

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 03 PEKANBARU

EMI YULITA

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tengku Maharatu Pekanbaru

emiyulita@gmail.com

**Abstract:** *Every woman experiences menstrual cycle irregularity, menstrual cycle usually can go forward and backward within a few days, especially in adolescents, it is caused by sexual hormones unstable. Irregularity of the menstrual cycle is due to several factors, including physical factors (such as fatigue) and psychological factors (stress). The purpose of research to determine the correlation between stress and menstrual cycle disorders in adolescent girls in the class III SMKN 03 Pekanbaru. This study used cross sectional type of study is research analytically. The research was conducted at SMK 03 Pekanbaru on August. With a population of 161 people and sebayak sample of 115 with a random sample sampling. Means of collecting data using questionnaires. Analysis of the data used are univariate and bivariate. The results showed that there is a correlation between stress and menstrual cycle disturbances obtained value of  $P = 0.000$  with significance level is  $0.05$  ( $0.000 < 0.05$ ), the results of this study indicate  $H_0$  is rejected. From the research it can be concluded that there is a level of stress can affect the menstrual cycle in young princess, with the study expected for teachers to work with health professionals to provide counseling and information on reproductive health issues especially menstruation.*

**Keywords:** *Stress Levels, Menstrual Cycle Disorders, Young Women*

**Abstrak:** Setiap wanita mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, biasanya siklus menstruasi dapat maju dan mundur dalam waktu beberapa hari terutama pada remaja, hal ini disebabkan oleh hormon seksual yang belum stabil. Ketidakteraturan siklus menstruasi ini terjadi karena beberapa faktor, antara lain faktor fisik (misalnya kelelahan) dan faktor psikis (stres). Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas III di SMKN 03 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *crosssectional* yaitu penelitian secara analitik. Penelitian ini dilakukan di SMKN 03 Pekanbaru pada Bulan Agustus. Dengan populasi sebanyak 161 orang dan sampel sebanyak 115 dengan pengambilan sampel secara *random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi diperoleh nilai  $P = 0,000$  dengan taraf signifikan yaitu  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ) hasil penelitian ini menunjukkan  $H_0$  ditolak. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada tingkat stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putrid, dengan adanya penelitian diharapkan bagi para guru dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan dan informasi tentang masalah kesehatan reproduksi khususnya menstruasi.

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

### A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan keadaan yang tidak bisa dihindari, setiap orang akan dan pernah mengalaminya. Respon yang timbul akibat stress sangat tergantung pada kemampuan adaptasi seseorang dan besarnya stressor. Stress akan berpengaruh negatif apabila

kemampuan adaptasinya kurang atau stressor yang ada terlalu besar atau melampaui batas kemampuan adaptasinya (Jumadi, 2008). Banyak hal yang dapat menimbulkan stres, seperti rasa kekhawatiran, cemas, perasaan jengkel, kelelahan, tekanan fisik dan mental, kesedihan yang mendalam, tuntutan tugas atau pekerjaan yang berlebihan, *Pre Menstruasi Sindrome* (PMS), terlalu fokus pada suatu hal, perasaan bingung, berduka cita, dan juga rasa takut (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

Stres dapat ditemukan di mana-mana, salah satunya dilingkungan remaja. Masalah putus cinta dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, ujian yang sulit, banyak tugas – tugas yang diberikan oleh sekolah, institusi atau akademi pendidikan, adanya tuntutan dari orang tua untuk memperoleh kualitas nilai akademik yang baik, serta kelulusan akademik, serta adanya hubungan yang tidak baik dari lingkungan baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial juga dapat memicu timbulnya stres yang berdampak pada kesehatan fisik dan kesehatan reproduksi wanita salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi (Kistara, 2007).

Siklus menstruasi yang panjang dapat mengakibatkan anemia pada sebagian besar wanita. Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia pada remaja putri adalah sebesar 57,1%. Remaja putri lebih rawan terkena anemia dibandingkan usia anak-anak dan dewasa karena masa remaja adalah masa pertumbuhan, sedangkan pada masa ini remaja putri sudah memikirkan bentuk tubuhnya. Menurut Sayogo (2007), kejadian anemia pada remaja putri di dunia diperkirakan 67%. Sedangkan di Indonesia berdasarkan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 2005 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 57,1%. Menurut penelitian Franklin (2007), di 23 Sekolah yang ada di Jakarta didapatkan sebanyak 51% remaja putri sering mengalami anemia pada masa menstruasi. Dan 22% diantaranya mengalami anemia kronis kondisi disebabkan karena siklus menstruasi yang cukup panjang disertai dengan hipermenoragia (perdarahan yang berlebihan).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan dan Olahraga (DIKPORA), jumlah pelajar dengan jenis kelamin perempuan yang paling tertinggi pada tahun ajaran 2010/2011 dapat diketahui dari sekian banyak jumlah sekolah yang ada di Pekanbaru Riau, didapatkan 10 sekolah dengan jumlah remaja putri tertinggi tahun ajaran 2010/2011, berdasarkan data dapat diketahui bahwa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 03 Pekanbaru merupakan Sekolah yang paling tertinggi jumlah murid dengan jenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 523 orang, sedangkan jumlah remaja putri yang paling terendah diketahui terdapat di SMA Cendana Pekanbaru yaitu 387 orang.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti dari 2 Sekolah yang ada di Pekanbaru yaitu SMAN 10 dan SMKN 03 Pekanbaru dengan jumlah sampel masing – masing sebanyak 30 orang dan didapatkan hasil bahwa dari SMAN 10 sebanyak 12 orang mengalami stres dan 11 diantaranya mengalami gangguan siklus menstruasi. Sedangkan di SMKN 03 Pekanbaru diketahui sebanyak 25 orang mengalami kecemasan dan 20 orang diantaranya mengalami gangguan siklus menstruasi.

## **B. Metodologi Penelitian**

Desain penelitian yang peneliti gunakan yaitu deskriptif kolerasi yang bersifat kuantitatif yaitu bertujuan untuk melihat hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Remaja Putri Kelas III di SMKN 03 Pekanbaru. Tempat penelitian di SMKN 03 Pekanbaru dan Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus dengan

sampel 115 orang dengan teknik pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* menggunakan sistem cabut undian.

### C. Hasil dan Pembahasan

Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Karakteristik responden meliputi: umur, stres dan siklus menstruasi

#### 1. Umur

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres di SMKN 03  
Pekanbaru

No	Umur	(F)	(%)
1.	< 17 tahun	15	13,0
2.	17 – 20 tahun	100	87,0
	Total	115	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berusia 17-20 tahun sebanyak 100 orang (87,0%) dan minoritas responden yang berusia < 17 tahun sebanyak 15 orang (13,0%).

#### 2. Stres

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres di SMKN 03  
Pekanbaru

No	Stres	(F)	(%)
1.	Berat	54	47,0
2.	Sedang	41	35,6
3.	Ringan	20	17,4
	Total	115	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres berat yaitu sebanyak 54 orang (47,0%), dan minoritas responden yang mengalami stres sedang sebanyak 41 orang (35,6%) dan responden yang mengalami stres ringan sebanyak 20 orang (17,4%).

#### 3. Siklus Mestruasi

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Di SMKN 03  
Pekanbaru

No	Siklus Menstruasi	(F)	(%)
1.	Teratur	52	45,2
2.	Tidak teratur	63	54,8
	Total	115	100

Berdasarkan table 3 diketahui bahwa mayoritas responden dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 63 orang (54,8%) dan minoritas responden yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 52 orang (45,2%).

Hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dapat dilihat dengan melakukan analisa *bivariat* pada tabel silang, yaitu analisa statistik *Chi-Square* dengan ketentuan *p value* <0,05 maka  $H_0$  ditolak artinya kedua variabel secara statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna, dan apabila *p value* >0,05 maka  $H_0$  gagal

ditolak yang berarti kedua variabel tersebut tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna (Hidayat, 2009).

Tabel 4  
 Hubungan Antara Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMKN 03 Pekanbaru

Stres	Siklus Menstruasi				Total	(%)	P <sub>value</sub>
	Teratur	%	Tidak teratur	%			
Berat	4	3,5	50	43,5	54	47,0	000
Sedang	30	26,1	11	9,6	41	35,7	
Ringan	18	15,7	2	1,7	20	17,4	
<b>Total</b>	52	45,2	63	54,8	89	100	

Dari tabel 4 diketahui mayoritas responden mengalami stres berat dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 50 orang (43,5%). Kondisi ini menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami stres berat cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Sementara itu dari hasil *chi square* diperoleh  $P_{value}$  yaitu 0,000 dengan taraf signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan  $0,000 < 0,05$  artinya bahwa terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 03 Pekanbaru.

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian diketahui  $P_{value}$  yaitu 0,000 dengan taraf signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan  $0,000 < 0,05$  kondisi ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres berat dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 03 Pekanbaru. Hasil penelitian ini didukung oleh data univariat yaitu mayoritas responden mengalami stres berat yaitu sebanyak 54 orang (47,0%), sedangkan responden yang siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 63 orang (54,8%).

Menurut Dianto (2009), stres dan stres dapat ditemukan dimana – mana, salah satunya dilingkungan remaja. Masalah putus cinta dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, ujian yang sulit, banyak tugas yang diberikan dari sekolah, institusi, atau akademi pendidikan, selain itu adanya tuntutan dari orang tua untuk memperoleh prestasi atau nilai yang unggul, atau kelulusan akademik, serta hubungan yang tidak baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial juga dapat memicu timbulnya stress pada remaja yang berdampak pada kesehatan fisik dan kesehatan reproduksi.

Pada dasarnya setiap wanita mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, biasanya siklus menstruasi dapat maju dan mundur dalam waktu beberapa hari terutama pada remaja, hal ini disebabkan oleh hormon seksual yang belum stabil. Pada usia dewasa siklus menstruasi akan menjadi teratur, namun terkadang siklus menstruasi ini juga bisa menjadi tidak teratur. Ketidakteraturan siklus menstruasi ini terjadi karena beberapa faktor, antara lain faktor fisik (misalnya kelelahan) dan faktor psikis (misalnya kecemasan dan stres) (Asrina, 2011). Menurut penelitian Sani (2011), dengan judul hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta. Didapatkan nilai korelasi spearman = 0,282 dan nilai  $p = 0,016$ . Hal ini berarti bahwa ada hubungan secara positif antara kecemasan dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan kekuatan

korelasi lemah. Kesimpulannya terdapat hubungan antara kecemasan dengan pola menstruasi, semakin berat tingkat stresnya maka semakin berpengaruh terhadap pola menstruasi.

#### **D. Penutup**

Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas III di SMKN 03 Pekanbaru dengan hasil  $P_{\text{value}} < 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ).

#### **Daftar Pustaka**

- Asrina, dkk. (2011). *Menstruasi dan permasalahannya*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Alisa (2005). *Sistem kerja hormonal pada masa menstruasi*. Diperoleh pada 13 November 2011. Dari <http://www.pdf.com>.
- Diana, I. (2009). *Kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta : Dipa Pustaka
- Hestiantoro, dkk. (2007). *Gangguan haid dan masalah infertilitas*. Jakarta: FKUI.
- Hidayat, A. (2007). *Metode penelitian dan statistik kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ibrahim, A. (2012). *Panik neurosis dan gangguan cemas*. Tangerang: Jelajah Nusantara.
- Josep (2006), *Sistem kerja hormonal pada masa menstruasi*. Diperoleh pada 13 November 2011. Dari <http://www.pdf.com>.
- Laila, N. (2010). *Buku pintar menstruasi dan solusi mengatasi segala masalahnya*. Yogyakarta: Bukubiru.
- Naila, K. (2011). *Menstruasi dan wanita*. Jakarta : Bumi Aksara
- Nindi, P. (2007). *Psikologi remaja pada masa menarche*. Diperoleh pada 13 November 2011. Dari [www.infokesehatan.com](http://www.infokesehatan.com).
- Nugraha, D. Boyke. (2008). *Kesehatan reproduksi remaja*, Diperoleh 11 Desember 2011. Dari <http://www.medicastore.com>.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*, Jakarta; Rineka Cipta
- Manuaba, dkk. (2006). *Kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Arcan
- Mansur, H. (2009). *Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Melati, C. (2011). *Fisiologi siklus menstruasi*. Diperoleh pada 12 Desember 2011. Dari <http://www.medicastore.com>.
- Mumpuni, dkk. (2010). *Cara jitu mengatasi stres*. Yogyakarta: Andi Offset
- O'connor (2009). *Manajemen Stres*. Diperoleh pada 12 Desember 2011. Dari <http://www.medicastore.com>.