

**HUBUNGAN STRES DENGAN POLA SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK**

Relationship Between Stress and Menstrual Cycle Patterns in Children

Herlina* , Vera Virgia*

* Prodi DIII Kebidanan, Stikes Dian Husada Mojokerto
Email : yasmine.herlina@yahoo.com

ABSTRAK

Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Stres mengakibatkan terjadinya aktivasi aksis hipotalamus- pituitari-adrenal bersama-sama dengan sistem saraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan, diantaranya pada sistem reproduksi yakni siklus menstruasi yang abnormal. Saat sekarang ini, telah banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stres dengan menstruasi yang merupakan masalah kesehatan. Tujuan Dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada anak di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al Muqorrobin Sooko Mojokerto

Desain penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini meliputi anak Perempuan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al Muqorrobin Sooko Mojokerto dengan jumlah siswa 45 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Tehnik proportional stratified random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 30 orang. Data penelitian ini untuk variabel Sters dan pola siklus menstruasi diambil dengan menggunakan kuesioner. Setelah ditabulasi data yang ada dianalisis dengan menggunakan uji statistik *rank spearman* dengan standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$).

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) responden memiliki tingkat stres ringan berjumlah 18 orang, sebagian besar (51,8%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 29 orang. 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 H1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al Muqorrobin, Mojokerto.

Berdasarkan hasil penelitian maka perlu dilakukan pendidikan tentang kesehatan reproduksi pada remaja, menejemen pengelolaan koping stress yang bagus, serta Gizi yang berhubungan menstruasi

Kata kunci : Stress, pola Siklus, Menstruasi

ABSTRACT

Stress is a feeling experienced when someone is under pressure. Stress causes activation of the hypothalamus-pituitary-adrenal axis together with the autonomic nervous system which causes several changes, including in the reproductive system, namely abnormal menstrual cycles. At present, there are many facts that reveal the relationship between stress and menstruation, which is a health problem. The aim of this study was to determine the relationship between stress and menstrual cycle patterns in children at the Al Muqorrobin Sooko Child Welfare Institution, Mojokerto.

The design of this study used a correlational analytic design using a cross

sectional approach. The population in this study included 45 girls at the Al Muqorrobin Sooko Mojokerto Child Welfare Institution. Sampling using proportional stratified random sampling technique and obtained a sample of 30 people. This research data for Stress variable and menstrual cycle patterns were taken using a questionnaire. After tabulation, the data were analyzed using the rank Spearman statistical test with a significant standard of 0.05 or ($p < \alpha$)

The results of this study indicate that most of the respondents (60%) had a mild stress level of 18 people, most (51.8%) of the respondents had an abnormal menstrual cycle of 29 people. The results of the Spearman rank statistical test obtained a significant number or probability number (0.000) which is much lower than the standard significance of 0.05 or ($p < \alpha$), so H_1 is accepted, which means that there is a relationship between teen stress levels and the menstrual cycle in the Child Welfare Institution. Al Muqorrobin, Mojokerto.

Based on the results of the research, it is necessary to carry out education on reproductive health in adolescents, good management of coping stress management, and nutrition related to menstruation.

Keywords: Stress, Menstrual Cycle, Menstruation

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Menstruasi merupakan tanda siklus subur dan puncak kesuburan perempuan secara seksualitas sudah siap untuk memiliki keturunan. Dalam keadaan normal menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang kental yaitu darah menstruasi dan masa reproduksi dimulai ketika sudah terjadi pengeluaran sel telur yang matang (ovulasi) pada siklus menstruasi (Manuaba, 2010).

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan (Ganong, 2012). Wangsa (2010) menjelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Setiap orang pernah mengalami stres dan orang yang normal dapat beradaptasi dengan stres jangka panjang atau stres jangka pendek sehingga stres tersebut berlalu.

Penelitian yang dilakukan oleh Francisca, dkk tahun 2016 pada Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I Dan II Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo didapatkan mahasiswa yang mengalami gtingkat stress berat maka siklus menstruasainya tidak teratur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlaila, dkk (2015) di Poltekkes Kemenkes Kaltim yang menyatakan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau

cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada anak di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al Muqorrobin Sooko Mojokerto

METODE DAN ANALISA

Jenis Penelitian ini menggunakan metode *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini meliputi anak Perempuan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al Muqorrobin Sooko Mojokerto dengan jumlah siswa 45 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Tehnik proppartional stratified random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 30 orang. Kriteria Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang sudah menstruasi, umur 10 s/d 18 tahun, sehat jasmani dan rohani. Data penelitian ini untuk variabel Stres dan pola siklus menstruasi diambil dengan menggunakan kuesioner tertutup.

Kuesioner terdiri dari data umum dan data khusus. Data umum meliputi, Umur, Berat badan, Warna darah saat menstruasi, jumlah darah yang keluar dan jumlah pembalut yang dihabiskan. Untuk variabel Stres menggunakan kuisisioner tertutup dengan 10 pertanyaan, untuk siklus menstruasi menggunakan kuisisioner tertutup dengan 2 kriteria siklus normal dan tidak normal. Analisis penelitian menggunakan uji Korelasi *Spearman rank* untuk melihat hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2020 di Lembaga Kesejahteraan Anak Sosial Al Muqorrobin Mojokerto. Penelitian ini sudah mendapatkan surat ijin dengan No: 015/V/2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Umur

Usia	F	(%)
10-12 tahun	3	10,0
13-15 tahun	25	83,3
16-18 tahun	2	6,7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (83.3%) responden berumur 13-15 tahun sejumlah 25 orang.

Tabel 2. Berat Badan

Berat badan	Frekuensi	(%)
30-35 kg	3	10
36-41 kg	24	80
≥42 kg	3	10
Total	30	100

Menurut tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (80,0%) responden berat badannya 36- 41 kg berjumlah 24 orang.

Tabel 3. Warna darah saat menstruasi

Warna Darah	Frekuensi	(%)
Coklat/ kemerah tuaan	28	93,3
Merah terang	2	6,7
Merah muda	0	0
Merah keabuan	0	0
Total	30	100

Menurut tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (93.3%) warna darah saat menstruasi coklat/kemerah tuaan berjumlah 28 orang.

Tabel 4. Jumlah Darah Haid yang Keluar Hari 1-3

Jumlah Darah Haid	Frekuensi	(%)
40-60 cc	15	50,0
65-80 cc	14	46,7
>80 cc	1	3,3
Total	30	100

Menurut tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar (50, %) responden darah haid yang keluar dari hari 1-3 adalah 40-60 cc berjumlah 15 orang .

Tabel 5. Jumlah Pembalut yang Dihabiskan Dalam Sehari

Pembalut terpakai	Frekuensi	(%)
4-5	24	80,0
6	4	13,3
>6	2	6,7
Total	30	100

Menurut tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (80,4%) responden pembalut yang dihabiskan dalam sehari 4-5 berjumlah 24 orang.

Tabel 6. Tingkat Stres

Warna Darah	Frekuensi	(%)
Normal	10	33,3
Ringan	18	60
Sedang	2	6,7
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
Total	30	100

Menurut tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) responden memiliki tingkat stres ringan berjumlah 18 orang.

Menurut peneliti dari data umum umur responden dengan jumlah 30 siswi seluruhnya berumur 13-15 tahun 83.3%). Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat, namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadinya perbaikan pada perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stres sehingga bisa mencegah terjadinya stres yang lebih berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan teori (Sa'id, 2015) dimana remaja

tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA). mengalami banyak perubahan kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, sehingga mampu mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah terjadinya stres secara berkelanjutan. Ini sesuai dengan teori menurut Agolla dan Ongori dalam Purwati (2012) mengemukakan bahwa sumber stres akademik meliputi manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Sumber stres tersebut dijabarkan dan diperoleh berupa tugas akademik, penurunan motivasi, peran akademik, jadwal perkuliahan yang padat dan tidak jelas, serta kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Adapun teori lain yang mendukung penelitian ini adalah teori *Psychology Foundation of Australia* (2010), yang mengatakan bahwa stress normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasikelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas. Stress normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap orang pasti pernah mengalami stress bahkan sejak dalam kandungan.

Tabel 7. Siklus Menstruasi

Warna Darah	Frekuensi	(%)
Normal	29	96,7
Tidak Normal	1	3,3
Total	30	100

Menurut tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar (51,8%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 29 orang. Hasil penelitian ini didapatkan jumlah darah haid yang keluar adalah 40-60 cc (50%). Faktor

hormonal mempengaruhi jumlah atau volume darah yang keluar pada saat menstruasi. Ada beberapa hormon yang ikut berperan penting dalam siklus menstruasi yaitu Luteinizing hormon, folikel stimulating hormon, estrogen, progesterone, semua itu berperan dalam 3 tahap siklus endometrium yang pertama yaitu berperan dalam fase proliferasi (penebalan endometrium), fase sekresi (pelepasan sel telur), dan menstruasi. Menurut peneliti Faktor psikologis kemungkinan dapat mengganggu jumlah pengeluaran darah. Ada sebagian besar wanita bila mengalami stres maka jumlah pengeluaran darah pada saat menstruasi banyak yang terganggu, pengeluaran darah menstruasi tidak lancar, semakin banyak dari biasanya, atau hanya spotting. tetapi ada beberapa orang bila stres tidak mempengaruhi jumlah pengeluaran darah pada saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, para remaja yang menstruasi mengganti pembalut 4-5 kali dalam sehari sejumlah 24(80%). Perempuan perlu mengganti pembalut lebih sering karena aliran darah di vagina lebih banyak. Kebutuhan mengganti pembalut bervariasi pada tiap individu. Secara umum, pembalut perlu diganti setiap empat sampai enam jam sehari, tergantung dari derasnya aliran darah haid. Ketika menstruasi kondisi vagina akan semakin lembab, hal ini diakibatkan permukaan pembalut yang bersentuhan dengan kulit vagina dan pembalut yang mengandung banyak gumpalan darah merupakan tempat yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan jamur dan bakteri (Andira, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 30 responden, sebagian besar siswi

mengalami siklus menstruasi yang normal yang berjumlah 29 responden (96.7%).

Menurut peneliti menyatakan bahwa ada hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi, dilihat dari faktor penyebab dari gangguan wanita yang mengalami gangguan menstruasi yaitu stress, hormonal, gangguan endokrin. Jadi sangat berpengaruh sekali stress terhadap kesehatan reproduksi wanita terutama pada siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah perubahan kadar hormone akibat stress dalam keadaan emosi yang kurang stabil. Dan penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Desti (2012) yang menyatakan bahwa stress yang berlebihan yang biasanya dikarenakan oleh pekerjaan dan masalah sehari-hari merupakan salah satu hal yang membuat siklus haid terganggu. Datangnya haid tidak akan seimbang, kadang sedikit ataupun banyak.

Hal ini sejalan dengan teori Kusmiran (2014) mengatakan bahwa berat badan dan perubahan berat badan memengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*. Semakin banyak resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar. Responden dari penelitian ini memiliki berat badan 36-41 kg sejumlah 24(80%) responden.

Tabel 8. Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi			
	Normal		Tidak Normal	
	Σ	%	Σ	%
Normal	10	33,4	0	0
Ringan	18	60	0	0
Sedang	1	3,3	1	3,3
Berat	0	0	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Total	29	96,7	1	3,3

Uji Spearman Rho $p=0,001$ $\alpha =0,05$

Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau angka *probabilitas* (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka H1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al Muqorrobin, Mojokerto.

Semakin tinggi tingkat stresnya maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Francisca, dkk tahun 2016 pada Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I Dan II Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo didapatkan mahasiswa yang mengalami gtingkat stress berat maka siklus menstrausainya tidak teratur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlaila, dkk (2015) di Poltekkes Kemenkes Kaltim yang menyatakan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil tersebut sejalan pula dengan penelitian Todohu dkk, (2014) di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan yang menyatakan ada

hubungan antara stres psikologis dengan siklusmenstruasi.Hal ini sesuai dengan teori Kusmiran (2014) Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan padahormonFSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Stres pada remaja yang mengalami menstruasi di Lembaga Kesejahteraan Anak Sosial Mojokerto berada pada tingkat stres ringan, Siklus menstruasi pada remaja di Lembaga Kesejahteraan Anak Sosial Mojokerto mengalami siklus menstruasi yang normal sehingga hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al Muqorrobin, Mojokerto .

Saran

Bagi Remaja Diharapkan untuk bisa menghindari terjadinya stres, dan pengelolaan coping stress yang bagus, agar tidak berpengaruh pada pola siklus menstruasi. Bagi tenaga Kesehatan dapat Memberikan informasi tentang menstruasi dan pola siklus menstruasi dan menejemen

pengelolaan stres untuk bisa meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi terutama yang berhubungan dengan menstruasi. Bagi Peneliti selanjutnya Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat dan kompleks, diharapkan dapat mengidentifikasi factor – faktor lain seperti status Gizi, IMT/ Indeks Massa Tubuh dan yang mempengaruhi pola siklus menstruasi.

KEPUSTAKAAN

- Alamsyah Said dan Andi Budiman jaya.2015. 95 Strategi Mengajar Multiple Intelligences Mengajar Sesuai Kerja Otak dan Gaya Belajar Siswa.Jakarta: PRENADA MEDIA GROUP.
- Andira, Dita. 2010. Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Jogjakarta: A Plus Book
- Evanjeli, A. L. (2012). Hubungan Antara Stres, Somatisasi Dan Kebahagiaan. Laporan Penelitian Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Depkes. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Balitbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2010
- Ganong, W. F. 2012. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.Edisi 22. Jakarta: EGC.
- Hestiantoro, Andon, dkk. 2012. Best practices on imperial (infertility, menopause, pcos, endometriosis, recurrent miscarriage, invitro fertilization, adolescent gynecology, luterine bleeding. Jakarta: Sagung Seto.
- Kusmiran.E., 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba, I.B.G, dkk. 2010. “Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan dan KB”. Jakarta: EGC.
- Purwati, S. 2012. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.Depok.Skripsi.Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Syahabuddin.(2010). Hubungan Antara Cinta dan Stres Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Psychology Foundamention of Australia. 2010. Depression anxiety Stress scale. British Journal of Clinical Pscology.[Diakses tanggal 10Mei2020]. Didapat dari : <http://www.academia.edu/>
- Syukraini, I. (2010) Analisis Faktor Resiko Hipertensi pada Masyarakat Nagari Bango Tanjung Sumatera Barat. pp: 33 – 53. <http://respository.usu.ac.id/>. Diunduh Juni 2020
- Toduh, dkk 2014.* Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di Sma Negeri 3 Tidore Kepulauan.<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5306> diunduh Juli 2020
- Wangsa, Teguh G.H.W. (2010). Menghadapi Stres dan Depresi. Yogyakarta: Oryza.
- Wahyuningsih, Dkk, TINGKAT STRES REMAJA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)