**Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Akhir Di SMA Masehi Jepara**

 **Tri Handayani1, Titik Ariyanti2**

1Staff Pengajar Kebidanan, Akademi Kebidanan Mardi Rahayu

2Staff Pengajar Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

*email*: *tri3@gmail.com*

**Abstract :** According to Piaget, adolescence is the age at which individuals begin to integrate with adult society. Since entering adolescence, every individual experiences rapid physical changes. One of the physical changes that mark the maturity of adolescents is menstruation. Menstruation or menstruation is periodic and cyclic bleeding from the uterus, accompanied by the release (desquamation) of the endometrium. Stress should not be taken lightly because it will disrupt the metabolic system in the body. It could be due to stress, the mother becomes easily tired, loses weight drastically, or even becomes sickly, so that her metabolism is disturbed. When the metabolism is disturbed, the menstrual cycle is also disturbed. This research was conducted in September-October 2020. This type of research is a correlational study by examines the relationship between variables. And using a cross-sectional research design. The population in this study were all young women at level III in SMA Masehi Jepara as many as 95 female students. The sample of this study amounted to 49 respondents, taken by random sampling technique. Based on the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in late teens at Masehi Jepara High School, it was found that those who did not experience menstrual cycle disorders were more in mild-moderate stress (58.8-57.9%), while those who experienced menstrual cycle disorders, more in severe stress that is (100%). There is a relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in late teens at Masehi Jepara High School, the chi-square is 13,274 with a p-value of 0.001. Suggestions given to the community, especially young women, are to increase knowledge about menstrual cycle disorders, so they can control stress well.

**Keywords:** Stress Levels and Menstrual Cycle Disorders

**Abstrak :** Menurut Piaget, masa remaja adalah usia dimana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Semenjak memasuki masa remaja, setiap individu mengalami perubahan fisik yang cepat. Salah satu perubahan fisik yang menandai sifat kedewasaan remaja ialah menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium. Stres jangan dianggap mudah sebab akan mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh. Bisa saja karena stres, si ibu jadi mudah lelah, berat badan turun drastik, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolismenya terganggu, siklus menstruasi pun ikut terganggu. Penelitian ini dilakukan pada bulan September- Oktober 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan mengkaji hubungan antar variabel. Dan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri pada tingkat III di SMA Masehi Jepara sebanyak 95 mahasiswi.Sampel penelitian ini berjumlah 49 responden, diambil dengan teknik *random sampling*. Berdasarkan hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir SMA Masehi Jepara di dapatkan hasil bahwa yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, lebih banyak pada stres ringan - sedang (58,8-57,9%), sedangkan yang mengalami gangguan siklus menstruasi, lebih banyak pada stres berat yaitu (100%). Ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir SMA Masehi Jepara, didapatkan *chi square* sebesar 13,274 dengan *p value* sebesar 0,001. Saran yang diberikan kepada masyarakat khususnya remaja putri agar meningkatkan pengetahuan tentang gangguan siklus menstruasi, sehingga bisa melakukan pengendalian stres dengan baik.

**Kata Kunci :** Tingkat Stres dan Gangguan Siklus Menstruasi

**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Kesehatan Reproduksi menurut WHO dan ICPD,Cairo,1994 adalah Keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan social yang utuh dan bukan hanya tidak adanya penyakit dan kelemahan dalam segala hal yang berhubungan dengan system reproduksi dan fungsi-fungsi serta proses-prosesnya ( Romauli,2009).

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* yang berasal dari bahasa Inggris, saat ini mempunyai arti yang cukup luas mencakup kematangan mental,emosional, social,dan fisik (Proverawati,2009). Dari data jumlah penduduk remaja pada tahun 2009 usia 10-19 tahun di jawa tengah sebanyak 13.254.566 jiwa. Sedangkan data jumlah remaja umur 10-19 tahun dikota Semarang tahun 2009 adalah 250.562 jiwa( Dkk,2010).

Menurut Piaget, masa remaja adalah usia dimana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa.Individu tidak lagi merasa dibawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama,sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik,emosi,dan psikis.Masa remaja umumnya berumur 16-19 tahun dan merupakan masa peralihan menuju kematangan (dewasa) (Proverawati,2009). Pada masa ini identik dengan berbagai perubahan, perubahan tersebut meliputi fisik, baik yang bisa dilihat dari luar maupun yang tidak kelihatan (Kirania,2009).

Semenjak memasuki masa remaja, setiap individu mengalami perubahan fisik yang cepat.Salah satu perubahan fisik yang menandai sifat kedewasaan remaja ialah menstruasi.Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium.Menstruasi dimulai saat pubertas, berhenti sesaat waktu hamil atau menyusui dan berakhir saat menopause, ketika seorang perempuan berumur sekitar 40-50an (Proverawati,2009).

Banyak remaja putri yang mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi datang kira-kira setengah dari seluruh remaja putri menderita akibat *dismenorea*atau menstruasi yang menyakitkan, beberapa remaja putri ada juga yang mengalami sebuah kondisi yang di kenal sebagai *amenorea* atau kegagalan bermenstruasi selama masa waktu perpanjangan.Kondisi ini dapat disebabkan oleh bermacam-macam faktor termasuk stres (Kirania,2009).

Setiap remaja putri mengalami ketidakteraturan menstruasi, yaitu dimana siklusnya dapat maju ataupun mundur beberapa hari.Saat ini memang tidak ada remaja putri yang siklusnyatetap karena menstruasi juga dipengaruhi dengan kondisi fisik setiap remaja putri.Dimana hormon-hormon seksual remaja putri belum stabil, semakin dewasa siklus menstruasi remaja putri semakin teratur walaupun bisa maju / mundur beberapa hari, karena faktor stres dan kelelahan (Aden,2010).

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor misalnya gizi, stres dan usia. Pada masa remaja hormon-hormon seksualnya belum stabil, semakin dewasa biasanya siklus menstruasi menjadi teratur . Walaupun tetap saja bisa maju atau mundur karena faktor stres atau kelelahan( Wijayanti,2009).

Stres adalah reaksi (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat tuntutan dalam suatu situasi menjadi beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Muhith, 2011).

Perubahan positif dapat juga menimbulkan stres seperti naik pangkat, perkawinan, dan jatuh cinta. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai mengancam fisik atau psikologisnya, peristiwa tersebut disebut stressor. Reaksi seseorang terhadap respon peristiwa tersebut dinamakan respons stres (Mubarak, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan bulan Agustus yang didapatkan pada 10 sampel remaja putri didapatkan 7 remaja putri (70%) mengemukakan mengalami stres dan mengalami gangguan siklus menstruasi seperti *Polimenorea* (siklus <21 hari) terdapat 5 siswi, *Oligomenorea*(siklus >35 hari) terdapat 1 siswi, dan menstruasi sebulan 2X terdapat 1 siswi, sedangkan 3 remaja putri lainya (30%) mengemukakan mengalami stres akan tetapi tidak mengalami gangguan siklus menstruasi .Untuk itu peneliti tertarik meneliti lebih jauh tentang “ HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA AKHIR DI SMA MASEHI JEPARA”.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional (hubungan atau asosiasi). Variable independent dalam penelitian ini yaitu tingkat stres dan variable dependent gangguan siklus menstruasi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA Masehi Jepara sebanyak 95 mahasiswi.

Teknik sampling pada penelitian ini adalah menggunakan pengambilan sampel secara acak sederhana (*Simple random sampling*) yaitu bahwa setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel (Notoatmodjo, 2010).

**HASIL**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir di SMA Masehi Jepara . Penelitian ini dilakukan pada bulan September- Oktober 2020 di SMA Masehi Jepara . Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri di SMA Masehi Jepara sebanyak 96 siswi. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 49 siswi yaitu dengan teknik pengambilan data *Random sampling* . Yang terdiri atas umur 20 - 22 tahun sebanyak 49 orang, umur 20 tahun sebanyak 20 orang, umur 21 tahun sebanyak 25 orang, dan umur 22 tahun sebanyak 4 orang.

1. **Analisis univariat**
	1. **Tingkat Stres**

**Tabel. 1**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tingkat Stres** | **Frekuensi (f)** | **Prosentase (%)** |
| RinganSedangBerat | 171913 | 34,738,826,5 |
| Jumlah | 49 | 100,0 |

Mencermati tabel 1 diatas diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stres sedang yaitu sebanyak 19 responden (38,8%), lebih besar dibandingkan dengan tingkat stres ringan dan berat.

* 1. **Gangguan Siklus Menstruasi**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir di SMA Masehi Jepara yang dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu “ya mengalami gangguan siklus menstruasi ” sampai pada saat penelitian dan “tidak mengalami gangguan siklus menstruasi ” sampai pada saat penelitian dirangkum dalam tabel berikut.

**Tabel. 2**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir Akademi Kebidanan Abdi Husada Semarang.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gangguan Siklus Menstruasi pada remaja**  | **Frekuensi (f)** | **Prosentase (%)** |
| Tidak mengalami gangguanYa mengalami gangguan  | 2128 | 42,957,1 |
| Jumlah | 49 | 100,0 |

Mencermati tabel 2 diatas diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 28 responden (57,1%), lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.

1. **Analisis bivariat**

Berdasarkan hasil tabulasi hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir di SMA Masehi Jepara, yang dilakukan terhadap 49 responden diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel. 3**

Tabulasi silang antara hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir SMA Masehi Jepara.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tingkat****Stres** | **Gangguan Siklus Menstruasi**  | **Total** |
| Tidak Mengalami Gangguan Siklus Menstruasi | Mengalami Gangguan Siklus Menstruasi | N | % |
| N | % | N | % |
| RinganSedangBerat | 10110 | 58,857,90,0 | 7813 | 41,242,1100,0 | 171913 | 100100100 |
| Total | 21 | 42,9 | 28 | 57,1 | 49 | 100,0 |

*X2 = 13,274 p = 0,001*

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil bahwa yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, lebih banyak pada stres ringan - sedang (58,8-57,9%), sedangkan yang mengalami gangguan siklus menstruasi, lebih banyak pada stres berat yaitu (100%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *chi square* yang dilakukan terhadap hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir SMA Masehi Jepara, didapatkan hasil *chi square* sebesar 13,274 dengan *p value* sebesar 0,001 (0,001 < 0,05) maka dapat disimpulkan Ho ditolak Ha diterima, dengan demikian menyatakan ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir SMA Masehi Jepara.

**PEMBAHASAN**

1. **Univariat**
2. **Tingkat stres**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stres sedang yaitu sebanyak 19 (38,8%) responden, lebih besar dibandingkan dengan tingkat stres ringan 17 (34,7%) responden dan berat 13 (26,5%) responden. Hal ini sesuai dengan teori Mubarak, 2015, bahwa reaksi seseorang terhadap respon peristiwa tersebut dinamakan respons stres (Mubarak, 2015), hal ini memberikan gambaran bahwa Gangguan pada sistem endokrin (hormonal) pada mereka yang mengalami stres adalah kadar gula yang meninggi, dan bila hal ini berkepanjangan bisa mengakibatkan yang bersangkutan menderita penyakit kencing manis (*diabetes mellitus*), gangguan hormonal lain misalnya pada wanita adalah gangguan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit (*dysmenorrhoe*).

 Strategi menghadapi stres antara lain dengan mempersiapkan diri menghadapi stresor dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis/mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis/mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial. Mengelola stres merupakan usaha untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stresor. Dalam mengelola stres dapat dilakukan beberapa pendekatan antara lain: pendekatan farmakologi, pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, dan relaksasi.

1. **Gangguan Siklus Menstruasi**

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari. Jenis gangguan siklus menstruasi bermacam-macam diantaranya berdasarkan panjang siklus menstruasi yaitu ada Polimenorrhea (siklus <21hari), Oligomenorrhea (siklus >35hari), dan Amenorrhea (tidak menstruasi 3 bulan berturut-turut), Sedangkan berdasarkan lama perdarahan menstruasinya di golongkan menjadi Hypomenorrhea (lama <3 hari), Hipermenorea (lama >8hari), dan perdarahan di luar siklus menstruasi yaitu Metrorrhagia (perdarahan yang tidak teratur dan tidak menurut siklus dan terjadi di antara 2 waktu menstruasi).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 28 (57,1%) responden, lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami gangguan yaitu 21 (42,9%) responden. Hal ini sesuai dengan teori Wijayanti, 2009 yang menjelaskan bahwa panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi. Hal ini memberikan gambaran bahwa walaupun sudah biasa menghadapi menstruasi, namun masih juga yang merasa stres dalam menghadapi menstruasi sehingga mengalami stres walaupun termasuk dalam kategori stres sedang. Setiap remaja putri mengalami ketidakteraturan menstruasi, yaitu dimana siklusnya dapat maju ataupun mundur beberapa hari. Saat ini memang tidak ada remaja putri yang siklusnya tetap karena menstruasi juga dipengaruhi dengan kondisi fisik setiap remaja putri. Penyebab gangguan siklus menstruasi di pengaruhi bermacam-macam faktor yaitu fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, kelenjar gondok, hormon prolaktin berlebihan, status kesehatan, faktor genetik, faktor psikologis, dan stres.

1. **Bivariat**

Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir SMA Masehi Jepara.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil bahwa ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir SMA Masehi Jepara, didapatkan hasil *chi square* sebesar 13,274 dengan *p value* sebesar 0,001 (0,001 < 0,05) maka dapat disimpulkan Ho ditolak Ha diterima, dengan demikian hipotesis penelitian menyatakan ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir SMA Masehi Jepara.

Stres jangan dianggap mudah sebab akan mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh. Bisa saja karena stres, si ibu jadi mudah lelah, berat badan turun drastik, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolismenya terganggu, siklus menstruasi pun ikut terganggu (Proverawati, 2009).

Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan *prolaktin* atau *endogenous opiat* yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon lutein (LH) yang menyebabkan *amenorrhea* (Kusmiran, 2011).

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden dengan tingkat stres sedang yaitu sebanyak 19 (38,8%) responden, lebih besar dibandingkan dengan tingkat stres ringan dan berat.
2. Sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu sebanyak 28 (57,1%) responden, lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 21 (42,9%) responden.
3. Ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir SMA Masehi Jepara, didapatkan *chi square* sebesar 13,274 dengan *p value* sebesar 0,001.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2008. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT.Bumi Aksara.

Aden.2010.*Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*. Yogyakarta : Hanggar Kreator.

Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja.* Bandung: Pustaka Setia.

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.

Aulia.2009.*Kupas Tuntas Menstruasi*. Millestone :Yogyakarta.

Azra,Kirania.2009.*Buku Pintar Cewek*. Jakarta. Lafal Indonesia.

Chomaria Nurul. 2009. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Jogjakarta: Diva Press.

Christian,M.2005.*Jinakkan Stres Kiat Hidup Bebas Tekanan*.Bandung:Nexx Media.

El-azis, Khamidatul Mauliah and Rahayu, Prastiwi Puji (2017) FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES REMAJA PADA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA. Skripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Gunawan, Arif . 2011. *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Hanggar Kreator.

Kusmiran,Eny.2011.*Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prawirohardjo,Sarwono.2012. *Ilmu Kandungan*. Jakarta :Yayasan Bina Pustaka.

Proverawati, Atikah.2009. Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.

Romauli,Suryati.2011.*Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta :Nuha Medika..

Sriati, Aat, 2008. *Tinjauan tentang Stres.* Universitas Padjajaran. <http://resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasidosen/> tinjauan%20tentang%20stres.pdf. Jum’at 20 Januari 2012.

Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta 1. 2010. *Kesehatan Remaja*.Jakarta: Salemba Medika.

Wijayanti,Daru.2009. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta :Book Marks.

Nasir, Abdul dan, Abdul, Muhith. 2011. Dasar-dasar Keperawatan jiwa, Pengantar dan Teori. Jakarta: Salemba Medika

Mubarak, Wahit Iqbal., Lilis Indrawati., & Joko Susanto. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (hlm. 3-24). Jakarta: Salemba Medika.

Manuaba, Ida Bagus.2009. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita .Jakarta:EGC