



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWA SMA

Dina Rosiani*, Ita Apriliyani, Wasis Eko Kurniawan

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, JL. K.H. Wahid Hasyim, No. 274-A, Windusara,
Karangklesem, Purwokerto Selatan, Banyumas, Jawa Tengah 53144, Indonesia

*dinarosiani1@gmail.com

ABSTRAK

Stres adalah satu respons tubuh serta mental pada tiap dorongan yang mengakibatkan ketegangan serta memperlambat kestabilan pola hidup sehari-hari. Siklus haid biasanya pada 21 sampai 35 harian menyesuaikan dalam beberapa aspek yang terkhususnya pada problem Kesehatan. Kajian ini memiliki tujuan agar melihat korelasi derajat stress pada siklus haid dalam remaja putri di SMA Negeri 01 Sampang Cilacap. Metode penelitian kuantitatif secara memakai desain cross sectional. Sampel kajian ini sebanyak 83 responden secara populasi seluruh siswi kelas X sampai XI di SMA Negeri 01 Sampang Cilacap menggunakan teknik sampling menggunakan instrumen mengisi kuisioner penelitian dilakukan pada 26-27 juli 2023. Hasil uji validitas pada kuesioner didapatkan validitas indeksnya adalah 0,94 yang didapatkan hasil validitas 50,7%. Hasil uji reliabilitas menggunakan uji alpha Cronbach didapatkan nilai reliabilitas 0,60 ($p < 0,01$). Hasil uji validitas pada kuesioner siklus menstruasi valid karena didapatkan hasil 0,482, dikatakan valid karena $> 0,80$. Data dianalisis memakai analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Perolehan kajian ini yaitu derajat stress perempuan pada golongan rendah (63.9%), Siklus menstruasi remaja putri berkategori tidak normal (62,7%), adanya korelasi terhadap tingkat stress secara siklus haid p value = 0,002 ($p < 0,05$). Terdapat korelasi derajat stress pada siklus haid terhadap remaja perempuan di SMA Negeri 01 Sampang Cilacap.

Kata kunci: stres; siklus menstruasi; siswa

LEVEL OF STRESS AND MENSTRUATION CYCLE IN STUDENTS OF HIGH SCHOOL

ABSTRACT

Stress is a physical and psychological reaction to every demand that causes tension and disrupts the stability of everyday life. Menstrual cycles are generally every 21-35 days depending on various factors including health problems. This study aims to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in young women at SMA Negeri 01 Sampang Cilacap. Quantitative research method using cross sectional design. The sample for this study was 83 respondents with a population of all students from grades X to XI at SMA Negeri 01 Sampang Cilacap using a sampling technique using instruments to fill out questionnaires. The research was conducted on July 26-27 2023. The result of the reliability test using the Cronbach's alpha test showed a reliability value of 0.60 ($p < 0,01$). The validity test result on the menstrual cycle questionnaire are valid because the result obtained are 0.482, said to be valid because $> 0,80$. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi Square test. The results showed that the stress level of young women was in the mild category (63.9%), The menstrual cycle of young women is not normal (62.7%). There is a relationship between stress levels and the menstrual cycle p value = 0.002 ($p < 0.05$). There is a relationship between stress levels and the menstrual cycle in young women at SMA Negeri 01 Sampang Cilacap.

Keywords: menstrual cycle; stress; student

PENDAHULUAN

Era keremajaan adalah proses tumbuh kembang yang dialami oleh setiap manusia. Fase remaja merupakan fase yang dinamis pada pola hidup individu yang mana keremajaan adalah zona perubahan dari rentangnya pola hidup individu yang mengiatkan era anak-anak serta era dewasa yang disimbolkan pada terdapatnya transformasi dari tubuh, psikis, emosional serta sosial. Transformasi ini mengalami secara singkat serta kerap tidak ada. Peralihan tubuh yang bertembang merupakan pertumbuhan simbol seks sekunder, mengalami paku tumbuh, bahkan peralihan tindakan serta jalinan sosial secara sekitarnya. Transformasi itu bisa menyebabkan masalah serta gangguan khusus jika tidak dicermati secara berbarengan (Asrori, 2012).

Pada era keremajaan nantinya timbul beberapa transformasi fisik yang dominan, yang menjadikan seseorang dalam proses matan tubuh remaja perempuan disimbolkan secara terdapatnya transformasi siklus dalam alat kandungannya menjadi persiapan dalam hamil. Menurut Kemenkes RI (2018) sesuai pada BPS, keseluruhan remaja wanita di Indonesia terdaftar, 33.886.130 jiwa. Kisaran di umur 12,4 tahun sebesar 60%, pada usia 9-10 tahun sebesar 2,6%, umur 11-12 tahun sebesar 30,3%, serta dalam umur 13 tahun sebesar 30%. Siklus haid normalnya terstruktur tiap bulannya secara kurun waktu 28-35 hari setiap kali periode haid. Pola haid dinyatakan tidak standar bila kurang dari 28 hingga lebih dari 35 hari. Satu diantara akibat masalah pola haid dalam perempuan yakni stress yang menjadi gejala universal yang tiap individu dapat terjadi yang berpengaruh dalam tubuh, sosial, emosional, pengetahuan serta spiritual. Dalam mahasiswa yang menjalankan aktivitasnya yang sangatlah padat, kerjaan, tugas, yang kemudian mengakibatkan pola haid sangat tidak tersistem atau normal (Kusyani, 2012). Stress memberikan pengaruh terhadap masalah pembuatan Follicle Stimulating Hormone- Luteinizing Hormone (FSH-LH) di hipotalamus yang kemudian memberikan pengaruh masalah produksi estrogen serta progesteron yang mengakibatkan ketidak normalnya pola haid.

Pubertas adalah era pertama pada keremajaan, yang mana dalam proses itu mengalami transformasi tubuh semacam susunan fisik, serta kegunaan fisiologis berupa kesempurnaan organ seksual. Transformasi tubuh dalam era pubertas ini menjadi kejadian yang luar biasa pada sistem reproduksi yang ada dengan singkat, tidak terkendali serta drastic (Sugiharto, 2018). Berdasarkan penelitian Kevin dkk (2017) mengenai prevalensi serta model masalah haid sudah dijalankan di Beirut Lebanon pada mahasiswi keperawatan. Perolehan diperoleh oleh 354 individu yang melengkapi angket, masalah haid dasarnya mengalami yakni frekuensi menstruasi yang tidak terstruktur (80,7%), sindroma pramenstruasi (54%), durasi menstruasi yang tidak teratur (43,8%), dismenorea (38,1%), polimenore (37,5%), dan oligomenore (19,3%). Sudah dijalankan kejaian dari Toduo pada tahun 2014 terkait korelasi terhadap stress psikis secara pola haid dalam murid kelas 1 di SMA Negeri 3 Kepulauan Tidore, Maluku Utara. Perolehan yang dihasilkan oleh 68 responden membuktikan jika 100% terjadinya stress psikologis. diperoleh 15 responden terjadi stress ringan, 49 responden terjadi stress sedang, serta 4 responden terjadi stress berat bahkan dari 68 sampel diperoleh 42 responden mempunyai pola haid yang tidak wajar.

Stress dilihat menjadi aspek akibat dari masalah siklus haid. Stress nantinya mengakibatkan pematuan hormon kortisol dimana hormon dibuat standarisasi dalam mengetahui tingkat stress individu. Hormon ini dikelola dari hipotalamus otak serta kelenjar pituitari, diawalinya kegiatan hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH serta berlansungnya stimulus ovarium nantinya memperoleh estrogen (Carolin, 2011). Bila mengalami masalah terhadap hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) serta LH (Luteinizing Hormone), nantinya memberikan pengaruh produksi estrogen serta progesteron yang mengakibatkan ketidak normalnya pola

haid. Pengaruhnya yakni akan susah hamil. Ketidak normalnya pola haid bisa menjadikan perempuan susah subur (Nurlaila, Hazanah, & Shoufiah, 2015)). Stress merupakan system kekebalan fisik yang ada ada suatu yang mengganggu kenyamana yang diartikan menjadi dorongan yang harus diselesaikan (Siti Haniyah, 2021).

Pola hidup yang kurang sehat, stress terkait kesehata, kegiatan tubuh yang tidak stabilan hrmon, serta keadaan gizi merupakan keseluruhan aspek yang mengakibatkan haid tidak normal. Stress yakni akibat dasar pada masalah pola haid. Stress menginduksi hipofisis dalam memutuskan ACTH (Neurohormonal Adrenocorticotropic Hormone). Derajat kortisol bertambah menjadi sebab pada hormon, yang kemudian mengusik pola haid (Btari Indra Savitri, 2012). Problem kesuburan yakni satu diantar sebab pada pola hiad yang kurang stabil. Hormon yang kurang stabil ketika haid tidak tersistem nantinya berpengaruh terhadap gangguan kesuburan individu wanita. Keseburuan khas pada terjadinya pembuahan (Lestari and Amal, 2019). berlansungnya ovulasi yang bermasalah nantinya menjadikan wanita akan susah dalam menemukan era keseburuannya. Jika individu wanita susah dalam menemukan era suburnya, nantinya wanita itu mmepunyai potensi sangat minim dalam kehamilan. Masalah pola haid juga menjadi sebab yang memperlihatkan terdapatnya masalah dalam sistem reproduksi yang bisa dikaitakan pada penambahan resiko beberapa masalah Kesehatan yaki kanker Rahim, kanker payudara serta infertilitas (Mahitala, 2015).

Berbagai aspek yang bisa menjadilkan problem pola haid yakni BB, kekhawatiran, kegiatan tubuh, serta keadaan kerja bahkan fungsi hormon yang bermasalah (Sari, 2016). Masalah pola menstruasi kuat hubunganya pada ketidak stabilan hormon. Ini nantinya bisa dilihat secara menjalankan pengecekan kandungann beberapa jeis hormon di lab. Akiabat ketidakseimbangan hormon yakni sebab derajat kekhawatiran serta derajat aktivitas tubuh. Idnivdiu yang terjadi kekhawatiran nantinya mengaktifsi amygda dalam sistem limbik yang menstimulus pemuutusan (CRH) dari hipotalamus. CRH nantinya mengganggu sekresi (GnRH) yang bisa memberikan pengaruh kandungan estrogen serta progesteron. Estrogen bahkan progesteron merupakan hormon yang memberikan pengaruh pada pola haid. Hormon ini yang rendah pastinya bisa memberikan masalah dalam haid (Sulistiyowati, 2016). Periode menstruasi dapat bermasalah serta tidak normal sebab stress. Stress menjadi stimulus sistem saraf pada sistem saraf pusat, terkhususnya sistem limbik, bahkan nantinya secura saraf otonom pada kelejar hormonal, yang keluarnya sekresi neurohormonal yang nantinya dilanjutkan ke hipofisis. Hormon-hormon ini diatur dari RH (Releasing Hormone), yang didistribusikan pada hipotalamus ke hipofisis serta keluarnya gonadotropin pada wujud FSH (Follicle Stimulating Hormone) bahkan LH (Luteinizing Hormone, second production) secara sistem prontal. RH diakibatkan dari pola feedback estrogen pada hipotalamus (Sandra & Aisa, 2018) Pada latar belakang yang telah dijabarkan diatas, penulis bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 01 Sampang Cilacap.

METODE

Kajian ini kedala jenis penelitian kauntitatif secara memanfaatkan metode survey dan jenis studinya adalah korelasional. Selain itu pendekatan yang dipakai pada kajian ini yakni pendekatan waktu cross sectional. kajian ini dilaksanakan di SMA Negeri 01 Sampang Cilacap dengan populasi sebesar 471 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* secara memakai rumus slovin didapatkan 83 responden. Hasil uji validitas pada kuesioner *perceived stres scale* (PSS) didapatkan validitas indeksny adalah 0,94 yang didapatkan hasil validitas 50,7%. Dan hasil uji reliabilitas menggunakan uji alpha Cronbach didapatkan nilai reliabilitas 0,60 ($p < 0,01$). Hasil uji validitas pada kuesioner siklus menstruasi valid karena didapatkan hasil 0,482, dikatakan valid karena $> 0,80$. Data dalam

kajian ini didapatkan dengan memakai angket serta dianalisis secara memakai analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*.

HASIL

Karakteristik Responden

Kajian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023, hasil dari 83 responden Hasil disajikan dengan bentuk tabel dan narasi, setelah peneliti mengobservasi dan membagikan angket didapatkan paparan perolehan sebagaimana:

Tabel 1.

Karakteristik responden sesuai pada genre, usia dan kelas (n=83)

Karakteristik	f	%
Umur		
14	6	7,2
15	47	56,7
16	28	33,7
17	2	2,4
Kelas		
X MIPA	23	27,7
X IPS	15	18,1
XI MIPA	27	32,5
XI IPS	18	21,7
Berat Badan		
36-40	34	41,0
41-50	32	38,5
>50	17	20,5
Usia Menerche		
10 tahun	3	3,6
11 tahun	12	14,5
12 tahun	30	36,1
13 tahun	25	30,1
14 tahun	9	10,9
15 tahun	2	2,4
16 tahun	1	1,2
17 tahun	1	1,2

Tabel 1, didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan, usia, usia menarche, BB. Responden keseluruhan adalah perempuan sebanyak 83 (100%) Pada distribusi remaja berdasarkan umur paling banyak di umur 15 tahun sebanyak 47 (56,6%) terbanyak kedua ada di umur 16 tahun sebanyak 28 (33,7%). Berdasarkan terbanyak ada pada kelas XI MIPA sebanyak 27 (32,5%). berat badan terbanyak ada pada berat 36-40kg sebanyak 34 responden (41,0%) terbanyak ke dua 41-50kg sebanyak 32 responden (38,6%), nilai >50kg sebanyak 17 responden (20,5%) Umur responden mulai mengalami menstruasi, menunjukkan bahwa terbanyak terdapat 30 responden (36,1%) yang diawali terjadinya haid di usia 12 tahun, Responden terjadi pada umur 13 tahun sebanyak 25 responden (30,1%).

Hubungan Tingkat Stres terhadap Remaja

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Strees (n=83)

Tingkat strees	f	%
Ringan	53	63.9
Sedang	30	36.1

Tabel 2, di dapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan Frekuensi Tingkat Strees sekala ringan sebanyak 53 responden (63.9%). Frekuensi Tingkat Strees sekala sedang sebanyak 30 responden (36.1%)

Hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi

Analisa data memakai uji Chi-Square secara menggunakan taraf signifikan 0,05. perolehan uji korelasi Chi-Square didapatkan hasil penelitian sebagaimana:

Tabel 3.
Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi (n=83)

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi		Pv		
	Tidak normal	Normal			
	f	%	f	%	
Ringan	40	48,2	13	15,7	,002
Sedang	12	14,4	18	21,7	
Jumlah	52	62,6	31	37,4	

Tabel 3 sesuai pada analisis statistik memakai uji Chi-Square diperoleh skor p-value (.002) bisa diartikan jika adanya korelasi terhadap derajat stres terhadap siklus menstruasi. skor signifikansi < 0,05 kemudian bisa ditarik simpulan dengan H0 ditolak serta Ha di terima maka terdapat terdapatnya korelasi terhadap tingkat stres terhadap pola haid. Perolehan analisis juga didapatkan nilai OR = 4,615 yang artinya tingkat stres ringan memiliki resiko 4,615 kali mengalami stres ringan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil temuan, dari 83 responden sebagian besar siswi berdasarkan umur paling banyak di umur 15 tahun 47 reponden (56,6%) di umur 16 tahun sebesar 28 Responden (33,7%). 14 tahun sebanyak 6 responden (7,2%) ditemukan terendah pada umur 17 tahun sebanyak 2 responden (2,4%) Usia berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menahan stres. Remaja sering rentan terhadap stres dan emosi mereka sangat intens, tetapi dari remaja awal hingga akhir, perilaku emosional mereka meningkat dan mereka lebih mampu mengelola stres, yang dapat mencegah stres yang lebih parah. Ini berdasarkan pada teori (Said, 2015) bahwa remaja menengah ada SMA. Setelah terjadinya beberapa transformasi kognitif, emosi, serta social, pemikirannya menjadi sangat lengkap, yang kemudian bisa mengontrol pada masalah mental serta terus mencegahnya.

Peltzer dan (Peltzer & Pengpid, 2018) menggunakan data dari fase kelima Indonesian Family Life Survey (IFLS-5) menemukan jika pada total 31.447 peserta, 6855 (21,8%) berusia antara tanda-tanda depresi sedang atau berat dilaporkan oleh mereka berusia 15 hingga lebih dari 80 tahun. Beberapa di antaranya termasuk golongan umur remaja 15 sampai 19 tahun, dan 2193 (32%) partisipan wanita bahkan 1782 (26%). Wanita di kelompok usia remaja memperlihatkan gejala depresi yang lebih banyak dibandingkan wanita di kelompok usia lain dalam penelitian ini. Ini beriringan pada (Sarwono, 2010) yang menjelaskan jika populasi yang paling rentan

terhadap depresi adalah kelompok usia yang lebih muda. Dalam kategori umur, umur 13 sampai 15 ini menyalurkan masalah mental terbesar pada jenis rendah sampai tinggi. Derajat masalah mental murid dalam keremajaan yang secara umur 15 sampai 18 Tahun, biasanya mencatat indikator stress yang sangat besar daripada secara remaja cowok serta remaja yang masih muda yakni umur 12-14 tahun. (Schwartz et al., 2021). Menurut perolehan pencatatan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (2017) memperlihatkan jika kebanyakan remaja (76,6%) mempunyai umur menarche di 11- 14 tahun secara proses pertama kurang dari 8 tahun serta yang sangat terlambat hingga umur 17 tahun. Remaja pada derajat umur remaja yang awal yakni remaja pertama. Dalam step ini, remaja ada dalam rentan umur 12 sampai 15 tahun. Di usia terakhir pada remaja yakni remaja akhir. Dalam step ini, keremajaan sudah berumur sekiranya 18 sampai 21 tahun.

Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan dan Usia

Berdasarkan hasil temuan, dari 83 responden sebagian besar siswi, Berat badan terbanyak ada pada berat 36-40kg sebanyak 34 responden (41,0%) terbanyak ke dua 41-50kg sebanyak 32 responden (38,6%), nilai >50kg sebanyak 17 responden (20,5%). Menurut asumsi peneliti bahwa berat badan dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena dipengaruhi oleh tingkat stress sehingga membuat terganggunya siklus menstruasi Hal ini beriringan pada teori (Eny Kusmiran, 2014) menjelaskan jika BB serta transformasi bb memberikan pengaruh fungsi haid. Turunya BB akut serta sedang mengakibatkan masalah terhadap fungsi ovarium, menyesuaikan tingkat dorongan dalam ovarium serta lama turunya BB. Keadaan patologis berupa BB yang kurus serta anorexia nervosa yang mengakibatkan turunya BB yang berat bisa menciptakan amenorrhea. Makin besarnya resiko yang dipunyai, nantinya perkiraan adanya masalah pola haid makin tinggi.

Menurut asumsi peneliti siklus menstruasi juga di pengaruhi dari riwayat pertama kali usia menarche itu sendiri dikarenakan terdapat tiga periode siklus yang membuat pola haid tidak normal. Sesuai pada perolehan hasil temuan, dari 83 responden sebagian besar siswi Umur responden mulai mengalami menstruasi, menunjukkan bahwa terbanyak terdapat 30 responden (36,1%) yang awal terjadinya haid dalam usia 12 tahun, responden mengalami menstruasi pada umur 13 tahun sebanyak 25 responden (30,1%) Menstruasi yang tidak teratur pada beberapa tahun pertama menarche merupakan fenomena yang sering terjadi pada remaja putri, namun dapat menimbulkan kecemasan pada remaja itu sendiri. Ada hipotesis bahwa sulit untuk memiliki keturunan karena siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini akan disertai dengan kecemasan dan ketakutan yang tidak nyata, yang semuanya berkaitan dengan proses menstruasi (Taesiratur Rizkiah, 2015). Perubahan siklus menstruasi diukur dari siklus menstruasi normal, dimana siklus menstruasi berbeda dengan siklus menstruasi sebelumnya. Titik awal adalah titik awal dan bisa lebih pendek dari rentang normal. Dibutuhkan 21 hingga 32 hari. (Karout, Hawaii, & Altuwajri, 2012) perubahan siklus menstruasi dapat dibagi menjadi tiga periode: siklus pendek yang disebut oligomenore, siklus panjang yang disebut oligomenore, dan periode yang disebut amenore yang tidak terjadi terus menerus selama sekitar tiga bulan.

Tingkat Stres pada Siswa SMA

Berdasarkan hasil temuan, dari 83 responden beberapa murid yang terjadi masalah mental ringan yakni sebanyak 40 responden (33,2%). Stres skala sedang sebanyak 30 responden (36,1%) Berdasarkan kajian sebelumnya yang dijalankan dari (Nuhrah, 2019), temuan SMK NU Ungaran menemukan bahwa stres ringan dan sedang dialami oleh 42 responden perempuan. Kebanyakan anak perempuan mengalami stres ringan, terhitung 67,7%, dan 32,3% mengalami stres sedang. Todoho (2014) Temuan Hubungan Stres Psikologis Dengan

Siklus Menstruasi Pada Siswa Kelas 1 SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan Maluku Utara. Hasil survey terhadap 68 responden membuktikan bahwa 100% responden pernah mengalami stress psikologis. Didapatkan 15 responden mengalami stres ringan (22,1%), 49 responden mengalami stres sedang (72,1%), dan 4 responden mengalami stres berat (5,9%). Temuan kajian ini beriringan pada kajian Rosiana (2016) di SMK Batik 1 Surakarta yang mencatat adanya korelasi yang signifikan terhadap derajat stres secara stres akademik. Hal ini sesuai dalam teori (Btari Indra Savitri, 2012) bahwa stres sekolah merupakan situasi yang mana murid terjadinya stres di sekolah, yang diakibatkan oleh tugas yang tidak tepat pada kemampuan murid, masalah secara teman serta kekhawatiran terhadap kurikulum, tetapi tidak terlalu banyak berpikir dengan siswa pasti dapat mengurangi tingkat stress

Menurut sebuah survei yang dicatat dari American Psychological Association, Gen Z cenderung memiliki kesehatan mental yang sangat minim daripada generasi lainnya. Lebih dari 90 persen peserta survei Gen Z mengatakan bahwa mereka mengalami setidaknya masalah tubuh serta jiwa akibat stres, bahkan cukup setengahnya yang berpikir bahwa mereka mampu mengatur stres dengan baik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2018), prevalensi global stress dan emosional di kelompok usia 10-19 tahun, kondisi kesehatan mental menyumbang 16% dari beban global penyakit dan cedera. didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (JUNIOR & HIGH, 2017), tentang determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia menunjukkan bahwa 60,17% pelajar SMP-SMA dengan usia terbanyak 13-15 tahun mengalami gejala masalah mental emosional. Dengan gejala yang dialami yaitu sebesar 44,45% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, dan 7,33% pernah ingin bunuh diri. Peneliti berpendapat jika mengendalikan emosional serta rasa marah sebagai hal yang laur biasa urgent agar dijalankan sebab bisa bermasalah terhadap pribadi serta luar social, sampai bisa bermasalah dengan fisiologis sebab bisa menciptakan bahkan masalah dalam fungsi jantungnya. Kendati demikian urgensi terhadap seseorang agar bisa mengatur marahnya.

Siklus Menstruasi pada Siswa SMA

Sesuai perolehan kajian yang dijalankan dilihat pada 83 responden, beberapa murid terjadi pola haid tidak wajar yaitu 52 responden (62,7%). Hasil siklus menstruasi yang normal, yakni sebesar 31 responden (37,3%). Menurut (Attarchi et al., 2013), pola haid yang normal yang berjarak 23-35 hari, secara selisih hingga 7 hari terhadap siklus terpendek dan terpanjang. Sementara pendapat teori konseptual Prawirohardjo (2011), panjang normal siklus haid adalah 24-35 hari, dengan rata-rata 28 hari. (Prawirohardjo, 2007) mengemukakan bahwa ketika terjadi stres, tubuh bereaksi dan amygdala pada sistem limbik teraktivasi, yang merangsang hipotalamus untuk memproduksi gonadotropin-releasing hormone (GnRH) yang mengeluarkan hormon FSH dan LH, Berperan penting dalam siklus menstruasi. Bobak (2009) mengusulkan bahwa hormon FSH memainkan peran yang sangat penting dalam pematangan folikel ovarium. Peningkatan hormon LH berbanding lurus dengan peningkatan kadar estrogen dan progesteron dalam tubuh. Peningkatan kadar estrogen menyebabkan lapisan rahim menebal sebagai persiapan untuk ovulasi. Jika Anda tidak berovulasi, kadar LH turun, dan kadar estrogen serta progesteron turun dengan cepat. Karena penurunan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiralis mengalami kejang, sehingga suplai darah ke fungsi endometrium terputus dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal, dan perdarahan menstruasi dimulai. Dari penjelasan di atas, para peneliti meyakini bahwa tingkat stres yang lebih tinggi pada wanita akan menyebabkan lonjakan hormon LH dan FSH dalam tubuh, yang akan menyebabkan rangkaian proses siklus menstruasi berlangsung lebih cepat dari biasanya, sehingga mengakibatkan siklus menstruasi menjadi lebih pendek.

Menurut asumsi peneliti pendapat analisa Responden yang terjadi pola haid yang tidak stabil diakibatkan dari tingkat stres makin besar tingkat stres seorang remaja, semakin besar perkiraan dia mengalami pola haid yang tidak normal. Ini berdasarkan pada teori (Eny Kusmiran, 2014) bahwa stres mengakibatkan pemutusan hormon kortisol yang digunakan sebagai tolak ukur seberapa stres seseorang. Hormon kortisol dikelola dari hipotalamus dan kelenjar hipofisis di otak, dengan aktivasi hipotalamus, kelenjar hipofisis mengeluarkan hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone), dan proses stimulasi ovarium menghasilkan estrogen. Jika hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) terganggu, maka akan mempengaruhi produksi hormon estrogen dan progesteron, sehingga terjadi siklus menstruasi yang tidak teratur.

Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Siswa SMA

Sesuai pada analisis statistik memakai uji Chi-Square diperoleh hasil skor p-value (.001) dapat diartikan jika adanya korelasi terhadap derajat stres terhadap siklus menstruasi. skor signifikansi $< 0,05$ yang kemudian bisa ditarik simpulan dengan H_0 ditolak dan H_a di terima maka terdapat terdapatnya korelasi derajat stress terhadap pola haid. Perolehan kajian yang serupa pada kajian (Angrainy, Yanti, & Oktavia, 2020) yang mengetahuia jika masalah mental mempunyai 80 korelasi yang tinggi secara pola haid dalam cewek di SMAN 5 Pekanbaru tahun (2019) secara $p = 0,012 (< 0,05)$ Hasil ini sejalan dengan kajian oleh (Singh, Sharma, & Rajani, 2015) juga menjelaskan jika terdapat korelasi yang signifikan terhadap stress secara pola haid dalam mahasiswa kedokteran serta non di india secara $p = (0,002)$. Ini juga pada kajian yang dijalankan dari (Rafique & Al-Sheikh, 2018) yang mana adanya korelasi terhadap stres serta pola haid ($p = < 0,05$) terhadap mahasiswa di Universitas Imam Abdulrahman Bin Faisal, Damman, Arab Saudi dan beberapa perguruan tinggi kesehatan yang ada di Arab Saudi.

Perolehan kajian ini beriringan pada kajian (Nurlaila et al., 2015) di Poltekes Kemenkes Kaltim yang menjelaskan terdapatnya korelasi signifikan terhadap stress secara pola haid, bahkan Responden yang terjadi stress memiliki potensi serta lebih terjadi pola haid yang tidak normal. Perolehan itu beriringan pada kajian Todohu dkk, (2014) di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan yang menjelaskan jika terdapat korelasi stress psikis secara pola haid. Hasil penelitian ini mengetahui jika adanya 83 Responden yang pola haidnya normal secara banyaknya Responden terjadi stress ringan yakni sebesar 53 orang. responden yang pola haidnya tidak normal secara kebanyakan Responden terjadi stress sedang yakni sebesar 30 individu. Dikarenakan kedua hormon FSH dan LH jika terganggu akan menghasilkan hormon estrogen dan progesterone terganggu yang membuat siklus menstruasi terganggu. Ini berdasarkan pada argument Wahyuningsih (2018) yang menjelaskan hormon kortisol dipakai menjadi standar dalam mengetahui derajat stress individu sebab stress mengakibatkan pemutusan hormon kortisol. Hipotalamus otak serta kelenjar pituitary mengolah hormon kortisol, saat kegiatan hipotalamus diawali hipofisis keluarnya hormon FSH, serta berlangsungnya stimulasi ovarium nantinya memperoleh estrogen. Bila hormon FSH dan LH bermasalah, produksi estrogen serta progesteron bisa bermasalah, yang kemudian pola haid tidak normal.

Peneliti berasumsi bahwa kondisi mental seseorang dapat dilihat dari fisik dan reaksi yang timbul terutama pada perempuan saat keadaan stres dapat dilihat dari siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Pramesti (2020) perempuan yang terjadi stress bisa menghambat homeostatis. kondisi reproduktif yakni gambaran keadaan psikis individu, bila derajat stress individu bertambah, fungsi reproduksi dengan alami nantinya turun dalam menjaga homeostatis fisik. Sistem otonomic dan (HPA) mengendalikan sistem stres. (CRH),

glikokortikoid, dan beta endorfin yakni media pokok pada pola stress. Ovarium, endometrium, hipotalamus, serta jaringan inflamasi merupakan berbagai jaringan yang dijumpai dalam CRH. Penambahan produksi CRH 83 serta kortisol mengakibatkan GnRH dibatasi, yang bisa menurunkan ovulasi, panjangnya proliferasi serta sekresi nantinya dikaitkan dari turunya ovulasi, yang kemudian bisa memberikan pengaruh pola haid.

SIMPULAN

Sesuai pada perolehan kajian yang sudah dijalankan dari analisa, nantinya bisa ditarik simpulan sebagaimana: 1) Seluruh karakteristik responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 100%, berusia 15 tahun sebanyak 56,6%, kelas XI MIPA sebanyak 32,5%, berat badan 36-40 kg sebanyak 41,0%, usia menarche 12 tahun sebanyak 30 responden (52,2%). 2) Tingkat stres siswi di SMA Negeri 1 Sampang Cilacap sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 53 responden (36,1%). 3) Siklus Menstruasi siswi di SMA Negeri 1 Sampang Cilacap sebagian besar tidak normal sebanyak 52 responden (62,7%). 4) perolehan penelitian korelasi secara pengujian statistik memakai chi square, dihasilkan skor P value 0,002 dan kurang dari ($P < 0,005$). kemudian ada "Hubungan Antara Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi di SMA Negeri 1 Sampang Cilacap".

DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 114–120.
- Asrori, A. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Attarchi, M., Darkhi, H., Kashanian, M., Dolati, M., Ghaffari, M., Mirzamohammadi, E., & Mohammadi, S. (2013). Characteristics of menstrual cycle in shift workers. *Global Journal of Health Science*, 5(3), 163.
- Btari Indra Savitri. (2012). *Studi Fenomenologis Tentang Stres Sekolah Pada Siswa Sma Negeri 1 Puri Mojokerto*. Universitas Negeri Malang.
- Carolin. (2011). *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Kedokteran*. Universitas Sumatra Utara.
- Eny Kusmiran. (2014). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- JUNIOR, M. E. S. O. F., & HIGH, S. (2017). Determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Karout, N., Hawaii, S. M., & Altuwaijri, S. (2012). Prevalence and pattern of menstrual disorders among Lebanese nursing students. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 18 (4), 346-352, 2012
- Murniati, Haniyah S & Marlanti AS. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 06 (21), 257-265
- Nuhrah. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Menengah Di Smk Nu Ungaran*. Universitas Ngudi Waluyo.

- Nurlaila, H., Hazanah, S., & Shoufiah, R. (2015). Poltekkes Kemenkes Kaltim. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *J Husada Mahakam*, 452–521.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2018). High prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in Indonesia: Childhood adversity, sociodemographic factors and health risk behaviour. *Asian Journal of Psychiatry*, 33, 52–59.
- Prawirohardjo, S. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Rafique, N., & Al-Sheikh, M. H. (2018). Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences. *Saudi Medical Journal*, 39(1), 67.
- Said, A. (2015). *Mendidik Remaja Nakal*. Jakarta: Semesta Hikmah.
- Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Schwartz, K. D., Exner-Cortens, D., McMorris, C. A., Makarenko, E., Arnold, P., Van Bavel, M., ... Canfield, R. (2021). COVID-19 and student well-being: Stress and mental health during return-to-school. *Canadian Journal of School Psychology*, 36(2), 166–185.
- Singh, R., Sharma, R., & Rajani, H. (2015). Impact of stress on menstrual cycle: a comparison between medical and non medical students. *Saudi Journal for Health Sciences*, 4(2), 115.
- Taesiratur Rizkiah. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi pada Siswi Kelas XI Jurusan Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta (Universitas Aisyiyah Yogyakarta). Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/774/>