

Penelitian

HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA SMA DI LINGKUNGAN I LABUHAN DELI KECAMATAN MEDAN MARELAN DI STIKes IMELDA MEDAN TAHUN 2014

Debora Lestari Simamora

Dosen Prodi D-III Kebidanan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan

E-mail: hilbramgavriel@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja sma di lingkungan I labuhan deli kecamatan medan marelان tahun 2014. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 40. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik accidental sampling. Data primer adalah data yang diambil langsung dari responden melalui kusioner. Dari hasil penelitian yang di dapat bahwa 40 responden, mayoritas mengalami tingkat stres berat sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas mengalami tingkat stres ringan sebanyak 11 orang (27,5%). Bahwa dari 40 responden, mayoritas siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 25 orang (62,5%) dan minoritas siklus menstruasi teratur sebanyak 15 orang (37,5 %). Ada hubungan yang signifikan antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi), dimana nilai ($p=0,000$) < 0,005.

Kata kunci: *Tingkat Stres; Siklus Mesntruasi; Remaja.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam rentang kehidupan di mana remaja mengalami suatu periode peralihan, suatu masa perubahan, usia bermasalah dan saat dimana individu mencari identitas (jati diri) menuju masa dewasa (Muwarni, 2008). Sedangkan menurut WHO batas usia remaja adalah 12-24 tahun. Namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa, atau bukan lagi remaja. Sebaliknya, jika usia sudah bukan lagi remaja tetapi masih tergantung pada orangtua (tidak mandiri), maka dimasukkan dalam kelompok remaja (Arianto, 2008).

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85 % di antaranya Ahidup di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Antara tahun 1970-2000, kelompok umur 15-24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta dari 18 % menjadi 21 % dari total jumlah populasi penduduk Indonesia (Kusmiran, 2011).

Pada remaja putri *menarche* rata-rata usia 8-14 tahun, sehingga tahun-tahun pertama pola siklus haid tidak teratur. Hal itu dikarenakan belum teraturnya siklus hormon seksual sebab *estrogen* pada permulaan menstruasi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan

tanda seks sekunder, rata-rata 2 tahun setelah *menarche* menstruasi mulai teratur (Manuaba, 1998).

Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi sampai tepat satu hari sebelum menstruasi bulan berikutnya. Siklus menstruasi berkisar antara 21-40 hari, dan hanya sekitar 10-15 % wanita memiliki siklus 28 hari. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh serangkaian hormone yang diproduksi oleh tubuh yaitu *Luteinizing Hormon*, *Follicle Stimulating Hormone* dan *estrogen*. Selain itu siklus juga di pengaruhi oleh kondisi psikis perempuan sehingga sehingga bisa maju dan mundur (Fitria, 2007).

Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian perempuan dari Negara industri maupun Negara berkembang. Gangguan-gangguan proses menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi dapat menimbulkan resiko penyakit kronis. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi seperti stres, aktivitas fisik, dan diet (Kusmiran, 2011). Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor).

Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008).

Stres jangan dianggap remeh sebab akan mengganggu sistem *metabolisme* di dalam tubuh. Bisa saja karena stres, mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolisme terganggu, siklus haid pun ikut terganggu.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti, Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Remaja SMA.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja SMA. Penelitian ini dilakukan di lingkungan I Kelurahan Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di lingkungan I labuhan Deli kecamatan Medan Marelan tahun 2014 yaitu sebanyak 40 orang. Cara pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu dengan mengambil semua populasi sebagai sampel sebanyak 40 orang. orang.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer.

Analisa Data

1. Univariat (Deskriptif)
Analisa data dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentasi tiap variabel yang diteliti. Data yang bersifat kategorik dicari frekuensi dan proporsinya. (Notoadmojo, 2012)
2. Bivariat
Dalam menganalisa secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistic pearson correlation dengan derajat kepercayaan 95 %. Pedoman dalam menerima hipotesis : apabila nilai probabilitas (p) < 0,05 maka H_a diterima, apabila (p) > 0,05 maka H_o diterima. Data disajikan dalam bentuk tabel

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja SMA Responden di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan Periode Maret-Mei Tahun 2014

No	Karakteristik	F	%
A Umur			
1	Remaja Awal (10-12)	10	25

2	Remaja Tengah (13-15)	15	37,5
3	Remaja Akhir (16-19)	15	37,5
Total		40	100 %
B Pendidikan			
1	SD	10	25
2	SMP	15	37,5
3	SMA	15	37,5
Total		40	100 %
C Sumber Informasi			
1	Tenagakesehatan	6	15,0
2	Media Cetak	7	17,5
3	Media Elektronik	9	22,5
Total		40	100 %

Berdasarkan tabel di atas, bahwa mayoritas reponden berumur remaja akhir (16-19 tahun) 15 responden (37, 5%) dan berdasarkan sumber informasi mayoritas memperoleh informasi dari tenaga kesehatan 6 responden (15, 0%)

Analisa Univariat

Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan Periode Maret-Mei Tahun 2014

Kategori	F	%
Berat	29	72,5
Ringan	11	27,5
Total	40	100,0

Dari tabel di atas bahwa Mayoritas tingkat stres yaitu berat sebanyak 29 orang (72,5%), dan minoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu ringan sebanyak 11 orang (27,5%)

Siklus Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan Periode Maret-Mei Tahun 2014

Kategori	F	%
Tidak Teratur	25	62,5
Teratur	15	37,5
Total	40	100,0

Dari tabel di atas Mayoritas Siklus Menstruasi yaitu sebanyak 25 orang (62,5%), dan Minoritas nilai frekuensi siklus menstruasi yaitu sebanyak 15 orang (37,5%).

Analisa Bivariat

Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja SMA di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan Periode Maret-Mei Tahun 2014

Untuk melihat hubungan antara variabel dependen (tingkat stres) dan independen (siklus menstruasi). Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja SMA di lingkungan I labuhan deli kecamatan medan marelan periode maret-mei tahun 2014 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada remaja SMA di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan Periode Maret-Mei Tahun 2014

Kategori Stress	Siklus Menstruasi				Jumlah		Nilai P
	Tidak Teratur		Teratur				
	N	%	N	%	N	%	
Stres Berat	24	60 %	5	12,5 %	29	72,5 %	0,005
Stres Ringan	1	2,5 %	1	25 %	11	27,5 %	
Jumlah	25	62,5 %	1	37,5 %	30	100 %	

Tingkat stres ini diduga berkaitan erat dengan siklus menstruasi. Hasil penelitian melaporkan bahwa mayoritas remaja pada stres berat memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 24 (60 %), sedangkan Minoritas remaja yang mempunyai stres ringan, memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 1 (2,5 %).

Hasil uji hipotesis, hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi), dimana nilai (p=0,000) < 0,005.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa dari 40 reponden, mayoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu berat sebanyak 29 orang (72,5 %), dan minoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu ringan sebanyak 11 orang

(27,5%). Hal ini disebabkan remaja mengalami kejadian-kejadian yang dianggap besar dalam hidupnya dan tidak terduga, misalnya karena orangtuanya bercerai, patah hati atau putus cinta, cinta tidak terbalas, atau mengalami kecelakaan. Kemungkinan informasi yang di dapat oleh remaja tidak di peroleh dengan baik, baik dari media cetak, elektronik maupun dari pihak –pihak yang terkait yang berkewajiban memberikan penyuluhan.

Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa dari 40 responden, mayoritas nilai frekuensi siklus menstruasi yaitu tidak teratur sebanyak 25 (62,5%), dan minoritas nilai frekuensi siklus menstruasi yaitu normal sebanyak 15 (37,5%).

Menurut Fania (2010) menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung pada hari pertama haid sampai tepat satu hari pertama haid bulan berikutnya.

Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja SMA di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan Tahun 2014

Berdasarkan uji hipotesis, hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi, dimana nilai ($p=0,000$) < 0,05.

Menurut pendapat puji (2009) Saat tubuh bereaksi ketika mengalami stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat

menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.

Stresor diketahui merupakan faktor etiologi dari banyak penyakit. Salah satunya menyebabkan stres fisiologis yaitu gangguan pada menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam pola menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka di peroleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa dari 40 responden, mayoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu berat sebanyak sebanyak 29 orang (72,5%), dan minoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu ringan sebanyak 11 orang (27,5%).
2. Bahwa dari 40 responden, mayoritas nilai frekuensi siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 25 orang (62,5%), dan Minoritas nilai frekuensi siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 15 orang (37,5%).
3. Bahwa dari 40 responden, mayoritas nilai frekuensi hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi yaitu sebanyak 24 (60 %), sedangkan Minoritas remaja yang mempunyai stres ringan, memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 1 (2,5 %).

SARAN

1. Diharapkan kepada institusi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi/literature terutama yang berhubungan dengan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja SMA.

2. Diharapkan kepada remaja mampu mencegah stres dan mengetahui gambaran siklus menstruasi dengan baik.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang tingkat stres dengan variabel yang lebih luas dan lebih baik.
4. Diharapkan bagi penulis dapat menjadi masukan dalam penatalaksanaan stres untuk meminimalisasi terjadinya gangguan pola menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mohammad. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asrinah, Syarifah, Suciyanti. (2011). *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Pustaka Panesa.
http://eprints.undip.ac.id/38607/1/504_Asniya_Rahmawati_G2C008010.pdf – Di Unduh Hari Kamis jam 20.00
- Fitriani Nurul. (2010). *Haid Pertamaku*. Jakarta: Multi Kreasi Satu Delapan.
- Fitriani S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hawari dadang. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/124/jtptunimus-gdl-muntamahsa-6161-1-bab1.pdf> - Di unduh tgl 21 Maret 2014 jam 08.00
- http://repository.unand.ac.id/17455/1/HUBUNGAN_ANTARA_TINGKAT_STRES_DENGAN_ENGAN.pdf - Di Unduh 21 Maret 2014 jam 08.00.
- <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31775/5/Chapter%20I.pdf> di Unduh Hari Kamis jam 20.15.
- <http://stikesayani.ac.id/publikasi/e-journal/files/2012/201212/201212-007.pdf>- Di Unduh tgl 21 Maret 2014 jam 08.00.
- http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/5FKS1KE_DOKTERAN/0810211079/ - Di Unduh tgl 20 Maret 2014 Jam 20.00.
- Proverawati Atikah dan Maisaroh siti. (2009). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta: Mulia Medika.
- Putri Fania. (2009). *Buku Pintar Ibu Hamil*. Yogyakarta: Second Hope.
- Sarwono. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Widya Astuti, SST. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Yekti dan Wulandari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Jakarta: Andi Offset.
- Yuliarti. (2009). *Woman Healty & Beauty Panduan Sehat dan Cantik Bagi Wanita*. Yogyakarta: Andi Offset.