

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA SISWI KELAS XII SMA NEGERI 1 BATAM

Cevy Amelia¹, Acholder², Syarifah Balqis Shahab³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Batam, cevyamelia@univbatam.ac.id

²Fakultas Kedokteran Universitas Batam, acholder@univbatam.ac.id

³Fakultas Kedokteran Universitas Batam, syarifahbalqiss@gmail.com

ABSTRACT

Background: Students are demanded by academic achievement in a timely manner, especially class XII students which can be a point of stress, causing menstrual cycles to become irregular. The menstrual cycle can be said to be normal if it is regular every month with a span of about 21-35 days. This study aims to determine the relationship between stress levels and menstrual cycles in class XII students of SMA Negeri 1 Batam in 2021. **Methods:** This type of research is quantitative with research design use a cross sectional approach. The number of samples as many as 66 students, samples were taken using simple random sampling. This research was conducted by giving a questionnaire. The results of the study were analyzed using the Spearman rank test. **Results:** Data were analyzed by Spearman rank test. There is a level of stress in class XII students with criteria (31.8%) normal stress level, (16.7%) mild stress level, (34.8%) moderate stress level, (13.6%) severe stress level, (3.0%) the stress level is very heavy, (47.0%) the menstrual cycle is normal, (53.0%) the menstrual cycle is not normal. In class XII students of SMA Negeri 1 Batam. With a p value of 0.002 ($p < 0.05$). **Conclusion:** there is a relationship between stress levels and menstrual cycles in class XII students of SMA Negeri 1 Batam in 2021.

Keywords: Stress Level; Menstrual Cycle; Schoolgirls

ABSTRAK

Latar Belakang: Siswa-Siswi dituntut oleh pencapaian akademik dengan tepat waktu terutama siswi kelas XII yang dapat menjadi titik stress sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Siklus menstruasi dapat dikatakan normal apabila teratur setiap bulan dengan rentang waktu sekitar 21-35 hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi kelas XII SMA Negeri 1 Batam Tahun 2021. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 66 siswi, sampel diambil menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *spearman rank*. **Hasil:** Data dianalisa dengan uji *Spearman rank*. Terdapat tingkatan stres pada siswi kelas XII dengan kriteria (31,8%) tingkat stress normal, (16,7%) tingkat stress ringan, (34,8%) tingkat stress sedang, (13,6%) tingkat stress berat, (3,0%) tingkat stress sangat berat, (47,0%) siklus menstruasi normal, (53,0%) siklus menstruasi tidak normal Pada siswi kelas XII SMA Negeri 1 Batam. Dengan p value 0,002 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi kelas XII SMA Negeri 1 Batam Tahun 2021.

Kata Kunci: Tingkat Stres; Siklus Menstruasi; Siswi

PENDAHULUAN

Menstruasi ditandai dengan perdarahan akibat dari luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Perdarahan ini terjadi secara periodik, jarak waktu antar menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi (Purwoastuti & Walyani, 2015). Menstruasi

biasanya berlangsung antara 4-6 hari, beberapa ada yang 2-8 hari dan masih dapat dianggap normal dengan interval setiap bulan yang disebut siklus menstruasi (Trisetia Restiwi & Yulita, 2018).

Adapun siklus menstruasi yang terjadi bervariasi pada masing-masing wanita, namun siklus menstruasi dapat dikatakan normal apabila teratur setiap bulan dengan rentang waktu sekitar 21-35 hari, dengan rata-rata

durasi siklus ialah 28 hari (Masturi, 2017). remaja yang sudah mengalami menstruasi, umumnya sering mengalami gangguan terkait siklus menstruasi. Dimana remaja akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila menstruasi tidak teratur atau berubah-ubah (mengalami siklus pendek dan siklus panjang) bahkan tidak menstruasi sama sekali.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nurfebrianna et al., 2019). yang berjudul *Stress levels with the menstrual cycle of advertising class X in SMK Negeri 2 Batam* pada 83 remaja putri kelas X menunjukkan lebih darisetengah 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 (Nurfebrianna et al., 2019).

Masa remaja dikenal sebagai masa transisi yang menghubungkan masa anak-anak dan masa dewasa, dimana pada masa ini banyak terjadi paku tumbuh yang ditandai dengan perubahan-perubahan psikologis dan kognitif serta timbul ciri-ciri seks sekunder, salah satunya menstruasi yang merupakan proses perdarahan alamiah yang teratur sebagai tanda dari kematangan organ dan fungsi reproduksi wanita.

Perbedaan siklus menstruasi ini terjadi dikarenakan beberapa faktor, salah satunya ialah stres. Stres berpengaruh pada kegagalan produksi *Follicle Stimulating Hormone-Luteinizing Hormone* (FSH-LH) di hipotalamus sehingga mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Wahyuningsih, 2018). Stres terjadi karena perasaan ketidaknyamanan mental dan batin yang disebabkan oleh perasaan tertekan.

Stres disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Secara umum orang yang mengalami stres merasakan tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Duri Kartika et al., 2015).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes, 2018) prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Pada tahun (2013) sebesar 6,0% dan di tahun (2018) sebesar 9,8% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi (Kemenkes, 2018). Penelitian tentang tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X SMK yang dilakukan oleh Nurfebrianna 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 (Nurfebrianna et al., 2019).

Sekolah SMA Negeri 1 merupakan SMA favorit di Batam sehingga siswi disana berlomba-lomba dalam hal akademik. Kemungkinan adanya tekanan-tekanan akademik tersebut siswi disana berjuang lebih keras dari sekolah lainnya, Hal ini lah salah satu yang bisa menyebabkan pemicu siswi stres.

siswi kelas XII lebih menghadapi banyak tuntutan akademik yang tidak hanya ujian sekolah, menjawab pertanyaan dikelas dan memperlihatkan progres mata pelajaran, melainkan dituntut untuk memenuhi standar kelulusan, menghadapi situasi menjelang kelulusan, ikut les tambahan, waktu tambahan yang dipakai untuk latihan mengerjakan soal ujian akhir sekolah, pemilihan karir setelah lulus, memilih program pendidikan lanjutan dan tuntutan dari orang sekitar agar mendapatkan hasil yang baik.

Berdasarkan hasil studi latar belakang di atas, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian lebih dalam untuk meneliti hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Negeri 1 Batam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode *cross sectional*. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah remaja siswi kelas XII SMA Negeri 1 Batam Tahun 2021. Sampel penelitian ini adalah 66 responden yang di ambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Batam pada bulan November 2021. Variabel bebas dari penelitian ini adalah

Tingkat Stres. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Siklus Menstruasi.

Berdasarkan Tingkat Stres Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres dapat dilihat pada tabel berikut ini:

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Batam

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	21	31,8
2	Stress Ringan	11	16,7
3	Stres Sedang	23	34,8
4	Stres Berat	9	13,6
5	Stres Sangat Berat	2	3,0
Total		66	100

Berdasarkan hasil tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 66 responden ada 21 responden dengan presentase (31,8%) yang termasuk dalam kategori tingkat stress normal, ada 11 respondendengan presentase (16,7%) yang termasuk dalam kategori tingkat stres ringan, ada 23 responden dengan presentase (34,8%) yang termasuk dalam kategori tingkat stres sedang, ada 9 responden dengan pesentase (13,6%) yang termasuk dalam kategori

tingkatstres berat, ada 2 responden dengan presentase (3,0%) yang termasuk dalam kategori tingkat stres sangat berat.

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Batam

No.	Siklus menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Normal	31	47,0
2	Tidak Normal	35	53,0
Total		66	100

Berdasarkan hasil tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 66responden ada 31 responden dengan presentase (47,0%) yang termasuk dalam kategori siklus menstruasi normal, ada 35responden dengan presentase (53,0%) yang termasuk dalam kategori siklus menstruasi tidak normal.

B. Analisis Bivariat

Dalam analisis bivariat peneliti menggunakan uji statistik dengan Uji Spearman dimana peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi kelas XII SMA Negri 1 Batam

tahun 2021. Apabila di peroleh nilai p value < 0,05 hubungan antar variabel dikatakan bermakna. Arah dan tingkat kekuatan hubungan antar variabel dapat dilihat melalui nilai koefisien. Kekuatan hubungan antar variabel dikatakan lemah apabila nilai koefisien korelasi yang didapat sebesar 0,00-0,25, cukup apabila 0,26-0,50, kuat apabila 0,51-0,75, sangat kuat apabila 0,76-0,99 dan memiliki hubungan sempurna apabila mencapai 1. Jika koefisien korelasi bernilai positif maka hubungan antar variabel dikatakan searah. Sebaliknya bila koefisien korelasi negatif maka hubungan antar variabel

tersebut tidak searah. Hasil penelitian dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3
Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Batam

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi						Pvalue
	Normal		Tidak normal		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Normal	17	25,8	4	6,1	21	31,8	0,002
Ringan	7	10,6	4	6,1	11	16,7	
Sedang	11	16,7	12	18,2	23	34,8	
Berat	2	3,0	7	10,6	9	13,6	
Sangat Berat	1	1,5	1	1,5	2	3,0	
Total	38		28		66		
Koefisien Korelasi			0,382				

Berdasarkan tabel 3 mempreoleh hasil bahwa dari 66 responden diketahui terdapat responden yang tingkat stres normal dengan siklus menstruasi normal sebanyak 17 dengan presentase (25,8%), responden yang tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 7 dengan presentase (10,6%), responden yang tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi normal sebanyak 11 dengan presentase (16,7%), responden yang tingkat stres berat dengan siklus menstruasi normal sebanyak 2 dengan presentase (3,0%), dan responden yang tingkat stres sangat berat dengan siklus menstruasi normal sebanyak 1 dengan presentase (1,5%).

Berdasarkan tabel 3 mempreoleh hasil bahwa dari 66 responden diketahui terdapat responden yang tingkat stres normal dengan siklusmenstruasi tidak normal sebanyak 4 dengan presentase (6,1%), responden yang tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi tidaknormal sebanyak 4 dengan presentase (6,1%), responden yang tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 12dengan presentase (18,2%), responden yang tingkat stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 dengan presentase (10,6%),dan responden yang tingkat stres sangat berat dengan siklus menstruasitidak normal sebanyak1 dengan presentase (1,5%).

Dari hasil penghitungan uji statistik *spearman* didapatkan nilai *p value* 0,002 (<0,05) dan korelasi koefisien 0,382 dengan demikianterdapat hubungan bermakna dan korelasi hubungan yang cukup antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remajasiswi kelas XIISMA Negeri 1 Batam

Tahun 2021.

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Menurut peneliti dari data umum umur responden dengan jumlah 66 siswi seluruhnya berumur 16-19 tahun. 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 stresyang lebih berkelanjutan.

Dalam penelitian ini terdapat 11 responden mengalami stres ringan, karena siswa-siswi cenderung bisa mengatasi hal sulit yang sebelumnya dialami, seperti merasa berdebar-debar ingin berbicara didepan kelas, takut dimarahi guru, kelelahan setelah mengerjakan tugas.

Responden yang mengalami stres dalam kategori sedang sebanyak 23 responden, hal ini dikarenakan siswi banyak menghadapi tuntutan akademik yang meliputi ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, memperlihatkan progres mata pelajaran, pemilihan karir setelah lulus, peralihan dari masa SMA ke program pendidikan lanjutan, sehingga siswi mudah merasa letih, mudahmarah.

Terdapat 9 responden yang mengalami stres berat, hal ini dikarenakan siswi tidak dapat mengatasi stressor atau beban pikiran yang datang seperti tuntutan-tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik, merasa tidak di hargai, dan mudah putus asa,

terutama siswi kelas XII SMA yang akan menghadapi banyaknya ujian-ujian di sekolah sering mengalami ketegangan dan kecemasan, sulit untuk berkonsentrasi di dalam kelas, mudah marah dengan hal-hal kecil.

2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Menurut peneliti responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dipengaruhi oleh beberapa faktor, seiring bertambahnya usia, siklus menstruasi ini akan beradaptasi karena terjadi perubahan hormonal terkait faktor usia dan faktor aktivitas remaja yang berlebih sehingga mengakibatkan stres yang bisa menjadikan lama menstruasi tidak menentu.

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa dari 66 respondendiketahui terdapat responden yang tingkat stress normal dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 4 dengan presentase (6,1%), responden yang tingkat stress ringan dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 4 dengan presentase (6,1%), responden yang tingkat stress sedang dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 12 dengan presentase (18,2%), responden yang tingkat stress berat dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 dengan presentase (10,6%), dan responden yang tingkat stressan berat dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 1 dengan presentase (1,5%).

Dari hasil penghitungan uji statistik *spearman* didapatkan nilai *p value* 0,002 (<0,05) dan korelasi koefisien 0,382 dengan demikian terdapat hubungan bermakna dan korelasi hubungan yang cukup antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi kelas XII SMA Negeri 1 Batam Tahun 2021.

KESIMPULAN

1. Distribusi frekuensi Tingkat stres pada siswi kelas XII SMA Negeri Batam yaitu stres ringan 16,7 %, stres sedang 34,8%, stres berat 13,6%, dan stres sangat berat sebesar 3,0%.
2. Distribusi frekuensi kejadian

gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Negeri 1 Batam yaitu 53,0% yang mengalami siklus menstruasi tidak normal.

3. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi kelas XII SMA Negeri 1 Batam tahun 2021 $p = 0,002$ (<0,05) hubungancukup.

SARAN

1. Bagi Responden Penelitian
Diharapkan bagi responden mendapat pemahaman cara menghitung siklus menstruasi serta menambah wawasan dan pengetahuan tentang tingkat stres dan bagi responden yang memiliki tingkat stres berat di harapkan untuk konsultasi kepada psikolog atau psikiatri.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil-hasil yang diperoleh dapat dijadikan sebagai bahan referensi perpustakaan fakultas.
3. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini digunakan sebagai penambah wawasan peneliti tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai cara, masukan pengetahuan dan informasi untuk penelitian selanjutnya dengan variabel berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan kepada dr. Thamrin Azis, FETP, MBA, MM dan dr. Sukma Sahreni, M. Gizi yang telah memberikan masukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Duri Kartika, C., Ruhaena, L., & Psi, S. (2015). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemenkes, R. I. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Masturi, M. (2017). *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada*

- Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.*
- Nurfebrianna, 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.
- Purwoastuti, T. E., & Walyani, E. S. (2015). *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial untuk Kebidanan.*
- Trisetya Restiwi, P., & Yulita, H. (2018). *Perbedaan Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Pusat Informasi Dan Konseling kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) DI SMAN 1 Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara.* Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Wahyuningsih, E. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Siklus Menstruasi*, 66(1), 37–39.