

HUBUNGAN STRES PSIKOLOGIS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 1 DI SMA NEGERI 3 TIDORE KEPULAUAN

Serly Toduho
Rina Kundre
Reginus Malara

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado

Serlytoduho@yahoo.com

Abstract: *Menstrasi cycle is the time from the first day until the advent menstrasi next period, while menstrasi cycle length is the distance between the start date and the start menstrasi ago menstrasi next. Stress is a physiological response, psychological and behavior of human beings who are trying to adapt and manage both internal and external pressures (stressors). The purpose of the study to determine the Psychological Stress Relationship With Menstrual Cycle In Class 1 student of SMA Negeri 3 In Tidore Islands. The design of this study used the descriptive analytical method by using the cross-sectional study design (cross-sectional study). The sample in this study amounted to 68 people. Data analysis was done by using the chi-square test (X^2), at the 95% significance level ($\alpha \leq 0.05$) and obtain the value of $p = 0.000$. There Relationship With Psychological Stress Menstrual Cycle In Class 1 student of SMA Negeri 3 In Tidore Islands. Suggestions for the school is expected to increase student knowledge about how to prevent stress so that girls can avoid stress.*

Keywords: *Psychological Stress, Menstrual Cycle.*

Abstrak: Siklus menstrasi merupakan waktu sejak hari pertama menstrasi sampai datangnya menstrasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstrasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstrasi yang lalu dan mulainya menstrasi berikutnya. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). **Tujuan** penelitian untuk mengetahui Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional study* (study potong lintang). **Sampel** dalam penelitian ini berjumlah 68 orang. **Analisa data** dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* (X^2), pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$) dan didapat nilai $p=0,000$. ada Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang cara pencegahan stres sehingga siswi dapat menghindari stres.

Kata kunci: Stres Psikologis, Siklus Menstruasi.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa akan mengalami suatu tahap yang disebut pubertas. Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin dengan batasan usia meliputi 15-24 tahun. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan di tandai dengan *menarche* yaitu mendapatkan menstruasi (haid) pertama (Wong, 2008).

Menstruasi adalah pengeluaran cairan dari vagina secara berkala selama masa usia reproduktif. Biasanya berlangsung selama 3-7 hari (Ramaiah, 2006). Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-32 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Proverawati & Misaroh, 2009).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS, 2010) sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur terdapat pada daerah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (8,7%), sedangkan di Maluku Utara (15,7%).

Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan dari stres menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang di sebut dengan *polimenore*, siklus menstruasi panjang atau *oligomenore* dan *amenore* jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut – turut (Isnaeni, 2010).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). 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 (Sriati, 2008). Santrock (2007) menyatakan bahwa penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi di lingkungan sekolah. Rutinitas dan tuntutan akademik yang tinggi membuat siswi-siswi rentan mengalami stress.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosendi (2011), pada siswi di SMA 5 Cimahi, stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormone stres yaitu *hormon kortisol* sebagai produk dari *glukokortikoid korteks adrenal* yang disintesa pada zona *fasikulata* bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah *hormon progesterone* dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sogi dan Harliyanti (2011), pada mahasiswa Akbid Sari Mulia

Banjarmasin, bahwa terdapat faktor – faktor yang salah satunya sebagian besar psikologi/emosional mahasiswa tingkat II Akbid Sari Mulia Banjarmasin berpengaruh terhadap siklus menstruasi normal yaitu 49 orang (80,32%).

Berdasarkan data dari SMA Negeri 3 Tidore kepulauan yang bertempat di Gamtufkange dengan jumlah siswi 199 terdiri dari kelas 1 sebanyak 68 siswi, kelas 2 sebanyak 50 siswi, dan kelas 3 sebanyak 81 siswi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap “Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional study* (study potong lintang). Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan. Pada tanggal 16-21 Juni 2014. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 68 siswi kelas 1, dengan teknik pengambilan sampel secara total sampling yaitu 68 siswi kelas 1. Dengan kriteria inklusi siswi kelas 1 yang bersedia menjadi responden dan yang telah mengalami menstruasi.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan lembaran kuesioner yang terdiri dari 2 pertanyaan yang berkaitan dengan stres psikologis dengan siklus menstruasi. Yakni dengan Kuesioner stres terdiri dari 10 pertanyaan dengan kategori berat jika skor ≥ 33 , kategori sedang jika skor 17-32, dan ringan jika skor ≤ 16 . Sedangkan untuk kuesioner siklus

mentruasi terdiri dari 1 pertanyaan dengan aspek penilaian, siklus normal (21-35 hari) skor 1, siklus tidak normal (<21 hari dan >35 hari) skor 2.

Sebelum kuesioner di sebarakan kepada responden, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian, dan lembar persetujuan menjadi responden terlebih dahulu.

Analisis univariat dilakukan untuk melihat frekuensi, distribusi karakteristik responden dari masing-masing variabel independen (stres psikologis) dan variabel dependen (siklus menstruasi). Analisis bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan

Umur	N	%
14	6	8,8
15	40	58,8
16	19	27,9
17	3	4,4
Jumlah	68	100

Sumber: Data Primer, 2014

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia terbanyak adalah 15 tahun yaitu 40 siswi (58,8%).

Tabel 5.2. Distribusi responden berdasarkan stres psikologis siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan.

Stres psikologis	N	%
Berat	4	5,9
Sedang	49	72,1
Ringan	15	22,1
Jumlah	68	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar stres psikologis sedang yaitu 49 responden (72,1%).

Tabel 5.3. Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan

Siklus menstruasi	N	%
Normal	26	38,2
Tidak normal	42	61,8
Jumlah	68	100

Sumber: Data Primer, 2014

Hasil penelitian menunjukkan siklus menstruasi tidak normal adalah 42 responden (61,8%).

ANALISIS BIVARIAT

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.5. Dibawah ini :

Tabel 5.4. Hubungan Stres Psikologis Dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 Di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan.

Stres psikologis	siklus menstruasi		Total	P
	Normal	Tidak normal		
Berat	0	4	4	0,000
Sedang	14	35	49	
Ringan	12	3	15	

Sumber data primer, 2014

Tabel diatas menunjukkan bahwa tidak ada responden stres psikologis berat dengan siklus menstruasi normal, stres psikologis sedang dengan siklus menstruasi normal yakni 14 responden, dan stres psikologis ringan dengan siklus menstruasi normal yakni 12 responden,

sedangkan stres psikologis berat dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 4 responden, stres psikologis sedang dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 35 responden, dan stres psikologis ringan dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 3 responden.

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% dengan ($\alpha=0,05$), di peroleh nilai $p= 0,000$, atau nilai $p < 0,05$. Dengan demikian H_1 diterima yaitu ada hubungan antara Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian bahwa karakteristik responden menurut kelompok umur siswi tertinggi yaitu 15 tahun sebanyak 40 responden (58,8%) dan terendah yaitu 17 tahun sebanyak 3 responden (4,4%). Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis dimana usianya yakni antara 10-19 tahun dan masa ini adalah suatu periode pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas (Widiastuti dkk, 2009).

Analisis Univariat

1. Stres Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan stres psikologis berat yakni 4 responden (5,9%), stres psikologis sedang yakni 49 responden (72,1%), dan stres psikologis ringan yakni 15 responden (22,1%). Dari penelitian ini didapatkan responden dengan stres psikologis sedang lebih banyak (72,1%) dari yang berat (5,95) dan ringan (22,1%)

hal ini disebabkan oleh beban tugas yang banyak sehingga membuat stres menjadi lebih besar. Stres merupakan suatu fenomena yang pernah atau akan dialami oleh seseorang dalam kehidupannya dan tidak seorang pun dapat terhindar dari padanya (Yosep, 2007).

Menurut Wulandari (2011), menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stressor akademik, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyaknya tugas, keputusan menentukan jurusan, dan kecemasan ujian.

2. Siklus Menstruasi

Hasil penelitian siklus menstruasi menunjukkan bahwa, sebagian besar responden dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 42 responden (61,8%), sedangkan yang menyatakan normal yakni 26 responden (38,2%). Hal ini dikarenakan stres yang dialami sebagian besar responden dalam kategori sedang sehingga timbul siklus menstruasi yang tidak normal (<21 hari dan >32 hari) pada diri mereka. Menurut Wiknjastro (2007), siklus menstruasi dipengaruhi oleh serangkaian hormone yang diperoleh oleh tubuh yaitu *Leuteinizing Hormon, Follicle Stimulating Hormon Estrogen*. Selain itu siklus juga dipengaruhi oleh kondisi psikis sehingga bisa maju dan mundur.

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28

hari dengan lama menstruasi 3-5 kali. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stress, genetik dan gizi (Isnaeni, 2010).

Analisis Bivariat

Hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi. Hasil tabel silang antara stres psikologis dengan siklus menstruasi di peroleh hasil : responden stres psikologis berat dengan siklus menstruasi normal yakni tidak ada, stres psikologis sedang dengan siklus menstruasi normal yakni 14 responden, dan stres psikologis ringan dengan siklus menstruasi normal yakni 12 responden, sedangkan stres psikologis berat dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 4 responden, stres psikologis sedang dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 35 responden, dan stres psikologis ringan dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 3 responden.

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% di peroleh nilai $p=0,000$, atau probabilitas dibawah 0,05. Dengan demikian H_1 diterima yaitu ada hubungan antara Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 di SMP Negeri 3 Tidore Kepulauan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni (2010) yaitu Hubungan antara Stres dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan didapatkan nilai korelasi spearman 0,282 dan nilai $p=0,016$. Hal ini berarti bahwa ada hubungan secara positif antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D

IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas
Sebelas Maret Surakarta.

Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah perubahan kadar hormone akibat stress dalam keadaan emosi yang kurang stabil. Selain itu perubahan drastic dalam porsi olah raga atau perubahan berat badan yang drastis juga mampu menjadi penyebab ketidak teraturan siklus menstruasi (Mulastin, 2013).

Menurut Mulastin (2013), bahwa faktor yang mengalami perubahan siklus menstruasi yaitu memiliki siklus menstruasi sebanyak 86,7%, dibandingkan dengan 37,% yang seperti ini dipengaruhi oleh beberapa yang memiliki siklus normal, faktor siklus menstruasi diantaranya yaitu factor hormone, psikis/ stress, aktivitas, gizi, sampai pola makan. Begitu juga menurut isnaeni (2010), bahwa Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stress, genetic dan gizi.

Dengan demikian, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan stress psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan.

KESIMPULAN

Stres psikologis pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan berada dalam kategori sedang.

Siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan berada dalam kategori tidak normal.

Ada hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi

Kelas 1 Di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan.

DAFTAR PUSTAKA

Isnaeni, D.N. 2010. *Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV kebidanan jalur reguler Unibersitas Sebelas Maret Surakarta.*

<http://eprints.uns.ac.id/192/1/165240109201010581.pdf> (Diakses pada tanggal 22 April 2014),

Mulastin. 2013. *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pekerja Di Desa Pelemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara.* <http://jurnal.akbidalhikmah.ac.id/index.php/jkb/article/download/3/3>. (Diakses pada tanggal 12 juli 2014)

Proverawati, A., Misaroh, Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama penuh Makna.* Yogyakarta: Nuha medika

Ramaiah, S. 2006. *Mengatasi Gejala Menstruasi.* Yogyakarta : 1 - 30 Medika.

Rikesdas. 2010. *Perkembangan Status Kesehatan Masyarakat Indonesia.* <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=13019>. (Diakses pada tanggal 12 Mei 2014).

Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak Edisi XI jilid I.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sriati, A. 2008. *Tinjauan tentang stress.* http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf. (Diakses pada tanggal 23 April 2014).

- Widyastuti, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Wiknjosastro, Adriaansz., Waspodo. 2007. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjdo.
- Wong. Donna L., dkk. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong*. Alih bahasa: Agus Sutarna, Neti. Juniarti, H.Y. Kuncoro. Editor edisi bahasa Indonesia: Egi Komara Yudha. Edisi 6. Jakarta : EGC.
- Wulandari, Lita Hadiati. 2011. *Gambaran Stres Di Bidang Akademik Pada Pelajar Sindrom Hurried Child Di Sekolah Chandra Kusuma*. <http://repository.usu.ac.id> (Diambil pada tanggal 4 April 2014)
- Yosep, Iyus. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.