

HUBUNGAN TINGKAT STRES REMAJA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA DI SMP ISLAM AL HIKMAH KABUPATEN JEPARA

Ummi Haniek¹, Resty Prima Kartika³

INTISARI

Salah satu dampak dari COVID-19 adalah pendidikan yang mengharuskan belajar secara daring yang membuat stres. Remaja adalah masa peralihan dari masa anak ke dewasa yang memiliki banyak perubahan psikis, fisik dan kematangan fungsi rahim. Kematangan fisik ditandai dengan perubahan-perubahan siklus pada alat kandungannya sebagai persiapan kehamilan. Jenis penelitian adalah analitik dengan menggunakan metode sampling purpose. Sampling 174 siswi di ambil dari jumlah populasi yaitu 256. Pengumpulan data menggunakan data primer diperoleh langsung dengan cara mengisi kuesioner yang diisi oleh siswi SMP Islam Al Hikmah Kabupaten Jepara dari 9 februari sampai 24 februari 2021 lalu memilih siswi yang sudah menstruasi 3 kali berturut-turut untuk dijadikan responden penelitian. Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan mayoritas remaja mengalami stres sangat berat 98 (56,3%) dan minoritas remaja mengalami stres ringan 9 (5,2%), mayoritas remaja mengalami siklus menstruasi normal 148 (85,1%) dan minoritas remaja mengalami siklus menstruasi amenorea 2 (1,1%), serta tidak ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi remaja (*Pvalue* 0.132). Sarannya diharapkan para remaja dapat manajemen masalah dan stres.

Kata kunci : stres, remaja, siklus menstruasi

Pendahuluan

COVID-19 berdampak pada dunia pendidikan menjadikan para pelajar “dipaksa” harus belajar di rumah dimana sebagian besar tidak terbiasa melakukan hal tersebut sehingga membuat anak menjadi bosan dan tertekan, hal tersebut menyebabkan anak remaja menjadi terganggu kesehatan mentalnya, mulai dari cemas sampai kasus depresi (Risza Choirunissa, siti syamsiah, Intan Ratna, 2020).

Stres adalah reaksi fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh (Sunaryo, 2013).

Hasil penelitian Eni Wahyuningsih (2018) bahwa tingkat stres remaja, didapatkan 57,1% responden memiliki tingkat stres ringan, 30,4% responden memiliki tingkat stres normal.

Fase remaja adalah peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Karakteristik yang bisa dilihat adalah adanya banyak perubahan yang terjadi baik itu perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang dapat dilihat adalah perubahan pada karakteristik seksual, perubahan mental mengalami perkembangan. Pada fase pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis. Periode ini disebut fase pubertas (*puberty*) yakni suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi sangat pesat terutama pada awal remaja (Amita Diananda, 2018).

Menurut Cynthia (2017), kematangan fisik remaja putri ditandai dengan adanya perubahan-perubahan siklus pada alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan. Perubahan siklus yang dialami remaja menuju kematangan fisik tersebut adalah menstruasi. Menstruasi adalah pengeluaran darah, mucus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium secara periodik dan siklus yang mulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari. Gangguan pada siklus menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang disebut juga dengan *polimenore*, siklus menstruasi panjang atau *oligomenore*, dan *amenore* jika menstruasi tidak datang menstruasi dalam 3 bulan berturut-turut.

Salah satu penyebab gangguan menstruasi pada wanita adalah faktor stres, yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual (kusyani, 2012).

Lama siklus menstruasi dapat menggambarkan keadaan organ reproduksi dan sistem hormonal seseorang. Selain itu, apabila siklus menstruasinya normal juga dapat memudahkan dalam menghitung masa subur. Seorang wanita rata-rata mengalami menstruasi teratur pada usia 18 tahun (Manuaba, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Islam Al Hikmah Kabupaten Jepara pada 12 Januari 2021 dari 14 siswi didapatkan siswi yang mengalami stres normal 1 siswi dan siklus menstruasinya normal, stres ringan 4 siswi yang mengalami siklus menstruasi normal 2 siswi dan 2 siswi yang siklus menstruasinya oligomenorea, stres sedang 1 siswi dan siklus menstruasinya normal, stres berat 4 siswi yang mengalami siklus menstruasi normal 3 siswi dan 1 siswi yang siklus menstruasinya oligomenorea, serta stres sangat berat ada 4 siswi dan siklus menstruasinya normal.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Remaja Di SMP Islam Al Hikmah Kabupaten Jepara".

Metode

Penelitian ini merupakan Jenis penelitian analitik dengan menggunakan metode sampling purpose. Sampling 174 siswi di ambil dari jumlah populasi yaitu 256. Pengumpulan data menggunakan data primer diperoleh langsung dengan cara mengisi kuesioner yang diisi oleh siswi SMP Islam Al Hikmah Kabupaten Jepara dari 9 februari sampai 24 februari 2021 lalu memilih siswi yang sudah menstruasi 3 kali berturut-turut untuk dijadikan responden penelitian.

Hasil

A. Analisa Univariat

a. Tingkat Stres Remaja

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Remaja di SMP Islam Al Hikmah Jepara

Tingkat stres remaja	Frekuensi	Presentase
Normal	25	14.4
Ringan	9	5.2
Sedang	21	12.1
Berat	21	12.1
Sangat berat	98	56.3

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 3.1 dapat dilihat bahwa remaja yang mengalami stres sangat berat 98 responden (56,3%) dan yang mengalami stres ringan 9 responden (5.2%).

b. Siklus Menstruasi Remaja

Tabel 2. Distribusi Siklus Menstruasi Remaja di SMP Islam Al Hikmah Jepara

Siklus menstruasi remaja	Frekuensi	Presentase
Amenorea	2	1.1
Normal	148	85.1
Poligomenorea	9	5.2
Oligomenorea	15	8.6
Total	174	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3.2 dapat dilihat bahwa remaja yang mengalami siklus menstruasi normal 148 responden (85.1%) dan yang mengalami siklus menstruasi amenorea 2 responden (1,1%).

B. Analisa Bivariat

Analisa hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi remaja di SMP Islam Al Hikmah Jepara diuji dengan statistik *Chi-Square* dan uji penggantinya *Kendaltau-B* dalam program *SPSS 20.0 For Windows*.

Tabel 3.3 Tabel Silang Antara Tingkat Stres Remaja dan Siklus Menstruasi Remaja di SMP Islam Al Hikmah Jepara

		Siklus Menstruasi				Total	Pvalue
		amenoreea	normal	poligomenoreea	oligomenoreea		
Normal	f (%)	0.0%	13.8%	0.0%	0.6%	14.4%	0,132
Stres ringan	f (%)	0.0%	4.6%	0.6%	0.0%	5.2%	
Stres sedang	f (%)	0.0%	10.9%	0.0%	1.1%	12.1%	
Stres berat	f (%)	0.0%	10.3%	0.6%	1.1%	12.1%	
Stres sangat berat	f (%)	1.1%	45.4%	4.0%	5.7%	56.3%	
Total	f (%)	1.1%	85.1%	5.2%	8.6%	100.0%	

Sumber: Uji Kendal tau-b

Berdasarkan Tabel 3. diatas dapat dilihat bahwa remaja yang tergolong tidak stres (normal) mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 24 responden (13.8%), remaja yang tergolong stres ringan mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 8 responden (4.6%), remaja yang tergolong stres sedang mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 19 responden (10.9%), remaja yang tergolong stres berat mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 18 responden (10.3%), remaja yang tergolong stres sangat berat mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 79 responden (45.4%).

Hasil uji Chi-Square tidak memenuhi syarat nilai *expected count* > 5 (> 20 % dari jumlah sel) yaitu 65% sehingga digunakan uji pengganti *Kendal Tau-b* didapatkan hasil *Pvalue* 0.132 yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi remaja di SMP Islam Al Hikmah Kabupaten Jepara.

Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Tingkat Stres Remaja

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar siswi mengalami stres tingkat sangat berat dengan 98 responden (56,3%). Remaja merupakan masa sering timbul masalah-masalah dan sering mengalami perubahan *mood* (suasana hati).

Menurut Larson & Petraitis (1999) masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak, pada masa ini *mood* (suasana hati) dapat berubah dengan sangat cepat atau *mood swing*.

Hasil penelitian tidak sesuai dengan penelitian Hilmianti (2016) bahwa mayoritas responden mengalami stres ringan sebanyak 29 (38,2%) hal ini dikarenakan hasil kuesioner menunjukkan responden merasa mudah marah karena hal sepele (71,1%) dan sering mudah kesal (52,6).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami stres dikarenakan fase remaja mengalami *mood swing*.

b. Siklus Mestruasi Remaja

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar siswi mengalami siklus menstruasi normal dengan 148 responden (85.1%) hal tersebut dikarenakan asupan gizi yang cukup.

Menurut Dieny (2014) Asupan gizi yang tidak adekuat dapat menyebabkan kecukupan zat gizi tidak baik sehingga dapat mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi pada remaja.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Yuliati Amperaningsih dan Nurul Fathia (2018) sebagian besar siswi mengalami siklus menstruasi teratur yang berjumlah 39 responden (62,9%), menurut peneliti hal tersebut dikarenakan asupan gizi yang mencukupi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami siklus menstruasi normal dikarenakan asupan gizi yang cukup.

2. Analisis Bivariat

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas siswi mengalami stres sangat berat namun siklus menstruasi normal berjumlah 148 responden (45.4%) hal ini disebabkan asupan gizi yang cukup.

Menurut Dieny (2014) Asupan gizi yang tidak adekuat dapat menyebabkan kecukupan zat gizi tidak baik sehingga dapat mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi pada remaja.

Hasil penelitian tidak sesuai dengan penelitian Pinasti (2012) sebanyak 93 responden (62%) siklus menstruasi normal dan tingkat stres responden didapatkan hasil yaitu sebanyak 96 responden (64%) stres tidak normal. Hal ini karena siklus menstruasi dapat terjadi karna beberapa sebab yaitu stres, aktivitas fisik, gangguan endokrin, diet/nutrisi, paparan

lingkungan atau kondisi kerja dan penyakit reproduksi yang menyertai seperti kista dan gangguan reproduksi lainnya.

Sebagian siswi tergolong tidak stres (normal) mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 24 responden (13.8%) hal ini dikarenakan tingkat stres mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan Sugma (2015) *stressor* dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitiannya Makrina (2016) sebanyak 22 responden (33,8%) mengalami tingkat stres cukup dengan mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal ini dikarenakan responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi.

Dalam penelitian ini remaja yang tergolong tidak stres (normal) mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 24 responden (13.8%), remaja yang tergolong stres ringan mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 8 responden (4.6%), remaja yang tergolong stres sedang mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 19 responden (10.9%), remaja yang tergolong stres berat mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 18 responden (10.3%), remaja yang tergolong stres sangat berat mayoritas mengalami siklus menstruasi normal 79 responden (45.4%).

Hasil uji Chi-Square tidak memenuhi syarat karena menunjukkan nilai $>0,05$ sehingga dilakukan *uji Kendaltau-B* didapatkan hasil $>0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi remaja di SMP Islam Al Hikmah Kabupaten Jepara (*Pvalue* 0,132). Hal ini disebabkan ada faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti berat badan, aktifitas fisik dan diet.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Sri wahyuningsih (2018) yang menyatakan ada hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

Kesimpulan

1. Mayoritas remaja mengalami stres sangat berat 98 responden (56,3%) dan sebagian kecil remaja mengalami stres ringan 9 responden (5,2%).
2. Mayoritas remaja mengalami siklus menstruasi normal 148 responden (85.1%) dan sebagian kecil remaja mengalami siklus menstruasi amenorea 2 responden (1,1%).

3. Tidak ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi remaja (*PValue* 0,132).

Daftar Pustaka

- Ali Asrori. 2012. Psikologi remaja. Jakarta: PT Bumi aksara.
- Amperaningsih, Yuliati. 2018. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Bandar Lampung. Lampung:
- Caroline, dkk. 2001. Kesehatan Wanita Diatas Umur 40 Tahun. Jakarta. PT. Elex Media.
- Dieny. 2014. Permasalahan gizi pada remaja putri. Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Eni Wahyuningsih. 2018. Tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi. Jombang:
- Hawari, Dadang. 2011. Manajemen stres cemas dan depresi. Jakarta: FKUI.
- Hurlock. 2012. Perkembangan anak, jilid 2. Jakarta: erlangga.
- Kusmiran. 2012. Kesehatan Remaja dan wanita . Jakarta: Salemba medika.
- Kusyani, Asri. 2016. Hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa D3 kebidanan tingkat akhir. Jombang:
- Manuaba EGC. 2009. Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta: EGC.
- Nasir. 2011. Dasar-dasar keperawatan jiwa:pengantar dan teori. Jakarta: Salemba medika.
- Nursalam. 2011. Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. h. 56; 97; 98; 100.
- Nursalam. 2013. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba medika.
- Notoadmojo. 2012. Metodologi penelitian. Jakarta: Redika cipta.
- Rizsa C, Siti S, Intan R. 2020. Analisis deteksi kesehatan jiwa remaja di masa pandemi COVID-19. Jakarta.
- Sarwono. 2011. Psikologi remaja. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- Saryono, Setiawan Ari. 2010. Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2. Yogyakarta: Nuha Medika. h. 108
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Sugma. 2015. Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. Indonesia.
- Sunaryo. 2013. Psikologi Keperawatan. Jakarta: EGC
- Stuart. 2014. Buku saku keperawatan jiwa. Jakarta: EGC.
- Verawaty, Noor Sri, dkk. 2011. Merawat dan menjaga kesehatan seksual wanita. Bandung: PT Grafindo Medika Pratama.
- Vilaseeni, dkk. 2011. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. Sumatera.
- Widyastuti, Y., 2009. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya
- Wiknjosastro. 2011. Ilmu kandungan. Jakarta: Yayasan bina pustaka sarwono Prawiroharjo.