

Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Masa Pandemi Pada Siswi SMK Negeri 1 Makassar Tahun 2022

Darmiati

Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar

Abstrak

Stress dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stress melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi di masa pandemi pada siswi SMK Negeri 1 Makassar. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang dan jumlah sampel 40 orang dengan menggunakan teknik Total Sampling. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ artinya ada hubungan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi dimasa pandemi pada siswi SMK Negeri 1 Makassar. Kesimpulan dari variabel tersebut yaitu ada hubungan antara variabel tingkat stress terhadap siklus menstruasi dimasa pandemi pada siswi SMK Negeri 1 Makassar.

Kata Kunci : Tingkat Stress, Siklus Menstruasi

Pendahuluan

Stress merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stress dapat mempengaruhi seluruh bagian kehidupan seseorang yang mengarah pada stress mental, perubahan perilaku masalah berinteraksi dengan orang lain, ketidaknyamanan fisik salah satunya adalah dengan gangguan peredaran darah haid. Efek stress pada pola siklus menstruasi dapat melibatkan sistem *neuroendokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Manurung, 2017).

Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan berkala dari uterus yang disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium. Pendarahan haid adalah hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dan organ tubuh, yaitu *hipotalamus*, *hipofisis*, *ovarium* dan *uterus*. Setiap wanita mengalami menstruasi dalam siklus yang berbeda. Akar penyebab ketidakaturan siklus menstruasi terletak pada genetic dan pola hidup tidak baik (Prayuni et al., 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2014, 75% remaja yang mengalami gangguan menstruasi dan menjadi alasan

terbanyak remaja putri mengunjungi dokter spesialis kandungan. Proses menstruasi dapat terjadi karena sel telur dalam organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Siklus menstruasi yang normal adalah 21-35 hari dan ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10-80 ml per hari. Haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari dan termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stress, penggunaan KB, atau karena penyakit tertentu (Sari, 2018).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2018) menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* di provinsi Sulawesi Selatan yaitu 10-19 Tahun (Riskesdas, 2018). Salah satu penelitian menyatakan kejadian lebih dini pada usia 9 tahun dan yang lebih lambat usia 20 tahun 7,9% tidak menjawab/lupa, terdapat 7,8% mengatakan tidak menstruasi, sebagian besar wanita Indonesia berusia 10-59 tahun (68%) melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir (Nathalia, 2019).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2018) menyatakan bahwa

presentase perempuan usia 10-19 tahun di Sulawesi Selatan yang mengalami haid sebesar 66,95%. Penyebab ketidak teraturan menstruasi pada perempuan adalah 0,5% karena sakit, 4,6% masalah keluarga berencana (KB), 2,3% menopause, 6,9% lain-lain dan 11,3% tidak mengetahui penyebabnya (Pradyptasari, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari SMK Negeri 1 Makassar pada tahun 2022 jumlah siswa sebanyak 1303 orang. Jumlah siswa perempuan kelas X sebanyak 352 (27,0%) orang dan jumlah siswa perempuan kelas XII sebanyak 296 (22,7%) orang.

Periode menstruasi penting dalam reproduksi. Periode ini biasanya terjadi setiap bulan antara *menarche* dan *menopause*, dan dipengaruhi oleh hormon. Menstruasi yang terjadi secara teratur akan membentuk suatu siklus menstruasi. Terjadinya siklus menstruasi secara teratur merupakan penanda bahwa organ-organ reproduksi berfungsi dengan baik. Satu siklus terhitung mulai dari hari pertama dalam satu periode hingga hari pertama periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normal berkisaran antara 21-35 hari, dengan rata-rata durasi siklus ialah 28 hari (Tombokan et al., 2017).

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study* untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Negeri 1 Makassar tahun 2022.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study* untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Negeri 1 Makassar.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Makassar dan dilaksanakan pada Bulan Februari 2022.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan kelas TKJ yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 40 orang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 40 orang siswi SMK Negeri 1 Makassar.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan membagikan kuesioner yang disusun dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan judul penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Dimasa Pandemi”, sehingga data yang diperoleh merupakan data primer. Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dengan menggunakan SPSS.

Hasil Penelitian

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur
di SMK Negeri

1 Makassar

Umur	N	%
16	19	47,5
17	8	20,0
18	13	32,0
Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui 16 tahun sebanyak 19 orang (47,5%).
sebagian besar responden berusia lebih dari

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Badan
di SMK Negeri 1 Makassar

Berat Badan	N	%
30-40	6	15,0
40-50	21	52,5
>50	13	32,5
Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel tersebut sebagian sebanyak 21 orang (52,5%).
besar responden dengan Berat badan 40-50 kg

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tinggi Badan
di SMK Negeri 1 Makassar

Tinggi Badan	N	%
<150 Cm	24	60,0
150-160 Cm	14	35,0
>170 Cm	2	5,0
Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel tersebut sebagian sebanyak 21 orang (52,5%).
besar responden dengan Berat badan 40-50 kg

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus
Menstruasi di SMK Negeri 1 Makassar

Siklus Menstruasi	N	%
<28 Hari	27	67,5
28-35 Hari	10	25,0
>35 Hari	3	7,5
Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel di atas diketahui menstruasi <28 hari sebanyak 27 orang (67,5%).
sebagian besar responden dengan siklus

Tabel 5
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress
Di SMK Negeri 1 Makassar

Tingkat Stress	N	%
Stress	23	57,5
Tidak Stress	17	42,5
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas diketahui orang (57,5%) dan tidak stress yaitu 17 orang (42,5%) responden yang mengalami Stress sebanyak 23

Tabel 6
Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi
di SMK Negeri 1 Makassar

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi				Total		P
	Teratur		Tidak teratur		N	%	
	n	%	n	%			
Tidak Stress	10	58,8	7	41,2	17	100	0,00
Stress	0	0,0	23	57,5	23	100	
Total	10	25,0	30	75,0	40	100	

Sumber : Data Primer

tidak teratur sebanyak 0 (0,0%). Sedangkan responden yang stress dengan siklus

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai hubungan tingkat stress terdapat siklus menstruasi diketahui bahwa responden yang mengalami tingkat stressnya stress dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 23 orang (57,5%).

1. Tingkat Stress

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Mumpuni tahun 2015 Stress adalah penyakit mental. Jika stres berlanjutan maka penyakit fisik kronis akan berkembang lebih cepat. Hal tersebut dikarenakan karena menurunnya daya tahan tubuh manusia dan ketidakseimbangan pada hormonal orang yang mengalaminya, salah satunya adalah masalah pada sistem reproduksi, stres akan memperlancar siklus menstruasi sangat mempengaruhi system neuroendokrin, terutama yang melalui aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Karena efek stress, hal ini pada akhirnya akan menyebabkan penurunan pada kadar GnRH dalam darah. Dengan cara ini terjadi gangguan pada pola siklus menstruasi. Gangguan yang sering ditemukan adalah amenore, dimana pada remaja putri dengan amenore memiliki berbagai jenis hiperkortisol yang dalam darah (Mei, 2018).

Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi sangat diperkuat berdasarkan pada teori bahwa penyebab utama penyebab

menstruasi teratur 7 (41,2%) dan tidak teratur seba

siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu ketegangan emosional, karena pusat stres di otak sangat dekat dengan pusat regulasi menstruasi di otak. Berdasarkan data uji di atas menunjukkan bahwa ada hipotesis yang diterima karena telah terbukti ada beberapa analisis yang menunjukkan hubungan sangat signifikan pada setiap variabel yang telah diuji. Adanya hubungan erat tersebut terjadi karena adanya stres yang merupakan faktor mempengaruhi terjadinya siklus menstruasi. Hal ini sangat sesuai teori bahwa ada beberapa penyebab siklus menstruasi yang tidak normal selain faktor stres misalnya gangguan fungsi pada hormonal, gangguan (tubuh terlalu gemuk atau terlalu kurus, serta diabetes), disfungsi pada tiroid yang menyebabkan sistem hormonal tubuh akan mengalami gangguan serta pada saat yang bersamaan Ibu yang sedang menyusui biasanya mengalami kelebihan hormon prolactin (Pinasti & Anggraini, 2006).

2. Siklus Menstruasi

Menurut teori Wiknjasastro (2006) dimana tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. Ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk pola makan yang buruk, stres, berat badan, usia dan ketidakseimbangan hormon. Menstruasi yang tidak teratur adalah suatu hal yang tidak menentu yang akan datang. Biasanya, seseorang mengalami menstruasi setiap empat minggu sekali. Jika di luar siklus, maka dapat dikatakan

ada kelainan pada tubuh seseorang (Baadiah et al., 2021).

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori Fania (2010) pengelupasan dinding rahim (endometrium) dengan perdarahan dan terjadi secara berulang kali setiap bulan kecuali selama kehamilan. Menstruasi bulanan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi selanjutnya dihitung dari rumus berikut, dari hari pertama sampai hari pertam haid bulan berikutnya (Manurung, 2017).

Teori ini sejalan dengan teori Proverawati (2009) yaitu Menstruasi yang tidak teratur adalah suatu hal tidak menentu datangnya, biasanya perempuan mendapatkan menstruasi setiap empat minggu sekali. Bila diluar siklus tersebut dapat dikatakan ada ketidak normalan pada tubuh perempuan itu. Faktanya, banyak perempuan yang mengalami siklus tidak teratur. Adapun faktor yang mempengaruhi ketidak teraturan siklus menstruasi yaitu tingkat stress, kelenjar gondok, kelenjar sistemik, hormon prolaktin berlebihan, hormon yang terganggu (Nathalia, 2019).

3. Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas, peneliti mengatakan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri sangat erat kaitannya dengan siklus menstruasi. Karena setiap wanita memiliki siklus menstruasi yang berbeda. Hal ini juga disebabkan oleh sejumlah faktor seperti pola makan yang sangat buruk, stres yang berlebihan, berat badan, usia dan ketidakseimbangan hormon. Ketidakteraturan menstruasi sangat tidak menentu. Biasanya pada orang yang mendapatkan menstruasi mereka setiap empat minggu sekali. Jika di luar siklus tersebut, maka dapat dikatakan ada kelainan pada tubuh seseorang tersebut. Namun, pada siklus menstruasi orang berbeda, beberapa orang mengalami polimenore (siklus menstruasi pendek atau <28 hari), siklus oligomenore (siklus menstruasi panjang atau >35 hari) (Kartika, 2015).

Menurut penelitian, hasil keseluruhan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat responden yang stres memiliki tingkat siklus menstruasi yang tidak teratur lebih tinggi, tetapi individu yang tidak stress memiliki tingkat siklus menstruasi teratur lebih rendah. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mullastin (2013) yang berjudul

hubungan stress dengan siklus menstruasi pada wanita bekerja di Desa Pelemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara didapatkan hasil nilai $0,000 < (0,01)$ yang berarti bahwa ada hubungan antara stress dengan siklus menstruasi pada wanita yang bekerja di Desa Pelemkerep, Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara (Mei, 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diutarakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Negeri 1 Makassar.

Saran

Bagi tenaga kesehatan diharapkan penelitian ini sebagai referensi dalam menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam kajian tentang tingkat stress dengan siklus menstruasi sehingga meningkatkan penyuluhan khususnya bagi siswi SMK Negeri 1 Makassar.

Daftar Pustaka

- Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 338–343.
- Damayanti. (2017). *No Title*.
- Dewi, E. P., Sudirman, & Mato, R. (2020). Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Ii Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(4), 343–347.
- Doli Tine Donsu, J. (2017). Psikologi Keperawatan. *Pustaka Baru*, 53(9), 1689–1699.
- Kartika. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1994, 8–43.
- Manurung, S. S. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), 307–314.
- Mei, P. M. (2018). *Putri Kelas X Di Sma*

Sandikta Kota Bekasi.

- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stit Diniyyah Puterikota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 124.
- Pinasti, S., & Anggraini, M. T. (2006). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di SMA N 1 Kendal The Correlation Between The Level Of Stress With Menstrual Cycle At 2 Th Grade Of SMA N 1 Kendal Female Students*. 47–50.
- Pradyptasari, W., Bahar, B., & Najamuddin, U. (n.d.). *Hubungan Konsumsi Makanan Mengandung Fitoestrogen Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X Sman 21 Makassar Relation Between Consumption Of Food Containing Phytoestrogen With Menstrual Cycle Of Students On Grade X At Sman 21 Makassar Program Studi Ilmu*. d.
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (Centella Asiatica (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91>
- Prijatni, I. (2017). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*.
- Putri, R. (2020). (*Jurnal Keperawatan Jiwa*). 2(1), 2–5.
- Sari, M. (2018). Bina husada. *Kebidanan, Program Studi Tinggi, Sekolah Kesehatan, Ilmu*.
- Sinaga. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*.
- Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Biomedik*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.5.1.2017.15978>
- Wahyuningsih, E. (2018). *No Title*.
- Winadi. (2016). Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Insomnia yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Riskesdas, (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia: Departemen Kesehatan Republik Indonesia*
- Humaniora, 2(12). <https://www.jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/504>
- Rambe, M. L. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdangmtahun 2017. *Jurnal Ilmiah Maksitek*,4(2),5.<https://makarioz.sciencemakarioz.org/index.php/JIM/article/view/83/80>
- Sinambela, M., & Sari, N. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Dari Bulan Januari Sampai Desember Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan & Fisioterapi (JKF)*, 1(1), 12–19.
- Yanti, I. (2012). Kehamilan Trimester 2. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/711/4/BABII.pdf>