

HUBUNGAN STRESS DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XII SMA KARYA RUTENG

Makrina Sedista Manggul, Meldawaty Syamsudin

Prodi D-III Kebidanan STIKes St. Paulus Ruteng, Jl.Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng-Flores 86508

e-mail: sedistamanggul1992@gmail.com

Abstract: Relationship Stress Menstrual Cycle Disorders in High School Student of Karya Ruteng.

This research uses correlation study with cross sectional approach to test data using statistical test Chi square. The sampling technique that is purposive sampling in order to obtain a sample of 65 respondents. The research instrument was a questionnaire based on the research variables, namely stress and disruption of the menstrual cycle. Univariate analysis showed that there were 20 respondents (30.8%) who experienced stress Good/Normal disturbed menstrual cycle, and 8 respondents (12.3%) who experienced stress Good/Normal with a disruption of the menstrual cycle, the experience level enough stress as much as 22 respondents (33.8%) with menstrual cycle disorders, and 7 respondents (10.8%) who experienced stress level simply do not experience disruption of menstrual cycle, while experiencing less stress levels as much as one respondent (1.5 %) with menstrual cycle disorders, and 7 respondents (10.8%) who experienced less stress level with a disruption of the menstrual cycle. The results of the bivariate analysis using the SPSS 16 statistical test Chi square using table 3 x 2. From the hypothesis test result value = 0.003 q ($q < 0.05$). Therefore the value of $q < 0.05$, it can be concluded that there is a significant relationship between stress and disruption of the menstrual cycle in High School Student of Karya Ruteng.

Keywords: stress, menstrual cycle, student

Abstrak: Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA Karya Ruteng. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dengan pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistic Chi Square. Teknik sampling yang digunakan yakni Purposive sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 65 responden. Instrumen penelitian merupakan kuesioner yang didasarkan atas variabel penelitian, yakni stres dan gangguan siklus menstruasi. Analisis univariat menunjukkan bahwa terdapat 20 responden (30,8%) yang mengalami *stres baik/normal* dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 8 responden (12,3%) yang mengalami *stres baik/normal* dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, yang mengalami tingkat stres cukup sebanyak 22 responden (33,8%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres cukup dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan mengalami tingkat *stres kurang* sebanyak 1 responden (1,5%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres kurang dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Hasil analisa bivariat *spss 16* dengan menggunakan uji statistic Chi Square menggunakan tabel 3 x 2. Dari uji hipotesis diperoleh hasil q *value* = 0,003 ($q < 0,05$). Oleh karena nilai $q < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng.

Kata Kunci: stres, siklus menstruasi, siswi SMA Karya Ruteng

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu di mana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja, individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan menjadi lebih berbeda. Remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi kurang dalam interpretasi perbandingan sosial.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis pada usia 12-19 tahun. Pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik (organ biologik) secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Terjadinya perubahan besar ini umumnya membingungkan remaja yang mengalaminya.

Menurut World Health Organization (WHO) remaja (Adolescence) adalah priode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebutkan kaum muda untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Menurut *The Healt Resources and Services Administrations Guidelines Amerika Serikat*, kategori usia remaja adalah 11 sampai 21 tahun. Masa remaja akan diawali dengan masa pubertas. Hal ini akan terlihat dengan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder yang mana remaja mengalami suatu perubahan fisik, emosional, dan sosial. Bagi wanita hal tersebut ditandai dengan datangnya menstruasi (Sriamin, 2013).

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Panjang siklus haid adala jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya (Sarwono, 2012.hal:103). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan, organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasinya teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Sriamin,2013).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit unuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidak suburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidak teraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak . Panjang siklus yang biasa ialah 25-32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklusnya berkisar antara 18-42 hari, tetapi hanya sekitar 10-15 persen wanita yang memiliki siklus 28 hari (Nahliatul,2016) .

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Suryono Darmono, 2010).

Dr. Selye dalam penelitian (Isnaini, 2010) membuktikan bahwa stres berpengaruh besar pada perkembangan penyakit manusia. Para ahli menyatakan bahwa 70-75% dari semua penyakit akhirnya berkaitan dengan stres. Juliet Schor dalam Hager menyatakan bahwa 30% dari semua orang dewasa mengalami stres tingkat tinggi. Tiga perempat dari semua wanita Amerika Serikat mengalami stres yang berdampak terjadinya siklus haid yang tidak teratur.

Dari pengambilan data awal tentang hubungan stres dengan gangguan menstruasi pada Siswi Kelas XII SMA Karya Ruteng, didapatkan 53 siswi. Dari 53 siswi, 30 siswi (56,6%) mengalami stres karena terlalu banyak tugas sekolah, 5 siswi (9,4%) mengalami stres karena memikirkan ujian, dan 18 siswi (33,9%) mengalami stres karena masalah keluarga. serta pada saat mengalami stres, 34 siswi (64,1%) mengalami gangguan menstruasi dan 19 siswi (35,8%) tidak mengalami gangguan menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut dapat dilihat banyaknya siswi mengalami stres. Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai " Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA Karya Ruteng".

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan gangguan menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng, yang diawali dengan mengidentifikasi stres dan gangguan menstruasi pada siswi tersebut.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah SMA Karya Ruteng, dengan sampel berjumlah 65 siswi dari total populasi 178 siswi kelas XII SMA Karya Ruteng.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner. Kuisisioner penelitian berisi pertanyaan tentang stres dan gangguan siklus menstruasi siswi kelas XII SMA Karya Ruteng. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara pengambilan data primer yakni data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan mengenakan alat pengukuran atau alat pengambil data secara langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. Pengolahan data menggunakan proses editing, coding, entry, dan cleaning. Analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS. Analisis data yang akan dilakukan adalah Analisis Univariat dan analisis bivariat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 20 Agustus sampai tanggal 01 September 2016. Sampel penelitian ini merupakan siswi kelas XII SMA Karya Ruteng, yaitu sebanyak 65 orang.

Data yang diambil merupakan data primer dengan memberikan kuisioner pada semua sampel. Data yang diperoleh kemudian diolah sesuai tujuan penelitian dengan menggunakan paket SPSS 16 Windows.

Analisis univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Table 4.1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng.

Kelompok Umur	Jumlah siswi	Presentasi (%)
17	35	53,8
18	22	33,8
19	8	12,3
Total	65	100,0

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 4.1 rata-rata usia responden berkisar 17 Tahun yaitu sebanyak 35 siswi (53,8%), 18 Tahun yaitu sebanyak 22 siswi (33,8%) dan 19 Tahun yaitu sebanyak 8 siswi (12,3%).

Tingkat Stres

Table 4.2

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng

Tingkat Stres	Jumlah siswi	Presentasi (%)
Baik	28	43,1
Cukup	29	44,6
Kurang	8	12,3
Total	65	100,0

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 4.2 rata-rata responden memiliki tingkat *stres baik/normal* yaitu 28 siswi (43,1%), yang mengalami tingkat *stres cukup* 29 siswi (44,6%), dan yang mengalami tingkat *stres kurang* 8 siswi (12,3%).

Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel 4.3

Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Siklus Menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng

Gangguan Siklus Menstruasi	Jmlh siswi	Presentasi(%)
Ya	43	66,2
Tidak	22	33,8
Total	65	100,0

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 4.3 rata-rata responden yang memiliki gangguan siklus menstruasi yaitu 43 siswi (66,2%), sedangkan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi 22 siswi (33,8%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi. Hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi Kelas XII SMA karya Ruteng dapat digambarkan dalam tabel silang sebagai berikut:

Tabel 4.4

Hubungan Antara Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng

Stres	Gangguan Menstruasi		Sig (p)
	Ya	Tidak	
Baik	20 (30,8%)	8 (12,3%)	0.003
Cukup	22 (33,8%)	7 (10,8%)	
Kurang	1 (1,5%)	7 (10,8%)	
Total	43(66,2%)	22 (33,8)	

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, diketahui bahwa terdapat 20 responden (30,8%) yang mengalami *stres baik/normal* dengan gangguan siklus menstruasi, dan 8 responden (12,3%) yang mengalami *stres baik/normal* dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, yang mengalami tingkat stres cukup sebanyak 22 responden (33,8%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres cukup dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan mengalami tingkat stres kurang sebanyak 1 responden (1,5%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres kurang dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.

Dari hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square menggunakan tabel 3×2 . Dari uji hipotesis diperoleh hasil q value = 0,003 ($q < 0,05$). Oleh karena nilai $q < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng.

PEMBAHASAN

Distribusi pada stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden siswi kelas XII SMA Karya Ruteng lebih banyak mengalami tingkat stres cukup dilihat dari frekuensi dimana hasil perhitungan yakni 22 siswi (33,8%). Berdasarkan hasil kuisioner terhadap stres yang yang diberikan kepada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng penyebab stres terbanyak dikarenakan masalah belajar yang sangat membosankan dimana para siswi tersebut dapat terbebani dengan gangguan

psikis, fisik dan emosional. Seperti yang kita ketahui responden penelitian ini adalah perempuan. Perempuan lebih banyak dikontrol oleh perasaan dalam menghadapi masalah.

Menurut Dadang (2001) yang dimaksud dengan stres adalah respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Stres dapat menimbulkan keluhan-keluhan seperti gangguan sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem perkemihan, serta sistem endokrin. Keluhan-keluhan tersebut merupakan gangguan faal atau gangguan fungsional dari organ tubuh seseorang yang sedang mengalami stres. Keluhan-keluhan fisik tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental dan emosional seseorang sehingga menjadi pemarah, pemurung dan pencemas.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nur Aini (2010) DII kebidanan tingkat II STIKES Muhammadiyah Klaten yang menunjukkan bahwa tingkat stres normal 40 responden (50,6%), stres ringan 33 responden (41,8%), stres sedang 6 responden (7,6%) dari 79 responden.

Distribusi gangguan siklus menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas XII SMA Karya Ruteng mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 43 responden (66,2%). Responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi dikarenakan siklus menstruasi < 21 hari dan siklus > 35 hari.

Gangguan siklus menstruasi antara lain polimenorea (siklus menstruasi kurang dari 21 hari dan jumlah perdarahan kurang atau lebih banyak dari menstruasi biasanya), oligomenorea (siklus haid lebih dari 35 hari yang disebabkan karena gangguan

hormonal), dan amenorea (keadaan tidak adanya menstruasi setidaknya tiga bulan berturut-turut).

Stres dan kecemasan sebagai rangsangan melalui sistem saraf diteruskan ke susunan saraf pusat, yaitu sistem limbik, selanjutnya melalui saraf autonom (simpatis dan parasimpatis) akan diteruskan ke kelenjar – kelenjar endokrin. Neuroendokrin menuju hipofisis melalui sistem prontal mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk *Folikel Stimulating Hormone (FSH)* dan *Leutinizing Hormone (LH)* dan nantinya akan mempengaruhi terjadinya proses menstruasi. Stres berkelanjutan dapat menyebabkan depresi, yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres seseorang kurang baik (Desti, 2010).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Isra Sukhraini (2010) Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara, Medan yang menunjukkan bahwa 71,1 % responden dengan stres didapati 23,7% responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dan dari 20,9 % yang tidak stres didapati 0,7 % mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Dalam penelitian ini penulis mencari hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan menggunakan uji Chi-Square dan diperoleh hasil nilai $q = 0.003$ yaitu $q < 0,05$ yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $q = 0,003$ ($q < 0,05$). Hasil ini

sesuai dengan teori Menurut Eny Kusmiran, 2016. Faktor risiko dari variabel siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal, semakin banyak faktor resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nahdiyatul Ulum (2016) Fisioterapi Universitas Hasanudin Makassar yang menyatakan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi.

Maryunani, 2010 mengemukakan Stres seringkali membuat siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini terjadi karena stres sebagai rangsangan sistem saraf diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu limbic system melalui tranmisi saraf, selanjutnya melalui saraf autonom akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) hingga mengeluarkan secret (cairan) neurohormonal menuju hipofhisis melalui sistem prontal guna mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk FSH (Folikell Stimulazing Hormon) dan LH (Leutenizing Hormon) hormon tersebut adalah dipengaruhi oleh RH (Realizing Hormon) yang di salurkan dari hipotalamus ke hipofisis. Pengeluaran RH sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap hipotalamus sehingga selanjutnya mempengaruhi proses menstruasi.

Gangguan pada pola menstruasi melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Stres menyebabkan perubahan

sistemik dalam tubuh, khususnya system persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan proklatin atau endogen opiat yang dapat memengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormone lutein (LH) yang menyebabkan amenorrhea (Isnaeini, 2010).

Dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat stres pada kaum wanita maka akan menyebabkan lonjakan hormon LH dan FSH di dalam tubuh yang mengakibatkan rangkaian proses siklus menstruasi menjadi terganggu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian tentang hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi yang telah dipaparkan pada halaman tersebut, dapat disimpulkan antara lain: 1) Sebagian besar siswi kelas XII SMA Karya Ruteng mengalami tingkat *stres cukup* sebanyak 29 responden atau (44,6%). 2) Sebagian besar siswi kelas XII SMA Karya Ruteng mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 43 responden atau (66,2%). 3) Terdapat hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada sisiwi kelas XII SMA Karya Ruteng.

Dengan adanya hasil penelitian ini maka diharapkan agar semua pihak mesti memperluas wawasan berkaitan dengan pengaruh stres terhadap gangguan siklus menstruasi sehingga dapat mengatasi masalah seputar menstruasi. Khusus kepada kaum perempuan agar mampu mengelola stres dengan baik agar terjadi keteraturan haid sebagaimana lazimnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Amini, Sri. 2013. *Gangguan Siklus Menstruasi*, (Online), (<http://sriaminov.blogspot.co.id> diakses tanggal 15 Oktober 2016)
- Budiman. 2011. *Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Darmono, Suryo. 2010. *Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi*, (Online), (<http://joke.kedokteran.unila.ac.id> diakses tanggal 19 oktober 2016)
- Desti, Nur Saini. 2010. *Hubungan stres dengan pola menstruasi*, (Online), (<https://www.academia.edu> diakses tanggal 8 November 2016)
- Edinburgh, Nicola Morgan. 2013. *Panduan Mengatasi Stres Pada Remaja*. Jakarta
- Fardiansyah, La Ode. 2014: *Gambaran Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi*, (Online), (<https://www.scribd.com> diakses tanggal 8 November 2016)
- Kusuma, Ira Anggar. 2013. *Gambaran Hubungan Stres Dengan Nilai Ambang Nyeri*, (Online), (<http://adln.lib.unair.ac.id> diakses tanggal 25 Oktober 2016)
- Maryuni, Anik. 2010. *Biologi Reproduksi Dalam kebidanan*, Jakarta:TIM
- Nahliatul, Ulum. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi*, (Online), (<http://repository.unhas.ac.id> Diakses tanggal 15 oktober 2016)
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Prawihadjo, Sarwono. 2012. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Trans Info Media
- Saryono. 2009. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Press
- Sulistyaningsih. 2012. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Syafudin dkk. 2009. *Promosi Kesehatan Umtuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta : Trans Info Media