

# Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi

Cynthia Pusparini

Prodi Kebidanan STIKes Muhammadiyah Pringsewu

Email : cynthiabrv85@gmail.com

**Abstract : Stress Levels Affect Menstrual Cycle Disorder.** Once of the reproduction health problem in teenager at Indonesia is menstruating cycle disorder with prevalence 13,7%. WHO'S reporting (2012) cycle invasive prevalence menstruating in women about 45%. Menstruating cycle is the first day getting menstruating until the next priode of menstruating. The aim of this research is to know the corelation between stress level with menstruating cycle disorder in girls teenager in SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung years 2016. This research is using cross sectional method by anlytic survey technics and using chi square test with level of  $p < 0,05$ . The member of the sample in this research are 102 of girls teenager with stratified Random Sampling technique. Analysis's result bivariate in this research is there is not compelation between stress level with menstruating cycle disorder in girls teenager in SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung 2016 with acquired appreciative ( $p=0,3$ ).

**Keyword :** stress levels, menstrual cycle disorders

**Abstrak Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi** Masalah kesehatan reproduksi pada remaja di Indonesia saat ini salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi dengan prevalensi 13,7%. Laporan WHO (2012) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung tahun 2016. Penelitian ini menggunakan Metode *Cross Sectional* dilakukan dengan teknik *Survei Analitik* menggunakan *uji Chi square* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ . Subjek penelitian ini adalah remaja putri di SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung. Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah 102 remaja putri dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling*. Hasil analisis bivariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung tahun 2016 diperoleh nilai ( $p=0,3$ ).

**Kata kunci :** Tingkat stres, gangguan siklus menstruasi

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu dimana remaja merupakan periode transisi dari rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Ali & Asrori, 2010).

Pada masa remaja akan muncul serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis. Kematangan fisik remaja putri ditandai dengan adanya perubahan-perubahan siklis pada alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan. Perubahan siklus yang dialami remaja menuju

kematangan fisik tersebut adalah menstruasi (Prihatanti, 2010). Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. 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 21-35 hari (Proverawati & Misaroh, 2009).

Lamanya menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian ada yang sampai 7-8 hari. Gangguan pada siklus menstruasi terdiri dari tiga,

yaitu: siklus menstruasi pendek yang disebut juga dengan *Polimenorea*, siklus menstruasi panjang atau *oligomenorea*, dan *amenorea* jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (Wiknjastro, 2009). Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45% (2012).

Penelitian Bieniasz J et al, dalam Sianipar et al (2011), menjelaskan bahwa prevalensi gangguan menstruasi di dunia ditaksirkan amenorea primer sebanyak 5,3%, amenorea sekunder 18,4%, *oligomenorea* 50%, *polimenorea* 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8%. Penelitian yang dilakukan di sejumlah negara, termasuk negara-negara berkembang lainnya, dikatakan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita (Sianipar et al, 2009). Penelitian di beberapa universitas di Turkey didapatkan gangguan menstruasi berupa ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 31,2% (Cakir et al., 2009). Pada penelitian lain didapatkan prevalensi gangguan siklus, amenorea primer sebanyak 5,3%, amenorea sekunder 18,4%, oligomenorea 50%, *polimenorea* 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8% (Bieniasz et al.,2009).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, melaporkan bahwa perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun mengalami menstruasi tidak teratur adalah sebesar 13,7% dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi menstruasi tidak teratur terdapat pada daerah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (8,7%), sedangkan di Lampung (11,3%). Beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan (Manuaba, 2006). Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (Hawari, 2006).

Teori ini sejalan dengan penelitian (Nuraeni, 2011), mengenai “hubungan tingkat stres dengan menstruasi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas Padang tahun 2011” sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu 75,28% dan mengalami siklus menstruasi yang normal sebesar 71,91%. Sedangkan berdasarkan penelitian Abdullah (2014), didapatkan hasil sebagian besar siswi mengalami stres sedang yaitu 46,8% dan siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi dengan perincian *Polimenorea* 13,8%, *Oligomenorea* 24,5%

dan *Aminorea* 10,6%. *Survey* awal yang dilakukan peneliti 143 remaja putri kelas X, dan sebagian besar (74) remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi di SMA N 1 Sukoharjo Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Lampung tahun 2016.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan survey analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 143 siswi kelas X di SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu. Jumlah sampel 102, teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling*. Instrumen Penelitian menggunakan kuisioner, analisa bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan stres dengan siklus menstruasi.

## HASIL

### 1. Hasil Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Stress SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung Tahun 2016**

Tingkat stress	Jumlah	Persentase (%)
Normal	15	14,7
Ringan	46	45,1
Sedang	22	21,6
Berat	14	13,7
Jumlah	102	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres ringan yaitu sebanyak 46 orang (45,1%) .

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Gangguan Siklus Menstruasi SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung Tahun 2016**

Gangguan siklus menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
Normal	47	46,1
Poliminore	29	28,4
Oligore	23	22,5
Aminore	3	2,9
Jumlah	102	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden dalam kategori normal

siklus menstruasinya yaitu sebanyak 47 remaja (46,1%).

## 2. Hasil Analisis Bivariat

**Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMA N 1 Sukoharjo Lampung Tahun 2016**

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi								Total		P-value
	Normal		Poliminore		Oligore		Aminore		N	%	
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Normal	10	21	2	7	2	9	0	0	14	13,7	0,300
stres ringan	23	49	11	38	10	44	2	67	46	45	
stres sedang	8	17	11	38	9	39	1	33	29	28	
stres berat	6	13	5	17	2	9	0	0	13	13	
Jumlah	47	100	29	100	23	100	3	100	102	100	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa dari total responden yang tidak stres atau normal yaitu sebanyak 14 responden diperoleh hasil yaitu 10 responden (21%) siklus menstruasi normal, 2 responden (7%) mengalami siklus menstruasi poliminore, 2 responden (9%) mengalami siklus oligore dan tidak ada yang mengalami siklus menstruasi aminore. Sedangkan dari total responden yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 46 responden diperoleh hasil yaitu 23 responden (49%) siklus menstruasi normal, 11 responden (38%) mengalami siklus menstruasi poliminore, 10 responden (44%) mengalami siklus oligore dan 2 (67%) mengalami siklus menstruasi aminore. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa *p-value* yaitu 0,3 lebih besar dari 0,05 ( $p\text{-value} < \alpha$ ), sehingga  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMA N1 Sukoharjo Lampung Tahun 2016.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh *p-value* = 0,3 yang berarti  $p > 0,05$  ( $H_0$  ditolak), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMA N 1 Sukoharjo Lampung Tahun 2016. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Manuaba (2010), faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah karena fungsi hormon yang terganggu, kelainan sistemik, kelenjar gondok, hormon prolaktin berlebih dan *stress*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widjowati (2014), bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi remaja putri kelas XI di SMA

Muhammadiyah 5 Yogyakarta . Hasil dari penelitian ini tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N1 Sukoharjo meskipun didalam pengolahan data primer didapat bahwa sebagian besar siswi mengalami stres ringan

–berat dan sebagian siswi mengalami gangguan siklus menstruasi (poliminore). Gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada siswi berarti bukan disebabkan oleh tingkat stres namun dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini diasumsikan karena faktor hormonal para remaja putri ini belum seimbang, sebagaimana pendapat PKBI (Kusuma, 2005), menyatakan bahwa masa remaja biasanya memiliki siklus yang belum teratur bisa maju atau mundur, salah satu pengaruhnya adalah hormon-hormon seksualnya yang belum stabil

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat stres tidak mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada remaja, tetapi ada faktor lain yang lebih dominan mempengaruhi gangguan siklus menstruasi sebagaimana penelitian dari Adnyani dan Gunahariati (2013), menyatakan bahwa status gizi sangat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja. Didukung oleh penelitian Dwi Sogi (2011), yang mengungkapkan bahwa siklus menstruasi dipengaruhi oleh pola hidup seseorang. Hal ini karena pola hidup remaja yang sembarangan dan tidak memperhatikan kandungan gizi dalam makanan.

## KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden di SMA N1 Sukoharjo Pringsewu Lampung sebagian besar mengalami gangguan menstruasi
2. Sebagian besar responden di SMA N1 Sukoharjo Pringsewu Lampung mengalami stres ringan
3. Tidak ada Hubungan antara Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMA N 1 Sukoharjo Lampung Tahun 2016, dengan nilai *p-value* 0,3.

## SARAN

1. Bagi SMA N1 Sukoharjo Pringsewu Lampung Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh kepala sekolah agar dapat bekerjasama dengan pihak kesehatan baik Puskesmas maupun Institusi agar dapat memberikan penjelasan tentang faktor apa

yang sangat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi sehingga siswi selain mendapat ilmu dari sekolah juga mendapat ilmu dari luar yang sangat penting terutama bagi remaja putri guna membantu menciptakan Indonesia sehat.

2. Bagi remaja putri Hasil penelitian ini diharapkan setelah remaja mengetahui salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi remaja putri dapat menghindari sedini mungkin guna pencegahan terjadinya gangguan siklus menstruasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya adalah status gizi remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M.F., 2014. *Hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XI IPA SMA NI Telaga Kabupaten Gorontalo*. <http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/view/10396>
- Ali, M., & Asrori, M. 2010. *Psikologi remaja*. Jakarta; PT Bumi Aksara
- Farrer, H. (2001). *Keperawatan Maternitas*. Edisi 4, Vol 2, Alih Bahasa: dr. Andry Hartono. Jakarta: EGC
- Hawari, D. 2001. *Stres, cemas dan depresi*. Jakarta; Balai penerbit FK-UI
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.)*. Sydney: Psychology Foundation.
- <http://www.clintools.com/victims/resources/assessment/affect/dass42.html>
- Manuaba. 2006. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta : EGC
- Prihatanti, N. R. (2010). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Polokarto Sukoharjo*. <https://core.ac.uk/download/pdf/16508792.pdf>.
- Proverawati A., & Misaroh S. 2009. *Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta; Nuha Medika Rasmun. 2004. *Stres, Koping Dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Riskesdas. 2010. *Riset dasar kesehatan tahun 2010*. <http://depkes.go.id/download/riskesdas2010/Hasil%Riskesdas%2010.pdf>
- Sarwono, S. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- World Health Organization [WHO]. 2012. “*The Prevalence of menstrual cycle disorders*”. [http://www.wfpha.org/tl\\_files/images/New\\_sletter%202012/November/WHO%20SEA%20MEETING%20Report%20from%20OIPHA.pdf](http://www.wfpha.org/tl_files/images/New_sletter%202012/November/WHO%20SEA%20MEETING%20Report%20from%20OIPHA.pdf).
- Wiknjastro. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; Jakarta.
- Yosep I. 2007. *Keperawatan Jiwa* . Bandung: PT Refika Aditama