
**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 5 PEKANBARU TAHUN 2019**

Rizka Angrainy¹. Penti Dora Yanti². Elvi Oktavia³

¹Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 282904, Indonesia
email : rizkaangrainy@helvetia.ac.id

²Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 282904, Indonesia
email : pentidorayanti@helvetia.ac.id

³Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 282904, Indonesia
email : lvokta05@gmail.com

ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan rangkaian peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh faktor stres. Stres merupakan suatu persepsi dari ancaman atau dari suatu bayangan akan adanya ketidaknyamanan yang menggerakkan, menyiagakan atau membuat aktif organisme. World Health Organization (WHO) tahun 2015 menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%). Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru. Jenis penelitian bersifat *Kuantitatif* dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah seluruh remaja putri di SMAN 5 Kota Pekanbaru sampel sebanyak 80 orang, diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat*. Hasil penelitian diperoleh Mayoritas responden memiliki tingkat stress yang sedang sebanyak 31 orang (38,8%) dan untuk variabel siklus menstruasi didapatkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang (41,2%). Hasil uji *chi square* diperoleh *p.value* = 0,012 < 0,05 yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019. Disarankan bagi para siswa di SMAN 5 Kota Pekanbaru dapat menjadikan bahan masukan dan bahan pelajaran yang menambah wawasan serta menambah pengetahuan.

Kata Kunci : Stres, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

The menstrual cycle is a complex event that affects and simultaneously. The menstrual cycle can reveal stress factors. The decision is the perception of a threat or from an image of displeasure that moves, alerts or activates the organism. The World Health Organization (WHO) in 2015 stated that the problem of adolescents in the world is the problem of menstrual disorders (38.45%). Menstrual disorders that cannot affect the quality of life and daily activities. The aim of the study was to see the relationship between stress levels and the menstrual cycle among young women at SMAN 5 Pekanbaru. This type of research is quantitative with cross sectional design. The population was all young women in SMAN 5 Kota Pekanbaru, a sample of 80 people, taken by stratified random sampling technique. Data analysis was performed by univariate and bivariate. Results of the study The majority of respondents had moderate stress

levels as many as 31 people (38.8%) and for the menstrual cycle variable, it was obtained from respondents who had a short menstrual cycle as many as 33 people (41.2%). The results of the chi square test obtained $p.value = 0.012 < 0.05$, which means that there is a relationship between stress levels and the menstrual cycle in young girls at SMAN 5 Pekanbaru in 2019. It is recommended that students at SMAN 5 Pekanbaru City can make input and teaching materials add insight and increase knowledge.

Keywords: Stress, Menstrual Cycle, Youth Girl

PENDAHULUAN

Setiap remaja mengalami perubahan fisik maupun psikis, perubahan ini meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Pada masa ini remaja memerlukan perhatian yang khusus karena pada masa ini pula seorang remaja akan belajar mengenai berbagai kehidupan, dan penghayatan mengenai dirinya sendiri. Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia (Sibagariang, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2015), 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) di Indonesia tahun 2015 kelompok remaja pada usia 10–19 tahun 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 (Sibagariang, 2016).

Secara alamiah setiap remaja putri akan mengalami perubahan hormonal bulanan yang memicu terjadinya siklus reproduksi. Hormon esterogen dan progesteron akan mempengaruhi terjadinya perubahan fisiologis pada ovarium dari uterus perempuan sebagai persiapan untuk terjadinya pemuahan sel telur. Namun apabila pemuahan tidak terjadi dengan sendirinya akan berlangsung menjadi menstruasi (Novianti, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 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, 2014).

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, 2016). Menurut Hapsari, (2014), gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh stres. Stres merupakan suatu persepsi dari ancaman atau dari suatu bayangan akan adanya ketidaksenangan yang menggerakkan, menyiapkan atau membuat aktif organisme.

Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Dewasa ini stres digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku dan

subjektif terhadap stresor, konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu system. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan system neuroendokrinologi sebagai system yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Lubis, 2015).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2010, sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10 sampai 59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentasi tertinggi menstruasi tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara 8,7%. Masalah menstruasi tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45 sampai 49 tahun 17,4% dan 50 sampai 54 tahun 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17 sampai 29 tahun serta 30 sampai 34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10 sampai 59 tahun yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan pikiran sebesar 5,1%. Penelitian Dars dkk (2014), angka kejadian gangguan siklus menstruasi di bagian Sumatera diperkirakan 44% terjadi pada remaja.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Tombakan, dkk (2017), yang dilakukan di RSUP Prof. Dr. R.D. Kondou Manado, didapatkan hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara stress dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (*co-assistant*), dengan hasil kolerasi didapatkan nilai $p = 0,014$. Menurut penelitian Rosiana (2016), yang dilakukan di SMK Batik 1 Surakarta didapatkan hasil nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja di SMK 1 Batik Surakarta.

Menurut penelitian Pinasti, dkk (2016), tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 SMA N 1 Kendal, didapatkan hasil 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 $p = 0,012$ ($p < 0,050$).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru, diketahui salah satu sekolah yang memiliki jumlah remaja putri paling tertinggi terdapat di SMAN 5 Pekanbaru dengan jumlah terbanyak yaitu 639 orang, sedangkan kelas X dan XI berjumlah 395 orang. Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 5 Pekanbaru terhadap 10 orang siswi kelas X dan XI diperoleh informasi 8 orang mengaku mengalami siklus menstruasi tidak normal dan sebanyak 6 orang diantaranya mengalami gejala stres. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui dan mengangkat masalah tersebut dalam judul “**Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi di SMAN 5 Pekanbaru**”.

METODE

Jenis penelitian *Kuantitatif* dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah seluruh remaja putri di SMAN 5 dan sampel sebanyak 80 orang, diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dengan menggunakan kuesioner ini sudah di uji Validitas. Pengolahan data menggunakan SPSS dengan editing, coding, skoring, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara *univariat*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Univariat Variabel Tingkat Stress

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Responden Di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019

Variabel penelitian	Total	
	Jumlah	Persentase (%)
1. Tingkat stress		
Normal	23	28,7
Ringan	12	15,0
Sedang	31	38,8
Berat	14	17,5
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel di atas diketahui untuk variabel tingkat stress didapatkan mayoritas responden memiliki tingkat stress yang sedang sebanyak 31 orang (38,8%).

Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi						Total	%	p.value
	Normal		Pendek		Panjang				
	n	%	n	%	n	%			
Normal	8	10,0	7	8,7	8	10,0	23	28,7	0,012
Ringan	6	7,5	6	7,5	0	0	12	15,0	
Sedang	3	3,8	16	20,0	12	15,0	31	38,8	
Berat	2	2,5	4	5,0	8	10,0	14	17,5	
Total	19	23,8	33	41,2	28	35,0	80	100	

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 80 responden, sebagian besar responden memiliki tingkat stress yang sedang dengan Siklus Menstruasi yang pendek yaitu sebanyak 16 orang (20,0%).

Berdasarkan penelitian diketahui untuk variabel tingkat stress didapatkan mayoritas responden memiliki tingkat stress yang sedang 31 orang (38,8%) dan untuk variabel siklus menstruasi didapatkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang (41,2%). Sedangkan hasil uji *chi square*

Variabel Siklus Menstruasi

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden Di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019

Variabel penelitian	Total	
	Jumlah	Persentase (%)
2. Siklus Menstruasi		
Normal	19	23,8
Pendek	33	41,2
Panjang	28	35,0
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel di atas diketahui untuk variabel siklus menstruasi didapatkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang (41,2%).

Hasil uji *chi square* diperoleh p.value = 0,012 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019.

diperoleh p.value = 0,012 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tombakan, dkk (2017), yang dilakukan di RSUP Prof. Dr. R.D. Kondou Manado, didapatkan hasil

penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara stress dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (*co-assistant*), dengan hasil kolerasi didapatkan nilai $p = 0,014$. Menurut penelitian Rosiana (2016), yang dilakukan di SMK Batik 1 Surakarta didapatkan hasil nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja di SMK 1 Batik Surakarta.

Menurut penelitian Pinasti, dkk (2016), tentang hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi

Pada siswi kelas 2 SMA N 1 Kendal, didapatkan hasil sebanyak 38 responden (57,6 %) mengalami stress 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 $p = 0,012$ ($p < 0,050$).

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, 2016). Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi setiap bulannya (Nirwana, 2011). Menstruasi terjadi secara teratur setiap 28 hari ditambah 7 hari dengan pengeluaran ovum melalui proses ovulasi. Lama rata-rata menstruasi adalah lima hari (dengan rentang tiga sampai enam hari) dan jumlah darah rata-rata yang keluar (rentang 20 sampai 80 ml), namun hal ini sangat bervariasi (Sibagariang, 2016).

Gangguan menstruasi umumnya terjadi pada perempuan adalah tidak

menstruasi selama beberapa waktu (*amenorhea*), darah menstruasi yang sangat banyak (*menorrhagia*), dan timbulnya sakit pada menstruasi (*dysmenorea*). Menstruasi tidak teratur disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan stress (Haryono, 2016). Menurut Hapsari, (2014), gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh stress. Stress merupakan suatu persepsi dari ancaman atau dari suatu bayangan akan adanya ketidaknyamanan yang menggerakkan, menyiagakan atau membuat aktif organisme.

Stress adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stress melibatkan system neuroendokrinologi sebagai system yang besar perannya dalam reproduksi wanita (Lubis, 2015).

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, 2014). Penelitian Dars dkk (2014) dalam Sari (2016), menyatakan bahwa, pada remaja wanita di Pakistan, 3 tahun menstruasi pertama 60-80% wanita akan mengalami gangguan siklus menstruasi.

Menurut asumsi peneliti adanya hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019, disebabkan karena banyak remaja putri yang mengalami tingkat stress yang sedang dan mengalami siklus menstruasi yang pendek. Tingkat stress disebabkan karena banyak remaja yang mengaku sering mengkhawatirkan banyak hal seperti tugas sekolah, tuntutan nilai, ranking dan masalah keluarga menjadi pokok penting dalam menentukan tingkat stress remaja. Perselisihan orang tua, masalah keuangan keluarga dan sebagainya, banyak membuat anak tertekan

dan hubungan dengan lawan jenis karena remaja mulai tertarik dengan lawan jenisnya sehingga ada remaja yang mengalami patah hati.

SIMPULAN

1. Berdasarkan penelitian diketahui untuk variabel tingkat stress didapatkan mayoritas responden memiliki tingkat stress yang sedang sebanyak 31 orang (38,8%) dan untuk variabel siklus menstruasi didapatkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang (41,2%).
2. Hasil uji *chi square* diperoleh $p.value = 0,012 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019.

SARAN

Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, serta pemahaman bahwa stres dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur

1. Bagi SMAN 5 Pekanbaru
Menjadi bahan masukan dan bahan pelajaran yang menambah koleksi bacaan perpustakaan dan menambah pengetahuan bagi para siswa di SMAN 5 kota pekanbaru.
2. Bagi Peneliti
Dapat memberikan pengalaman langsung bagi peneliti dan merupakan aplikasi penerapan dari mata kuliah biostatistik metodologi penelitian yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, serta sebagai salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan peneliti untuk melakukan penelitian dan penulisan ilmiah dimasa mendatang.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan, bahan bacaan dan referensi untuk peneliti selanjutnya khususnya mahasiswa Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Aluna, S. (2015). *Permasalahan Anak Remaja*. Jakarta: Buku Kusuma Negara
- BKKBN, (2016). *Pendidikan Seks Pada Remaja*. Jakarta: BKKBN
- Haryono, (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Jakarta: Trasinformedia
- Hapsari, M.D. (2014). *Blak-Blakan Gangguan Payudara Dan Menstruasi*. Jakarta: Trasinformedia
- Hotima, A. (2016). *Perkembangan Remaja*. Jakarta : Mitrajaya
- Jones, (2012). *Permasalahan Kesehatan Wanita*. Jakarta: EGC
- Kusmiran, S. (2014). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Latifah & Sholihah, (2017), *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester II Diploma IV Bidan Pendidik Universitas Aisyah Yogyakarta*. Diakses Dari : Jurnal Kesehatan Universitas Aisyah Yogyakarta. Vol. 2, No. 4, Pada 22 Mei 2019.
- Lubis, L.N. (2015). *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangannya*. Jakarta : Mitrajaya
- Luthfa, A. (2017). *Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dilihat Berdasarkan Tingkat Stress Di Pontianak Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman*. Dari : Jurnal Kesehatan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Jendral Ahma Yani Yogyakarta. Pada 26 Mei 2019

- Nirwana, (2011). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Nuha Medika
- Notoadmodjo, (2014). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Novianti, Bellia. (2016). *Buku Solusi Menstruasi*. Jogjakarta: Binapustaka
- Pinasti, Dkk (2016), *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di Sma N 1 Kendal*. Diakses Dari : Jurnal Kedokteran Muhammadiyah Universitas Semarang. Vol 1, No 2 (2012). Pada 26 Mei 2019
- Rahmawati (2017), *Gambaran Siklus Menstruasi Remaja Putri di Kota Banyuwangi*
- Sari. C.F (2016), *Gambaran Lama Menstruasi Pada Remaja*. Diakses Dari : Naskah Publikasi : Falkultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sibagariang, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Andi Offset
- Rosiana, D. (2016), *Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas Xii Di Smk Batik 1 Surakarta*. Diakses Dari : Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Vol. 1, No. 2, Pada 10 Juni 2019.
- Suhron (2016), *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Estem*. Jakarta: Duniabaca
- Tombokan, dkk (2017). *Hubungan Antara Stres Dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (Co-Assistant) Di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. Diakses Dari : Jurnal E-Biomedik (Ebm), Volume 5, Nomor 1, Januari-Juni 2017. Pada 21 Juni 2019