

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DESA MATTUNRENG TELLUE KABUPATEN SINJAI

Chitra Dewi^{1*}, Muhammad Sahlan Zamaa², Wulan Sari¹, Muhammad Syahrir³, Hardianti¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Universitas Muhammadiyah Makassar

³Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

*Alamat Korespondensi epidemiologi165@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Stres diketahui sebagai faktor penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita, dengan prevalensi menstruasi tidak teratur 13,1% secara global. Remaja putri yang berada dalam fase perubahan fisik dan psikologis sangat rentan mengalami stres, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Mattunreng Tellue, Kabupaten Sinjai

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan populasi 235 remaja putri berusia 15-19 tahun. Sampel sebanyak 115 responden dipilih secara *systematic random sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Dari 115 responden, mayoritas 73,9% mengalami tingkat stres sedang, sementara 69,6% mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi ($p\text{-value}=0,003$), dimana remaja dengan tingkat stress lebih tinggi cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi.

Simpulan: Penelitian ini menegaskan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menjaga kesehatan mental melalui pengolahan stres yang efektif dan dukungan sosial. Penelitian lanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh variabel lain seperti status gizi dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi.

Kata Kunci: Remaja Putri, Stres, Siklus Menstruasi

PENDAHULUAN

Meningkatnya tingkat stres menjadi masalah kesehatan serius yang dapat memicu ketidakteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi, yang merupakan aspek krusial dalam reproduksi wanita, memengaruhi berbagai proses pada sistem reproduksi. Namun, banyak wanita mengalami ketidakteraturan siklus ini, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka (Hafizhah et al., 2023).

Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, 41% penduduk Amerika mengalami gangguan mental yang tidak mendapatkan pengobatan. Data global juga menunjukkan bahwa 10,7% populasi dunia mengalami gangguan mental, dengan 40 juta di

antaranya berada di Amerika Serikat yang menderita kecemasan (Amerika, 2024).

Berdasarkan data tahun 2023 dari *World Population Review*, Ukraina menempati peringkat pertama dalam jumlah kasus depresi dengan 2.800.587 kasus (6,3% dari total populasi), diikuti oleh Amerika Serikat dengan 17.491.047 kasus (5,9%) dan Estonia dengan 75.667 kasus (5,9%). Sementara itu, di Indonesia, jumlah kasus depresi tercatat sebanyak 9.162.886 orang dengan prevalensi 3,7%. Angka ini diperkirakan terus meningkat seiring dengan pertumbuhan populasi yang mencapai 207.816.661 jiwa (Kemenkes, 2023).

Pada tahun 2023, tercatat 9.162.886 kasus depresi di Indonesia dengan prevalensi sebesar 3,7%. Hal ini mengindikasikan peningkatan

masalah kesehatan mental di negara ini (Baehaki, 2024). Berdasarkan laporan WHO, sekitar 16 juta orang, atau 6,1% dari total populasi, mengalami gangguan mental, dengan distribusi yang tidak merata pada kelompok usia 15 tahun ke atas (WHO, 2024).

Di Sulawesi Selatan, prevalensi stres pada penduduk berusia 15–24 tahun tercatat sebesar 9,26%, dengan 12,83% di antaranya mengalami gangguan emosi. Sementara itu, di Kabupaten Gowa, prevalensi stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 4,25% (Risesdas, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Pretynda et al., 2022) mengungkapkan bahwa 74,4% remaja dengan tingkat stres tinggi mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, dengan prevalensi sebesar 55,0%. Temuan serupa juga diperoleh dari survei oleh (Nurfebrianna et al., 2019) di Batam, yang menunjukkan bahwa 66,3% remaja SMK melaporkan tingkat stres tinggi disertai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur.

Data awal dari Desa Mattunreng Tellue menunjukkan bahwa dari 234 remaja putri, sebanyak 115 di antaranya dijadikan sampel penelitian. Mayoritas remaja tersebut dilaporkan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh stres akibat persiapan ujian, tingginya beban tugas sekolah, serta permasalahan di lingkungan keluarga dan sekolah. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mendalami hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain *cross-sectional* yang populasinya terdiri dari 235 remaja putri berusia 15–19 tahun. Sebanyak 115 responden dipilih sebagai sampel menggunakan metode *systematic random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan data pada Tabel 1 di lampiran, karakteristik responden menunjukkan bahwa dari 115 responden, mayoritas berusia 18 tahun, yaitu sebanyak 60 orang (52,2%). Berdasarkan lokasi tempat tinggal, responden terbanyak berasal dari Dusun Batulappa dengan jumlah 29 orang (25,2%). Dari segi pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMP, yakni sebanyak 83 orang (72,2%). Sementara itu, terkait siklus menstruasi, sebanyak 23 responden (20,0%) mengalami gangguan pada siklus menstruasi.

2. Analisis Univariat

a. Kategori Tingkat Stres

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 2 di lampiran, tercatat sebanyak 20 responden (17,4%) mengalami tingkat stres ringan, sementara 85 responden (73,3%) berada pada kategori stres sedang, dan 10 responden (8,7%) mengalami stres berat. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja putri tergolong dalam kelompok dengan tingkat stres sedang.

b. Kategori Siklus Menstruasi

Mengacu pada data dalam Tabel 3 pada lampiran, dari total 115 responden, sebanyak 35 orang (30,4%) memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 80 orang (69,6%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

3. Analisis Bivariat

Berdasarkan Lampiran 4, dari total 115 responden, sebanyak 85 remaja putri dengan tingkat stres sedang terdiri atas 21 orang (24,7%) yang memiliki siklus menstruasi teratur dan 64 orang (75,3%) dengan siklus

menstruasi yang tidak teratur. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan stres sedang cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Selain itu, dari 10 responden yang mengalami stres berat, 3 orang (30,3%) memiliki siklus menstruasi teratur, sementara 7 orang (70,0%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Setelah dilakukan uji statistic dengan Chi Square, diperoleh nilai $P=0,003$ ($P=< 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres Remaja Putri

Sebagian besar remaja putri yang menjadi sampel dalam penelitian ini sekitar 85 responden (73,9%) menunjukkan bahwa mereka mengalami stress dengan Tingkat sedang.

Penelitian ini konsisten dengan penelitian (Fadillah et al., 2022) terhadap siswi putri kelas X di SMA 12 Kota Depok, yang menunjukkan mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang (43,3%). Temuan ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Sari, 2017), yang menemukan bahwa dari 87 responden, mayoritas mengalami tingkat stres sedang sebanyak 39 responden (44,8%), tingkat stres ringan sebanyak 26 responden (29,9%), dan tingkat stres berat sebanyak 2 responden (2,3%).

Stres yang dialami oleh remaja putri di Desa Mattunreng Tellue, Kabupaten Sinjai, disebabkan oleh ketidakstabilan emosi mereka yang dipengaruhi oleh berbagai faktor stres, baik internal maupun eksternal. Stresor internal dapat berupa tugas sekolah seperti tugas akhir. Faktor-faktor lain yang menyebabkan stres pada remaja putri meliputi lingkungan, persaingan, hubungan interpersonal, dan kebiasaan komunikasi. Remaja putri cenderung

mengalami stres dalam berbagai situasi seperti kesepian, kurang tidur, kecemasan, dan rasa curiga yang tinggi.

Peneliti menyimpulkan bahwa ketidakmampuan mengendalikan emosi dan kemarahan dapat berbahaya, tidak hanya bagi diri sendiri dan lingkungan sosial, tetapi juga secara fisiologis, karena dapat mengganggu siklus menstruasi dan fungsi jantung. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk dapat mengelola atau mengendalikan amarahnya.

2. Siklus Menstruasi Remaja Putri

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui dari 115 responden, terdapat beberapa orang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur terdapat 80 orang (69,9%) responden.

Penelitian ini konsisten dengan penelitian (Larasati, 2023) yang menemukan bahwa mayoritas responden, yaitu 148 orang (55,0%), mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil ini juga selaras dengan penelitian (Indriyani & Aniroh, 2023) yang menemukan dari 263 responden, mayoritas, yaitu 138 responden (52,5%), mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sementara 125 responden (47,5%) mengalami siklus menstruasi teratur.

Menurut teori, menstruasi adalah proses keluarnya lendir, darah, dan sisa-sisa sel dari endometrium secara berulang. Perubahan fisiologis pada endometrium yang terjadi secara berkala selama periode reproduksi disebut siklus menstruasi, yang biasanya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, mulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Jika terjadi di luar rentang ini, dianggap sebagai kelainan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk status gizi, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan stress (Aldiba & Wirniaty, 2023).

Kondisi ini dapat menimbulkan kebingungan dan tekanan yang pada akhirnya memicu stres. Pada remaja putri, beban aktivitas dan pekerjaan yang berlebihan sering kali menjadi penyebab stres, yang kemudian berdampak pada siklus menstruasi. Peneliti mengungkapkan bahwa responden dengan siklus menstruasi tidak teratur dipengaruhi oleh berbagai tekanan pikiran, terutama beban akademik seperti tugas akhir. Stres yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hormon yang bertanggung jawab dalam mengatur siklus menstruasi, sehingga memengaruhi keteraturannya. Selain itu, faktor lain seperti perubahan berat badan yang drastis, akibat pola makan yang tidak seimbang, juga dapat menurunkan fungsi ovarium dan berdampak pada siklus menstruasi.

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 115 responden, ditemukan bahwa pada kelompok dengan tingkat stres sedang, sebanyak 21 responden (18,3%) memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 64 responden (55,7%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Pada kelompok dengan tingkat stres ringan, terdapat 11 responden (9,6%) dengan siklus menstruasi teratur, sementara 9 responden (7,8%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Adapun responden yang mengalami stres berat dengan siklus menstruasi tidak teratur berjumlah 3 orang (2,6%), sementara tingkat stres berat memengaruhi siklus menstruasi sebanyak 6,1% dari total responden.

Jadi, responden yang mengalami stres namun tetap memiliki siklus menstruasi teratur kemungkinan tidak terlalu memikirkan faktor-faktor pemicu stres dan tidak dapat mengontrol stres mereka sehingga tidak berdampak pada siklus menstruasi. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang berasal dari diri sendiri, lingkungan sekolah, atau lingkungan

rumah, yang dapat menyebabkan tingkat stres ringan, sedang, atau berat.

Perubahan psikologis yang dialami pada masa remaja termasuk ketidakstabilan emosi yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah. Dengan kondisi emosi yang terus berubah, remaja merasa kesulitan memahami diri sendiri dan bisa terjebak. Jika masalah ini tidak diatasi dengan baik, hal ini dapat menyebabkan stres pada remaja. Setelah melakukan analisis statistik menggunakan Chi Square, peneliti menemukan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Mattunreng Tellue, Kabupaten Sinjai dengan nilai $p = 0,003 (< 0,05)$.

Penelitian ini mendukung penelitian (Novriyanda et al., 2023) yang dilakukan di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi, di mana responden yang mengalami stres lebih cenderung melaporkan siklus menstruasi yang tidak teratur.

Penelitian tersebut konsisten dengan studi yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2023) di SMKS Kesehatan Harapan Bunda, wilayah kerja Puskesmas Cibadak, Kabupaten Sukabumi. Melalui uji Chi-Square, penelitian tersebut menemukan adanya hubungan antara stres dan siklus menstruasi yang tidak teratur dengan $p\text{-value} < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya kaitan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

Penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Fadillah et al., 2022) di SMA 12 Kota Depok, yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,015, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 5% ($0,015 < 0,05$).

Hubungan antara Tingkat stress dan siklus menstruasi pada remaja putri mencerminkan dampak interaksi sosial dengan lingkungan mereka. Ketidakseimbangan antara tuntutan situasi dan kemampuan biologis, psikologis, serta sosial individu memunculkan efek stress yang berkontribusi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi

Stres diketahui meningkatkan kadar kortisol basal, menurunkan hormon luteinizing (LH), dan menyebabkan perubahan sistemik pada sistem saraf tubuh, khususnya di hipotalamus, melalui pengaruh pada hormon prolaktin dan luteinizing (LH).

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi termasuk perubahan hormonal yang disebabkan oleh stres dan ketidakstabilan mental. Selain itu, perubahan aktivitas secara tiba-tiba atau fluktuasi berat badan juga dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Stres mempengaruhi sistem tubuh, terutama sistem saraf hipotalamus, melalui perubahan prolaktin dan hormon endogen. Peningkatan kortisol basal pada remaja putri yang mengalami stres menyebabkan gangguan hormonal, menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi (Larasati, 2023).

Secara teori, stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena saat stres, hormon stres seperti kortisol, yang merupakan produk glukokortikoid di korteks adrenal dan disintesis di zona fasciculata, dapat mempengaruhi sirkulasi darah dan mengganggu siklus menstruasi. Jumlah hormon progesteron dalam tubuh yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan dalam siklus menstruasi, yang dikendalikan oleh hormon reproduksi. Beberapa remaja putri merasa terbebani oleh ketidakpastian sebelum dan sesudah menstruasi, merasa tidak nyaman, jengkel, dan merasakan nyeri pada area rahim. Pada akhir siklus menstruasi, hipotalamus melepaskan

gonadotropin, yang merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan FSH (follicle-stimulating hormone) (Rose & Ani, 2019).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada remaja putri di Desa Mattunreng Tellue, Kabupaten Sinjai, didominasi oleh kategori stress sedang, sedangkan kategori stress berat memiliki prevalensi yang paling rendah. Selain itu, sebagian besar remaja putri di desa tersebut mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Analisis lebih lanjut mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan ketidakteraturan siklus menstruasi. Temuan ini menekankan pentingnya memahami faktor psikologis, seperti stres, dalam menjaga kesehatan reproduksi pada remaja putri.

Diperlukan program edukasi kesehatan reproduksi dan pelatihan manajemen stres bagi remaja putri di Desa Mattunreng Tellue untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menjaga kesehatan mental dan siklus menstruasi. Selain itu, layanan kesehatan setempat perlu menyediakan akses pemeriksaan rutin dan konseling untuk mendeteksi dan menangani masalah kesehatan sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75-82.
- Amerika, K. M. (2024). *Statistik Kesehatan Mental*.
- Baehaki, A. Z. (2024). *Mengawali Tahun 2024 dengan Aware Pada Kesehatan Mental*.
- 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.
- Hafizhah, J. S., Kiswanto, M. J., & Zaharani, Y. T. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Kalangan Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2557-2565.
- Indriyani, L., & Aniroh, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 16-21.
- Kemendes. (2023). Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023.
- Larasati, N. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 71-79.
- Novriyanda, N., Usman, A. M., & Lubis, R. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Putri Kelas 3 di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur Tahun 2022. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 148-158.
- 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.
- Pretynda, P. R., Nuryanto, I. K., & Darmayanti, P. A. R. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*,
- Riskesdas, T. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 181-222.
- Rose, N., & Ani, S. (2019). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang. *Kendedes Midwifery Journal*, 1(3), 8-14.
- Sari, A. I. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) di Stikes Bhakti Kencana Bandung Tahun 2016. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 8(1), 55-63.
- WHO. (2024). *Laporan Pertemuan WHO Mengenai Konten Kesehatan Mental yang Mendukung Generasi Muda*.

Lampiran:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Remaja Putri Di Desa Mattunreng Tellue Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai

Karakteristik Responden	n	%
Umur (Tahun)		
15	12	10,4
16	15	13,0
17	20	17,4
18	60	52,2
19	8	7,0
Alamat		
Batulappa	29	25,2
Bontopenno	15	13,0
Palampeng	12	10,4
Sahuneng	19	16,5
Tanah Toae	20	17,4
Topalah	10	8,7
Topisi	10	8,7
Pendidikan Terakhir		
SD	9	7,8
SMP	83	72,2
SMA	23	20,0
Total	115	100

Sumber : Data Primer

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Stres Remaja Putri di Desa Mattunreng Tellue Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai

Tingkat Stres	n	%
Stres Berat	10	8,7
Stres Sedang	85	73,9
Stres Ringan	20	17,4
Total	115	100

Sumber : Data Primer

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Siklus Menstruasi Responden Remaja Putri Di Desa Mattunreng Tellue Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai

Siklus Menstruasi	n	%
Tidak Teratur	80	69,6
Teratur	35	30,4
Total	115	100

Sumber : Data Primer

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	P
	Teratur		Tidak Teratur			
	n	%	n	%	n	%
Stres Berat	3	30,3	7	70,0	10	100
Stres Sedang	21	24,7	64	75,3	85	100
Stres Ringan	11	55,0	9	45,0	20	100
Total	35	30,4	80	69,6	115	100

Sumber: Data Primer