



Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Haid

Era Nurpadila

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

E-mail: Erarnfdla14@gmail.com

Sri Kustiyati

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Abstract. *Introduction: Stress is the body's non-specific response to load demands. During adolescence, unstable emotional changes occur due to hormonal fluctuations during the menstrual cycle. Teenage girls who experience irregular menstruation can be caused by changes in hormone levels due to stress or being in an emotional state. Objective: To determine the relationship between stress and menstrual cycle disorders in Islamic Middle School students at Amanah Ummah Mojolaban. Method: This research method is correlative analytic with a cross sectional design. The research subjects were 48 female high school students in grades 1, 2 and 3 of Amanah Ummah Mojolaban Islamic Middle School who met the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique uses total sampling. Results: The majority of sample menstrual cycle disorders were abnormal (79.2%). The majority of sample stress was moderate stress (41.7%). The results of research using the Chi Square statistical test showed a value of ($p=0.000$) where the P value was smaller than significant (0.005), meaning there was a significant relationship between stress and menstrual cycle disorders. Conclusion: There is a significant correlation between stress and menstrual cycle disorders at Amanah Ummah Mojolaban Islamic Middle School.*

Keywords: Menstruation, Stress, Young Women, Correlation Regression

Abstrak. Pendahuluan: Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap tuntutan beban. Pada saat remaja terjadi perubahan-perubahan emosi yang tidak stabil akibat fluktuasi hormonal selama siklus haid. Remaja putri yang mengalami menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. **Tujuan:** Untuk mengetahui adanya hubungan stres dengan gangguan siklus haid pada siswi SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban. **Metode:** Metode penelitian ini adalah analitik korelatif dengan desain cross sectional. Subjek penelitian sebanyak 48 orang siswi SMA kelas 1,2 dan 3 SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. **Hasil:** Mayoritas gangguan siklus haid sampel adalah tidak normal (79,2%). Mayoritas stress sampel adalah stress sedang (41,7%) Hasil penelitian dengan uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai ($p=0,000$) dimana P value lebih kecil dari *signifikan* (0,005) bearti terdapat hubungan yang *signifikan* antara stres dengan gangguan siklus haid. **Kesimpulan:** Terdapat korelasi yang bermakna antara stres dengan gangguan siklus haid di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban.

Kata Kunci: Menstruasi, Stres, Remaja Putri, Regresi Korelasi

PENDAHULUAN

Haid adalah perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh wanita secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Reproduksi, merupakan periode paling penting dalam menstruasi, biasanya periode ini terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Wanita yang mengalami siklus haid rata-rata terjadi sekitar 28 hari. Haid disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron secara tiba-tiba, terutama progesteron pada akhir siklus ovarium

Received Juli 30, 2023; Revised Agustus 30, 2023; Accepted September 16, 2023

*Era Nurpadila, Erarnfdla14@gmail.com

dengan mekanisme yang dihasilkan oleh kedua hormon tersebut, maka lapisan endometrium yang nekrotik dapat dikeluarkan disertai dengan perdarahan yang normal. Siklus haid yang terjadi dinilai dari beberapa hal yaitu siklus haid yang berkisar antara 28 hari, lama menstruasi yaitu 3-6 hari, dan jumlah darah yang keluar selama siklus haid sebanyak 20-80 ml.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2019 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Sebagian besar (68%) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur, dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur, presentase tertinggi haid tidak teratur adalah di Gorontalo (23,3%). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu berat badan, aktivitas berat fisik, stres dan pola makan.

Perbedaan siklus menstruasi ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu Stres yang menjadi penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya tidak spesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku manusia yang mencoba beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Seseorang dapat terkena stress dikarenakan banyak menemui masalah dalam kehidupannya faktor stress yaitu salah satunya faktor lingkungan seperti tuntutan dan sikap keluarga, misalnya seperti tuntutan sesuai keinginan orang tua saat memilih jurusan perkuliahan dan lainnya yang bertolak belakang dengan keinginannya seperti itu dapat menimbulkan tekanan pada orang tersebut

Hubungan tingkat stress dengan menstruasi pada remaja putri yaitu suatu kondisi yang ditimbulkan oleh interaksi antara manusia dengan lingkungannya yang menimbulkan persepsi adanya jarak dan tuntutan situasi dengan sumber daya biologis, psikologis dan sistem sosial seseorang maka dari itu Stres berdampak pada gangguan siklus menstruasi.

Menurut Nasution (2011), terdapat hubungan stres dengan gangguan siklus haid sebanyak 33 orang (66%) responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Siklus menstruasi yang sering dialami responden yaitu (31,7%) siklus menstruasi >35 hari, (27,0%) siklus menstruasi <21 hari, (32,2%) lamanya menstruasi 2-8 hari. Banyak faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi tersebut, seperti stres karena menghadapi beban pelajaran dan tugas yang diberikan oleh guru ataupun menghadapi masalah keluarga.

Dari data observasi yang telah dilakukan di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban ada sebanyak 48 remaja putri. Pada 48 remaja putri tersebut terdapat 38 remaja putri mengalami gangguan siklus haid. Siswi tersebut rata rata mengalami stres dikarenakan beban pelajaran juga tugas yang diberikan oleh guru dan ada beberapa pemicu lain yaitu masalah keluarga. Berdasarkan uraian dari permasalahan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimanakah Hubungan Stres Dengan Gangguan Haid di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian Analitik Korelatif yang bertujuan untuk melihat gambaran variabel-variabel yang diteliti pada penelitian ini dengan desain penelitian ini adalah *cross sectional*. *Cross sectional* adalah studi epidemiologi yang mengukur beberapa variable dalam satu saat sekaligus. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan yaitu Siswi SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban Kelas 1,2 dan 3 berjumlah 48 siswi dengan pengambilan sampel menggunakan Teknik *total sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan stres dengan gangguan siklus haid di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data. Data-data diambil dengan cara membagikan kuesioner penelitian pada sampel penelitian yaitu 48 siswa di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban yang telah memenuhi kriteria.

1. Distribusi Frekuensi Kategori Stres

Hasil pengukuran tentang distribusi frekuensi kategori stres sampel selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel .1 Mengetahui distribusi Frekuensi Kategori Stres

Jenis Stres	Frekuensi	Presentase(%)
Normal	10	20,8%
Ringan	13	27,1%
Sedang	20	41,7%
Berat	5	10,4%
Hasil	48	100%

Berdasarkan tabel diatas, distribusi frekuensi stress sampel didapatkan mayoritas sampel sedang 20 orang (41,7%), disusul stress ringan sejumlah 13 orang (27,1%), stress normal sejumlah 10 orang (20,8%) dan stress berat sejumlah 5 orang (10,4%).

2. Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Haid

Hasil pengukuran tentang distribusi frekuensi gangguan siklus haid sampel selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel .2 Mengetahui distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Haid

Gangguan Siklus Haid	Frekuensi	Persentase(%)
Normal	10	20,8%
Tidak normal	38	79,2%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel diatas, distribusi frekuensi gangguan siklus haid sampel didapatkan mayoritas siklus haid sampel dalam kategori tidak normal sejumlah 38 orang (79,2%), sedangkan kategori normal hanya 10 orang (20,8%).

3. Uji statistik Chi Square.

Hasil pengukuran uji statistic Chi Square tentang hubungan stres dengan gangguan siklus haid selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel .3 Uji statistik Chi Square

Kategori Stress	Gangguan Siklus Haid		Total	Chi Square (P Value)
	Normal	Tidak Normal		
Normal	10	0	10	0,000
Ringan	0	13	13	
Sedang	0	20	20	
Berat	0	5	5	
Total	10	38	48	0,000

Sumbe :Oleh Data Chi Square

Dalam penelitian ini, dilakukan analisis bivariate chi-square untuk mengevaluasi hubungan stres dengan gangguan siklus haid pada 48 sampel penelitian. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel stres dengan gangguan siklus haid.

Pada analisis ini kita menggunakan tingkat signifikansi sebesar 0,05 yang merupakan batasan umum untuk menentukan apakah suatu hubungan dapat dianggap signifikan secara statistik. Dalam kasus ini, nilai p yang ditemukan sebesar 0,000 yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus haid.

Terjadinya hubungan stres dengan gangguan siklus haid pada subjek penelitian tidak mungkin terjadi secara kebetulan. Dengan kata lain, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang dialami oleh subjek penelitian, semakin besar kemungkinan subjek tersebut mengalami gangguan pada siklus haid.

B. Pembahasan

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil penelitian terhadap 48 siswi di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban dan analisis yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara stres dengan gangguan siklus haid di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban ($p=0,000$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2015) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh stres terhadap siklus menstruasi

Menurut Hanx Syle dalam Pedak, Mustamir (2009) stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari pada setiap orang yang mengalaminya.

Menurut Priyoto (2014) tingkat dan bentuk stres yang bisa dialami oleh seseorang yaitu antara lain stres ringan, stres sedang dan stres berat. Banyak hal yang dapat mempengaruhi tingkat stres menurut Adinda (2011) bahwa faktor yang menyebabkan antara lain: masalah keluarga, masalah ekonomi, tekanan pendidikan atau kepribadian serta karakter yang melekat dalam diri seseorang.

Beberapa masalah yang dapat menyebabkan stres pada siswi di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban yaitu menghadapi beban pelajaran, tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan menghadapi masalah keluarga. Hal ini, bisa menimbulkan kebingungan juga perasaan tertekan yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres, sehingga banyaknya tugas-tugas yang diperoleh baik dari pendidikan maupun dalam menghadapi masalah keluarga, hal ini yang menyebabkan stres pada siswi di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban sehingga dapat mempengaruhi pola siklus haidnya.

Hasil penelitian Suparji (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi dengan kerataan hubungan sedang pada mahasiswa Prodi D III Kebidanan Kampus Magetan Poltekkes Kesehatan Kementrian Kesehatan Surabaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa 55,56% mahasiswa mengalami stres pada tingkat normal dan 63% mahasiswa tidak mengalami gangguan menstruasi. Pada tingkat stres normal, 76,7% mahasiswa tidak mengalami gangguan menstruasi. Sedangkan pada tingkat stress parah, 100% mahasiswa mengalami gangguan menstruasi. Hasil Uji Chi-Square didapatkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) dengan nilai koefisien kontingensi 0,44 yang berarti mempunyai keeratan sedang. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Ekajayanti, 2020) dengan judul hubungan tingkat stres dengan perubahan pola menstruasi pada remaja. Penelitian tersebut telah dilakukan terhadap remaja putri kelas IX di SMPN 2 Denpasar tahun ajaran 2018/ 2019 dengan jumlah sampel berjumlah 92 responden. Dari hasil uji statistik Chi-Square didapatkan nilai $p=0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan tingkat stres terhadap perubahan pola menstruasi.

Penelitian di SMK Batik 1 Surakarta diperoleh hasil yang sama dengan penelitian ini bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi ($p=0,000$). Demikian pula dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi dengan nilai p value= $0,001$. Kemiripan hasil ini sesuai dengan penelitian Tombakan dkk bahwa terdapat hubungan bermakna stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D.Kandou Manado ($p=0,014$; $r=0,417$).

Stres bersifat subyektif dan individual, walaupun stress itu sendiri dapat diketahui dengan melihat atau merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya yang meliputi respon fisik, psikologis dan perilaku namun masih ada yang tidak sadar bahwa pada saat itu terkena stres. Selain itu durasi stressor yang dialami seseorang dapat mempengaruhi respon tubuh. Apabila stressor yang dihadapi lebih lama, maka respon juga akan lebih lama tentunya dapat memengaruhi fungsi tubuh. Menurut Priyoto, tingkat dan bentuk stres yang bisa dialami oleh seseorang yaitu antara lain stres ringan, stres sedang dan stres berat. Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa dari 48 sampel 20 orang diantaranya mengalami stress sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Toduhu dkk pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Kepulauan Tidore Maluku Utara tahun 2014 menyatakan bahwa 49 dari 68 responden mengalami stres sedang.

KESIMPULAN

1. Tingkat Stres Pada Siswi SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban, terbanyak di temui yaitu tingkat stress sedang.
2. Siklus gangguan haid pada Siswi SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban, terbanyak di temui pada gangguan haid tidak normal.
3. Terdapat hubungan yang signifikan stres dengan gangguan siklus haid pada Siswi SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban.

SARAN

1. Diharapkan kepada Siswi SMP Islam Amanah Ummah dapat menghadapi dan mengatasi stres dengan mempersiapkan diri menghadapi stressor.
2. Diharapkan kepada Siswi SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban dapat memperbaiki diri secara psikis/mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik.
3. Diharapkan kepada Siswi SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban dapat memperbaiki diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga teratur, istirahat yang cukup.
4. Diharapkan kepada Siswi SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban dapat memperbaiki diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar M. Ilmu Kandungan.2011.3rd ed. jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiraharjo;
- Anwar M, Baziad A, Prabowo RP, editors.2014 Ilmu Kandungan (3rd ed). Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.73-5,84-9.
- Barrett KE, Barman SM, Boitano S, Brooks HL. 2016. Ganong's Review of Medical Physiology (25th ed), Chapter 22. Columbus: McGraw-Hill Education;
- Breen KM, Karsch FJ. 2004. Does Cortisol Inhibit Pulsatile Luteinizing Hormone Secretion at the Hypothalamic or Pituitary Level?. *Endocrinology* 145 (2):692 – 698.
- C K, Pangemanan DHC, Engka JNA. 2017. Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant). *J eBiomedik*.5(1).<https://media.neliti.com/media/publications/66824-IDhubungan-antara-stres-dan-pola-siklus-me.pdf>.
- <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53675>
- <https://www.healthfocuspsychology.com.au/tools/dass-42/>
- Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Lailatul Badriyah1,Anggi Dwi Yuliana 2, 2022, 1: 2
- Karmina,Sri Ramayanti, Amiruddin, Sudrajat H wahi. 2016.Hubungan tingkat stress dan gaya hidup dengan lama menstruasi remaja akhir mahasiswa pendidikan biologi UHO. mahasiwa Jur Pendidik Biol FKIP UHO J AMPIBI. volume 1 (21-25).
- Mahmud R, Uyun Z. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *J Indig.*;1(2):52-61.
- Marintan R, Utami N. 2017. Siklus Menstruasi.3(1):7-11.
- Nurlaila H, Hazanah S, Shoufiah R, Poltekkes Kemenkes Kaltim. 2015. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *J Husada Mahakam.*;III(9):452-521.
- Paspariny C. 2017. Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *J Ilm Kesehat.*;1(1):79-82. doi:10.35952/jik.v6i2.97
- Priyoto. 2014. Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika,;
- Proverawati, Misaroh. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnama O, Skripsi S, Salah S, et al. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Abstract Relationship of Body Mass Index With the Length Menstrual Cycle At Student Class of 2016 Faculty of Medicine University.7(6):164-170. <http://digilib.unila.ac.id/30041/19/SKRIPSITANPABABPEMBAHASAN.pdf>.
- Retnowuni A. 2018. Gambaran Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi.;2(2):70-77.
- Rusip G. 2009. Dasar-Dasar Fisiologi Sistem Reproduksi. Medan; E-issn I. 815-1569-1-Sm. 2016;2(July):183-200.
- Setiawati SE. 2015. Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *J Major.*;4:94-98.

- Sherwood L. 2017. Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem. 8th ed. (Ong HO, Mahode AA, Ramadhani D, eds.). Jakarta: EGC;
- Sitoayu L, Pertiwi DA, Mulyani EY. 2017. Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. *J Gizi Klin Indones*. 13(3):121. doi:10.22146/ijcn.17867
- Sood M, Devi A, Mohd Daher AA, et al. 2017. Poor Correlation of Stress Levels and Menstrual Patterns among Medical Students. *J ASIAN Behav Stud*. 2(5):73. doi:10.21834/jabs.v2i5.221
- Sriati A. 2008. Tinjauan Tentang Stress. Makalah, Fakultas Ilmu Keperawatan. UNPAD. Jatinagor.
- Toduho S, Kundre R, Malara R. 2004. Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 di SMA Negeri 3 Kepulauan Tidore. *Jurnal Keperawatan*. 2(2):1-7.
- Tombokan KC, Pangemanan DHC, Engka JNA. 2017. Hubungan antara stress dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa kepaniteraan klinik madya (coassistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Biomedik* .5(1).
- Yudita NA, Yanis A, Iryani D. 2017. Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*.;6(2):299-304. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/695>.