Novianti, B. (2019). *Buku Solusi Menstruasi*. Jogyakarta: Binapustaka.
- Nurlaila, d. (2018). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21. *Jurnal Husada Mahakam*, 452-521.
- Nursalam . (2013). *konsep dan penerepan metodologi*

- penelitian ilmu keperawatan. jakarta : salemba medika .
- Nursalam. (2019). *Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba.
- Pande Putu Novi Ekajayanti, P. P. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Pola Menstruasi Pada Remaja.
- Pin, T. L. (2019). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Remaja*. Medan: Graha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu kandungan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Priyanto . (2019). *konsep manajemen stres*. yogyakarta: nuha medika.
- Proverawati, d. (2019). *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puji, I. (2018). *Keefektifan Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN 5 Semarang*. Semarang: Tidak Publikasi.
- Rahayuningrum, D. C. (2019). Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan disminore pada remaja SMA Negeri 3 Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika, Vol. VIII, no. 1*, 1-8.
- Risdeskas. (2010). *Persentase Kejadian Ketidakteraturan Siklus Menstruasi*. Jakarta.
- Risdeskas. (2013). Jakarta'.
- Rohan, H. H. (2019). *Kesehatan Reproduksi Pengenalan Penyakit menular reproduksi dan pencegahan*. Malang: Intimedia.
- Sari, M. I. (2018). Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi diploma IV bidan pendidikan tingkat akhir. *universitas aisyah yogyakarta* .
- Sarwono, P. (2018). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sekar Pinasti, G. M. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di SMA N 1 Kendal . *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di SMA N 1 Kendal* , 1.
- Sibagariang, E. E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Media.
- Smeltzer, S. C. (2017). *Brunner & Sudarth's textbook of medical surgical nursing. 8thed. (Agung Waluyo. Terjemahan)*. Jakarta: EGC.
- Statistik, B. P. (2020). *Data Kependudukan Indonesia*.
- Statistik, B. P. (2021, 11 6). Data Kependudukan Indonesia.
- Statistik, B. P. (n.d.). www.bps.go.id. Retrieved 11 6, 2021, from www.bps.go.id: www.bps.go.id
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&B*. Bandung: Aflabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaitif, dan R&D*. Bandung: Alvabeta.
- Sunaryo. (2018). *Psikologi Untuk Keperawatan. Edisi 6*. Jakarta: EGC.
- Suparji. (2018). Dampak faktor stress dan gangguan waktu menstruasi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan, vol. X, no. 2*, 40-44.
- Ulum, N. (2019). *Skripsi Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fisioterapi*. Makassar: Universitas Hassanudin Makassar.
- Wade, C. a. (2018). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: EGC.
- who. (2014). *jurnal kesehatan. WHO JURNAL, 3-4*. Retrieved from WHO.
- WHO. (2020). *Jurnal Kesehatan. Jurnal Kesehatan Organ Reproduksi*.
- Wiknjosastro, H. (2016). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBSP.
- wirawan , s., & sarwono. (2013). *psikologi remaja* . jakarta : rajawali pers.