



Pengaruh Stress Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Bety Mayasari, Dian Fitra Arismawati, Riska Aprilia Wardani
Stikes Dian Husada Mojokerto

ARTIKEL INFO

Article History:

SM at 27-11-2021

RV at 10-01-2022

PB at 14-01-2022

Kata Kunci:

Stress

Siklus Menstruasi

Remaja Putri

Korespondensi Penulis:

Mayasari.bety@gmail.com

ABSTRAK

Background: Usia remaja terjadi perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Apabila masalah tidak ditangani secara benar akan menimbulkan stress. Salah satu yang terjadi pada perempuan yang mengalami stress adalah gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid (Hawari, 2016). Bisa saja karena stres, tubuh jadi mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolisme terganggu, siklus haid pun ikut terganggu.

Objectives: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh stress terhadap siklus menstruasi pada remaja putri

Design: Desain penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 275 mahasiswa dengan sampel sebanyak 65 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dan dalam pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Tahap pengolahan data penelitian meliputi tahap editing, coding, scoring dan tabulating. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan dianalisa dengan uji *Chi-Square*.

Results: Hasil penelitian diperoleh data dari 65 responden yang siklus menstruasinya teratur sebanyak 21 responden (32,31%), dan 44 responden (67,69%) yang siklus menstruasinya tidak teratur. Berdasarkan uji statistik dengan uji chi square pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapatkan bahwa $\rho(\text{value}) = 0,000$ jadi $\rho < \alpha$ jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima atau dengan kata lain ada pengaruh stres terhadap siklus menstruasi.

Conclusions: Mahasiswa yang mengalami stres pada tahap berat (V dan VI) cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi.

PENDAHULUAN

Usia remaja terjadi perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar akan menimbulkan stress. Salah satu yang terjadi pada perempuan yang mengalami stress adalah gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid (Hawari, 2016). Siklus menstruasi yang terjadi tidak selamanya teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stress atau keadaan emosi yang kurang stabil (Gadade et al., 2017). Berdasarkan Studi pendahuluan pada bulan September sampai Oktober 2020 dengan teknik wawancara pada remaja putri di desa Pungging kabupaten Mojokerto sebanyak 40 orang didapatkan bahwa 57,5% yang mengalami polimenore dan 42,5% yang mengalami oligomenorea yang disebabkan karena stres akibat kegiatan pembelajaran daring yang beruntun yang menguras banyak tenaga dan pikiran.

Menstruasi / haid dipengaruhi oleh RH (Realizing hormone) yang disalurkan dari hipotalamus ke Hipofisis. Pengeluaran RH sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap Hipotalamus juga pengaruh dari luar seperti cahaya, bau – bau, dan hal – hal psikologik (Prawiroharjo, 2016). Stres tidak dapat dianggap remeh karena hormon stres mempunyai dampak atas kelenjar hipotalamus yang memproduksi hormon – hormon reproduksi. Haid terkait erat dengan sistem hormon yang diatur otak, tepatnya dikelenjar hipofisa. Sistem hormonal ini akan mengirimkan sinyal ke Indung telur untuk memproduksi sel telur. Bila sistem pengaturan ini terganggu, otomatis siklus haid pun akan terganggu. Baik siklus pendek maupun panjang, sama – sama menunjukkan ketidak normalan pada sistem metabolisme dan hormonal.

Menurut Grant Brecht (2004) kiat untuk mengendalikan stres sebagai berikut: Sikap, keyakinan dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional, dan adaptif

terhadap orang lain. Artinya, jangan terlebih dahulu menyalahkan orang lain sebelum introspeksi diri dengan pengendalian interpersonal; kendalikan faktor – faktor penyebab, stres dengan jalan kemampuan menyadari, menerima, menghadapi dan bertindak. Perhatikan diri anda, proses interpersonal dan interaksi, serta lingkungan anda, kembangkan sikap efisien : relaksasi, visualisasi (angan – angan terarah) ; circuit breaker dan koridor stres.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Desa Pungging Mojokerto yang berjumlah 275 remaja putri dengan sampel sebanyak 65 responden. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah pengaruh stress dan variabel dependennya adalah siklus menstruasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dan dalam pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk mengukur stress berdasarkan kriteria menurut Hawari, D 2016. Tahap pengolahan data penelitian meliputi tahap editing, coding, scoring dan tabulating. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan dianalisa dengan uji *Chi-Square*. Penelitian ini sudah mendapat ijin persetujuan dari Kepala Desa Pungging dengan nomor 102/ 45/ 453. 06. 06/ 2021

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi frekuensi tentang stres

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tentang Stress Pada Remaja Putri di Desa Pungging Mojokerto.

No	Tahap Stres	F	%
1	Tahap I	5	7,69
2	Tahap II	6	9,23
3	Tahap III	14	21,54
4	Tahap IV	8	12,31
5	Tahap V	14	21,54
6	Tahap VI	18	27,69
Jumlah		65	100

Sumber : Data Primer

Hasil perhitungan pada tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 65 responden 5

responden (7,69%) termasuk kriteria stres tahap I, dan 18 responden (27,69%) mengalami stres tahap VI.

2. Distribusi frekuensi tentang siklus menstruasi

Tabel 2 Distribusi frekuensi tentang siklus menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Pungging Mojokerto.

No	Siklus Menstruasi	F	%
1	Teratur	21	32,31
2	Tidak teratur	44	67,69

Sumber : Data Primer

Hasil perhitungan pada tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 65 responden diperoleh 21 responden (32,31%) termasuk kategori siklus menstruasinya teratur dan 44 (67,69%) siklus haidnya tidak teratur.

3. Stress Terhadap Siklus Menstruasi

Analisis bivariat pada pengaruh stress terhadap siklus menstruasi yang diperoleh dari responden, kemudian di uji dengan uji statistik Chi-Square untuk mendapatkan signifikansi variabel *Independent* Stress terhadap variabel *dependent* siklus menstruasi.

Tabel 3 Tabulasi silang pengaruh stress terhadap siklus menstruasi

Stres	Siklus Menstruasi				Total	
	Teratur		Tidak teratur		N	%
	N	%	N	%		
Tahap I	5	7,69	-	-	5	7,69
Tahap II	6	9,23	-	-	6	9,23
Tahap III	9	13,85	5	7,59	14	21,54
Tahap IV	1	1,54	7	10,77	8	12,31
Tahap V	-	-	14	21,54	14	21,54
Tahap VI	-	-	18	27,69	18	27,69
Jumlah	21	32,31	44	67,69	65	100

Sumber : Data Primer

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 65 responden terdapat 5 responden (7,69%) yang mengalami stres pada tahap I siklus menstruasinya teratur dan tidak ada responden yang siklus menstruasinya tidak teratur 6 responden (9,23%) yang mengalami stres pada tahap 2 siklus menstruasinya teratur dan tidak ada rsponden yang siklus menstruasinya tidak teratur 9 mahasiswa (13,85%) yang mengalami stres pada tahap III siklus menstruasinya teratur dan 5 mahasiswa (7,69%) siklus menstruasinya tidak teratur, 1 responden (1,54%) yang mengalami stres pada tahap IV siklus menstruasinya teratur

dan 7 responden (10,77%) tidak teratur tidak ada responden yang mengalami stres tahap V siklus menstruasinya teratur dan 14 responden (21,54%) siklus menstruasinya tidak teratur. Tidak ada responden yang mengalami stres pada tahap VI siklus menstruasinya teratur dan 18 responden (27,69%) siklus menstruasinya tidak teratur..

PEMBAHASAN

1. Stres

Stres dibagi menjadi beberapa tahapan, mulai dari tahap 1 paling ringan hingga tahap VI yang paling berat. Berdasarkan hasil perhitungan dari 65 responden diperoleh 5 responden (7,69%) termasuk kriteria stres tahap I, 6 responden (9,23%) termasuk stres tahap II, 14 responden (21,34%) termasuk stres tahap III, 8 responden (12,31%) termasuk stres tahap IV, 14 responden (21,54%) termasuk stres tahap V dan 18 responden (27,69%) termasuk stres tahap VI.

Menurut Vincent Cornelli, sebagaimana dikutip oleh Grant Brecht (2004) bahwa yang dimaksud stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun individu didalam lingkungan tersebut. Stres ditinjau dari penyebabnya ada 2 macam yaitu : penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin dan kebangkrutan dan penyebab mikro yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari – hari, seperti pertengkaran rumah tangga dan beban pekerjaan.

Perilaku manusia pada dasarnya dipengaruhi oleh dua factor penting, yaitu adanya kebutuhan baik *somatik* maupun *psikologis* serta dorongan untuk memenuhi kebutuhan. Stres dapat timbul apabila tuntutan atau keinginan diri kita tidak terpenuhi (Sunaryo, 2004). Tidak semua stres bersifat negative tapi juga ada yang bersifat positif. Sedikit stres baik untuk kita. Jika kita dihadapkan pada tantangan atau disuruh melakukan pekerjaan yang tidak kita sukai, seringkali kita dapati ternyata kita bisa mencapai target yang sudah ditetapkan tersebut. Kita akan merasa lebih baik karena berhasil menyelesaikannya. Menghadapi

tantangan dan mengatasinya mencegah kita dari kejenuhan (Smith, 2002).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di Desa Pungging Mojokerto banyak mengalami stres pada tahap VI dengan tanda seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau colaps. Stresor yang sering dialami remaja putri terutama berasal dari dalam diri mereka sendiri, mereka merasa permasalahan yang ada / terjadi tidak mampu mereka selesaikan seperti serangkaian kegiatan yang harus mereka jalani seperti pembuatan proposal yang disusul dengan ujian proposal, kemudian ujian tahap dan dilanjutkan dengan penyelesaian tugas sekolah maupun kuliah yang diharapkan tepat pada waktu yang telah ditentukan. Sekolah dan Kampus memiliki kebijakan tersendiri dalam menetapkan jadwal kegiatan pembelajaran. Adanya waktu yang sudah ditetapkan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan proposal, ujian tahap dan KTI membuat responden harus bekerja ekstra keras untuk menyelesaikannya tepat waktu. Selain itu ketakutan apakah mereka dapat menyelesaikan seluruh target yang sudah ditentukan oleh kampus dan apakah mereka siap untuk mengikuti ujian KTI nanti. Kegiatan perkuliahan yang padat dan dalam keseharian dilakukan secara mandiri ini menuntut ketelitian, ketekunan, kesabaran dan pikiran yang terfokus sehingga apabila mereka tidak dapat segera beradaptasi dan membuat jadwal keseharian yang tepat akan semakin memicu timbulnya stres yang lebih berat lagi.

2. Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan daftar pertanyaan dari 65 responden yang menjadi sampel penelitian, maka dapat diketahui 21 responden (32.31 %) siklus menstruasinya tidak teratur, dan 44 responden (67.69 %) siklus menstruasinya teratur. Kebanyakan dari mereka yang siklus menstruasinya tidak teratur mengalami stress pada tahap V dan tahap VI atau biasa disebut dengan tahapan stress berat. Sedangkan yang mengalami stres pada tahap I – IV hanya ada beberapa mahasiswa yang siklus menstruasinya tidak teratur. Gangguan siklus menstruasi yang banyak dialami responden

adalah polimenore dimana siklus haid lebih pendek dari biasanya. (kurang dari 21 hari) dan oligomenore dimana siklus haid lebih panjang lebih dari 35 hari.

Siklus haid merupakan jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dihitung sejak hari pertama haid dan mulainya haid berikutnya. Pada masing – masing wanita mempunyai variasi dalam siklus haidnya, yang masih dalam batas normal. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus karena jam mulainya haid tidak diperhitungkan dan tepatnya waktu keluar haid dari ostium uteri eksternum tidak dapat diketahui maka panjang siklus mengandung kesalahan kurang lebih 1 hari. Panjang siklus haid yang normal atau dianggap sebagai siklus haid yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Juga pada kakak beradik bahkan saudara kembar, siklusnya tidak selalu sama (Prawirohardjo, 2016). Siklus haid dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor fisik dan faktor psikis. Jika fisik wanita optimal, tentu kesuburan dan siklus hormonal akan juga optimal. Wanita yang mengalami gangguan psikis berat seperti stress berat biasanya juga akan mengalami gangguan hormonal yang salah satunya menyebabkan terjadinya gangguan siklus haid. Hormon stress mempunyai dampak atas kelenjar hipotalamus yang memproduksi hormon – hormon reproduksi. Siklus menstruasi yang dialami seorang wanita merupakan suatu siklus yang dapat berubah secara bertahap setiap bulannya. Perubahan ini dapat terjadi karena disebabkan oleh suatu tekanan ataupun suatu perubahan secara psikologis yang tidak mereka sadari. Gangguan emosional, ketegangan, tekanan, kegelisahan akan membawa pada gagalnya menstruasi yang akibatnya mengarah pada ketidakteraturan haid.

3. Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi

Berdasarkan uji statistik dengan uji Chi Square pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapatkan bahwa $\rho(\text{value}) = 0,000$ jadi $\rho < \alpha$ jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima atau dengan kata lain ada pengaruh stres terhadap siklus menstruasi. Stres menjadi salah satu factor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus

haid. Mahasiswa yang mengalami stress pada tahap V dan VI siklus menstruasinya tidak teratur, namun beberapa mahasiswa yang mengalami sters pada tahap I – IV hanya ada beberapa yang siklus menstruasinya tidak teratur. Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul A dan Etika P S pada tahun 2020 pada siswi SMA dengan hasil Adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi disebabkan karena pada siswi yang mengalami stress menyebabkan gangguan hormon Luteinizing Hormon dan Follicle Stimulating Hormon Estrogen tidak akan menyebabkan perkembangan sel telur, jika demikian maka hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sehingga menyebabkan gangguan menstruasi. Cox menyatakan bahwa stres dapat dilihat sebagai stimulus dimana individu memberi respon dengan cara tertentu. Meskipun demikian ada orang yang berpikir sebaliknya, bahwa stres lebih merupakan respon stimulus yang berbahaya. Dengan stres yang berkepanjangan, mekanisme tubuh dilengkapi untuk mempertahankan tubuh, tetapi akibatnya adalah apa yang dimanifestasikan dengan melemahnya resistensi terhadap penyakit dan infeksi. Pola respon fisiologis ini timbul tanpa memandang sumber stres. Selama jangka waktu tertentu, kemampuan untuk bereaksi terhadap stres dalam keadaan ini mengorbankan tubuh, yaitu sistem individu berangsur – angsur menjadi “kehabisan tenaga”, mengakibatkan kerentanan terhadap penyakit meningkat dan penurunan resistensi terhadap stres itu sendiri (Niven, 2013). selain itu menurut penelitian dari Sekar Pinasti, Gunadi dan Merry Tiyas Anggraini bahwa responden yang tingkat stresnya normal dan siklus menstruasinya normal sebanyak 25 responden (37,9%). Sedangkan yang tingkat stresnya normal, namun siklus menstruasinya tidak normal yang meliputi polimenorea dan oligomenorea sebanyak 3 responden (4,5 %). Siklus menstruasi yang tidak normal ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar stres antara lain seperti faktor hormonal, tubuh yang terlalu gemuk atau kurus, terganggunya fungsi kelenjar gondok dan kongesti ovarium. Responden yang mengalami stres ringan dengan rincian 23 responden (34,8 %) dengan siklus menstruasi yang normal dan 15 responden (22,7 %) dengan siklus menstruasi

yang tidak normal baik oligomenorea maupun polimenorea.

Banyak penyakit yang berhubungan dengan stres timbul pada tahap resistensi. Beberapa mungkin berhubungan dengan efek dari hormon glukokortikoid yang menghambat pembentukan antibodi, dan menurunkan pembentukan sel darah putih. Siklus haid dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor fisik dan faktor psikis. Wanita yang mengalami gangguan psikis berat seperti stres hebat atau depresi, biasanya juga akan mengalami gangguan hormonal seperti siklus haid (Gustin, 2012). Bagian lain dari tahap resistensi GAS adalah penekanan dari banyak fungsi tubuh yang berhubungan dengan perilaku seksual dan reproduksi. Pada pria produksi sperma menurun dan pada wanita siklus menstruasi terganggu atau tertekan.

PENUTUP

Ada pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di desa Pungging Mojokerto. Dibuktikan dengan $\rho(\text{value}) = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ jadi $\rho < \alpha$ atau ada pengaruh stres terhadap siklus menstruasi. Responden yang mengalami stress pada tahap V dan VI siklus menstruasinya tidak teratur, namun beberapa responden yang mengalami sters pada tahap I – IV hanya ada beberapa yang siklus menstruasinya tidak teratur. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini bisa dijadikan tambahan referensi bahan ajar dan penyuluhan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan pada masyarakat, serta diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan kinerjanya dalam mensosialisasikan tentang pengaruh stres terhadap sistem reproduksi terutama pada wanita.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarani, N., & Sari, E. P. (2020). Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls. *Psych. Nurs. J.*, 2(1). 1-4 <https://e-journal.unair.ac.id/PNJ>

- Brecht, G. 2004. Mengenal dan Menanggulangi Stres. Cetakan ke- 5 Jakarta : Prenhallindo.
- Gadade, M., Patidar, B., Chandane, P., & Chavan, H. (2017). A study to assess stress experiences during the menstruation among school going adolescent girls in selected schools of pune city. *J Recent Sci Res.*, 8(9), 20088–20090.
https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24327/ij_rsr.2017.0809.0823
- Gustin. (2012). Satu masalah Gastritis. www.scholar.unand.ac.id
- Hawari, D (2016). Manajemen Stress Cemas dan Depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Pinasti, S dkk. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di SMA N 1 Kendal. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/1305/1358>
- Niven, Neil. (2013). Psikologi Kesehatan: Pengantar Untuk Perawat Profesional Kesehatan. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. Ilmu Kebidanan. Edisi 4 Cetakan 5. Jakarta: PTBina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sunaryo. 2014. Psikologi untuk Keperawatan. Jakarta : EGC Penerbit Buku Kedokteran.(Edisi Kedua).