

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 8 PADANG BULAN TAHUN 2021

Mastaida Tambun¹, Zulkarnaen Batubara², Martaulina Sinaga³

¹²³STIKes Mitra Husada Medan Kec Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

¹²³mitatbn@gmail.com¹, e3emaizulkarnaenbatubara246@gmail.com²,
martaulina78@gmail.com³

ABSTRAK

Stress adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah- masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stress melibatkan system neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja di SMK.N.8 Padang Bulan Medan Tahun 2021. Penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *Cross Sectiona* dengan jumlah sampel 31. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Data primer adalah data yang diambil langsung dari responden melalui kusioner. Dari hasil penelitian yang di dapat bahwa 31 responden, mayoritas mengalami tingkat stress 19 orang (61,3%). dan minoritas mengalami tingkat stress ringan sebanyak 12 orang (38,7%), Bahwa dari 31 responden, mayoritas responden yang mengalami gangguan menstruasi berjumlah 17 orang (54,8%), dan minoritas responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi berjumlah 14 orang (45,2%). (siklus menstruasi), diman nilai ($p=0,000 < 0,005$).

Kata kunci: Tingkat Stres, Siklus Mesntruasi, dan Remaja

ABSTRACT

Stress is an event or environmental stimulus that causes individuals to feel tense. Stressors can affect all parts of a person's life, causing mental stress, behavioral changes, problems in interacting with other people and physical complaints, one of which is menstrual cycle disorders. In its influence on menstrual patterns, stress involves the neuroendocrinological system as a system that plays a major role in female reproduction. This study aims to determine whether there is a relationship between stress levels and the menstrual cycle in adolescents at SMK.N.8 Padang Bulan Medan in 2021. This research is analytic with a cross sectional approach with a sample size of 31. The sampling technique used in this study is a purposive technique. sampling The data collected in this research is by using accidental sampling technique. Primary data is data taken directly from respondents through questionnaires. From the results of the study, it was found that 31 respondents, the majority experienced a stress level of 19 people (61.3%). And a minority experienced a mild stress level of 12 people (38.7%), That of the 31 respondents, the majority of respondents who experienced menstrual disorders were 17 people (54.8%), and the minority of respondents who did not experience menstrual disorders were 14 people (45.2%). (menstrual cycle), where the value ($p=0.000$) 0.005.

Keywords: Stress Level, Menstrual Cycle, and Adolescent.

PENDAHULUAN

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulasi ovarium akan menghasilkan estrogen (Carolin, 2011). Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*folicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luienizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*). Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Nurlaila, dkk 2015).

Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lender rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormone estrogen dan progesterone, yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lender yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya menjadi lender. Pembuluh darah dibagian dasarpun akan terkelupas sehingga terbuka, dan darah mengalir keluar (Indiarti, 2015).

Wanita yang mengalami gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid, ditentukan oleh proses somato-psikis, sifatnya kompleks meliputi unsur-unsur hormonal, biokimiawi dan psikososial, disertai dengan gangguan fisik dan mental yang disebabkan oleh pikiran, kecemasan, dan stress juga dapat mengakibatkan terlambatnya haid, memperpanjang atau memperpendek siklus haid. Stress bisa membuat siklus haid terhenti. Adanya gangguan hormone maupun faktor psikis dapat mempengaruhi kerja hormone, dapat menyebabkan ketidakteraturan haid. Gangguan ini sering merupakan sumber kecemasan bagi wanita (Mulastin, 2013;Bisma dkk, 2013).

Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita dan merupakan masalah utama dalam masyarakat adalah gangguan menstruasi. Gangguan yang sering terjadi antara lain siklus menstruasi yang tidak teratur, gangguan volume menstruasi baik perdarahan yang lama atau abnormal, gangguan nyeri atau *dismenorrhea*, atau sindroma pramenstruasi. Durasi siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari. Pada sebagian wanita, didapatkan siklus menstruasi yang panjang dan dapat berlangsung hingga 35 hari, tetapi durasi ini sangat bervariasi pada setiap wanita. Jumlah darah yang keluar rata-rata 30-40 MI dengan rentang 3-10 hari lamanya menstruasi (Sasaki, 2014).

Berdasarkan hasil peneliti lakukan di desa alai terhadap 31 remaja putri yang peneliti lakukan wawancara, ada 23 remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi tidak teratur seperti keadaan tidak terjadinya menstruasi, menstruasi yang terjadi lebih sering, menstruasi terjadinya lebih jarang, perdarahan menstruasi yang lebih lama dari normalnya, menstruasi yang lebih pendek, perdarahan yang tidak teratur dan rasa nyeri pada saat menstruasi ini mengakibatkan pada remaja terjadinya stress karena gangguan menstruasi yang mereka alami dan remaja putri mengalami gangguan menstruasi yang teratur dengan menjaga pola makan nutrisi dan pola istirahat.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian yang bersifat analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di SMK.N.8 Padang Bulan Medan, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di desa alai yang berjumlah 45 orang dimulai dari bulan Juni-Juli 2020. Pengumpulan data dengan menggunakan data primer dan sekunder, sedangkan analisa data yang digunakan adalah analisa univariat, bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres

	No	Frekuensi	Presentase (%)
Stres			
1.	Tidak Normal	19	61,3 %
2.	Normal	12	38,7 %
Total		31	100,0 %

Hasil Penelitian yang telah dilakukan terhadap 31 responden diperoleh mayoritas responden yang mengalami stress normal berjumlah 12 orang (38,7%), dan yang mengalami stress minoritas responden tidak normal berjumlah 19 orang (61,3%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Menstruasi

	No	Frekuensi	Presentase (%)
Gangguan Menstruasi			
1.	Tidak	17	54,8%
2.	Ya	14	45,2%
Total		31	100,0 %

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 31 responden diperoleh bahwa gangguan menstruasi mayoritas responden yang mengalami gangguan menstruasi berjumlah 17 orang (54,8%), dan minoritas responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi berjumlah 14 orang (45,2%).

Hubungan Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Siswa Remaja Putri Di SMA Swasta Anastasia Tahun 2019

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara stress dengan gangguan menstruasi pada siswa remaja di SMA Swasta Anastasia dilakukan *Uji Chi Square*. Hasil penelitian dibuat dalam bentuk tabel kontingensi, sebagai berikut:

Stres	Gangguan Menstruasi				Total	
	Tidak		Ya			
	N	%	N	%	N	%
Tidak Normal	15	10,4%	4	8,6%	19	19%
Normal	2	6,6%	10	5,4%	12	12%
Total	17	17%	14	14%	31	100

Tabel diatas merupakan tabel 2X2 berisi distribusi frekuensi penelitian berdasarkan stress dengan gangguan menstruasi. Hasil penelitian mengenai hubungan stress dengan gangguan menstruasi didapatkan bahwa dari 15 responden (10,4%) yang mengalami stres tidak normal dengan tidak terjadi gangguan menstruasi, stress tidak normal didapatkan 4 responden (8,6%) yang mengalami gangguan menstruasi, stress normal didapatkan 2 responden (6,6%) yang tidak terjadi gangguan menstruasi dan stress normal dapatkan 10 responden (5,4%) yang mengalami gangguan menstruasi.

Analisis Chi Square Stress Dengan Gangguan Menstruasi

	Value	Asymp. Sig
Pearson Chi-Square	11,519	0,001
N of Valid Cases	31	

Berdasarkan Tabel 4.2.2 didapatkan bahwa penelitian ini memiliki Asymp. Sig atau nilai (P) sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan hasil X^2 hitung = 11,519. Dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara stress dengan gangguan menstruasi secara statistik. Data termasuk normal sehingga tidak diperlukan uji lain.

Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan kelenjar adrenal mensekresi hormone kortisol. Meningkatnya kortisol menyebabkan hormone reproduksi (estrogen dan progesterone) tertekan sehingga tidak berkompetisi untuk proses ovulasi, dimana melalui jalan ini maka stress menyebabkan gangguan menstruasi. Gejala klinis yang timbul ini

tergantung pada derajat penekanan pada estrogen dan progesteron. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila stress yang ada bias diatasi (Isnaeni, 2010).

Penelitian Indria Ismail, dkk (2015) dalam penelitiannya berjudul Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, dengan hasil penelitian dengan menggunakan *uji fisher* diperoleh nilai $p\ value = 1.000$ yang lebih besar dari nilai $\alpha = 0,005$.

Hasil penelitian Suparji (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi dengan kerataan hubungan sedang pada mahasiswa Prodi D III Kebidanan Kampus Magetan Poltekkes Kesehatan Kementrian Kesehatan Surabaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa 55,56% mahasiswa mengalami stres pada tingkat normal dan 63% mahasiswa tidak mengalami gangguan menstruasi. Pada tingkat stres normal, 76,7% mahasiswa tidak mengalami gangguan menstruasi. Sedangkan pada tingkat stress parah, 100% mahasiswa mengalami gangguan menstruasi. Hasil Uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$) dengan nilai koefisien kontingensi 0,44 yang berarti mempunyai keeratan sedang.

Stres bersifat subyektif dan individual, walaupun stress itu sendiri dapat diketahui dengan melihat atau merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya yang meliputi respon fisik, psikologis dan perilaku namun masih ada yang tidak sadar bahwa pada saat itu terkena stres. Selain itu durasi stressor yang dialami seseorang dapat mempengaruhi respon tubuh. Apabila stressor yang dihadapi lebih lama, maka respon juga akan lebih lama tentunya dapat memengaruhi fungsi tubuh.

Hasil penelitian yang dilakukan Sri Hazanah, dkk (2013) yang berjudul Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Jalur Umum Usia 18-21 tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan Poltekes Kemenkes Kaltim. Pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling* yaitu berjumlah 132 responden. Teknik analisa data menggunakan uji statistik *chi square* (X^2) hitung= 14,915 > X^2 tabel= 3,841.

KESIMPULAN

1. Distribusi frekuensi stress pada Remaja Putri Di SMK N.8 Padang Bulan Medan Tahun 2021, 31 responden diperoleh mayoritas responden yang mengalami stress

- normal berjumlah 12 orang (38,7%), dan yang mengalami stress minoritas responden tidak normal berjumlah 19 orang (61,3%).
2. Distribusi frekuensi gangguan menstruasi Pada Remaja Putri DiSMK N.8 Padang Bulan Medan Tahun 2021, dari 31 responden diperoleh bahwa gangguan menstruasi mayoritas responden yang mengalami gangguan menstruasi berjumlah 17 orang (54,8%), dan minoritas responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi berjumlah 14 orang (45,2%).
 3. Ada hubungan antara stress dengan gangguan menstruasi pada Remaja Putri Di SMK N.8 Padang Bulan Medan Tahun 2021, Tahun 2020 ($p= 0,001$; $p< 0,05$) dengan hasil X^2 hitung = 11,519.

SARAN

- 1) Perlunya penelitian lebih lanjut tentang hubungan stress dengan gangguan menstruasi dengan variabel lain, karena dalam penelitian ini hanya mencakup variabel stress dengan gangguan menstruasi.
- 2) Dalam penatalaksanaan pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sebaiknya perlu mempersiapkan diri menghadapi stress.
- 3) Perlunya pemberian informasi yang cukup bagi remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sehingga dengan informasi tersebut dapat menambah informasi dan pengetahuan yang terjadi pada dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Riyanto (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: EGC
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bekti, Bintu Humairah 2014. *Mahir Membuat Website dengan Adobe Dreamweaver CS6, CSS dan JQuery*. Yogyakarta: ANDI
- Hatmanti, N.M. (2013) *Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Hasdiah HR. (2017) *Buku Kesehatan Reproduksi*. Jawa Timur: Intemedia.
- Lestari, Ika 2013. *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Kompetensi*. Padang: Akademia.
- Mulastin (2011). *Hubungan Hatmanti, N.M. (2013) Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Nursalam 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Rehana, I. berawi, K, et al. (2015). Relationship obesity with the menstrual cycle on student SMAN 2 Bandar Lampung. *Journal of Mojority*, 4.35-39.
- Sasaki, K.J.2014. *Menstruation disorder*. Dipetik Januari 20, 2015, Retrieved from <http://emedicine.medscape.com/article/953945-overview>.
- Reza, C., Yusuf, M. dan Damiri, D.J. 2014, 'Perancangan sistem pakar untuk diagnosis penyakit amenorea dengan menggunakan metode expert system development life cycle', *Jurnal Algoritma*, vol. 10, no. 1, hh. 1-10.Sari, D. 2015, 'Hubungan stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol. IV, no. 2, hh. 567-570