

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS 12 DI SMA PGRI 1 KOTA BEKASI

Ririn Khoerunnisa^{1*}, Friska Junita², Rupdi Lumban Siantar³

¹⁻³Program Studi Kebidanan S1, STIKes Medistra Indonesia

Email Korespondensi: ririnkhoerunnisa1109@gmail.com

Disubmit: 16 Juli 2023

Diterima: 16 Maret 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11046>

ABSTRACT

Stres in young women is caused because many young women experience severe and moderate stress and with short menstrual cycles. This study aims to determine the relationship between adolescent stress levels and the menstrual cycle at SMA PGRI 1 Bekasi City in 2023. This study aims to determine the relationship between adolescent stress levels and the menstrual cycle at SMA PGRI 1 Bekasi City in 2023. The method taken in by researchers, namely the type of quantitative research and observational analytic and with a cross-sectional design where in collecting data using questionnaires. The results showed that p-value of 0.001 or Sig <0.05 meaning that there was a relationship between stress levels and the menstrual cycle in grade 12 female adolescents at SMA PGRI 1 Bekasi City in 2023, with an OR(95% CI) value of 15.369 meaning that students who experienced stress has a risk of 15,369 times to experience abnormal menstrual cycles compared to female students who are not stressed. The conclusion from this study is that stress can affect the menstrual cycle.

Keywords: Menstruation, Teenagers, Stres

ABSTRAK

Stres pada remaja putri disebabkan karena banyak remaja putri yang mengalami stres berat dan sedang serta dengan siklus menstruasi yang pendek. Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui hubungan dari tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023. Metode yang digunakan oleh peneliti yaitu jenis penelitian kuantitatif serta analitik observasional dan dengan desain cross sectional yang dimana dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan *p-value* sebesar 0,001 atau Sig <0,05 artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023, dengan nilai OR(95% CI) 15,369 artinya siswi yang mengalami stress berisiko 15,369 kali untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan siswi yang tidak stress. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, Remaja, Stres

PENDAHULUAN

Menstruasi terjadi karena sel telur yang terdeteksi tidak dapat diregenerasi oleh sel sperma di dalam Rahim (Prawirohardjo, 2017). Telur menekan makanan Muslim dan membengkokkan piring yang berisi banyak pembuluh darah. Kemudian, menipiskan dan mengeluarkan dari vagina dan vagina dengan cara berbentuk darah. Ini sering terjadi antara 3 dan 7 hari. Waktu antara periode pertama dan periode berikutnya tidak sama untuk setiap orang; misalnya, 21 hari dan 35 hari (Devilawati, 2020).

Menurut WHO, salah satu dari sekian banyak masalah yang dialami wanita sedunia saat menstruasi adalah gangguan menstruasi. Tiga masalah yang paling umum terjadi pada menstruasi adalah tidak terjadi dalam jangka waktu tertentu (*menorrhoea*), terjadi sering dan berat (*menorrhagia*), dan datang tiba-tiba (*dismenore*). Menurut (Angrainy et al., 2020) masalah gaya hidup juga menjadi salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan yaitu peningkatan stres.

Berbagai faktor penyebab terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur salah satunya adalah stress, selain itu disfungsi hormonal, gangguan sistemik, tiroid, hormone prolactin, dan kelebihan hormone juga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Saliano et al., 2022).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), mayoritas perempuan di Indonesia melaporkan mengalami haid tersier sekitar 68% kasus dan masalah siklus haid sekitar 13,7% kasus dalam setahun terakhir. Di Provinsi Banten, 64,6% wanita mengalami siklus haid yang berlebihan, dibandingkan hanya 15,6% wanita yang mengalami siklus haid yang tidak berlebihan. Satu-satunya faktor yang dapat menyebabkan haid tidak teratur

adalah stres, yang juga berhubungan dengan pikiran yang tinggi sekitar 5,7%. (Damayanti et al., 2022).

Stres pada remaja putri biasanya bisa disebabkan oleh banyaknya remaja putri yang mengalami stres berat yang selalu berkelanjutan, serta siklus menstruasi yang pendek dan tidak teratur (World Health Organization, 2010). Bahkan stres biasanya dilakukan oleh banyak remaja yang mengaku sangat khawatir serta memikirkan banyak hal seperti tugas sekolah, banyak pelajaran yang tidak bisa dipahami, seperti masalah pandemi yang telah terjadi beberapa bulan ke belakang dan Pertengkar orang tua, masalah dengan hubungan kelompok, dan koneksi dengan generasi muda disebabkan oleh fakta bahwa perempuan lebih ragu untuk melakukan kegiatan yang secara khusus berkaitan dengan kelompok usianya. Akibatnya, lebih dari segelintir orang. (Angrainy et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh yang berjudul Stres levels with the menstrual cycle of advertising class X in SMK Negeri 2 Batam pada 83 remaja putri kelas X menunjukkan lebih dari setengah responden mengalami siklus menstruasi yang Paragraf pengantar umum Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh yang berjudul Stres levels with the menstrual cycle of advertising class X in SMK Negeri 2 Batam pada 83 remaja putri kelas X menunjukkan lebih dari setengah responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (54,2%). siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari. Dan juga penelitian yang dilakukan oleh Nurfebriana penelitian tentang tingkat stres dengan siklus menstruasi pada

remaja putri kelas x SMK yang dilakukan oleh Nurfebriana di Batam. Hasil penelitian didapatkan dari 83 remaja menunjukkan lebih dari setengah responden mengalami tingkat stres yang sangat berat (66,3%) dan juga siklus menstruasi yang tidak normal (Nurfebriana et al., 2019).

Berdasarkan hasil pada studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti yang melihat langsung keadaan yang berada di tempat penelitian yaitu di SMA PGRI 1 Kota Bekasi, didapatkan bahwa sedikit banyaknya siswi yang telah peneliti wawancarai didapatkan sebagian dari siswi pernah tidak mendapatkan menstruasi selama 2 bulan dan juga didapatkan sebagian dari siswi yang selalu mendapatkan menstruasi yang tidak teratur dengan kata lain pada bulan pertama mereka mendapatkan menstruasi lalu pada bulan kedua ia tidak mendapatkan menstruasi serta sebagian dari siswi selalu teratur dalam periode siklus menstruasinya.

Sebagian dari siswi yang siklus menstruasi yang tidak teratur didapatkan bahwa siswi selalu mengalami faktor stres yang disebabkan oleh tugas yang terlalu banyak, banyaknya masalah yang ia hadapi di dalam lingkungan keluarga, sekolah dan disekelilingnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menginvestigasi apakah ada hubungan antara tingkat stres yang dialami oleh remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi dengan siklus menstruasi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah tingkat stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Berdasarkan uraian diatas yang telah disampaikan oleh peneliti, dapat dilihat banyaknya remaja yang mengalami stres. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus

Menstruasi pada Remaja Putri Kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023”.

KAJIAN PUSTAKA

Definisi Menstruasi

Menstruasi atau disebut juga dengan haid merupakan perubahan fisiologis pada rahim wanita yang terjadi dari hari ke hari dan disebabkan oleh hormon reproduksi. Menstruasi penting untuk reproduksi dan biasanya terjadi setiap bulan antara pubertas dan menopause (Sue Macdonald, MSc., 2011).

Siklus menstruasi setiap periode wanita berlangsung sekitar 28 jam. Siklus menstruasi yang ideal terjadi setiap bulan, dan rentang setiap siklusnya adalah 21 hingga 35 jam. Siklus menstruasi yang normal biasanya menunjukkan bahwa organ reproduksi biasanya sehat dan tidak rumit dari segi fisik. Sistem endokrin yang sehat ditandai dengan ovulasi yang teratur dan siklus menstruasi yang khas, sehingga seorang wanita lebih mampu dan bisa mempertahankan rutinitas dan mengatur menstruasinya ketika mereka mengikuti siklus menstruasi yang normal (Martini et al., 2021).

Setiap wanita memiliki siklus menstruasi yang berbeda, dengan 90% wanita memiliki siklus yang berlangsung antara 25 hari dan 35 hari dan hanya 10% yang memiliki siklus yang berlangsung lebih dari 28 hari. Namun, beberapa wanita mengalami siklus tidak teratur yang bisa menyebabkan beberapa masalah kesuburan. haid pada hari pertama. Dalam judul ini, menstruasi bisa dimulai dan ditetapkan sebagai hari pertama; dan itu terus dipukul dan dilewatkan hingga di hari ketiga, atau satu hari sebelum sisa siklus menstruasi wanita akan dimulai lalu ke proses siklus selanjutnya sampai siklus menstruasi dimulai (Darwin, 2019).

Definisi Stres

Stres adalah respons fisik, psikologis, dan emosional dari mereka yang bersedia beradaptasi dan akan mengubah lingkungan internal dan eksternal mereka sendiri-sendiri. Setiap perubahan bentuk stres menyebabkan respons di dalam tubuh. 1.400 reaksi fisik dan kimia yang berbeda, serta lebih dari 30 hormon dan neurotransmiter yang berbeda, dipicu oleh respons tubuh terhadap stres. Sel, jaringan, dan organ lain dari sistem saluran kemih dapat terpengaruh oleh pelepasan hormon stres. Masalah feminitas merupakan salah satu akibat yang paling mudah terlihat dari stres ini (Fadillah et al., 2022). Salah satu hal pertama yang terjadi pada wanita yang mengalami stres adalah fungsi reproduksi yang akan berhubungan dengan siklus menstruasi. Faktor yang dapat mempengaruhi keteraturan menstruasi antara lain kadar hormon, perubahan sistem angiogenesis limpa, dan faktor lain seperti pola makan dan pola hidup serta psikologi (Fadillah et al., 2022).

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah et al., 2022) tentang hubungan frekuensi stres dengan karakteristik siklus menstruasi, diketahui bahwa dari 90 responden, 61 (67,8%) memiliki siklus menstruasi yang tergolong tidak normal dan 29 (32,2%) memiliki siklus normal. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita kelas putri kelas X di SMAN 12 Depok memiliki siklus menstruasi yang tergolong tidak normal. Disimpulkan dari sedikitnya 43 responden (47,8%) dari 90 responden menyatakan mengalami tingkat stres tinggi, sedangkan 39 responden (43,3) menyatakan tingkat stres

sedang dan 8 responden (8,9%) melaporkan bahwa tingkat stres mereka tinggi. Hasilnya, dapat disimpulkan bahwa mayoritas wanita Kelas X SMAN 12 Depok memiliki tingkat stres yang tinggi.

Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Restunisa dkk, 2022), disebutkan lagi bahwa 43 responden mengalami perdarahan haid yang berlebihan, sedangkan 35 (38,9%) mengalami siklus haid yang tidak normal dan 8 (8,9%) mengalami perdarahan menstruasi normal. Ditemukan 39 responden dengan tingkat stres, dengan 23 (25,6%) memiliki pola menstruasi yang tidak normal dan 16 (17,8%) memiliki pola menstruasi yang tidak normal. 8 responden memiliki tingkat respon yang sangat tinggi, dengan 3 (3,3%) diantaranya mengalami siklus haid tidak normal dan 5 (5,6) normal. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress threshold dengan siklus menstruasi di SMAN 12 Depok dengan menerima hasil uji statistik dengan p-value 0,025 yang setara dengan (0,05). Namun jika H_0 adalah tolak dan H_a diterima. Hasil uji rank spearman dengan 0,302 dan taraf signifikansi 0,004 (0,05) menunjukkan adanya hubungan antara keduanya.

Hal ini sesuai dengan teori yang telah ditetapkan bahwa adanya hubungan tersebut bisa disebabkan oleh stres yang merupakan salah satu faktor penyebab siklus haid tidak teratur. Namun, di dalam teori juga menemukan bahwa ada banyak penyebab lain dari siklus menstruasi yang tidak teratur selain dari faktor stres, seperti gangguan fungsi pada fungsi sistem hormonal (seperti kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan, dan memiliki riwayat kesehatan), serta Adanya ikatan tingkat stres dengan siklus menstruasi menjadi lebih berat diperkuat dengan adanya teori

tersebut salah satunya yaitu siklus yang paling umum salah satunya menstruasi yang tidak normal atau ada ketegangan (Faradillah et al., 2022).

Hal ini juga sesuai dengan teori bahwa pada saat situasi stres, hormon stres kortisol dilepaskan dan digunakan sebagai pengukur untuk mendeteksi tingkat stres pada seseorang. Hipotalamus dan kelenjar hipofisis menghasilkan hormon kortisol yang dihasilkan akibat aktivitas hipotalamus, hipofisis menghasilkan hormon FSH (Folicle Stimulating Hormone), dan stimulasi ovarium yang akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi masalah pada hormon FSH dan LH (luteinizing hormone), hal ini maka akan mengganggu produksi hormon estrogen dan progesteron, yang akan dan bisa mempengaruhi timbulnya menstruasi atau terjadinya ketidakaturan pada saat siklus menstruasi. Dan ini adalah respons yang sangat kompleks dan cukup beragam. Cara seseorang bereaksi terhadap stres tergantung pada jenis faktor stres yang terlibat, berapa lama berlangsung, dan apakah orang lain mengalami stres yang sama dengan yang dialami responden atau tidak. Jika ini terjadi, responden juga mungkin akan mengalami serangan terhadap stresor. Peningkatan tekanan darah Amenore atau tidak adanya menstruasi, pusing (migrain), otot tegang, dan Jerawat yang dapat disebabkan oleh respon fisik. Reaksi psikologis mengakibatkan ketidakstabilan pada mental, kebosanan, kesulitan mengelola stres, frustrasi, ketakutan, rasa bersalah, kekhawatiran yang sangat parah, marah, geram, sedih, cemburu, dan berubah pikiran tentang diri sendiri. Sebaliknya, ketika seorang guru menanggapi siswa yang mengalami kesulitan belajar, ada contoh perilaku yang tidak luput dari perhatian

masyarakat umum. Jika Anda sudah memiliki "ketegangan", Anda mungkin menemukan bahwa Anda sering bertemu dengan orang lain saat berpartisipasi aktif dalam sebuah proyek untuk mempelajarinya (Fadillah et al., 2022).

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang sudah peneliti kemukakan dan dibuat diatas maka yang bisa dijadikan hipotesis dalam penelitian ini adalah "Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023". Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi :

1. H_a : ada Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023.
2. H_0 : tidak ada Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis mengambil jenis penelitian kuantitatif serta analitik obeservasional dengan desain cross sectional(Sugiyono,2013).

Pengumpulan data nya menggunakan kuesioner yang telah diisi oleh responden yang nantinya akan ditujukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023. Pada penelitian ini penulis menggunakan populasi target yang akan dilakukan pada Remaja Putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023 yang berjumlah 118 siswi. Dengan jumlah sample berjumlah 118 siswi remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023. Penelitian ini

akan dilakukan di sekolah SMA PGRI 1 Kota Bekasi pada remaja putri kelas 12 pada Tahun 2023, di tempat Jl. Candi Penataran, RT 007/RW 011, Duren Jaya, Kec Bekasi Timur Kota Bekasi, dengan waktu penelitian dimulai pada bulan Februari 2023 sampai dengan selesai.

Penelitian ini dilakukan pada dua variabel, yaitu Variabel Independent yaitu tingkat stres, dan Variabel Dependen yaitu siklus menstruasi. Dengan Teknik pengolahan data menggunakan

proses Editing, Coding atau membuat lembaran kode, Data entry, dan Tabulating. Dalam analisis data pada variabel penelitian menggunakan dua jenis yaitu Analisa Univariat untuk menganalisis tingkat stres dan siklus menstruasi dengan semua karakteristik seperti : Nama, umur, kelas, dan segala sesuatu yang menyertainya. dan Analisa Bivariat, dengan bantuan SPSS dengan skor efek signifikan diasumsikan jika p-value <0,05.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Remaja Peminatan, Tingkat Stress dan Siklus Menstruasi Pada Kelas 12 SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
IPA	46	50.5
IPS	45	49.5
Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	35	38,46
Sedang	45	49,45
Berat	11	12,08
Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Normal	48	52.7
Normal	43	47.3
Total	91	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa remaja putri kelas 12 dengan keseluruhan sampel yaitu 91 siswi, diketahui bahwa pada peminatan IPA lebih banyak yaitu 46 orang (50,5%) dibandingkan peminatan IPS yaitu 45 orang (49,5%). Hasil analisis dari tingkat stres terbanyak berada dalam kategori tingkat stres sedang

dengan persentase (49,45%) atau berjumlah 45 orang. hasil analisis tingkat siklus menstruasi diketahui bahwa mayoritas remaja putri kelas 12 SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023 memiliki siklus menstruasi yang tidak normal lebih banyak yaitu 48 orang (52,7%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi tahun 2023

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total		P Value (Pearson Chi-Square)	OR (95% CI)
	Tidak Normal		Normal					
	n	%	n	%	n	%		
Ringan	10	28,6	25	71,4	35	100	0,001	15,369
Sedang	27	60	18	40	45	100		
Berat	11	100	0	0	11	100		
Total	48	52,7	43	47,3	91	100		

Berdasarkan uji Pearson Chi-Square didapatkan bahwa nilai P sebesar 0,001 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 kota Bekasi Tahun 2023. Dengan nilai OR (95% CI) yang

didapat yaitu sebesar 15,369 artinya siswi yang mengalami stres berisiko 15,36 kali untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan siswi yang tidak stres.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Tingkat Stres Pada Remaja Putri Kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023

Berdasarkan hasil analisis univariat keseluruhan pada Tabel 1 mengenai Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja Putri Kelas 12 SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023 dari total frekuensi 91 orang (100%) diketahui bahwa sebanyak 35 orang remaja putri kelas 12 SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023 berjumlah (38,46%) berada dalam kategori ringan, lalu sebanyak 45 orang remaja putri berjumlah (49,45%) berada dalam kategori sedang dan sebanyak 11 orang remaja putri (12,08%) berada dalam kategori berat.

Berdasarkan hasil penelitian Fadillah et al., (2022) mayoritas siswi SMA Negeri 12 Depok mengalami stress berat yaitu sebanyak 43 orang (47,8%) dengan persentase terbesar pada usia 14 - 15 tahun sebanyak 27 orang. Usia berkaitan dengan toleransi

seseorang terhadap stres. Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat, namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadinya perbaikan pada perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stres sehingga bisa mencegah terjadinya stres yang lebih berkelanjutan. Dimana remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA). Mengalami banyak perubahan kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, sehingga mampu mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah terjadinya stres secara berkelanjutan.

Sebagai asumsi dari peneliti yang disampaikan ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi terjadinya stres, salah satunya yaitu bisa muncul dari faktor lingkungan tempat terjadinya stres yang menjadikan stimulus menjadi lebih kuat dan lebih lama

secara bertahap, demikian juga individu tidak bisa menanganinya lagi, bahkan frustrasi pun bisa muncul ketika seseorang tidak mampu melakukan tingkat stres ini untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul sebagai akibat dari peristiwa yang menjadi bagian penting dari kehidupan dan juga bisa muncul dari gangguan sehari-hari dalam hidup secara individu. Faktor kognitif pun yang nantinya akan menjadi sandaran stres seseorang dan bagaimana mereka membuat penilaian kognitif dan setelah itu bisa menginterpretasikan peristiwa tersebut dan mengimplementasikannya. Penilaian kognitif adalah istilah yang bisa digunakan untuk menggambarkan sebuah interpretasi individu peristiwa dalam hidup sebagai sesuatu yang berbahaya, yang bisa mengancam atau menantang (penilaian utama) dan keyakinan mereka apakah mereka akan memiliki kemampuan untuk menangani permasalahan tersebut secara efektif (Penilaian sekunder) atau tidak.

Faktor kepribadian mempengaruhi evaluasi strategi untuk mengatasi masalah yang akan dipengaruhi oleh pengguna individu. Ciri-ciri kepribadian seperti ini salah satunya bisa memiliki kepribadian yang optimis dan pesimis. Orang dengan kepribadian yang optimis lebih rentan dalam penerapan strategi pemecahan masalah yang berorientasi dengan menggunakan strategi koping yang sangat efektif. Di sisi lain, orang yang memiliki sikap pesimis biasanya akan lebih bereaksi dengan emosi yang mencerminkan sikap negatif terhadap situasi yang akan dialami dengan menjauhkan diri

dari masalah dan biasanya akan lebih sering menyalahkan dirinya sendiri.

Berdasarkan beberapa pertanyaan yang telah dimasukkan oleh peneliti kepada responden dalam survei atau dengan membagikan kuesioner Depression Anxiety Stres Scale (DASS 42) mengenai tingkat stres, kira-kira bisa diperkirakan bahwa dari 41,9% orang yang menderita stres cenderung akan mudah lebih banyak marah dan sering mudah marah karena hal-hal sepele dan biasanya akan bereaksi sangat berlebihan, salah satu situasinya yaitu seperti bangun terlalu siang untuk melampiaskan amarahnya. Untuk yang lainnya Sekitar 34,9% orang juga menderita stres biasanya akan lebih sulit baginya untuk merasakan rileks, seperti yang berada di dalam pertanyaan kuesioner yang dibagikan, responden kebanyakan tidak bisa merasakan rileks pada situasi saat ia dihadapkan oleh suatu masalah tertentu yang sedang mereka alami, dan mereka pun mungkin lebih sedikit tidak sabar dan selalu merasakan gelisah dari sesuatu ketakutan yang dirasakan yang biasanya dapat menimbulkan masalah, sulit beristirahat dan mudah gugup.

Berdasarkan uraian di atas yang sudah disampaikan oleh peneliti, maka peneliti berpendapat bahwa remaja atau lebih dikhususkan dari penelitian ini yaitu pada remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi, bahwa biasanya kaum muda atau remaja putri lebih rentan mengalami stres akibat dari proses mengalami perubahan emosi yang sangat cepat, Terhitung dari sebagian besar siswa remaja putri yang berada di Sekolah kelas 12 SMA PGRI 1 Kota Bekasi. Dapat ditinjau pula dari

waktu ke waktu juga remaja mengatasi stres dengan baik. Karena mereka lebih banyaknya pengetahuan dan pengalaman dari remaja itu sendiri yang mampu mengendalikan emosinya dari berbagai masalah.

2. Identifikasi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4 analisis univariat peminatan IPA mengenai distribusi frekuensi siklus menstruasi remaja putri kelas 12 peminatan IPA, diketahui dari total frekuensi 46 orang (100%) peminatan IPA sebanyak 27 orang (58,7%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dan hanya sebanyak 19 orang (41,3%) yang memiliki siklus menstruasi normal.

Pada peminatan IPS berdasarkan hasil analisis univariat peminat IPS pada Tabel 1 mengenai Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri Peminatan IPS Kelas 12 SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023 diketahui bahwa dari total frekuensi 45 orang (100%) siswi peminatan IPS sebanyak sebanyak 24 orang (53,3%) yang memiliki siklus menstruasi normal dan terdapat 21 orang (46,7%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Dari data tersebut jumlah siswi peminatan IPS yang siklus menstruasinya normal lebih tinggi sebesar 6,6% dibandingkan dengan siswi yang siklus menstruasi tidak normal.

Berdasarkan hasil analisis univariat keseluruhan yang ditunjukkan dengan Tabel 1.3 mengenai Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas 12 SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023 diketahui bahwa dari

total frekuensi keseluruhan sebanyak 91 orang (100%) baik dari jurusan IPA maupun IPS, bahwa mayoritas remaja putri kelas 12 SMA PGRI 1 Kota Bekasi memiliki siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 48 orang (52,7%). Sementara itu, hanya 43 orang remaja putri (47,3%) yang memiliki siklus menstruasi normal.

Menurut Septaliana (2019) salah satu penyebab dari gangguan menstruasi pada wanita adalah faktor stres yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang bisa berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual. Pada mahasiswa biasanya dalam menghadapi atau menjalani perkuliahan yang jadwal waktunya terlalu padat, dari praktek klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan KTI/skripsi yang merupakan faktor pemicu stres dan sehingga bisa menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 di Pekanbaru, dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $P = 0,012 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan di RSUP Prof. Dr. R.D. Kondou Manado, didapatkan hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (*co-assistant*), dengan hasil kolerasi didapatkan nilai $p = 0,014$.

3. Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023

Berdasarkan uji Pearson Chi-Square diketahui bahwa nilai P sebesar 0,001 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 kota Bekasi Tahun 2023. Nilai OR (95% CI) yang didapat yaitu sebesar 15,369 artinya siswi yang mengalami stres berisiko 15,36 kali untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan siswi yang tidak stres.

Peneliti juga memperoleh data keseluruhan remaja putri kelas 12 baik peminatan IPA maupun peminatan IPS yakni pada Tabel 5.9 yang peneliti sampaikan di lampiran mengenai Hubungan Peminatan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi tahun 2023 diketahui bahwa sebanyak 27 siswi peminatan IPA (58,7%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal, sedangkan terdapat 21 siswi kelas IPS (46,7%) yang memiliki siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan uji Pearson Chi-Square diketahui nilai P sebesar 0,250 atau Sig <0,05 artinya tidak ada hubungan antara peminatan dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 12 SMA PGRI 1 Kota Bekasi tahun 2023.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Rosiana et al., (2016) yang mengatakan bahwa siswi di SMK Batik 1 Surakarta mengalami gangguan menstruasi akibat stres. Menurut Lubis (2018) Stres merupakan suatu persepsi dari ancaman atau dari suatu bayangan yang nantinya akan adanya ketidaksenangan yang menggerakkan, menyiagakan atau

membuat aktif organisme. Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Dewasa ini stres digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stresor, konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu sistem. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres akan melibatkan sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita.

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Baru dirasakan bila mana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di dalam lingkungan rumah, disekolah ataupun dipergaulan lingkungan sosial. Tingkat stres ini terjadi karena adanya keadaan emosi yang tidak stabil seperti tugas sekolah yang semakin sulit dan semakin menumpuk untuk dikerjakan terutama pada anak kelas 12 IPA dan IPS yang mengharuskan mereka harus lebih fokus dalam belajar pada jurusan masing-masing. Sehingga itu bisa menyebabkan siswa remaja putri mengalami tingkat stres yang sangat berat karena dari faktor yang akan memicu terjadinya stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh penulis

menyimpulkan bahwa, hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi Hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi diketahui semua remaja putri dengan kategori stres memiliki siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 48 orang (52,7%), sedangkan semua remaja putri dengan kategori stres memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 43 orang (47,3%). Sementara itu, dari seluruh siswi dengan kategori ringan berjumlah 35 orang, kategori sedang berjumlah 45 orang dan dengan kategori berat berjumlah 11 orang. tidak stres, hanya 14 orang (28,6%) memiliki siklus menstruasi tidak normal.

Berdasarkan uji Pearson Chi-Square diketahui bahwa nilai P sebesar 0,001 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 kota Bekasi Tahun 2023. Nilai OR (95% CI) yang didapat yaitu sebesar 15,369 artinya siswi yang mengalami stres berisiko 15,36 kali untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan siswi yang tidak stres. Sehingga dapat ditarik simpulan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023. Hal ini diperkuat dengan hasil P-value sebesar 0,001 atau Sig <0,05 dengan nilai OR(95% CI) yang didapat yaitu sebesar 15,369 artinya siswi yang mengalami stress berisiko 15,369 kali untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan siswi yang tidak stres maka dengan ini Ha diterima.

Saran

Penelitian ini akan lebih mengevaluasi efektivitas program

pendidikan seksual yang dijalankan di sekolah menengah atas. Fokus penelitian dapat mencakup pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, kebijakan sekolah terkait pendidikan seksual, dan dampak program tersebut terhadap perilaku seksual remaja. Penelitian ini akan menggali peran orang tua dalam mendukung kesejahteraan psikososial siswa. Penelitian dapat mencakup strategi pendekatan orang tua dalam menghadapi masalah emosional dan sosial siswa serta bagaimana dukungan orang tua mempengaruhi perkembangan siswa.

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.
- BKKBN.2008.BagianutamaKehamilan dan Persoalan disekitarnya. Jakarta: Centra Mitra Muda
- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212-219.
- Darwin, D. (2019). Jurnal Fenomena Kesehatan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri: Studi Crossectional Level Of Stress And Menstrual Disorders In Adolescent Girls: A Crossectional Study. In 243 | *Jurnal Fenomena Kesehatan* (Vol. 02).
- Devilawati, A. (2020). Hubungan

- Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 5(2).
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258-269.
- Fitriana Puteri Zebua, C., Suherry, K., Halijah, S., & Kesehatan Masyarakat Uin Sumatera Utara Medan, F. (2022). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature Relationship Of Stress Level With Menstrual Cycle In Adolescents: Literature Study*.
- Irmayanti, R., Darwin, D. Tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri: studi cross sectional level of stres and menstrual disorders in adolescent girls. *Jurnal Fenomena Kesehatan*. No 01 Mei 2019 Vol 02 Halaman 243-251.
- Kusyani. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Stikes Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Diakses pada tanggal 30 November 2015.
- Kusmiran, Eny. 2018. Kesehatan Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika.
- Martini, S., Putri, P., Caritas, T., Kesehatan Kemenkes Palembang, P., & Selatan, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (Jkm)* (Vol. 1, Issue 1).
- Nurfibrianna, N., Asep, D., & Syahrias, L. (2019). Stress Levels With The Menstrual Cycle Of Advertising Class X In Smk Negeri Batam. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 9(2), 74-83.
- Prawirohardjo, S. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Rosiana, D. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas Xii Di Smk Batik 1 Surakarta*. Diakses Dari : *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Vol. 1, No. 2, Pada 10 Juni 2019
- Rosiana, D., Muljanto, R. B., KJ, S., & Basuki, S. W. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas Xii Di Smk Batik 1 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Salianto, S., Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 67-81.
- Sue Macdonald, MSc., J. M.-C. (2011). *Mayer's Midwifery A Textbook for Midwives Pageburst Package with Pageburst online access | Sue Macdonald, MSc.; Julia Magill-Cuerden | download* (J. M.-C. Sue Macdonald, MSc., Ed.; 14th ed.). Elsevier. <https://book.cc/book/2461026/312142>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (19th ed.)*. Alfabeta. <https://bok.asia/book/5686376/9d6534>
- World Health Organization. (2010). *Who Guidelines On Standard International Age Classifications*. 2010;