

TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA

LEVEL STRESS WITH CYCLE DISORDERS MENSTRUATION OF YOUTH

Irma Fidora¹, Yosi Okrira¹

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Jl. By Pass Aur Kuning, Bukittinggi, Sumatera Barat
e-mail : irma.fidora@gmail.com,

Submisi: 26 Januari 2019; Penerimaan: 12 Februari 2019 ; Publikasi : 28 Februari 2019

ABSTRAK

Stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri individu yang disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang ada, sehingga menimbulkan reaksi atau respon tubuh baik secara psikologis, fisiologis dan perilaku. Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu penyebab stres (stresor) telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Pembina Bangsa Bukittinggi. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen yang menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan Chi-square untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Pembina Bangsa Bukittinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 38% remaja mengalami tingkat stres berat, 66% mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p=0,018$. Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Pembina Bangsa Bukittinggi. Rekomendasi: untuk itu diharapkan kepada siswi agar dapat mengatasi penyebab stres yang dapat mengganggu siklus menstruasi.

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

ABSTRACT

Stress was a condition that suppressed the individual that was caused by an imbalance between the capabilities of the existed demands, caused a reaction or response of the body both psychological, physiological and behavioral. Various kinds of emotional changes due to a stressor had associated with hormonal fluctuations during the menstrual cycle. Purpose to determine the relationship between levels of stress and menstrual cycle disorders in young women in SMK Pembina Bangsa Bukittinggi. This study was a non-experimental used correlational descriptive method with cross sectional approach. This research was conducted in June-July 2018. The sample in this study amounted to 50 people were taken with the used of simple random sampling. Collected data using the questionnaire and analysis using Chi-square to know the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in young women in SMK Pembina Bangsa Bukittinggi. Result: About 38% respondent experienced severe stress levels, (66%) had abnormal menstrual cycles. The results of this study also showed a relationship between the level of stress and menstrual cycle disorders $p= 0,018$. Conclusion: The result showed a significant relationship between the level of stress and menstrual cycle disorders in young women in SMK Pembina Bangsa Bukittinggi, for it was expected to students in order to tackle the causes of stress that can disrupt the menstrual cycle.

Keywords : *Menstrual Cycle, Menstrual Cycle Disorder, Stress Level*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan salah satu ciri kedewasaan seorang wanita. Menstruasi adalah suatu proses alami seorang perempuan, yaitu proses deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium), yaitu keluar melalui vagina bersamaan dengan darah. Menstruasi diperkirakan terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas dan berakhir saat menopause kecuali selama kehamilan (Wiknojastro, 2007).

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikut. Siklus menstruasi merupakan tanda proses kematangan dari organ reproduksi dan erat kaitannya dengan hormon. Siklus menstruasi berperan dalam fertilitas dan kesehatan reproduksi perempuan (Sinha et al., 2011).

Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya adalah stres. Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan (Rahajeng, 2006). Menurut Banjari (2009) kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. Madhu dan Shridhar (2005), menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom.

Hasil studi Robertinon (2011), menyimpulkan bahwa wanita yang mengalami stres dalam bekerja memiliki resiko dua kali lipat mengalami pemendekan siklus menstruasi karena setiap terpapar stres dapat menurunkan siklus menstruasi selama 1 hari dari rata-rata siklus menstruasi normal yang

dialami. Menurut WHO dan American of Pediatrics, Commmitte on Adolescence Health Care (2006), panjang siklus menstruasi setelah menarche adalah 31 hari dengan 38% wanita mempunyai siklus menstruasi melebihi 40 hari.

Siklus menstruasi pada umumnya berlangsung secara teratur saat memasuki usia 17-18 tahun (Patil et al., 2013) ataupun 3-5 tahun setelah menarche (Rigon et al., 2012). Namun, penelitian di Iran yang dilakukan Gharravi (2006), diketahui bahwa wanita berusia 20-25 tahun yang memiliki siklus menstruasi normal hanya 39,8%. Di Indonesia perempuan berusia 20-24 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebesar 76,7% dan yang tidak teratur 14,4%, sedangkan, di Provinsi Sumatera Utara didapatkan 68,3% siklus yang teratur dan 11,6% perempuan dengan siklus tidak teratur (Depkes RI, 2010).

Menurut penelitian Nur'aini (2011) pada 30 orang mahasiswi 16 dari 30 mahasiswi (53,33%) mengalami siklus menstruasi normal (21-35 hari) dengan lama perdarahan lebih dari 6 hari, dan 9 dari 30 orang (30%) mengalami siklus panjang (>35 hari), dan 5 orang mahasiswi (16,67%) mengalami siklus pendek (<21 hari), dan 18 mahasiswi (60%) menyatakan adanya perubahan dalam siklus menstruasi jika sedang mengalami stres seperti menstruasi yang terlambat (dalam 2 bulan tidak ada menstruasi), siklus menstruasi yang lebih cepat, darah menstruasi yang lebih banyak, serta perut kram atau dismenore.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti kepada 10 siswi kelas X di SMK Pembina Bangsa Bukittinggi dan hasil wawancara dengan guru BK (Bimbingan Konseling), 8 diantara mereka mengalami stres dalam 3 bulan terakhir karena berbagai faktor seperti siswi yang merasa cemas karena tugas yang banyak, ujian praktikum, masalah keuangan, jarak dari rumah ke sekolah yang jauh, masalah dengan keluarga, masalah dengan nilai,

masalah dengan pelajaran dan masalah dengan pertemanan.

Remaja yang diwawancarai juga mengalami siklus menstruasi normal (21-35 hari) 4 orang, ada juga yang mengalami siklus menstruasi (≥ 35 hari) 3 orang, dan mengalami siklus menstruasi (≤ 21 hari) dengan lama perdarahan lebih dari 6 hari 3 orang. Siswi juga mengatakan adanya perubahan dalam siklus menstruasi jika sedang mengalami stressor seperti menstruasi yang terlambat (dalam 3 bulan tidak datang menstruasi), siklus menjadi cepat dan lambat, perdarahannya lebih banyak dan terkadang sedikit, sakit kepala, merasa gelisah, mudah marah, serta mengalami kram perut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMK Pembina Bangsa Bukittinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X SMK Pembina Bangsa. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 56 orang siswi.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling*. Berdasarkan rumus slovin sampel adalah sebanyak 50 orang.

Alat pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner ASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner gangguan siklus menstruasi terdiri dari 2 pertanyaan yaitu panjang siklus menstruasi dan lama menstruasi.

Analisa bivariat menggunakan analisis *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% yaitu melihat hubungan antara dua variabel yaitu tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres

Distribusi frekuensi variabel tingkat stres remaja digambarkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

No	Tingkat Stres	f	%
1.	Normal	3	6
2.	Ringan	8	11
3.	Sedang	10	20
4.	Berat	19	38
5.	Sangat Berat	10	20
Jumlah		50	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui dari 50 responden, diperoleh mayoritas responden yang paling tinggi mengalami stres berat yaitu 19 orang (38%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 responden, 19 (38,0%) responden yang mengalami stres berat disebabkan mereka berada pada periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Hal tersebut menyebabkan mereka selalu memikirkan segala sesuatu yang terjadi pada dirinya, sehingga mendatangkan stres.

Penyebab stres yang banyak terjadi pada responden adalah sering marah karena hal-hal sepele (60%), merasa menghabiskan energi saat merasa cemas (54,0%), menjadi tidak sabaran saat mengalami penundaan dalam segala situasi (56,0%). Timbulnya stres tersebut karena terlalu memikirkan apa yang terjadi pada dirinya, terutama yang menyangkut hubungan sosialnya dengan orang lain, mereka juga mencemaskan jika memperoleh kegagalan dalam belajarnya serta tidak sabar untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nur'aini (2011), sebanyak 22 dari 30 orang mahasiswi asrama (73,33%) mengalami stres berat karena berbagai faktor seperti kecemasan karena ujian akhir semester yang semakin dekat, tugas perkuliahan yang menumpuk,

permasalahan dengan teman, masalah keuangan, ataupun karena perasaan *homesick*.

Stres yang jarang dialami remaja yaitu merasa sulit untuk relax atau santai, sulit untuk menghembuskan nafas atau beristirahat dan menemukan dirinya mudah gelisah. Mereka jarang mengalami hal-hal tersebut, karena mereka selalu ingin untuk santai dan relax dalam menjalani hari-harinya. Mereka juga tidak mudah gelisah karena mereka selalu berusaha untuk relax dan santai dalam menjalani kehidupan.

2. Gangguan Siklus Menstruasi

Distribusi frekuensi variabel gangguan siklus menstruasi remaja digambarkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi

No	Siklus	f	%
Menstruasi			
1.	Normal	17	34
2.	Tidak Normal	33	66
Jumlah		50	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 50 responden, lebih dari sebagian yaitu 33 orang (66%) mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan pada siklus menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang disebut juga dengan Polimenore, siklus menstruasi panjang atau oligomenore, dan amenore

jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut.

Sebanyak 33 orang (66%) responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Siklus menstruasi yang sering dialami responden adalah (31,7%) siklus menstruasi >35 hari, (27,0%) siklus menstruasi <21 hari, (30,2%) lamanya menstruasi 2-8 hari. Banyak faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi tersebut, seperti berat badan yang kurus karena program diet yang dijalani, stres karena menghadapi beban pelajaran dan tugas yang diberikan guru ataupun masalah dengan teman, serta adanya gangguan perdarahan seperti perdarahan yang banyak atau sering.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shoufiah (2015) pada mahasiswa usia 18-21 tahun, dimana ditemukan responden dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 54,5%

dari keseluruhan responden yang berjumlah 132 orang.

3. Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisa data menggunakan derajat kemaknaan signifikan 0,05. Hasil analisa *chi-square* dibandingkan dengan nilai p, dimana bila $p \leq 0,05$ artinya secara statistik bermakna dan apabila nilai $p > 0,05$ artinya secara statistik tidak bermakna. Adapun hasil analisa bivariat tergambar pada tabel berikut :

Tabel 3: Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Jumlah	P Value
	Normal		Tidak Normal			
	n	%	n	%		
Normal	3	100	0	37,5	3	100
Ringan	5	62,5	3	70	8	100
Sedang	3	30	7	70	10	100
Berat	5	26,3	14	73,7	19	100
Sangat Berat	1	10	9	90	10	100

Total	40	100
-------	----	-----

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh informasi bahwa dari 3 orang responden dengan tingkat stres normal, seluruhnya (100 %) mengalami siklus menstruasi normal. Diantara 8 responden dengan tingkat stres ringan, terdapat 5 orang (62,5 %) mengalami siklus menstruasi normal. Diantara 10 responden dengan tingkat stres sedang hanya terdapat 3 orang (30,0 %) mengalami siklus menstruasi normal. Diantara 19 responden dengan tingkat stres berat, sebagian besar (73,7 %) mengalami siklus menstruasi tidak normal, dan diantara 10 responden dengan tingkat stres sangat berat, sebagian besar (90,0%) juga mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil uji statistik dengan analisa chi-square didapatkan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja.

Sejalan dengan penelitian Nurlaila (2015) tentang Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun, bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi ($p = 0,001$).

Penelitian lain juga menyimpulkan adanya hasil yang signifikan hubungan antara stres dengan siklus menstruasi. Menurut Nasution (2011), terdapat hubungan stres dengan siklus menstruasi. Responden dalam penelitian berjumlah 139 orang. Hasil penelitian menunjukkan 79,1% responden dengan stres berat didapati 23,7% responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan dari 20,9% yang stres ringan didapati 0,7% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* ditemukan hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi dimana p value 0,003 ($p < 0,05$).

Hasil studi Robertinson (2011), menyimpulkan bahwa wanita yang mengalami stres memiliki resiko dua kali lipat mengalami pemendekan siklus menstruasi karena setiap terpapar stres dapat menurunkan siklus menstruasi

selama 1 hari dari rata-rata siklus menstruasi normal yang dialami.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 50 orang siswi di Bukittinggi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hampir sebagian responden yaitu 19 orang (38,0 %) mengalami tingkat stres berat
2. Lebih dari sebagian responden yaitu 33 orang (66,0 %) mengalami siklus menstruasi tidak normal
3. Ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja nilai $p = 0,018$.

Saran

1. Perlunya pendidikan kesehatan bagi siswi terutama tentang pengenalan perubahan-perubahan terhadap sistem reproduksi dan diharapkan siswi dapat mengatasi penyebab stres yang dialami yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.
2. Diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti tentang stres dan kaitannya siklus menstruasi.

REFERENSI

1. Depkes RI. 2010. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2010. Badan Penelitiandan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2010
2. Gharravi, A. M., 2006. Menstrual Cycle Patterns Of College Students In Gorgan-Northeast Of Iran: Identify Its Association With Sociodemographic Factors. *Erciyes Medical Journal*31(4):331.
3. Nurlaila, dkk. 2011. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. <http://www.stresdengansiklusmenstruasi.com>.

4. Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
5. Rigon, F., Sanctis, V. D., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., et al., 2012. Menstrual Pattern And Menstrual Disorders Among Adolscents: An Update Of The Italian Data. *Italian Journal of Pediatrics*, 38:38.
6. Sinha, R., Kapoor, A. K., Kapoor, S., 2011. Adiposity Measures And Menstrual Cycle: Do We Envisage A Relation?. *Journal of Anthropology*.
7. Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kebidanan*, (9th ed). Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
8. Wiknjosastro, H. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
9. World Health Organization. 2006. WHO Media centre. Available from: <http://www.who.int/mediacenter/en>
10. Wulandari. 2010. *Cara Menghadapi Stres*. Yogyakarta: ANDI
11. Yamamoto, K., Okazaki. A., Sakamoto.Y., & Funatso, M., (2009). The Relationship Between Premenstrual Symptoms, Menstrual Pain, Irregular Menstrual Cycles, and Psychosocial Stres Among Japanes Collage Studens. *Journal of Psysiological Anthropolgy*. 28(3):129-136. Retrieved April 6, 2018, from <http://www.design.kyushu-u.ac.jp/~hoken/Kazuhiko/2009-05.pdf>.
12. Zhuria, 2013. Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Angkatan 2013. *Jurnal e- Clinic*. Available from: <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/5759>