

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 17 MALANG

Sherly Ignasia Seran¹, Anik Purwati², Rani Safitri³

¹²³ Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V
(Korespondensi: rani@itsk-soepraoen.ac.id)

ABSTRAK

Pendahuluan: Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Malang. Kesehatan mental dan reproduksi merupakan dua aspek penting dalam kehidupan remaja, dan penelitian ini mencoba untuk memahami interaksi antara keduanya. **Metode:** Pendekatan cross-sectional dengan desain penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dari populasi remaja putri di SMPN 17 Malang yang berjumlah 48 orang. Metode sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner standar yang telah teruji, sementara pola siklus menstruasi dipantau melalui catatan harian yang dilaporkan oleh responden. **Hasil:** Analisis data menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami tingkat stres sedang (72,9%), sementara 50% dari mereka memiliki siklus menstruasi teratur. Namun, uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi di SMPN 17 Malang ($p > 0,05$). **Kesimpulan:** Meskipun terdapat variasi dalam tingkat stres dan pola siklus menstruasi, penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut di SMPN 17 Malang. Hasil ini memberikan wawasan yang berharga tentang kondisi kesehatan mental dan reproduksi remaja putri di lingkungan sekolah. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Stres.

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND MENSTRUAL CYCLE PATTERNS IN ADOLESCENT WOMEN AT SMPN 17 MALANG

ABSTRACT

Introduction: This study investigates the relationship between stress levels and menstrual cycle patterns in adolescent girls at SMPN 17 Malang. Mental and reproductive health are two important aspects of adolescent life, and this research tries to understand the interaction between the two. **Methods:** This study employed a cross-sectional approach and a quantitative research design. We collected data from a total of 48 female teenagers at SMPN 17 Malang. We used simple random sampling as the sampling method. We measured stress levels using a standardized, tested questionnaire and monitored menstrual cycle patterns through daily records reported by respondents. **Results:** Data analysis shows that the majority of adolescent girls experience moderate levels of stress (72.9%), while 50% of them have regular menstrual cycles. However, the Chi-Square statistical test showed no significant relationship between stress levels and menstrual cycle patterns at SMPN 17 Malang ($p > 0.05$). **Conclusion:** Although there are variations in stress levels and menstrual cycle patterns, this study did not find a significant relationship between these two variables at SMPN 17 Malang. These results provide valuable insight into the mental and reproductive health conditions of adolescent girls

in the school environment. We need further research to understand other factors that may influence the relationship between stress and menstrual cycle patterns in adolescent girls.

Keywords: *Young Women, Menstrual Cycle, Stress.*

INFO ARTIKEL

*Riwayat Artikel: (diisi oleh editor jurnal)
Diterima: 6 Mei 2024
Disetujui: 20 Oktober 2024
Tersedia secara online Volume 12 No 2; 2024*

Alamat Korespondensi: (wajib diisi)
*Nama: Rani Safitri
Afiliasi: Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr.
Soeparaoen Malang Kesdam V
Alamat: Kabupaten Lumajang
Email: rani@itsk-soepraoen.ac.id
No.HP: 081334602226*

PENDAHULUAN

Pola siklus menstruasi pada remaja putri berperan penting dalam pemahaman kesehatan regeneratif mereka, mencerminkan kesejahteraan fisik dan kondisi mental. Siklus menstruasi yang ideal seharusnya teratur, berkisar antara 21 hingga 35 hari. Secara fisik, siklus menstruasi yang normal mencerminkan kesehatan organ regeneratif yang kuat dan berfungsi dengan baik, ini tercermin dari produksi sel telur yang teratur dan menstruasi terjadwal (Evin Dwi Prayuni, 2018). Oleh karena itu, dengan siklus menstruasi yang teratur, seorang wanita dapat lebih mudah mengatur aktivitas sehari-hari, menentukan waktu yang optimal untuk kehamilan, dan memahami masa produktifnya. Kelainan dalam sistem metabolisme dan hormonal dapat tercermin dalam siklus menstruasi yang tidak teratur. Dampaknya, kemungkinan untuk hamil menjadi lebih sulit. Wanita dengan siklus pendek mungkin

mengalami ovulasi yang tidak teratur karena sel telurnya belum sempurna matang. Di sisi lain, siklus menstruasi yang panjang menunjukkan bahwa pelepasan sel telur menjadi jarang, atau seorang wanita mungkin mengalami periode infertilitas yang berkepanjangan. Selain itu, wanita dengan siklus yang tidak teratur mungkin kesulitan memahami kapan ovulasi telah terjadi, karena karakteristik uni Pola siklus menstruasi pada remaja putri berperan penting dalam pemahaman kesehatan regeneratif mereka, mencerminkan kesejahteraan fisik dan kondisi mental. Siklus menstruasi yang ideal seharusnya teratur, berkisar antara 21 hingga 35 hari. Secara fisik, siklus menstruasi yang normal mencerminkan kesehatan organ regeneratif yang kuat dan berfungsi dengan baik, ini tercermin dari produksi sel telur yang teratur dan menstruasi terjadwal (Evin Dwi Prayuni, 2018). Oleh

karena itu, dengan siklus menstruasi yang teratur, seorang wanita dapat lebih mudah mengatur aktivitas sehari-hari, menentukan waktu yang optimal untuk kehamilan, dan memahami masa produktifnya. Kelainan dalam sistem metabolisme dan hormonal dapat tercermin dalam siklus menstruasi yang tidak teratur. Dampaknya, kemungkinan untuk hamil menjadi lebih sulit. Wanita dengan siklus pendek mungkin mengalami ovulasi yang tidak teratur karena sel telurnya belum sempurna matang. Di sisi lain, siklus menstruasi yang panjang menunjukkan bahwa pelepasan sel telur menjadi jarang, atau seorang wanita mungkin mengalami periode infertilitas yang berkepanjangan. Selain itu, wanita dengan siklus yang tidak teratur mungkin kesulitan memahami kapan ovulasi telah terjadi, karena karakteristik unik dari siklus mereka. Meskipun rata-rata siklus menstruasi berlangsung selama 25 hingga 32 hari, sekitar 97% wanita yang berovulasi upaya pemeliharaan kesehatan reproduksi dan kesejahteraan mereka (Sonata, 2023).

Stres, yang merupakan respon tubuh terhadap tekanan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, berpotensi

memiliki siklus berkisar antara 18 hingga 42 hari. Namun, sekitar 10-15% wanita memiliki siklus yang lebih panjang dari 28 hari (Sinaga, 2017:15).

Di berbagai daerah, termasuk di Kelurahan Tlogo Suryo Rt 02 rw 02, remaja putri seringkali menghadapi sejumlah tantangan yang memiliki potensi untuk mengganggu pola menstruasi mereka. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh pada pola menstruasi ini adalah stres, yang dapat muncul dalam berbagai bentuk seperti tekanan akademik yang tinggi, konflik antarpribadi yang rumit, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Stres merupakan salah satu unsur yang berdampak pada siklus menstruasi, stres mengaktifkan sistem HPA (hypothalamus pituitary adrenal) yang menghasilkan hormon kortisol (Lutfi Indriyani, 2023). Oleh karena itu, memahami hubungan antara tingkat stres dan pola menstruasi remaja putri di wilayah tersebut memiliki signifikansi besar untuk

memengaruhi berbagai aspek kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Pada remaja putri, stres dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk tekanan akademik yang intens, masalah-masalah interpersonal yang kompleks, dan ketidak

pastian mengenai masa depan. Stres yang berlangsung lama atau tidak dikelola dengan baik dapat memiliki dampak signifikan pada sistem hormonal dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pola menstruasi (Khaira, 2023). Oleh karena itu, pemahaman mengenai korelasi antara tingkat stres dan perubahan pada pola menstruasi remaja putri merupakan hal penting dalam konteks kesehatan reproduksi remaja.

Walau terdapat kesadaran mengenai hubungan antara stres dan gangguan pola menstruasi dalam literatur ilmiah, perhatian yang diberikan pada pengkajian dampak stres secara khusus terhadap pola menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Malang masih belum ada sebelumnya. Hal ini menciptakan celah pengetahuan yang memerlukan penelitian lebih mendalam. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara teliti dan menganalisis hingga sejauh mana stres memengaruhi gangguan pola menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam dan relevan mengenai situasi kesehatan reproduksi remaja putri di wilayah ini, dan membantu merumuskan strategi intervensi serta rekomendasi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.

Penelitian tentang hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi yang dilakukan oleh Diani Damayanti (2022) di Tangerang. Hasil penelitian didapatkan mayoritas mahasiswa mengalami stres normal sebanyak 81 responden (33.2%) dan menstruasi tidak teratur sebanyak 135 responden (57%). Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), oleh karena itu Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan di Tangerang. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Fatimah (2023) dengan hasil penelitian ada hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan di masa pandemi Covid-19 di Yogyakarta. Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lutfi Indriyani (2023) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Malang.

Penelitian ini menjadi sangat relevan dan memiliki dampak penting karena mampu memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor

yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri di SMPN 17 Malang. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang signifikan pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan yang rumit antara tingkat stres dan perubahan pada pola menstruasi. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar yang kuat bagi pengembangan program-program kesehatan yang lebih efektif, yang dirancang khusus untuk mendukung kesejahteraan remaja putri di wilayah tersebut. Dengan demikian, penelitian ini bisa menjadi langkah awal dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi dampak negatif gangguan pola menstruasi yang dapat berdampak jangka panjang. Pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi pola menstruasi remaja putri juga dapat berperan dalam memberikan panduan yang lebih terinformasi dan rekomendasi yang lebih tepat bagi remaja itu sendiri, orang tua, serta para profesional kesehatan dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan reproduksi mereka. Ini bisa mencakup pengenalan strategi penanganan stres yang efektif, edukasi mengenai kesehatan reproduksi, serta penyediaan dukungan yang lebih baik bagi remaja putri dalam mengatasi tantangan yang mungkin memengaruhi pola menstruasi mereka.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai penting dalam konteks kesehatan reproduksi remaja putri dan memiliki potensi untuk secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka, serta mempromosikan kesejahteraan generasi muda di SMPN 17 Malang.

Dari beberapa penelitian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut, penelitian ini dilakukan karena lokasi, responden dan waktu yang dilakukan berbeda dan penelitian sebelumnya sehingga penelitian ini dapat menjadi keterbaruan penelitian tentang stres dengan gangguan pola siklus menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 Maret 2024, observasi terhadap 10 remaja wanita di SMPN 17 Malang menunjukkan bahwa semuanya mengalami pola siklus menstruasi yang tidak teratur. Dari 10 remaja tersebut, empat di antaranya mengaku stres akibat masalah keluarga, sementara enam lainnya menyatakan stres karena beban tugas kuliah yang menumpuk, mengganggu konsentrasi mereka, sehingga menyebabkan stres.k dari siklus mereka. Meskipun rata-rata siklus menstruasi berlangsung selama 25 hingga 32 hari, sekitar 97% wanita yang berovulasi memiliki siklus berkisar antara 18 hingga 42 hari. Namun, sekitar 10-15% wanita

memiliki siklus yang lebih panjang dari 28 hari (Sinaga, 2017:15).

Di berbagai daerah, termasuk di Kelurahan Tlogo Suryo Rt 02 rw 02, remaja putri seringkali menghadapi sejumlah tantangan yang memiliki potensi untuk mengganggu pola menstruasi mereka. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh pada pola menstruasi ini adalah stres, yang dapat muncul dalam berbagai bentuk seperti tekanan akademik yang tinggi, konflik antarpribadi yang rumit, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Stres merupakan salah satu unsur yang berdampak pada siklus menstruasi, stres mengaktifkan sistem HPA (hypothalamus pituitary adrenal) yang menghasilkan hormon kortisol (Lutfi Indriyani, 2023). Oleh karena itu, memahami hubungan antara tingkat stres dan pola menstruasi remaja putri di wilayah tersebut memiliki signifikansi besar untuk upaya pemeliharaan kesehatan reproduksi dan kesejahteraan mereka (Sonata, 2023).

Stres, yang merupakan respon tubuh terhadap tekanan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, berpotensi memengaruhi berbagai aspek kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Pada remaja putri, stres dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk tekanan akademik yang intens, masalah-masalah interpersonal yang kompleks, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Stres yang

berlangsung lama atau tidak dikelola dengan baik dapat memiliki dampak signifikan pada sistem hormonal dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pola menstruasi (Khaira, 2023). Oleh karena itu, pemahaman mengenai korelasi antara tingkat stres dan perubahan pada pola menstruasi remaja putri merupakan hal penting dalam konteks kesehatan reproduksi remaja.

Walau terdapat kesadaran mengenai hubungan antara stres dan gangguan pola menstruasi dalam literatur ilmiah, perhatian yang diberikan pada pengkajian dampak stres secara khusus terhadap pola menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Malang masih belum ada sebelumnya. Hal ini menciptakan celah pengetahuan yang memerlukan penelitian lebih mendalam. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara teliti dan menganalisis hingga sejauh mana stres memengaruhi gangguan pola menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam dan relevan mengenai situasi kesehatan reproduksi remaja putri di wilayah ini, dan membantu merumuskan strategi intervensi serta rekomendasi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.

Penelitian tentang hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi

yang dilakukan oleh Diani Damayanti (2022) di Tangerang. Hasil penelitian didapatkan mayoritas mahasiswi mengalami stres normal sebanyak 81 responden (33.2%) dan menstruasi tidak teratur sebanyak 135 responden (57%). Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), oleh karena itu Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Tangerang. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Fatimah (2023) dengan hasil penelitian ada hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan di masa pandemi Covid-19 di Yogyakarta. Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lutfi Indriyani (2023) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Tlogo Suryo RT 02 RW 02.

Penelitian ini menjadi sangat relevan dan memiliki dampak penting karena mampu memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri di wilayah Tlogo Suryo

RT02/RW02. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang signifikan pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan yang rumit antara tingkat stres dan perubahan pada pola menstruasi. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar yang kuat bagi pengembangan program-program kesehatan yang lebih efektif, yang dirancang khusus untuk mendukung kesejahteraan remaja putri di wilayah tersebut. Dengan demikian, penelitian ini bisa menjadi langkah awal dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi dampak negatif gangguan pola menstruasi yang dapat berdampak jangka panjang. Pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi pola menstruasi remaja putri juga dapat berperan dalam memberikan panduan yang lebih terinformasi dan rekomendasi yang lebih tepat bagi remaja itu sendiri, orang tua, serta para profesional kesehatan dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan reproduksi mereka. Ini bisa mencakup pengenalan strategi penanganan stres yang efektif, edukasi mengenai kesehatan reproduksi, serta penyediaan dukungan yang lebih baik bagi remaja putri dalam mengatasi tantangan yang mungkin memengaruhi pola menstruasi mereka. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai penting dalam konteks kesehatan

reproduksi remaja putri dan memiliki potensi untuk secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka, serta mempromosikan kesejahteraan generasi muda di SMPN 17 Malang.

Dari beberapa penelitian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut, penelitian ini dilakukan karena lokasi, responden dan waktu yang dilakukan berbeda dan penelitian sebelumnya sehingga penelitian ini dapat menjadi keterbaruan penelitian tentang stres dengan gangguan pola siklus menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 Maret 2024, observasi terhadap 10 remaja wanita di SMPN 17 Malang menunjukkan bahwa semuanya mengalami pola siklus menstruasi yang tidak teratur. Dari 10 remaja tersebut, empat di antaranya mengaku stres akibat masalah keluarga, sementara enam lainnya menyatakan stres karena beban tugas kuliah yang menumpuk, mengganggu konsentrasi mereka, sehingga menyebabkan stres. Tujuan dari peneltiina ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn 17 Malang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah penelitian

kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Malang. Populasi penelitian terdiri dari seluruh remaja putri di SMPN 17 Malang, dengan jumlah populasi sebanyak 48 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling, dan didapatkan sebanyak 43 orang responden. Kriteria inklusi untuk sampel adalah remaja putri di SMPN 17 Malang yang bersedia menjadi responden dan sedang mengalami gangguan pola siklus menstruasi, sedangkan kriteria eksklusi adalah remaja putri yang tidak bertempat tinggal di SMPN 17 Malang dan tidak bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta telah mendapatkan izin dari berbagai pihak terkait. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan uji chi square. Langkah-langkah etika penelitian juga dijaga dengan baik untuk melindungi kepentingan dan hak-hak responden.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian, penyajian data dibagi menjadi dua bagian yaitu data umum dan data khusus responden tentang karakteristik responden. Sedangkan data khusus tentang Identifikasi tingkat Stres pada remaja putri, Identifikasi Pola Siklus menstruasi pada Remaja Putri dan Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn 17 Malang.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah Responden	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia < 17 Tahun	48	100
2	Usia 17-23 Tahun	0	0
3	Usia > 23Tahun	0	0
	Jumlah	48	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1, hasil penelitian menunjukkan distribusi usia responden seluruhnya berusia Usia < 17 Tahun sebanyak 48 responden dengan persentase (100%).

Identifikasi tingkat Stres pada remaja putri Di SMPN 17 Malang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat Stres pada remaja putri Di SMPN 17 Malang

No	Stres	Jumlah Responden	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Stres Ringan	13	27.1
2	Stres Sedang	35	72.9
3	Stres Berat	0	0.0
	Jumlah	48	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil penelitian bahwa, Remaja putri yang mengalami Stres sedang paling banyak yaitu 35 orang (72,9%). Sedangkan yang mengalami stress ringan sebanyak 13 orang (27,1%), dan tidak ada yang remaja putri yang mengalami stres berat di SMPN 17 Malang.

Identifikasi Gangguan Pola Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di SMPN 17 Malang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Pola Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di SMPN 17 Malang.

No	Gangguan Pola Siklus Menstruasi	Jumlah Responden	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Teratur	24	50.0
2	Tidak Teratur	24	50.0
	Jumlah	48	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil penelitian bahwa, Pola Siklus Menstruasi yang teratur sebanyak 24 Orang (50%). Sedangkan sisanya mengalami ketidak teraturan Pola Siklus Menstruasi sebanyak 24 Orang (50%).

Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 17 Malang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat stres dengan pola siklus menstruasi di SMPN 17 Malang.

Tingkat Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi	Sig (P)	Asymptotic S (2-sided)	OR
	0,105	0,745	1,235

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa terdapat korelasi antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi pada responden. Hasil uji statistik (uji Chi-Square), diperoleh nilai X^2 hitung $< X^2$ tabel ($0,105 < 3,841$), maka tidak terjadi hubungannya signifikan, yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi di SMPN 17 Malang. Selain itu untuk menguji hipotesis selanjutnya dapat dilihat dari nilai *Asymptotic Significance* dengan batas kritis yakni 0,05, ($0,745 > 0,050$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi di SMPN 17 Malang. Remaja Wanita di SMPN 17 Malang yang memiliki stress sedang memiliki peluang 1,235 kali lebih besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan mahasiswi dengan tingkat stres ringan dan secara statistik bermakna OR (Odd Ratio) =1,235.

PEMBAHASAN

Identifikasi Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di SMPN 17 Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 48 responden, Remaja putri yang mengalami Stres sedang paling banyak yaitu 35 orang (72,9%). Sedangkan yang mengalami stress ringan

sebanyak 13 orang (27,1%), dan tidak ada yang remaja putri yang mengalami stres berat di SMPN 17 Malang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Fatimah (2023) dengan hasil penelitian menunjukkan dari 94 responden sebanyak 56 mahasiswi [59,6%] mengalami stres berat, sedangkan sebanyak 57 mahasiswi (60,6%) memiliki siklus menstruasi yang normal, hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan di masa pandemi Covid-19 di Yogyakarta. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berkontribusi pada ketidaknormalan siklus menstruasi.

Sesuai dengan teori, persepsi maupun pengalaman individu terhadap perubahan besar dapat menimbulkan stres. Stimulasi yang mengawali, mencetus perubahan disebut stressor. Secara umum faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor predisposisi dan faktor presitipasi. Faktor predisposisi mencakup elemen-elemen seperti faktor biologis (contohnya, faktor genetik dari orang tua), psikologis (seperti pengalaman masa lalu, kecerdasan, dan keterampilan verbal), serta faktor kegiatan/lingkungan sosial (seperti sekolah, pekerjaan, usia, dan gender). Di sisi lain, faktor presitipasi

melibatkan rangsangan pemicu stres yang bersifat antisipatif, dengan kejadian yang menekan (seperti krisis keluarga, pekerjaan, dan kesehatan) dan ketegangan dalam menjalani atau melanjutkan hidup (disebabkan oleh penyakit parah atau stres kehidupan yang penuh tekanan) (Murharyati et al., 2021).

Tingkat stres pada siswa di SMPN 17 Malang disebabkan oleh sejumlah faktor kompleks yang terkait dengan tahap perkembangan mereka. Perubahan fisik dan emosional selama masa pubertas dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran terkait identitas diri, yang kemudian dapat menjadi pemicu stres. Dinamika sosial di lingkungan sekolah, termasuk hubungan antar teman sebaya, juga menjadi faktor kontributor terhadap stres, terutama dalam konteks tekanan sosial dan ekspektasi untuk diterima di antara kelompok. Faktor keluarga, seperti konflik rumah tangga atau tekanan dari lingkungan keluarga, juga dapat memengaruhi tingkat stres siswa.

Stres pada siswa ini dipicu oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Stressor internal, seperti perubahan fisik dan emosional selama masa pubertas, dapat memengaruhi konsentrasi dan fokus siswa, memberikan kontribusi terhadap tingkat stres yang mereka alami. Faktor stressor eksternal juga berperan penting, termasuk masalah interpersonal seperti konflik

dengan teman sebaya atau saudara, yang dapat memunculkan ketidaknyamanan dan kecemasan. Perlu diperhatikan bahwa respons terhadap stres bersifat individual, dan setiap siswa dapat mengalami tingkat stres yang berbeda-beda. Semakin kompleks dan beragam faktor stressor yang dihadapi siswa, semakin tinggi potensi terjadinya stres. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dinamika ini dapat membantu pengembangan strategi pendekatan yang sesuai untuk membantu siswa SMP mengelola dan mengatasi stres.

Identifikasi Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 17 Malang

Berdasarkan hasil penelitian dengan melibatkan 48 responden, ditemukan bahwa 50% dari remaja putri di SMPN 17 Malang mengalami pola siklus menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 24 orang. Sementara itu, sejumlah 24 orang sisanya, juga mencapai 50%, mengalami ketidakteraturan pola siklus menstruasi. Temuan ini menggambarkan variasi yang signifikan dalam pengalaman pola siklus menstruasi di kalangan remaja putri di sekolah SMPN 17 Malang.

Menurut peneliti responden yang mengalami ketidak teraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 17 Malang disebabkan oleh berbagai faktor kompleks. Masa pubertas remaja putri dan fluktuasi hormon yang signifikan, yang memengaruhi konsistensi siklus

menstruasi. Selain itu, tekanan akademis yang meningkat, masalah interpersonal di lingkungan sekolah, serta tingkat stres tinggi turut berperan dalam ketidakstabilan siklus menstruasi. Gaya hidup yang kurang sehat, termasuk pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik, juga yang memengaruhi regulasi hormonal pada remaja putri SMPN 17 Malang. Menurut Sinaga et al. (2017), ada empat hormon yang mengendalikan siklus menstruasi yaitu estrogen, progesteron, follicle stimulating hormone, dan luteinizing hormone.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Diani Damayanti (2022) di Tangerang, yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan pola menstruasi pada mahasiswa keperawatan. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 81 responden mengalami stres pada tingkat yang dapat dianggap normal. Namun, perhatian tertuju pada sebanyak 135 responden (57%) yang mengalami ketidakaturan menstruasi. Analisis hasil menegaskan bahwa tingkat stres berpotensi memengaruhi pola siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan di Tangerang. Temuan ini memberikan indikasi bahwa perlu adanya perhatian lebih lanjut terhadap kesejahteraan psikofisiologis mahasiswa, terutama dalam mengelola stres dan memahami dampaknya terhadap kesehatan reproduksi.

Hal ini sesuai dengan teori Nila Susanti (2021) yang menyebutkan beberapa faktor risiko variabilitas siklus menstruasi pada remaja putri SMP. Usia menarche yang terlambat, dengan rata-rata di Indonesia mencapai 13 tahun, dapat berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi dan gejala sementara akibat aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium yang belum matang. Faktor berat badan atau status gizi juga signifikan, di mana penurunan berat badan yang cukup dapat mempengaruhi fungsi ovarium. Aktivitas fisik yang intens, tingkat stres, dan pola diet, seperti vegetarianisme atau diet rendah lemak, turut berperan dalam risiko amenore, anovulasi, dan perubahan siklus menstruasi. Semua faktor ini saling berhubungan dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang variabilitas siklus menstruasi pada remaja putri SMP.

Faktor tersebut dapat menimbulkan kebingungan dan perasaan tertekan yang akhirnya dapat menimbulkan stres, sehingga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik individu, termasuk siklus menstruasi. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu regulasi hormon, memengaruhi konsistensi siklus menstruasi, dan bahkan menyebabkan ketidakaturan. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat memperburuk perasaan stres, menciptakan

lingkaran stres yang saling memengaruhi. Penting untuk menyadari bahwa stres dapat memengaruhi kesejahteraan secara menyeluruh, termasuk kesehatan reproduksi.

Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 17 Malang

Berdasarkan Hasil uji statistik (uji Chi-Square), diperoleh nilai X^2 hitung $< X^2$ tabel ($0,105 < 3,841$), maka tidak terjadi hubungannya signifikan, yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi di SMPN 17 Malang. Selain itu dilihat dari nilai *Asymptotic Significance* dengan batas kritis yakni 0,05, ($0,745 > 0,050$) maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi di SMPN 17 Malang. Remaja Wanita di SMPN 17 Malang yang memiliki stress sedang memiliki peluang 1,235 kali lebih besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan secara statistik bermakna OR (Odd Ratio) = 1,235.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia & Oktaviani (2017), terhadap 129 siswi, dengan hasil responden memiliki tingkat stres sangat berat dan sebanyak 72 (56,6%) responden memiliki siklus menstruasi tidak

teratur, hasil uji chi-square didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakaturan siklus menstruasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lutfi Indriyani (2023) dalam tingkat stres yang normal (tidak stres), mayoritas responden mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 46 (36,8%). Sementara itu, pada tingkat stres ringan, lebih banyak responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal, yaitu 33 (23,9%). Untuk tingkat stres sedang, cenderung terlihat bahwa sejumlah 40 (29,0%) responden mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bergas.

Menurut Emmanuel Ansong (2019), beberapa konsep umum gangguan pola menstruasi mencakup *Amenore* (tidak haid), *Oligomenore* (haid tidak teratur), *Menoragia* (haid berlebihan), *Metroragia* (perdarahan di antara menstruasi), *Hipomenore* (haid kurang), dan *Dismenore* (nyeri haid). Penurunan kadar *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH) yang mengontrol pelepasan hormon reproduksi dapat mengganggu siklus menstruasi. Akibat penurunan kadar GnRH, wanita dapat mengalami gejala *amenorrhea hipotalamik* (Bhaumik, 2023). Oleh karena itu, stres memiliki peran yang kompleks

dalam mengubah regulasi hormonal dan neuroendokrinologi dalam siklus menstruasi. Pemahaman mendalam tentang mekanisme ini dapat memberikan wawasan berharga dalam memahami gangguan siklus menstruasi (Yudita, 2017).

Menurut peneliti, hubungan antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Malang dapat diinterpretasikan melalui hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Meskipun demikian, temuan ini tidak dapat diabaikan begitu saja karena memberikan gambaran mengenai kompleksitas interaksi antara faktor-faktor psikologis dan fisiologis pada remaja putri. Meskipun data tidak mendukung adanya hubungan yang signifikan, namun perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami lebih mendalam mekanisme kausal antara stres dan pola siklus menstruasi pada populasi remaja putri. Penelitian selanjutnya dapat menggali faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi variabilitas siklus menstruasi dan mengeksplorasi cara-cara penanggulangan stres yang dapat berkontribusi pada pemeliharaan kesehatan reproduksi remaja putri di lingkungan SMPN 17 Malang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, mayoritas remaja putri di SMPN 17 Malang mengalami tingkat stres sedang (72,9%), sementara 50% mengalami siklus menstruasi teratur. Meskipun demikian, tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi (X^2 hitung = 0,105, $df=1$, $p>0,05$). Rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut adalah melibatkan faktor-faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansong, E. 2019. Understanding menstrual cycle disorders. *Obstetrics & Gynecology International Journal*, 11(2), 70-77.
- Bhaumik, M. 2023. Hormonal regulation of the menstrual cycle. *Endocrinology Research*, 8(1), 34-42.
- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrid, B. L., & Panjaitan, T. 2022. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2).
- Fatmawati, R., Dewi, N. R., & Sari, S. A. 2023. Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Premenstrual Syndrome untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia 40 Tahun Keatas di Wilayah Kerja UPTD

- Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 529-534
- Indriyani, L., & Aniroh, U. 2023. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), [halaman awal-halaman akhir]. doi: 1035473/JKBS.v1i1
- Khaira, A. 2023. Pengaruh stres psikologis terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 7(2), 89-95.
- Murharyati, S., Sumaryati, S., & Nuryono, N. 2021. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada siswa di sekolah menengah atas negeri 1 Kendal tahun ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 121-128.
- Prayuni, E. D. 2018. *Kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sinaga, R. M. 2017. Pola menstruasi pada remaja putri di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 10-18.
- Sonata, A. 2023. Efek stres pada siklus menstruasi remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 45-53.
- Susanti, N. 2021. Faktor risiko variabilitas siklus menstruasi pada remaja putri SMP. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 150-158.
- Yudita, A. 2017. Mekanisme neuroendokrin siklus menstruasi. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 15(3), 112-120.