

Article

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN DEMANGAN BANGKALAN

Lelly Aprilia Vidayati¹, Alis Nurdiana² Rindiyani³

¹STIKes Ngudia Husada Madura

²STIKes Ngudia Husada Madura

³STIKes Ngudia Husada Madura

SUBMISSION TRACK

Recieved: Januari 11, 2023

Final Revision: Januari 23, 2023

Available Online: Februari 15, 2023

KEYWORDS

Stress, Siklus Menstruasi, Remaja

CORRESPONDENCE

Phone: 08113411591

E-mail: lellyapriavidayati@yahoo.co.id

A B S T R A C T

The menstrual cycle is the time from the first day of menstruation until the arrival of the next menstrual period. The menstrual cycle in women normally ranges from 21-35 days . Many teenagers experience stress so that their menstrual cycle is abnormal. The purpose of this study was to analyze the relationship between stress levels and menstrual cycles in young women in Demangan Bangkalan Village

The research method used descriptive analytics with cross-sectional research design, respondents were 116 respondents. The independent variable is the stress level, while the dependent variable is the menstrual cycle using cross-tabulation and using the chi square statistical test. From the results of data analysis, it can be seen that most students experience irregular menstrual cycles, there are 63.8% and mild stress as much as 35.3%. After a statistical test of chi square $p < \alpha$ ($0.03 < 0.05$) showed that there was a meaningful relationship between stress levels and the menstrual cycle

The effort to overcome it is to overcome the stress itself through therapy carried out by experts. If stress can be overcome, the menstrual cycle can be normal. Actually, stress can be cured in the following ways: laugh, think positively, exercise, eat nutritious food and drink enough water, make a work plan, do not procrastinate on tasks, do not run away, face it and improve the ability to face and handle stress.

I. INTRODUCTION

Masa remaja atau masa *adolescence* adalah suatu fase tumbuh kembang yang

dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa

dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik psikologis, emosional dan sosial (Ali & Asrori, 2010). Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa mengalami suatu tahap yang disebut masa pubertas. Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Bobak dkk, 2009). Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Winarti, 2017).

Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik lain yang salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi (Banjari, 2009).

Stres diketahui sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam siklus menstruasi selama reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan system hormonal sebagai system yang berperan besar pada reproduksi wanita (Winarti, 2017)

Idealnya siklus menstruasi teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Namun tidak semua wanita mengalami siklus menstruasi yang normal, gangguan siklus menstruasi

menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang atau lebih dari 35 hari (oligomenore), siklus menstruasi lebih pendek kurang dari 21 hari (polymenore) bahkan tidak menstruasi selama 3 bulan (amenore). (Marmi, 2013).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 10 orang remaja, didapatkan 6 remaja putri (60%) mengalami stress sedang karena mendekati ujian. Dan 4 remaja putri (40%) diantaranya mengalami stres ringan. Sedangkan 2 dari 10 remaja putri (20%) mengalami siklus menstruasi normal (21-35) dengan lama perdarahan lebih dari 6 hari, dan 5 dari 10 remaja putri (50%) mengalami siklus panjang (>35 hari), dan 3 remaja putri (30%) mengalami siklus pendek (<21hari). dan ada juga remaja putri menyatakan adanya perubahan dalam siklus menstruasi jika sedang mengalami stresor seperti menstruasi yang terlambat dalam dua bulan tidak mengalami menstruasi, siklus menstruasi yang lebih cepat, darah menstruasi yang lebih banyak, serta perut kram atau disminorea.

Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormone, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormone prolactin yang berlebihan. Gangguan pada siklus menstruasi terdiri dari tiga, yaitu siklus menstruasi pendek yang disebut juga dengan polimenorea, oligomenorea, dan amenorea. (Marmi, 2013).

Apabila ketidak teraturan siklus menstruasi ini tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak, yaitu jadi lebih sulit menentukan masa subur dan ovulasi. Pada siklus pendek, ibu mengalami "unovulasi" karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Pada siklus panjang, hal ini menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau mengalami ketidaksuahan yang cukup panjang. Jika sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Padahal, haid merupakan tanda dalam keadaan sedang subur.

Stres yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi adalah stres. Stres psikis yang hebat dapat meningkatkan hormon CRH atau kortisol, yang dapat mengganggu produksi hormon reproduksi. Untuk mengatasinya adalah dengan mengatasi stres itu sendiri lewat terapi yang dilakukan oleh ahlinya. Jika stres bisa diatasi, siklus haid bisa normal. Stres harus kita kelola dengan baik dan kita manfaatkan sisi positifnya demi kemajuan dan kebaikan kita. Sebenarnya stres dapat disembuhkan dengan cara-cara seperti berikut: tertawa, berpikir positif karena dengan ini akan membuat diri kita menjadi lebih baik, olahraga, tidur, makan-makanan yang bergizi dan minum air putih yang cukup, membuat rencana kerja seperti buat prioritas yang harus diselesaikan terlebih dahulu, semangat, jangan menunda-nunda pekerjaan atau tugas, jangan buang-buang waktu dengan melakukan hal yang tidak berguna, jangan melarikan diri, hadapilah dan tingkatkan kemampuan untuk menghadapi dan menangani stres. Yang perlu di ingat bahwa stres itu tidak dapat dihindari karena setiap manusia pasti memiliki masalah. Hanya saja jika kita dapat dapat mengontrol stres secara optimal maka harapan untuk hidup lebih baik dapat diperoleh dengan mudah.

II. METHODS

Desain penelitian pada penelitian ini adalah *Cross sectional* dimana variable penelitian terbagi menjadi 2 yaitu variable independent yaitu tingkat stress dan variable dependen yaitu siklus menstruasi. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri usia 116 orang dengan rentang usia 12 – 18 tahun. Dengan sampel penelitian menggunakan total populasi.

III. RESULT

3.1 Data Responden berdasarkan Tingkat Stres

Stress	Frekuensi	Persentase
Berat	10	8,6
Sedang	39	33,6
Ringan	41	35,3
Normal	26	22,4
Total	116	100

Dari table diatas didapatkan bahwa Sebagian besar responden mengalami stress ringan (35,3%),

Siklus menstruasi	Frekuensi	Persentasi (%)
Tidak teratur	74	63,8
Teratur	42	36,2
Total	116	100

3.2 Data Responden berdasarkan Siklus Menstruasi

Dari table diatas didapatkan bahwa Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur

3.3 Hubungan Tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri

Stress / Siklus	Tidak teratur	%	Teratur	%	Total	%
Berat	9	90	1	10	10	100
Sedang	27	69,3	12	30,7	39	100
Ringan	27	69,3	14	34,2	41	100
Normal	11	42,4	15	57,6	26	100
Total	74	63,8	42	36,2	116	100

Berdasarkan tabulasi di atas diketahui bahwa sebagian responden yang

mengalami stres berat siklus menstruasinya tidak teratur (90%), responden yang mengalami stres sedang siklus menstruasinya tidak teratur (69,3%), responden yang mengalami stres ringan siklus menstruasinya tidak teratur (69,3%). Sedangkan responden yang tidak mengalami stres siklus menstruasinya teratur (42,4%).

Berdasarkan uji statistic *Chi-Square* dengan tingkat signifikan 0,05 maka didapatkan $p < \alpha$ ($0,03 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Jadi ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi remaja putri di Kelurahan Demangan

IV. DISCUSSION

Hasil dari uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna $p < \alpha$ ($0,03 < 0,05$) antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini digambarkan bahwa mayoritas remaja putri yang stres berat mengalami siklus tidak teratur sebanyak 90%, sebagian besar.

Menurut Sriarti stresor diketahui merupakan faktor etiologi dari banyak penyakit. Gangguan pada pola menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi interaktif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler tubuh termasuk otak dan psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamus-hipofisis-ovarium yang meliputi multiefek dan mekanisme kontrol umpan balik. Pada keadaan stres terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem bilik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *Corticotropic Releasing Hormone (CRH)*. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan *Adenocorticotropin Hormone (ACTH)* kedalam darah. Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan peningkatan kadar kortisol darah. Pada wanita dengan gejala amenore hipotalamik menunjukkan keadaan hiperkortisolisme yang disebabkan adanya peningkatan CRH dan ACTH. Hormon-hormon tersebut secara

langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dimana melalui jalan ini maka stres menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Rusmini, 2017).

Berdasarkan kuesioner yang disebarakan ternyata ada remaja putri yang mengalami stres berat akan tetapi siklus menstruasinya teratur. Dan remaja putri yang tidak mengalami stres siklus menstruasinya tidak teratur. Hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang lain. Sehingga teratur atau tidaknya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Rusmini, 2017).

Pada saat sekarang ini, telah banyak fakta yang mengungkapkan antara stres dan merupakan masalah kesehatan gangguan menstruasi bagi wanita (Winarni, 2017). Berdasarkan data wawancara dari beberapa studi ,menunjukkan bahwa siklus menstruasi yang abnormal berhubungan dengan stres psikologi (Prawirohardjo, 2007), dan dari hasil beberapa study juga menjelaskan bahwa saat stres terjadi aksifasi *Aksis Hipotalamus-Pituitari-Adrenal* bersama-sama dengan sistem *Saraf Autonom* yang menyebabkan beberapa perubahan diantaranya pada sistem reproduksi yaitu siklus mestruasi yang abnormal (Rusmini, 2017)

Upaya untuk mengatasinya adalah dengan mengatasi stres itu sendiri lewat terapi yang dilakukan oleh ahlinya. Jika stres bisa diatasi, siklus menstruasi bisa normal. Stres harus kita kelola dengan baik dan kita manfaatkan sisi positifnya demi kemajuan dan kebaikan kita. Sebenarnya stres dapat disembuhkan dengan cara-cara seperti berikut: tertawa, berpikir positif karena dengan ini akan membuat diri kita menjadi lebih baik, olahraga, tidur, makan-makanan yang bergizi dan minum air putih yang cukup, membuat rencana kerja seperti buat prioritas yang harus diselesaikan terlebih dahulu, semangat, jangan menunda-nunda pekerjaan atau tugas, jangan buang-buang waktu dengan melakukan hal yang tidak berguna, jangan melarikan diri, hadapilah dan tingkatkan kemampuan untuk menghadapi dan

menangani stres (Marmi, 2013). Yang perlu di ingat bahwa stres itu tidak dapat dihindari karena setiap manusia pasti memiliki masalah. Hanya saja jika kita dapat dapat mengontrol stres secara optimal maka harapan untuk hidup lebih baik dapat diperoleh dengan mudah

V CONCLUSION

Pada remaja putri hendaknya dapat mengelola stres dengan baik dan dapat dapat menyelesaikan semua tugas dengan baik sehingga siklus menstruasinya normal. Dengan cara mengatasi stres itu sendiri lewat terapi yang dilakukan oleh ahlinya. Jika stres bisa diatasi, siklus menstruasi bisa normal. Sebenarnya stres dapat disembuhkan dengan cara-cara seperti berikut : tertawa, berpikir positif, olahraga, makan-makanan yang bergizi dan minum air putih yang cukup, membuat rencana kerja, jangan menunda-nunda tugas, jangan melarikan diri, hadapilah dan tingkatkan kemampuan untuk menghadapi dan menangani stres.

REFERENCES

Ali, Asrori.M. 2001. Psikologi Remaja. Jakarta: PT Bumi Aksara

A.R.A, Banjari. 2009. Pengaruh latihan pasrah diri (LPD) terhadap kadar CRP pada pasien DM dengan hipertensi, dislipidemia dan gejala depresi . Diakses pada tanggal 17 Desember 2022 dari : Aburaihan.

Bobak, dkk. 2012. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC Dinas Kesehatan

Marmi. 2013. Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Pustaka Pelajar

Rusmini. 2017. Pelayanan KB dan Kesehatan Reproduksi berdasarkan Evidence Based. Buku KESMAS dan KEDOKTERAN.

Sarwono Prawiroharjo. . 2007. Ilmu Kandungan dan Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Winarti, Eko.2017. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Bagi Mahasiswa. Edisi Pertama. Sidoarjo : Indomedia Pustaka