

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA DI WILAYAH RW 011 KELURAHAN PELA MAMPANG JAKARTA SELATAN

Nurul Rizky Amalia^{1*}, Andi Mayasari Usman², Susanti Widiastuti³

¹⁻³Universitas Nasional Jakarta

Email Koresponden: susan.widiastuti@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 29 Januari 2023

Diterima: 07 Februari 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9138>

ABSTRACT

Abnormalities of the menstrual cycle are a cause of infertility). Factors that cause this irregular menstrual cycle include changes in hormone levels due to stress or an unstable emotional state (Zhu et al., 2020). Based on the results of observations made on 30 adolescents in the RW 011 area of Pela Mampang Village, the study found that as many as 8 people (26%) experienced moderate levels of stress, and 3 people (1%) experienced very severe levels of stress. Based on the results of these observations, it was also found that of the 30 adolescents, 5 (16%) experienced abnormal menstrual cycles. To determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in adolescents in the area of Rw 011 Pela Mampang Village. This research is a type of correlation research with a cross-sectional approach with a non-probability sampling method with a purposive sampling type based on predetermined inclusion and exclusion criteria. The research sample uses the slovin formula. There is a Relationship Between Adolescent Stress Levels and Menstrual Cycles in RW 011, Pela Mampang Village. With a p-value of 0.000. Conclusions and Suggestions: Adolescent Menstrual Cycles in RW 011, Pela Mampang Village. mostly abnormal. Local officials and health services should pay more attention to this in order to reduce stress levels in adolescents with menstrual cycles

Keywords: *Stress Levels, Adolescents, Cycles, Menstruation*

ABSTRAK

Kelainan siklus menstruasi merupakan penyebab infertilitas. Faktor yang menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur ini diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stres atau keadaan emosi yang kurang stabil (Zhu et al., 2020). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap 30 remaja di wilayah rw 011 Kelurahan Pela Mampang, penelitian menemukan sebanyak 8 orang (26%) remaja mengalami stress tingkat sedang, dan 3 orang (1%) remaja mengalami stress tingkat sangat berat. Berdasarkan hasil observasi tersebut ditemukan pula dari 30 remaja tersebut 5 orang (16%) diantaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja di wilayah Rw 011 Kelurahan Pela Mampang. Penelitian ini adalah jenis penelitian kolerasi dengan pendekatan cross sectiononal dengan metode non- probability sampling dengan jenis purposive sampling berdasar kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah

ditetapkan. Sampel penelitian menggunakan rumus slovin. Ada Hubungan Antara Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di Wilayah RW 011 Kelurahan Pela Mampang. Dengan dengan nilai p value 0,000. Siklus Menstruasi Remaja di Wilayah RW 011 Kelurahan Pela Mampang. sebagian besar tidak normal. Hal ini harus lebih diperhatikan oleh aparat setempat dan pelayanan kesehatan supaya dapat mengurangi tingkat stress pada remaja dengan siklus menstruasi.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Remaja, Siklus, Menstruasi.

PENDAHULUAN

Siklus menstruasi atau stress merupakan gangguan psikis yang idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika < 28 hari dan > 35 hari. Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stres, yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual. Penelitian yang dilakukan (Mahbubah, 2006), tentang hubungan stres dengan ketidak teraturan siklus menstruasi, hasil penelitian didapatkan bahwa dari 74 responden sebagian besar responden (64,9%) siklus menstruasinya normal yaitu polimenore 23,1%, oligomenore 69,2% dan amenore 7,7%.

Penelitian ini diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempeunyai kulaitas dan karetaristik tertentu yang ditatpkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya, sedangkan sampel adalah sebagian dari jumlah dan kareteristik yang dimiliki populasi tersebut (Sugiyono, 2018) Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap 30 remaja

diwilayah rw 011 Kelurahan Pela Mampang, penelitian menemukan sebanyak 6 orang (26%) remaja mengalami stress tingkat sedang, dan 3 orang (1%) remaja mengalami stress tingkat sangat berat. Berdasarkan hasil observasi tersebut ditemukan pula dari 30 remaja tersebut 5orang (16%) diantaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Dalam fenomena yang terjadi pada remaja di Wilayah Rw 011 Kelurahan Pela Mampang, saya tertarik untuk meneliti “Hubungan Tingkat Stress Dengan Sikluas Menstruasi Remaja Di Wilayah Rw 011 Kelurahan Pela Mampang”

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kolerasi dengan pendekatan *cross sectioonal* dengan metode *non- probability sampling* dengan jenis purposive sampling berdasar kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan. Sampel penelitian menggunakan rumus *slovin*. Populasi pada penelitian ini adalah semua remaja yang bertempat tinggal di Wilayah RW 011 Kelurahan Pela Mampang. Jumlah remaja yang bertempat tinggal di Wilayah RW 011 Kelurahan Pela Mampang sebanyak 203 remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Wilayah 011 Kelurahan Pela Mampang

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16 tahun	20	35,7
17 tahun	18	32,15
18 tahun	18	32,14
Total	56	100.0

Data Demografi Berdasarkan Usia menunjukkan bahwa presentase berdasarkan umur responden dengan Jumlah 56 Remaja seluruhnya berumur 16-18 tahun 100%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan siklus menstruasi di Wilayah 011 Kelurahan Pela Mampang

Siklus	Frekuensi	Presentase %
Menstruasi		
Normal	15	34,8
Tidak Normal	28	65,2
Total	43	100.0

Data Demografi Berdasarkan siklus menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar (90,3%) responden memiliki siklus menstruasi yang berjumlah 28 remaja.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan berdasarkan tingkat stres di Wilayah 011 Kelurahan Pela Mampang

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase %
Normal	17	30.4
Ringan	32	57.1
Sedang	7	12.5
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
Total	56	100.0

Data Demografi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringan berjumlah 32 remaja (57,1%), sedangkan tingkatan stress normal

ada 17 responden (30,4%) dan tingkat stress sedang sebanyak 7 responden (12,5%).

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di Wilayah 011 Kelurahan Pela Mampang

Tingkat	Siklus Menstruasi						<i>p-Value</i>
	Tidak Normal		Normal		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Setres							
Normal	3	16.7	15	83.3	18	23,2	0.000
Ringan	28	19.7	3	9.7	31	55,3	
Sedang	6	85.7	1	14.3	7	12,5	
Total	37	68.1	19	33.9	56	100.0	

Diketahui bahwa dari 56 responde. Tingkat setres normal yang siklus mentruasi tidak normal sebanyak 3 responden (16 ,7%), yg siklus mentruasi normal sebanyak 15 responden (83.3%). Kategori ringan dengan siklus mentruasi tidak normal sebanyak 28 responden (19.7%), dan yg normal sebanyak 3 (9.7%). Dan kategori tingkat setres sedang dengan siklus mentruasi tidak normal

sebanyak 6 responden (85.7%), dan yang normal sebanyak 1 responden (14.3%)

Dari hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0.000. Dimana nilai *p value* lebih kecil dari nilai (0.000 < 0.05), yang artinya ada hubungan antara tingkat setres remaja dengan siklus menstruasi.

PEMBAHASAN

Data Demografi Lansia Di Wilayah Rw 011 Kelurahan Pela Mampang

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa presentase berdasarkan usia 16 tahun dengan responden 20 (35,7 %), untuk usia 17 tahun dengan responden 18 (32. 14), usia 18 tahun dengan respondenya 18 (32, 14).

Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja tada tiga tahap, yaitu: masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminology kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 16-24 tahun (Kusmiran, 2016). sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah, (2017) bahwa pada awal remaja, hubungan yang terjalin dalam keluarga penuh pertentangan. Remaja mulai

menerima kehadiran saudara-saudaranya yang dulu dianggap menjengkelkan, dengan cara yang lebih tenang dan fisiologis. Seringkali remaja akhir mengembangkan sikap seperti orang tua terhadap saudaranya yang lain dan hal in mengurangi pertentangan. Hubungan saudara kandung pada masa remaja meliputi menolong, berbagi, selain itu saudara kandung remaja bisa bertindak sebagai pendukung emosi, lawan dan teman berkomunikasi.

Berdasarkan asumsi peneliti pada usia 16 tahun lebih rentan mengalami siklus menstruasi tidak teratur diakibatkan seperti gangguan hormon, dan aktivitas fisik yang kurang, dari data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia 16 tahun memiliki siklus mesntruasi yang tidak teratur, ditunjukkan dari hasil data berjumlah 20 responden.

Data Demografi Berdasarkan Siklus menstruasi

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa persentase berdasarkan siklus menstruasi sebagian besar (90,3%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 28 remaja.

Hal ini sejalan dengan teori Maramis (2011) bahwa pada tingkat stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologis seseorang. Pada respon psikologi didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada respon perilaku didapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah dan tidak bisa santai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlaila et al., (2015) di Poltekkes Kemenkes Kaltim yang menyatakan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil tersebut sejalan pula dengan penelitian Todohu dkk, (2014) di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan yang menyatakan ada hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi.

Asumsi peneliti berpendapat bahwa berdasarkan kuesioner pada siklus menstruasi terlihat pada hasil menunjukkan bahwa beberapa remaja mengalami menstruasi selama >10 hari yaitu dari beberapa respon lama menstruasi 13-14 dan bahkan 15 hari.

Data Demografi Berdasarkan Tingkat stress

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa persentase memiliki tingkat stress ringan berjumlah 32 remaja (57,1%), sedangkan tingkat normal ada 17 responden (30,4%) dan tingkat stress sebanyak 7 responden (12,5%).

Hal ini sesuai dengan teori Kusmiran (2014) stress akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stress seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya dengan aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH (*Follicle Stimulating Hormon*).

Asumsi peneliti berpendapat bahwa responden yang mengalami tingkat stress ringan berjumlah 32 remaja dikarenakan banyak menghabiskan energi dan mengakibatkan cemas hingga stress ringan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berasumsi bahwa dapat diketahui dari tabulasi tingkat stres dari tiga parameter salah satunya adalah parameter lingkungan dengan nilai rata-rata 2,1. Hal ini sejalan dengan teori Savitri (2017) bahwa stres di sekolah adalah suatu keadaan atau kondisi dimana siswa mengalami tekanan di sekolah yang disebabkan karena Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 56 responden, sebagian besar siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak normal yang berjumlah 28 responden (90,3%).

Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang diketahui responden 56 menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stress ringan berjumlah 32 remaja (57,1%)

bahwa hampir setengahnya, memiliki siklus menstruasi yang tidak normal 28 responden (65,1). sejalan dengan teori maramis (2011) bahwa pada tingkat stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologis seseorang. Pada respon psikologi didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada respon perilaku didapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah dan tidak bisa bersantai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

Menurut Penelitian yang dilakukan (Mahbubah,2006), tentang hubungan stres dengan ketidak teraturan siklus menstruasi, hasil penelitian didapatkan bahwa dari 74 responden sebagian besar responden (64,9%) siklus menstruasinya normal yaitu polimenore 23,1%, oligomenore 69,2% dan amenore 7,7%.

Menurut Asumsi Penelitian yang mengalami tingkat stresnya ringan tidak berpengaruh pada siklus menstruasinya karena responden tidak terlalu memikirkan tentang hal yang bisa memicu terjadinya stres dan mampu mengontrol terjadinya stres.

KESIMPULAN

1. Tingkat stres remaja di wilayah RW 011 kelurahan Pela Mampang diperoleh tingkat stres ringan: 57.1 %
2. Siklus menstruasi remaja di wilayah RW 011 kelurahan Pela Mampang menunjukkan 51.8% tidak normal
3. Ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di wilayah RW 011 kelurahan Pela Mampang, dengan nilai p value 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243-256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Nurlaila, H., Hazanah, S., Shoufiah, R., & PoltekkesKemenkesKaltim. (2015). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husada Mahakam*, III(9), 452-521.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* Perpustakaan UIN Sultan Syarif Kasim Riau. <http://inlislite.uinsuska.ac.id/opac/detailopac?id=20670>
- Hurlock. (2012). *Perkembangan Anak*, Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Kusmiran, Eny, (2014). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Todoho, Serly, dkk. (2014). *Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan Manado*: Universitas Sam Ratulangi.
- Manuaba. (2008). *Gawat darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi*.