

**ARTIKEL RISET**URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>**HUBUNGAN STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI KELAS III ALIYAH PESANTREN AR-RAUDLATUL
HASANAH MEDAN*****Relationship Stress With Disorders Menstrual Cycle
On The Third Grader High School Pesantren
AR-Raudlatul Hasanah Medan*****Siti Nur Aisyah^{1*}, Nurul Mouliza²**¹Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan , Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia²Dosen Prodi D-IV Kebidanan , Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi

ABSTRAK

Secara umum stres adalah keadaan tertekan, faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres adalah pekerjaan yang berlebihan, khawatir, terpaksa beradaptasi dengan lingkungan baru. The American Psychological Association 2013 Stres di Amerika survei online menunjukkan bahwa 84 % dari peserta melaporkan tingkat stres yang sama atau lebih tinggi dibandingkan tahun sebelumnya. Seorang wanita yang mengalami stres bisa memperpanjang atau memperpendek siklus menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat *assosiatif explanatory* yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas III aliyah berjumlah 176 orang. Sampel yang digunakan berjumlah 123 responden dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas stres sedang 46 responden (37,5%) dan minoritas terjadinya stres berat 8 responden (6,5%), mayoritas siklus menstruasi normal sebanyak 58 responden (47,2%) dan minoritas terjadinya polimenorae sebanyak 14 responden (11,4%). Berdasarkan penelitian analisa data tabulasi silang terlihat bahwa mayoritas tidak mengalami Stres atau normal dengan siklus menstruasi normal berjumlah 35 responden (28,5%) dan minoritas stres berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 1 responden (0,8%). Berdasarkan hasil *chi-square* terlihat bahwa, hasil *Asymp Sig* $0,00 < 0,05$ berarti ada hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi siswi kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan Tahun. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah informasi dan pengetahuan siswi tentang stres dan hubungannya dengan menstruasi serta penanganan gangguan siklus menstruasi.

Kata kunci : Stres, Gangguan Siklus Menstruasi**ABSTRACT**

The general, stress is a state of distress, the factors that can cause excessive stress is work, worry, forced to adapt to a new environment. The American Psychological Association's 2013 Stress in America online survey showed that 84% of participants reported stress levels equal to or higher than the previous year. A woman who suffered stress can lengthen or shorten the menstrual cycle. The purpose of this experiment was to determine the relationship of stress with menstrual cycle disturbances on the third grader high school Ar-Raudlatul Hasanah collage Medan 2014. The research design used in this study is an explanatory associative is the type of research that aims to determine the relationship of stress with menstrual cycle disturbances. The population in this study were all third grader high school numbered 176 people. The samples used were 123 respondents using quota sampling technique. From the results of this research is that the majority of the stress being 46 respondents (37.5%) and minority stress the 8 respondents (6.5%), the majority of normal menstrual cycles were 58 respondents (47.2%) and the minority as much as 14 polimenorea respondents (11.4%). Based on the study of cross-tabulation data analysis shows that the majority do not experience stress or normal with

normal menstrual cycles totaling 35 respondents (28.5%) and minority stress with menstrual cycle normal numbered 1 respondent (0.8%). Based on the results of chi-square is seen that, the results *Asymp. Sig* 0.00 <0.05 means that there is a relationship between stress and menstrual cycle disorders. Based on the results of this study concluded that there is a relationship of stress with menstrual cycle disturbances third grader high school Ar-Raudlatul Hasanah college Medan. Hopefully with this study can add to the information and knowledge of students about stress and its relationship with menstruation and treatment of disorders of the menstrual cycle.

Keywords : Stress, Disorders Menstrual Cycle

LATAR BELAKANG

Secara umum stres adalah keadaan tertekan. Stres digambarkan sebagai suatu keadaan yang membuat tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi mempertahankan diri. Kata stres lebih banyak digunakan untuk menyatakan keadaan tertekan. Stres tidak selalu diasumsikan sebagai kondisi yang tidak menyenangkan. Pada taraf ringan, stres dapat berfungsi mendorong orang berpikir dan berusaha lebih cepat sehingga bisa menjawab masalah hidup sehari-hari, seperti memberi semangat dan gairah selepas menghadapi rutinitas kerja. Namun apabila stresnya dalam kategori berat dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental(1).

Stres adalah suatu kondisi yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada tuntutan. Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani. Stres adalah respon alami tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Setiap kali kita menanyakan pada seseorang apakah mereka sedang stres, mereka segera mengatakan bahwa mereka baik-baik saja atau merasa baik-baik saja. Misalnya bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasi artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaan dengan baik, maka ia disebut mengalami distres(2).

Pada seorang wanita yang mengalami stres maka stres tersebut bisa memperpanjang atau memperpendek siklus menstruasi dan membuat menstruasi lebih sakit. Bahkan stres bisa membuat siklus haid terhenti selama beberapa waktu. Dimana proses menstruasi ini terjadi rata-rata sekitar 2 sampai 8 hari. Darah yang keluar umumnya sebanyak 10 hingga 80

ml per hari. Adapun siklus yang normal 21 hari sampai 35 hari. Namun, dalam beberapa kasus ada perempuan yang tidak mendapat menstruasi selama 3 bulan (aminorea), ada juga siklus menstruasi memanjang lebih dari 35 hari (oligominorea) selain itu ada juga perempuan yang mengalami siklus menstruasi lebih singkat, yaitu kurang dari 21 hari (poliminorea). Kelainan ini dapat disebabkan oleh gangguan hormon(3).

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Masa menstruasi biasa juga disebut dengan mens, menstruasi, atau datang bulan. Pada saat menstruasi darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium)(4).

Efek buruk psikologi stres dialami seorang wanita masa menstruasi ialah dia gampang marah, mood yang berubah-ubah (tidak stabil), sulit berfikir jernih, perasaan mudah gugup, ketakutan dan sikap penolakan. Bahkan jika stres ini tidak selesai atau tidak ditangani maka akan berdampak kepada kesehatan fisik, seperti detak jantung yang teratur teratur, hipertensi atau gangguan pencernaan dan kesehatan jiwa, seperti gangguan pikiran(5).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan N. Karout, S.M. Hawai dan S. Altuwaijri pada mahasiswi keperawatan di Beirut, Lebanon. Presentasi Gangguan haid yang paling umum adalah frekuensi yang tidak teratur menstruasi (80.7%), sindrom pramenstruasi (54.0%), durasi tidak teratur menstruasi (43.8%), dismenorea (38.1%), polimenorea (37.5%) dan oligomenorea (19.3%)(6).

Di Indonesia, 68 % perempuan berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13.7 % mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur adalah Gorontalo (23.3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (8.7%)(7).

Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10 - 49 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur antara lain karena masalah KB (5.1%) seperti KB suntik yang menyebabkan siklus haid menjadi tidak teratur. Terdapat 2.9 % menyatakan karena menjelang menopause dan yang sudah menopause. Kurang dari 0.5 % melaporkan karena sakit seperti kanker leher rahim, myom

DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat *assosiative explanatory*. Lokasi di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan. Diambilnya lokus di Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah dengan alasan, karena banyak beban belajar mereka yang tinggi dan juga anak yang tinggal di lingkungan asrama. Waktu penelitian dimulai pada bulan Januari - Juli 2017. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswi kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan hubungan Stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Siswi Kelas III Aliyah

TABEL 1

Distribusi Frekuensi Stres Pada Siswi Kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan Tahun 2017

No	Stres	Jumlah	
		F	%
1	Normal	43	35,0
2	Stress ringan	26	21,1
3	Stress sedang	46	37,4
4	Stress berat	8	6,5
No	Gangguan Siklus Menstruasi	Jumlah	
		F	%
1	Normal	58	47,2
2	Polimenorea	14	11,4
3	Oligomenorea	51	41,5
Total		123	100

Sumber : Data Penelitian, 2017

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 123 siswi kelas III Aliyah di Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Tahun 2014 mayoritas terjadinya stres sedang sebanyak 46 responden

dan sakit lainnya, serta 2.8 % karena hamil atau nifas atau habis keguguran. Yang menjawab lainnya seperti stres, banyak pikiran sebesar 5.1 %(8).

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan, dari 15 orang Siswi terdapat 9 orang yang mengalami gangguan siklus menstruasi atau menstruasi tidak teratur.

Tahun 2017 sebanyak 178 orang. Jumlah sampel yang diambil dengan menggunakan rumus dalam penelitian ini berjumlah 123 responden dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Teknik dalam pengumpulan data yaitu menggunakan teknik pengumpulan data primer yang diperoleh berdasarkan pedoman kuesioner, yang berisi 14 pertanyaan mengenai Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi. Teknik Analisa Data dengan Analisa univariat dan bivariat bertujuan dan bivariat untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat digunakan analisis Chi-square, pada batas kemaknaan perhitungan statistic p value (0,05).

Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan Tahun 2017 dengan jumlah responden 123 orang adalah sebagai berikut :

(37.4%) dan minoritas terjadinya stres berat sebanyak 8 responden (6.5%). Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 123 siswi kelas III Aliyah di Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah

Tahun 2014 mayoritas terjadinya siklus menstruasi normal sebanyak 58 responden

(47.2%) dan minoritas terjadinya polimenorea sebanyak 14 responden (11.4%).

TABEL 2

Tabulasi Silang Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan Tahun 2017

No	Stres	Gangguan Siklus Menstruasi								Sig(p)
		Normal		Polimenorea		Oligomenorea		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	F	%	
1	Normal	35	28.5	2	1.6	6	4.9	43	35.0	0.00
2	Stres ringan	11	8.9	4	3.3	11	8.9	26	21.1	
3	Stres sedang	11	8.9	6	4.9	29	23.6	46	37.4	
4	Stres berat	1	0.8	2	1.6	5	4.1	8	6.5	
Total		58	45.5	14	20.3	51	34.1	123	100	

Sumber : Data Penelitian, 2017

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 123 Siswi Kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan Tahun 2017. Mayoritas Stres normal dengan siklus menstruasi normal berjumlah 35 responden (28.5%) dan minoritas stres berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 1 responden (0.8%). Berdasarkan uji *chi-square*

tentang hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi di dapat bahwa, nilai probabilitas (*Asymp Sig*) variabel tingkat stress = .000 < dari tingkat kesalahan 0.05 sehingga H_0 diterima berarti hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi.

PEMBAHASAN

1. Stres

Dari masalah yang diteliti di Aliyah di Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah kelas III Tahun 2017 tentang stres, dapat diketahui dari 123 responden yang tidak mengalami stres atau normal 43 responden (35.0%), stres ringan 26 responden (21.1%), stres sedang 46 responden (37.5%) dan terjadinya stres berat 8 responden (6.5%).

Stres adalah respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Stres dapat menimbulkan keluhan-keluhan seperti

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Mahbubah dalam Suharni yang menyatakan bahwa stres yang paling banyak dialami oleh responden adalah stres berat 44,6%. Hal ini disebabkan karena usia responden yang berbeda. Pada penelitian mahbubah, usia responden yang mengikuti penelitian adalah 20-29 tahun, sedangkan pada penelitian ini usia responden yaitu 17-21 tahun. Tingkat stresor yang memicu terjadinya stres juga pasti berbeda. Usia 20-29 merupakan masa dewasa muda yang berada dalam transisi dari pengalaman masa remaja ke tanggung jawab orang dewasa, konflik dapat berkembang antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga, stresor mencakup konflik antara harapan dan realitas(9).

gangguan sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem perkemihan, serta sistem endokrin. Keluhan-keluhan tersebut merupakan gangguan faal atau gangguan fungsional dari organ tubuh seseorang yang sedang mengalami stres. Keluhan-keluhan fisik tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental dan emosional seseorang sehingga menjadi pemarah, pemurung dan pencemas(10).

Stres ringan merupakan tahap awal dari stres. Tahapan stres ini dapat timbul secara lambat dan baru dirasakan bilamana sudah mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja, ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Stres ringan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan antara lain seperti semangat bekerja besar atau berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis Stres merupakan bentuk

reaksi tubuh terhadap situasi yang terlihat berbahaya atau sulit. Keadaan stres ini akan membuat tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Bila berlebihan hormon ini menyebabkan penderita rawan penyakit fisik, sesuai dengan kondisi masing-masing(11).

Stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres dikaitkan dengan bukan karena penyakit fisik, tetapi lebih karena masalah kejiwaan seseorang. Selanjutnya stres berakibat pada penyakit fisik, yang bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada stres menyerang. Banyak hal yang bisa memicu stres munculnya stres, seperti rasa khawatir, perasaan kesal, kecapekan, frustrasi, perasaan tertekan, kesedihan yang mendalam, pekerjaan yang berlebihan, terlalu fokus pada sesuatu hal, perasaan bingung, berduka cita dan juga rasa takut terus menerus(12).

Menurut asumsi penulis bahwa pada saat sekarang ini cenderung kelas III mengalami stres karena banyaknya ujian akhir yang harus dihadapi serta persiapan dalam menghadapi ujian nasional nantinya, itu factor-faktor yang menyebabkan siswi kelas III mengalami stress. Selain itu syarat untuk kelulusan dari siswi kelas III adalah mereka diwajibkan menghafal Alqur'an jus 30, surat Yaasin, surat annas sampai surat An-naba, Surat Al-jumuah, dan surat Al-Baqarah. Jika seseorang sudah mengalami stres maka kemampuan berfikir dan mengingat serta konsentrasi menurun sehingga menyebabkan mereka sulit untuk menghafal.

Kenyataan yang ditemukan selama penelitian, bahwa selain persiapan dalam menghadapi ujian, kehidupan diasrama juga dapat memicu terjadinya stres karena tidak bebas seperti kehidupan diluar. Lingkungan asrama yang juga sangat ketat yang mewajibkan mereka untuk satu minggu berbahasa Arab dan satu minggu kedepan berbahasa Inggris begitu seterusnya, jika mereka sekali saja menggunakan bahasa Indonesia dilingkungan asrama maka mereka akan terkena sanksi, ini juga merupakan suatu yang menambah beban pikiran.

Selain itu, analisis lain yang penulis temukan bahwa tidak semua siswi kelas III mengalami stres. Salah satu faktor yang menyebabkan mereka tidak terkena stres

dikarenakan faktor tipe kepribadian. Seseorang yang bertipe kepribadian A beresiko tinggi stres dengan ciri-ciri bekerja tidak mengenal waktu, ambisius, dan kompetitif (suka akan persaingan), banyak jabatan sedangkan tipe kepribadian tipe B kebalikan dari tipe A dengan ciri-ciri ambisinya wajar-wajar saja, dapat mengatur waktu dalam bekerja, penyabar, tenang dan tidak mudah tersinggung. Jadi kemungkinan siswi yang tidak mengalami stres berkepribadian tipe B.

2. Gangguan Siklus Menstruasi

Dari masalah yang diteliti di Aliyah di Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah kelas III Tahun 2017 berdasarkan siklus menstruasi, dapat diketahui bahwa dari 123 responden, siklus menstruasi normal sebanyak 58 responden (47.2%), siklus menstruasi polimenorea 14 responden (11.4%) dan terjadinya oligomenorea sebanyak 51 responden (41.5%).

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa subur kecuali apabila terjadi kehamilan. Masa menstruasi biasa juga disebut dengan mens, menstruasi, atau datang bulan. Pada saat menstruasi darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (*endometrium*)(4).

Gangguan siklus menstruasi berupa poliminorea dan oligomenorea. Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya disebabkan oleh gangguan hormonal yang menyebabkan gangguan ovulasi atau pendeknya masa luteal dan stadium sekresi, kongesti ovarium (peradangan, endometriosis), gangguan kejiwaan seperti syok esional, psikosis dan anoreksia, gangguan poros hipotalamus hipofisis, gangguan gizi, dan gangguan glandula tyroid. Pada poliminorea siklus haid lebih pendek dari biasa (kurang dari 21 hari). perdarahan kurang lebih sama atau lebih sama atau lebih banyak dari haid biasa. Polimenorea dapat di sebabkan oleh gangguan hormonal yang mengakibatkan gangguan ovulasi, atau menjadi pendeknya masa luteal. Sebab lain ialah kongesti ovarium karena peradangan, endometriosis, dan sebagainya(13).

Siklus haid lebih panjang, lebih dari 35 hari. Apabila panjangnya siklus lebih dari 3 bulan, hal itu dinamakan aminorea. Perdarahan pada oligomenorea biasanya berkurang.

Oligomenorea dan amenorea sering kali mempunyai dasar yang sama, perbedaannya terletak dalam tingkat(14).

Menurut asumsi penulis yang mempengaruhi siklus menstruasi menjadi lebih pendek (Polimenorea) atau lebih panjang (Oligomenorea) karena gangguan hormonal sehingga fase ovulasi memanjang atau memendek dan masa proliferasi lebih panjang atau memendek dari biasanya. Gangguan siklus menstruasi juga dapat terjadi karena masih awal masa reproduksi.

Kenyataan yang di temukan selama penelitian, bahwa faktor stres yang menyebabkan terganggunya siklus menstruasi. Karena banyak faktor yang menyebabkan kelas III Aliyah mengalami stres. Karena stres menyebabkan gangguan sistem hormonal sehingga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi memanjang atau memendek. Gangguan siklus menstruasi yang diakibatkan oleh stres mengatasinya dengan cara melakukan penanganan pada stres dengan menyelesaikan permasalahan, mendekatkan diri kepada Tuhan, bekerja dengan porsi yang wajar.

Selain itu, analisis lain yang penulis temukan bahwa tidak semua siswi kelas III mengalami gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh pola hidup yang teratur sehingga tidak terjadinya gangguan siklus menstruasi.

3. Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 123 Siswi Kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan Tahun 2014. Stres normal dengan siklus menstruasi normal berjumlah 35 responden (28.5%), stres normal dengan siklus menstruasi polimenorea berjumlah 2 responden (1.6%). stres normal dengan siklus menstruasi oligomenorea berjumlah 6 responden (4.9%) dan stres ringan dengan siklus menstruasi normal berjumlah 11 responden (8.9%), stres ringan dengan gangguan siklus menstruasi polimenorea berjumlah 4 responden (3.3%), stres ringan dengan gangguan siklus menstruasi oligomenorea berjumlah 11 responden (8.9%) dan stres sedang dengan siklus menstruasi normal berjumlah 11 responden (8.9%), stres

sedang dengan gangguan siklus menstruasi polimenorea berjumlah 6 responden (4.9%), stres sedang dengan gangguan siklus menstruasi oligomenorea berjumlah 29 responden (23.6) dan stres berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 1 responden (0.8%), stres berat dengan gangguan siklus menstruasi polimenorea berjumlah 2 responden (1.6%), stres berat dengan gangguan siklus menstruasi oligomenorea berjumlah 5 responden (4.1%). Berdasarkan uji *chi-square* tentang hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi di dapat bahwa, nilai probabilitas (*Asymp Sig*) variabel tingkat stress = .000 < dari tingkat kesalahan 0.05 sehingga H_0 diterima berarti hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi

Berdasarkan tabulasi silang tentang hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi didapat bahwa, siswi kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan Tahun 2017 sebagian besar tidak mengalami stres dengan siklus menstruasi normal, sedangkan yang mengalami stres berat dengan siklus menstruasi normal dan siklus menstruasi poligomenorea.

Perbedaan siklus menstruasi dikarenakan adanya tingkat stres yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan stres mempengaruhi hormon. Banyak wanita menemukan bahwa jika mereka khawatir tentang sesuatu, itu dapat mempengaruhi menstruasi. Ketidakteraturan siklus menstruasi pada wanita merupakan salah satu tanda pengurangan fertilitas pada wanita. Banyak faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi, salah satunya adalah stress (15)

Stres dapat memodifikasi intensitas pelepasan GnRH dan frekuensi pulsatil (Guyton & Hall, 1996) . Keadaan ini akan mempengaruhi pelepasan LH (Luteinizing Hormon) dan FSH (Follicle Stimulating Hormon) yang berperan besar dalam terjadinya menstruasi, sehingga jadwal menstruasi bisa lebih cepat atau lebih lambat dari biasanya(9). Jadwal menstruasi yang berubah akan mempengaruhi siklus menstruasi, karena siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya haid yang lalu dan mulainya haid selanjutnya, karena mulainya haid tidak diperhitungkan dan tepat waktunya

keluar darah haidpun tidak dapat diketahui(16).

Sejauh mana stres dapat memiliki siklus haid pada wanita bisa bervariasi. Setiap wanita menanggapi stres dengan cara yang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Perlu dicatat bahwa stres lanjutan dapat memiliki efek yang merusak pada tubuh wanita, dan penting bagi wanita dalam situasi ini untuk mencari cara untuk menghilangkan stres dalam hidup mereka(7). Setelah stres hilang, siklus menstruasi akan kembali normal Maryunani, 2010 mengemukakan Stres seringkali membuat siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini terjadi karena stres sebagai rangsangan sistem saraf diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu limbic system melalui transmisi saraf, selanjutnya melalui saraf autonom akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) hingga mengeluarkan secret (cairan) neurohormonal menuju hipofisis melalui sistem prortal guna mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk FSH (Folikell Stimulazing Hormon) dan LH (Leutenizing Hormon) hormon tersebut adalah dipengaruhi oleh RH (Realizing Hormon) yang di salurkan dari hipotalamus ke hipofisis. Pengeluaran RH sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap hipotalamus sehingga selanjutnya mempengaruhi proses menstruasi(13).

Menurut asumsi penulis bahwa, ada hubungan yang bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan Tahun 2014. dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat stres pada kaum wanita maka akan menyebabkan lonjakan hormon LH dan FSH di dalam tubuh yang mengakibatkan rangkaian proses siklus menstruasi menjadi terganggu

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Tahun 2017, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu : Berdasarkan penelitian terlihat mayoritas mengalami stres sedang 46 responden (37.5%) dan minoritas terjadinya stres berat 8 responden (6.5%). Berdasarkan penelitian terlihat bahwa mayoritas siklus menstruasi normal sebanyak 58 responden (47.2%) dan minoritas terjadinya polimenorea sebanyak 14 responden (11.4%).

Berdasarkan penelitian analisa data tabulasi silang terlihat bahwa mayoritas tidak mengalami stres atau normal dengan siklus menstruasi normal berjumlah 35 responden (28.5%) dan minoritas stres berat dengan siklus menstruasi normal berjumlah 1 responden (0.8%). Berdasarkan hasil *chi-square* terlihat bahwa, hasil *Asymp Sig* $0.00 < 0.05$ berarti ada hubungan yang bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi.

Saran

Adapun saran yang bisa disampaikan ke beberapa pihak adalah sebagai berikut : Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk lebih mengetahui cara yang lebih efektif mengatasi stres dan dapat menambah informasi mengenai kesehatan reproduksi, agar lebih mengembangkan dan variable-variabel yang lain untuk mendapat hasil yang lebih baik. Perlu diberikan penekanan materi tentang manajemen stress dan gangguan siklus menstruasi sehingga mahasiswa dapat berbagi dalam memberikan pengetahuan kepada remaja untuk mensukseskan program kesehatan reproduksi. Di harapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang stres dan hubungannya dengan menstruasi serta penanganan gangguan siklus menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

1. Setiawati SE. Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. *J Major*. 2015;4(1).
2. Abdullah Mv. Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas Xii Ipa Sma Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *Skripsi*. 2014;1(841410004).
3. Utami TN, Nurrohmah A, Mustikasari I. Pencegahan Gangguan Siklus Menstruasi. Universitas'aisyiyah Surakarta; 2020.
4. Sinaga E, Saribanon N, Sa'adah N, Salamah U, Murti YA, Trisnamiati A. *Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi*. 2017;
5. Lestari NMSD. Pengaruh dismenorea pada remaja. In: *Prosiding Seminar Nasional MIPA*. 2013.
6. Tombokan KC, Pangemanan DHC, Engka JNA. Hubungan antara stres dan

- pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *eBiomedik*. 2017;5(1).
7. Fitrieningtyas E, Redjeki ES, Kurniawan A. Usia menarche, status gizi, dan siklus menstruasi santri putri. *Prev Indones J Public Heal*. 2017;2(2):56–8.
 8. Sari IM, Pratiwi MLE, Subiyatun S. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. 2016;
 9. Suharni SP. Hubungan Antara Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester 1 D3 Kebidanan Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta 2010. Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta; 2011.
 10. Hidayat BU Al. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Diponegoro University; 2012.
 11. Nasution IK. Stres pada remaja. *Univ Sumatra Utara*. 2007;1–26.
 12. Ulum N. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin. *J Univ Hasanudin*. 2016;
 13. Mulyani S. Aktivitas fisik intensitas tinggi sebagai faktor resiko terhadap gangguan siklus menstruasi. 2010;
 14. Pratiwi IGD, Indriyani R. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Semester I Program Studi Diii Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep Tahun 2013. *WIRARAJA Med*. 2014;4(2).
 15. Azzam U. La Tahzan untuk Wanita Haid. *QultumMedia*; 2012.
 16. Sari NN. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Lembah Sabil Kecamatan Lembah Sabil Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2015. *UNIVERSITAS Teuku Umar Meulaboh*; 2016.