

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND MENSTRUAL CYCLE IN YOUNG WOMEN AT SMAN 1 KAMPAR KIRI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETIDAKTERATURAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 KAMPAR KIRI

Sherly Mutiara¹⁾, Masriani Situmorang²⁾

¹²⁾ Universitas Awal Bros

e-mail : sherly9391@gmail.com

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) reports that out of 18 million women aged 18-55 years have menstrual cycle disorders, As for menstrual cycle disorders, the most common menstrual cycle disorder is irregular menstrual frequency of 80.7%. Basic Health Research data states that in Indonesia women aged 10-59 years who experience regular menstruation are 68% and who have irregular menstrual problems in 1 year as much as 13.7%. Irregular menstrual problems at the age of 17-29 years and the age of 30-34 years are quite a lot, which is 16.4%. The reason stated by women aged 10-59 years who have irregular menstruation due to stress and a lot of thoughts is 5.1%. Stress is known to be the causative factor of the occurrence of menstrual irregularities. The impact of menstrual irregularities is that it becomes more difficult to conceive (Infertility), then it also makes it difficult for women to find when the fertile period is and not. To determine the relationship between stress levels and menstrual irregularities in young women at SMAN 1 Kampar Kiri. This type of research is a correlation study that explains the relationship between variables. Meanwhile, the research design uses cross sectional. This research was conducted in June-July 2023 at SMAN 1 Kampar Kiri. The total sample in this study was 59 respondents with the inclusion of female students who were willing to be respondents and were not suspected of being pregnant. Irregular menstrual cycles were higher in respondents with moderate stress levels of 80%, compared to very severe stress levels of 75%, mild 57.1%, normal 29.6% and severe 25%. Meanwhile, the regular menstrual cycle was higher in respondents whose stress level was severe by 75%, compared to normal stress levels of 70.4%, mild 42.9%, severe sanga 25%, and moderate 20%. From the results of the Chi Square statistical test, a p-value of 0.029 was obtained. This shows that the p-value of < 0.05 , then H_1 is accepted which means that there is a significant relationship between stress levels and menstrual cycles in young women at SMAN 1 Kampar Kiri.

Keywords : Stress, Menstruation, Young Women

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa dari 18 juta wanita yang berusia 18-55 tahun mengalami gangguan siklus menstruasi, Adapun gangguan siklus menstruasi yang paling umum terjadi adalah frekuensi menstruasi yang tidak teratur sebesar 80,7 %. Data Riset Kesehatan Dasar menyatakan bahwa di Indonesia perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan usia 10- 59 tahun yang mempunyai menstruasi yang tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1%. Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab terjadinya ketidakaturan menstruasi. Dampak dari ketidakaturan menstruasi yaitu jadi lebih sulit hamil (Infertilitas), kemudian juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak. Untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stress dengan ketidakaturan menstruasi pada wanita remaja putri di SMAN 1 Kampar Kiri. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *korelasi* yang menjelaskan hubungan antar variabel. Sedangkan desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2023 di SMAN 1 Kampar Kiri. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 59 responden dengan kriteria inklusi siswi yang bersedia menjadi responden dan tidak diduga hamil. Siklus menstruasi yang tidak teratur lebih tinggi pada responden yang tingkat stres sedang sebanyak 80%, dibandingkan dengan tingkat stres sangat berat 75%, ringan 57,1%, normal 29,6% dan berat 25%. Sedangkan siklus menstruasi yang teratur lebih tinggi pada responden yang tingkat stres berat sebanyak 75%, dibandingkan dengan tingkat stres normal 70,4%, ringan 42,9%, sangat berat 25%, dan sedang 20%. Dari hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,029. Hal ini menunjukkan p-value < 0,05, maka H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Kampar Kiri.

Kata Kunci : Stres, Menstruasi, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses peluruhan sel telur yang tidak dibuahi sel sperma sehingga terjadi peluran sel telur atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh uterus yang keluar melalui mulut rahim dan vagina dalam bentuk darah. Siklus menstruasi merupakan jarak waktu menstruasi sampai mulai menstruasi berikutnya. Terjadinya siklus menstruasi berlangsung sekitar 21-35 hari dan lama

menstruasi 3-7 hari. Siklus menstruasi yang tidak normal pada wanita ada tiga yaitu oligomenorea, polimenorea, dan amenorea (Hatmanti, 2018).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa dari 18 juta wanita yang berusia 18-55 tahun mengalami gangguan siklus menstruasi, Adapun gangguan siklus menstruasi yang paling umum terjadi adalah frekuensi menstruasi yang tidak teratur sebesar 80,7 %. Penelitian yang dilakukan di India mengungkapkan

prevalensi ketidakteraturan menstruasi masing-masing adalah 35,7% dan 23,3%. Selain itu, penelitian lain di Asia mengungkapkan prevalensi ketidakteraturan menstruasi yang tinggi (64,2% dan 38,7%).

Data Riset Kesehatan Dasar (2017) menyatakan bahwa di Indonesia perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab terjadinya ketidakteraturan menstruasi stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus, ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) dapat mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi. Dampak dari ketidakteraturan menstruasi yaitu jadi lebih sulit hamil (Infertilitas), kemudian juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Nurlaila,2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Septaliana tentang hubungan tingkat stress dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto. Hasil penelitian didapatkan dari 45 responden menunjukkan bahwa tingkat stres ringan

dan menstruasi tidak teratur responden hampir setengahnya berjumlah 20 siswi (44.4%) dari 45 siswi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto (Septaliana, 2019).

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *korelasi* yang menjelaskan hubungan anatar variable. Sedangkan desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2022 di SMAN 1 Kampar Kiri. Populasi dalam penelitian adalah di ambil dari seluruh siswi XI di SMAN 1 Kampar Kiri yang berjumlah 143 siswi. Sampel penelitian ini adalah terdiri dari 59 responden di SMAN 1 Kampar Kiri menggunakan Rumus Slovin dan Pengambilan sampel penelitian ini dengan *probability sampling* menggunakan Teknik *random sampling*. Pengumpulan data yang diperoleh akan dilakukan menggunakan bentuk instrument kuesioner atau angket yang telah di uji validitas. Adapun Analisa data menggunakan Uji *Chi Square*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 | Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di SMAN 1 Kampar Kiri

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
16 tahun	33	55,9%
17 tahun	26	44,1%
Total	59	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa dari 59 responden, mayoritas yang memiliki usia dengan kategori "16 Tahun" sebanyak 33 responden (55,9%).

Tabel 2 | Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Remaja Putri di SMAN 1 Kampar Kiri

Tingkat Stres	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Normal	27	45,8%
Ringan	14	23,7%
Sedang	10	16,9%
Berat	4	6,8%
Sangat Berat	4	6,8%
Total	59	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 59 responden, mayoritas yang memiliki tingkat stress dengan kategori “normal” sebanyak 27 responden (45,8%).

Tabel 3 | Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ketidakteraturan Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Kampar Kiri

Ketidakteraturan	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Teratur	31	52,5%
Tidak Teratur	28	47,5%
Total	59	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa dari 59 responden, mayoritas yang memiliki siklus menstruasi dengan kategori “teratur” sebanyak 31 responden (52,5%).

Tabel 4 | Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kampar Kiri Tahun 2023

Tingkat Stres	Ketidakteraturan Menstruasi				Total		P-Value
	Teratur		Tidak Teratur				
	F	%	F	%	N	%	
Normal	19	70,4	8	29,6	27	45,8	0,029
Ringan	6	42,9	8	57,1	14	23,7	
Sedang	2	20	8	80	10	16,9	
Berat	3	75	1	25	4	6,8	

Sangat Berat	1	25	3	75	4	100
Total	3	2	5	1	8	9

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur lebih tinggi pada responden yang tingkat stres sedang sebanyak 80%, dibandingkan dengan tingkat stres sangat berat 75%, ringan 57,1%, normal 29,6% dan berat 25%. Sedangkan siklus menstruasi yang teratur lebih tinggi pada responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 75%, dibandingkan dengan tingkat stres normal 70,4%, ringan 42,9%, sangat berat 25%, dan sedang 20%. Dari hasil uji *statistic Chi Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,029. Hal ini menunjukkan *p-value* < 0,05, maka H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Kampar Kiri.

Pembahasan Univariat

1. Tingkat Stress

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 59 responden, mayoritas yang memiliki tingkat stress dengan kategori “normal” sebanyak 27 responden (45,8%). Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja putri di SMAN 1 Kampar Kiri mempunyai tingkat stres yang normal.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nathalia (2019) diperoleh hasil bahwa dari 89 responden diketahui bahwa lebih dari separuh responden mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 57 orang (64%). Penelitian tersebut menganalisa bahwa sebagian responden memiliki stress tingkat ringan yang berasal dari faktor internal dan eksternal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sopha dan Haeriyah (2021) juga memperoleh hasil bahwa dari 102 responden diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stress sedang sebanyak 33 orang (32,4%). Penelitian ini juga menyebutkan bahwa stress yang dialami responden merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti menganalisa bahwa tingkat stress yang dialami oleh remaja putri di SMAN 1 Kampar Kiri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang berasal dari diri sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Responden dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan, dimana perempuan sering kali lebih dikontrol oleh perasaan mereka saat menghadapi sesuatu. Tingkat stress yang dimiliki setiap orang berbeda, semakin berat tingkat stress yang dialami maka semakin tinggi risiko stress yang akan dialami. Stress yang tidak bisa ditangani tentu akan berdampak buruk pada kesehatan.

1. Ketidakteraturan Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa dari 59 responden, mayoritas yang memiliki siklus menstruasi dengan kategori "teratur" sebanyak 31 responden (52,5%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 1 Kampar Kiri memiliki siklus menstruasi yang teratur.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri, dkk (2021) memperoleh hasil bahwa sebanyak 86 responden didapatkan hasil yaitu siklus menstruasi normal sebanyak 55 responden

(64%) dan minoritas siklus menstruasi amenorea sebanyak 3 responden (3,5%).

Hasil penelitian ini juga dengan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2020) yang memperoleh hasil bahwa dari 113 responden mayoritas mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 60 responden (53,1%) dan 53 responden sebanyak 53 responden (46,9%).

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti menyimpulkan bahwa setiap remaja putri memiliki siklus menstruasi yang tidak sama. Hal ini bisa disebabkan oleh banyak faktor seperti stress, berat badan, usia, ketidakseimbangan hormon, dan pola diet yang tidak baik. Menstruasi yang tidak teratur menandakan terdapat ketidaknormalan dalam tubuh seseorang. Namun siklus menstruasi setiap orang berbeda, ada seseorang yang memiliki siklus mempanjang, memendek, atau bahkan tidak menstruasi.

Pembahasan Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur lebih tinggi pada responden yang tingkat stres sedang sebanyak 80%, dibandingkan dengan tingkat stres sangat berat 75%, ringan 57,1%, normal 29,6% dan berat 25%. Sedangkan siklus menstruasi yang teratur lebih tinggi pada responden yang tingkat stres berat sebanyak 75%, dibandingkan dengan tingkat stres normal 70,4%, ringan 42,9%, sangat berat 25%, dan sedang 20%. Dari hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,029. Hal ini menunjukkan *p-value* < 0,05 yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah dan Mouliza (2018) didapatkan hasil bahwa dari 123 Siswi

Kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan Tahun 2014, berdasarkan uji *chi-square* tentang hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi di dapat bahwa, nilai probabilitas (*Asymp Sig*) variabel tingkat stress = .000 < dari tingkat kesalahan 0.05 sehingga H_a diterima berarti hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Anjani (2021) menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat stres yang ringan 12 orang (48.0) dan memiliki siklus menstruasi yang tidak normal 21 orang (84.0). Hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau angka probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stress mahasiswi dengan siklus menstruasi di STIKes As Syifa. Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti menyimpulkan bahwa responden yang mengalami stres akan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur karena stres sebagai rangsangan sistem saraf yang diteruskan ke susunan saraf pusat melalui saraf autonom kemudian diteruskan ke kelenjar hormonal sehingga memproduksi cairan neurohormonal yang akan menuju hipofisis melalui sistem prontal yang bertujuan menghasilkan gonadotropin dalam bentuk folikell stimulazing hormone dan leutenizing hormone yang dipengaruhi oleh realizing hormone yang disalurkan dari hipotalamus ke hipofisis. Pengeluaran realizing hormone sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap hipotalamus sehingga hal tersebut akan mempengaruhi proses menstruasi.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Kampar Kiri dengan hasil analisis *p value* sebesar 0,029.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah SMAN 1 Kampar Kiri yang telah memberikan izin penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S.N. dan Mouliza, N. (2018) *Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas Iii Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan*. Jurnal Persepsi Psikologi, vol. 1 no. 2, hal 61-68
- Andriani (2020) *Hubungan stress terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan Medika Udayana, vol. 06 no. 02, hal 123-133
- Anggraini, R. dan Anjani, L. (2021) *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes As Syifa Kisaran Tahun 2021*. Jurnal Cakrawala Kesehatan, Vol. XII No. 02, hal 158-166
- Hatmanti, N. M. (2018) *Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa*. *Journal of Health Sciences*, 8(1), hal 58-66, diakses pada tanggal 16 Juli 2022 melalui <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>

Nathalia, Vetri (2019) *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang*. Jurnal MENARA Ilmu, Vol. XIII No. 5, hal. 193-201

Safitri, M.E, Siregar, A.P., dan Pane, N.H. (2021) *Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat 1 Akademi Kebidanan Helvetia Medan*. Maieftiki Journals, vol. 1 no. 2, hal 78-84

Septaliana (2019) *Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Menstruasi Pada Remaja (Usia 16-19 Tahun)*. Skripsi. Prodi S1 Keperawatan, STIKes Insan Cendkia Medika, Jombang

Sopha, D.M. dan Haeriyah, S. (2021) *Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja SMK Kesehatan Utama Insani*. Nusantara Hasana Journal, Vol. 1 No. 2, hal. 1-7

