

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di SMA N 1 Kendal

Sekar Pinasti¹, Gunadi², Merry Tiyas Angraini³

¹ Mahasiswa Program Pendidikan S-1, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang

² Staf Pengajar, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah, Semarang

³ Staf Pengajar, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah, Semarang.

ABSTRAK

Latar Belakang : Menstruasi adalah perdarahan dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan menjalankan fungsinya. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi yang baru. Panjang siklus menstruasi yang normal ialah 28 hari. Namun beberapa perempuan memiliki siklus menstruasi tidak teratur yang disebabkan karena pusat pengatur stres di otak sangat dekat lokasinya dengan pusat pengaturan menstruasi. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor).

Tujuan : Membuktikan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 SMA N 1 Kendal.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini meliputi para siswi kelas 2 di SMA N 1 Kendal dengan jumlah siswa 190 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Teknikproportional stratified random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 66 orang. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran responden menurut variable yang diteliti dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Hasil : Pada akhir penelitian didapatkan sebanyak 38 responden (57,6 %) mengalami stres ringan dengan perincian 23 responden (34,8 %) dengan siklus menstruasi yang normal dan 15 responden (22,7 %) dengan siklus menstruasi yang tidak normal (polimenorea dan oligomenorea). Nilai $p = 0,012$ ($p < 0,050$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Kata Kunci : Siswi, Tingkat Stres, Siklus Menstruasi.

The Correlation Between The Level Of Stress With Menstrual Cycle At 2Th Grade Of SMA N 1 Kendal Female Students

ABSTRACT

Background : Menstruation is a bleeding which comes from the uterus as the sign of the organ performs its function. Menstrual cycle length is the distance between the start date of the last menstrual period and the start of the new one. The length of a normal menstrual cycle is 28 days. But some women get irregular menstrual cycles due to the very close location between the central regulator of stress and the center of menstrual regulation. Stress is a response to physiological, psychological and behavior of humans who try to adapt and manage both internal and external pressure (stressors).

Purpose : To prove the correlation between the level of stress with menstrual cycle at 2th grade female students of SMA N 1 Kendal.

Method : This research used survey analytic method with cross sectional approach. The population of this research was 2th grade female students of SMA N 1 Kendal by the number was 190 people. Sampling used was a proportional stratified random sampling technique and obtained the sample of 66 people. Univariate analysis use to determine the early respon of the respondents according to the variable which be researched into the frequency distribution table form, whereas bivariate analysis used chi-square test.

Results : At the end of study it was found that 38 respondents (57,6 %) got mild stress with details of the 23 respondents (34,8 %) got normal menstrual cycles and 15 respondents (22,7 %) got not normal menstrual cycles (polimenorea and oligomenorea). By scores $p = 0,012$ ($p < 0,050$).

Conclusion : There is a significant correlation between the level of stress with menstrual cycle.

Key words : Female students, Level of stress, Menstrual cycle.

Korespondensi : Sekar Pinasti, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Wonodri No. 2A. Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, telepon/faks (024) 8415764. Email : pow18moetz@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang

menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. (Iskandarsyah, Aulia 2006)

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 system. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan system neuroendokrinologi sebagai system yang besar perannya dalam reproduksi wanita. (Sriati, 2007)

Saat sekarang ini, telah banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stres dengan menstruasi yang merupakan masalah kesehatan. (Kaplan and Manuck, 2004; Wang dkk, 2004). Berdasarkan data wawancara dari beberapa studi, menunjukkan bahwa siklus menstruasi yang abnormal ini berhubungan dengan stres psikologi. (Hatch, 1999; Fenster dkk, 1999; Newton dkk, 2006; Nepomnaschy, 2007) Hasil penelitian beberapa studi juga menjelaskan bahwa sewaktu stres terjadi aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal bersama-sama dengan sistem saraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan, diantaranya pada sistem reproduksi yakni siklus menstruasi yang abnormal. (Chrousos dkk, 2004; Kanjantie dan Phillips, 2006)

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA N 1 Kendal".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data yang dilakukan pada suatu saat (*point time approach*). Tapi tidak berarti semua subjek penelitian diamati pada waktu yang sama. Sampel penelitian adalah siswi kelas 2 di SMA N 1 Kendal sesuai dengan kriteria inklusi yaitu mengalami menstruasi dan yang bersedia menjadi penelitian. Besar sampel yaitu 66 orang, diperoleh dengan cara *proportional stratified random sampling*. Data yang dikumpulkan untuk mengukur tingkat stres terhadap siklus menstruasi menggunakan angket.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian diolah dan dianalisis untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 SMA N 1 Kendal. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. (Notoatmodjo, Soekidjo 2005)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden meliputi Usia, Usia Menarche, Lama Menstruasi, dan Siklus menstruasi selama 3 bulan terakhir responden. Distribusi frekuensi usia responden sebagai berikut:

Usia Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia Responden	Frekuensi	Presentase (%)
16 Tahun	9	13,6
17 Tahun	42	63,6
18 Tahun	15	22,7
Jumlah	66	100

Usia responden paling banyak mengikuti penelitian adalah 17 tahun (63,6 %) dan usia 16 tahun sebanyak 9 responden (13,6 %) dimana usia 13 sampai 17 tahun merupakan masa remaja awal. Usia 18 tahun sebanyak 15 responden (22,7 %) yang merupakan masa remaja akhir.

Usia Menarche Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia Menarche Responden

Usia Menarche	Frekuensi	Persentase (%)
9-11 Tahun	13	19,7
12-14 Tahun	51	77,3
15 Tahun	2	3,0
Total	66	100

Menarche paling banyak terjadi pada usia 12-14 Tahun (77,3 %) dan paling sedikit pada usia 15 Tahun (3,03 %). Sisanya untuk usia 9-11 Tahun adalah 13 responden (19,7 %).

Lama Menstruasi responden

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Responden

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
5 hari	9	13,6
6 hari	14	21,2
7 hari	34	51,5
>7 hari	9	13,6
Total	66	100

Rata-rata lama menstruasi siswi kelas 2 SMA N 1 Kendal adalah selama 7 hari yaitu sebanyak 34 responden (51,5 %), lama menstruasinya 6 hari sebanyak 14 responden (21,2 %) sedangkan yang lama menstruasinya 5 hari dan lebih dari 7 hari masing-masing sebanyak 9 responden (13,6 %).

Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Keteraturan Siklus menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	37	56,1
Tidak Teratur	29	43,9
Total	66	100

Sebagian besar siswi kelas 2 SMA N 1 Kendal memiliki Siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 37 responden (56,1 %). Sedangkan yang siklus menstruasinya tidak teratur adalah 29 responden (43,9 %).

Tingkat Stres responden

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	28	42,4
Ringan	38	57,6
Total	66	100

Pada tabel 5 menunjukkan sebagian besar siswi kelas 2 yang mengikuti penelitian mengalami stres ringan (57,6 %), dan sebagian lagi dalam batas normal (42,4 %). Stres ini sendiri bisa disebabkan oleh berbagai macam stresor baik fisik, psikis maupun lingkungan sosial.

Siklus Menstruasi Responden

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal : 21-35 hari	48	72,7
Polimenorea : <21 hari	14	21,2
Oligomenorea : >35 hari	4	6,1
Total	66	100

Siklus menstruasi yang terlihat pada tabel 6 dibawah ini menunjukkan bahwa rata-rata siswi kelas 2 memiliki siklus menstruasi yang normal (72,7 %), sedangkan siswanya yang tidak normal memiliki siklus menstruasi < 21 hari (21,2 %) dan > 35 hari (6,1 %).

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus menstruasi

Tabel 7 Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Jml	p (fisher's exact)	
	Normal		Polimenorea/ Oligomenorea				
	n	%	n	%			
Normal	25	37,9	3	4,5	48	100,0	0,012
Ringan	23	34,8	15	22,7	14	100,0	
Jumlah	48	72,7	18	27,3	66	100,0	

Tabel 7 diatas menunjukkan bahwa responden yang tingkat stresnya normal dan siklus menstruasinya normal sebanyak 25 responden (37,9 %). Sedangkan yang tingkat stresnya normal, namun siklus menstruasinya tidak normal yang meliputi polimenorea dan oligomenorea sebanyak 3 responden (4,5 %). Siklus menstruasi yang tidak normal ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar stres antara lain seperti faktor hormonal, tubuh yang terlalu gemuk atau kurus, terganggunya fungsi kelenjar gondok dan kongesti ovarium. Responden yang mengalami stres ringan dengan rincian 23 responden (34,8 %) dengan siklus menstruasi yang normal dan 15 responden (22,7 %) dengan siklus menstruasi yang tidak normal baik oligomenorea maupun polimenorea.

Tabel juga memperlihatkan diperoleh nilai p (fisher's exact) = 0,012 ($p < 0,050$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi diperoleh bahwa tingkat stres yang dialami siswi terhadap siklus menstruasi cenderung tinggi.

PEMBAHASAN

Respon stres bersifat kompleks dan bervariasi. Respon seseorang terhadap stres bergantung pada jenis stresornya, kapan waktunya, bagaimana sifat orang yang mengalami stres, dan bagaimana orang yang mengalami stres bereaksi terhadap stresornya. Respon fisiologis dapat mengakibatkan tekanan darah naik, amenorhea/ tertahannya menstruasi, pening (*migrane*), tegang otot, jerawat, dst. Respon psikologis menyebabkan kelelahan emosi, jenuh, mudah menangis, frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri. Sedangkan respon perilaku mengakibatkan prestasi belajar menurun, terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat, dan jika sudah mengalami 'over-stressed' seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. Berbagai macam respon itulah yang dialami oleh siswi kelas 2 SMA N 1 Kendal. (Yulianti dan Widayastuti, 2003; Chomaria, 2009)

Berdasarkan hasil uji *chi Square* diperoleh nilai p (fisher's exact) = 0,012 ($p < 0,050$) artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, semakin tinggi tingkat stresnya maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Berdasarkan dari data hasil uji di atas menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima karena telah terbukti bahwa adanya analisis yang menunjukkan hubungan yang signifikan dari masing-masing variabel yang diuji. Adanya hubungan tersebut dikarenakan stres adalah salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa ada banyak penyebab siklus menstruasi tidak normal selain faktor stres seperti terganggunya fungsi hormon, adanya kelainan sistemik (tubuh terlalu gemuk atau kurus, adanya penyakit diabetes), adanya gangguan fungsi kelenjar gondok yang menyebabkan sistem hormonal tubuh ikut terganggu dan pada ibu yang menyusui biasanya karena hormon prolaktin yang berlebihan. (Atikah P dan Siti M, 2009)

Adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi lebih diperkuat dengan teori yang dikatakan bahwa salah satu penyebab umum siklus menstruasi yang tidak normal atau berhenti sementara adalah ketegangan emosional, karena pusat stres di otak sangat dekat lokasinya dengan pusat pengaturan menstruasi di otak. (Riani, 2005)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Mayoritas responden yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 38 responden (57,6 %) dan yang normal sebanyak 28 responden (42,4 %). Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu 21 sampai 35 hari sebanyak 48 responden (72,7 %). Responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal adalah polimenorea yang kurang dari 21 hari sebanyak 14 responden (21,2 %) dan oligomenorea lebih dari 35 hari sebanyak 4 responden (6,1 %). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 SMA N 1 Kendal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Siswi Kelas 2 di SMA N 1 Kendal, Kepala Sekolah beserta guru di SMA N 1 kendal

DAFTAR PUSTAKA

1. Chomaria, Nurul. *Tips Jitu & Praktis Mengusir Stress*. Yogyakarta : Diva Press; 2009.
2. Iskandarsyah, Aulia. *Remajadan Permasalahannya, Perspektif psikologi terhadap permasalahan remaja dalam bidang pendidikan*. 2006. Available from : <http://resources.unpad.ac.id/>.
3. Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta; 2005.
4. Sriati A. *Tinjauan Tentang Stres*. 2007. Available from : http://resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf
5. Yulianti, Devi. Widyastuti, Palupi. *Manajemen Stres* (National Safety Council). Jakarta : EGC; 2003.