

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA : STUDI LITERATUR REVIEW

Siti Nurani¹, Diyanah Kumalasary², Ria Yulianti Triwahyuningsih³

^{1,2,3} Jurusan S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi

sitinurani85@gmail.com

ABSTRACT

Objective: Adolescence is one of the stages in human life which is often called puberty, namely the transition from childhood to adulthood. Every teenage girl will experience physical and psychological changes, these changes include all of her developments experienced as preparation for entering adulthood. Menstruation is the shedding of the uterine lining accompanied by blood due to the absence of fertilization. Stress is a disorder of the body and mind caused by changes and demands of life. Stress can also be interpreted as pressure, tension, unpleasant disturbances that come from outside a person. Stress stimulates the hypothalamus-pituitary-adrenal cortex axis so that the hormone cortisol is produced. The hormone cortisol causes hormonal imbalances including reproductive hormones so that it affects the menstrual cycle.

Methods: Research This article was written using the literature review method on research articles found in the Google Scholar database using the keywords menstruation, stress, relationships, reproduction, adolescence. The criteria for the selected articles were articles published between 2019-2024 in both national and international journals. The literature review was carried out by comparing research methods, processing methods and the results obtained from each article.

Results: Based on several studies that the author has reviewed, there is a strong relationship between stress levels and changes in menstrual patterns in adolescents.

Conclusion: Adolescents experience unexpected important events in life, adolescent girls are also influenced by hormone levels due to stress and less stable emotions. The more stressed an adolescent is, the more it affects changes in the menstrual cycle and can have an impact on their health and reproductive health. Further research is recommended to explore effective stress management strategies in reducing menstrual cycle disorders in adolescents and their impact on long-term reproductive health.

PENDAHULUAN

Remaja adalah salah satu periode kehidupan penting manusia. Rentang usia pada remaja adalah 10-18 tahun. Di dunia diperkirakan jumlah kelompok remaja sebanyak 1,2 miliar yang setara dengan 18% dari jumlah penduduk dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia (WHO, 2018). Sedangkan di Indonesia, estimasi jumlah kelompok usia 10-19 tahun sebanyak 45,3 juta atau sekitar 17% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2017).

Masa remaja (adolescence) sering disebut masa transisi atau peralihan dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang diikuti dengan adanya perubahan dalam tubuh. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, psikis dan psikososial (Felicia, Hutagaol, & Kundre, 2015). Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Setiap

remaja putri akan mengalami perubahan fisik maupun psikis, perubahan ini meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

Pra-dewasa yaitu fase antara masa remaja dan dewasa atau disebut periode awal pubertas sampai dengan perkembangan, pada remaja laki-laki dimulai pada usia 14 tahun dan pada remaja perempuan dimulai pada usia 12 tahun. Remaja adalah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa ditandai adanya perubahan fisik, emosional, dan kognitif. Pertumbuhan dan perkembangan manusia dari anak-anak menuju dewasa akan melewati masa pubertas. Remaja perempuan akan mengalami masa pubertas lebih awal ditandai adanya kematangan reproduksi yaitu menstruasi.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja yang bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Pada masa remaja khususnya remaja perempuan, terjadi proses kematangan sistem reproduksi yang ditandai dengan terjadinya (Parveen & Siddiqui, 2012). Pada umumnya remaja mengalami menstruasi diusia 12-13 tahun. Hal ini merupakan proses fisiologi yang mendakan kematangan sistem reproduksi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita remaja dengan rentang usia 12 – 13 tahun. Dimana pada usia ini biasanya telah terjadi kematangan organ reproduksi yang memiliki peranan penting untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis.

Remaja adalah individu yang rentan dan beresiko mengalami gangguan menstruasi. Hampir 75% remaja mengalami menstruasi diantaranya siklus yang tidak teratur, nyeri, perdarahan yang lama dan banyak saat menstruasi (Karout, Hawai, & Altuwaijri, 2012). Perkembangan pada tubuh remaja putri ditandai dengan payudara membesar, pinggul melebar, tumbuhnya rambut-rambut halus pada beberapa bagian tubuh serta kemampuan memproduksi sel telur (ovum), hal ini ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari (Prayitno, 2014). Remaja adalah kelompok usia yang paling rentan mengalami masalah menstruasi seperti dismenore, menstruasi yang lama dan banyak, dan haid yang tidak teratur (Novita, 2018).

Menstruasi adalah luruhnya lapisan rahim yang disertai dengan keluarnya darah karena tidak adanya pembuahan (Adriani dan Merryana dalam Dya & Adiningsih, 2019). Usmiran (2014) menjelaskan faktorfaktor yang mempengaruhi menstruasi yaitu: faktor hormon, faktor

enzim, faktor vaskular dan faktor prostaglandin. Lubis (2013) mengatakan gangguan-gangguan psikologi pada saat menstruasi salah satunya adalah kecemasan atau ketakutan terhadap menstruasi, sehingga menimbulkan fobia terhadap menstruasi. Maksudnya di sini jika ketegangan dan kecemasan ini secara terus-menerus serta berlebihan serta tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan fobia pada menstruasi.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), usia rata-rata remaja di Indonesia ialah 12 tahun, dengan tingkat prevalensi 60 persen, 2,6 persen untuk usia 9 hingga 10 tahun, 30,3% persen untuk usia 11 hingga 12 tahun, dan lebih tinggi. hingga 30 persen untuk usia 13 tahun. Sisa usia menarche adalah di atas 13 tahun (KEMENKES, 2018). Dalam prosesnya, menstruasi yang dialami oleh remaja tidak akan berjalan dengan lancar, hal ini terjadi dikarenakan adanya gangguan kala menstruasi dan fase awal menstruasi merupakan periode dengan insiden gangguan menstruasi yang tinggi (Fajarsari & Purwanti, 2021).

Menstruasi didefinisikan sebagai perdarahan yang terjadi secara periodik dan terjadi akibat deskuamasi dari lapisan endometrium (Prawirohardjo, 2014). Menstruasi yang pertama kali dialami oleh remaja disebut menarche. Normalnya menstruasi terjadi setiap 21 - 35 hari dan berlangsung selama lebih kurang 5 - 7 hari. Setiap siklus menstruasi pada wanita tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi seperti oligomenore, polimenore dan amenore. Sebagian wanita mengeluhkan sering terjadi menstruasi yang tidak lancar, nyeri atupun perdarahan yang abnormal. Sebuah penelitian menemukan bahwa prevalensi terbesar yaitu nyeri menstruasi 89,5%, ketidakteraturan menstruasi sebesar 31,2%, terjadi perpanjangan durasi menstruasi sebesar 5,3% (Latifah, 2018).

Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menimbulkan penyakit seperti infertilitas dan mempengaruhi kesuburan (Hatmanti, 2018). Menurut badan kesehatan dunia (WHO) 8-12% mengalami infertilitas dan di Indonesia yang mengalami infertilitas berkisar 12-15% (Suci, 2019). Ditinjau dari panjangnya waktu, siklus menstruasi yang normal yaitu jika jarak menstruasi berikutnya di antara 21-35 hari. Sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal yaitu jika jarak menstruasi berikutnya < 21 hari atau > 35 hari (Kusmiran, 2016). Menurut (Toduho, 2014) terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada wanita diantaranya adalah faktor stres. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan

pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Menurut Charles D. Speilberger, menyebutkan stres adalah tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu 2017).

Menurut Manurung (2016), stres merupakan situasi yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan stres fisik maupun psikologis individu. Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang (Imelisa et al., 2021). Stres merupakan salah satu unsur yang berdampak pada siklus menstruasi, stres mengaktifkan sistem HPA (*hypothalamus pituitary adrenal*) yang menghasilkan hormon kortisol.

Pola siklus menstruasi dipengaruhi oleh faktor IMT, aktivitas fisik dan stres. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor) (Vetri, 2019). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita.

Stres yang dialami oleh siswi remaja terdapat beberapa faktor yaitu mengenai deadline tugas yang banyak dan memikirkan ujian sekolah, tidak hanya faktor tugas melaikan masa transisi dari pandemi dimana siswi memulai pembelajaran tatap muka pada beberapa bulan ditahun 2023 serta siswi harus beradaptasi dengan perubahan, faktor stess pada wanita dipengaruhi oleh hormon, setiap individu pastinya memiliki hormon yang berbeda, penurunan hormon juga dapat mempengaruhi mood atau emosi. Seperti mudah marah, sensitif dan cemas. Berdasarkan angka kejadian menurut (Syahrini, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada Oktober 2021. Peneliti melakukan wawancara kepada 30 orang siswi yang merupakan siswi dari SMK Informatika Ciputat dan dapat ditemukan (53,3%) siswi memiliki masalah dengan siklus menstruasi. Studi pendahuluan ini dilakukan dengan menyebar kuesioner yang telah peneliti buat kepada para siswi dan dihitung berdasarkan standar nilai yang telah ditentukan. Penelitian ini sejalan

dengan yang dilakukan oleh Delvia dan Azhari (2020) di Asrama Putri Akper Almaarif pada tahun 2020 menemukan bahwa dari 82 responden, 59,7 persen mengalami stres, dan 40,2 persen mengalami siklus haid yang tidak menentu (Delvia & Azhar 2020). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2010, sebagian besar 68% perempuan di indonesia berusia 10 sampai 59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentasi tertinggi menstruasi tidak teratur adalah gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara 8,7%. Masalah menstruasi tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45 sampai 49 tahun 17,4% dan 50 sampai 54 tahun 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Literatur review yang dimana dijelaskan Literatur review. Metode yang digunakan dalam literatur review ini menggunakan strategi secara komprehensif seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet google scholar. Penulis mengakses website www.GoogleScholar.com Pada tahap awal pencarian artikel penulis menggunakan kata kunci “Tingkat Stres” dan “perubahan Siklus Menstruasi”. Kemudian penulis Memilih 30 jurnal dan artikel 1.000 hits yang penulis yakini berkaitan erat dengan judul yang disajikan. Penting bagi penulis untuk memdapatkan artikel tentang hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi. Tentunya penulis mempertimbangkan seluruh desain penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stress pada siklus menstruasi.

HASIL

Dalam penelitian ini penulis melakukan pemilihan hasil penelitian dari jurnal atau artikel yang dimasukan dalam literature review ini. Dan didasarkan pada kriteia berikut:

Tabel 1. Kriteria inklusi dan ekslusi

No	Kriteria inklusi	Kriteria ekslusi
1.	Penelitian menggunakan bahasa indonesia	Tidak berbahasa sesuai dengan kriteria inklusi (diluar bahasa indonesia)
2.	Penelitian yang terkait hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi	Penelitian yang memuat topik di luar kriteria inklusi
3.	Penelitian yang terbit antara tahun 2019-2024	Penelitian yang terbit pada tahun di luar kriteria inklusi

4.	Subjek penelitian adalah remaja usia 10-16 tahun	Subjek penelitian di luar kriteria inklusi
5.	<i>Database</i> pencarian artikel yang digunakan adalah <i>Google Scholar</i>	<i>Database</i> pencarian artikel yang digunakan di luar kriteria inklusi

Tabel 2. Hasil dari 30 artikel mengenai hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1.	Martini S (Martini, 2021)	Hubungan Tingkat Stres akademik dengan siklus menstruasi pada masa pandemi covid- 19 di SMA 2 Palembang	Penelitian kuantitatif dengan rancangan survey analitik dengan desain cross secisional	Berdasarkan hasil analisis stres akademik dengan siklus menstruasi siswi kelas XII SMA Muhammadiyah 2 palembang diperoleh bahwa tingkat sedang sebanyak 18 orang (40,9%) dan siswi mengalami stres tingkat tinggi sebanyak 8 orang (61,5%). Hasil analisa hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan menggunakan uji Chi-Square memperoleh <i>p</i> -value = 0,031 artinya ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada masa covid -19.
2.	Rahmawati N.M (Rahmawati, 2019)	Tingkat stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain purposive sampling	Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa 46,1% responden, mengalami kondisi stres normal, 29% responden dalam keadaan stres sedang, 8,6% responden dan 1% dengan keadaan stres sangat berat. Maka dapat disimpulkan bahwa secara psikologis menikah usia dini beresiko menimbulkan suatu beban psikis bagi yang menjalannya
3.	Angrainy R (Angrainy,2019)	HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS	Jenis penelitian besifat	Berdasarkan penelitian diketahui untuk variabel tingkat stress

MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI
SMAN 5 PEKANBARU

Kuantitatif dengan desain cross sectional. didapatkan Mayoritas responden memiliki tingkat stress yang sedang 31 orang (38,8%) dan untuk variabel siklus menstruasi didapatkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang (41,2%). Hasil uji *chi square* diperoleh *p.value* = 0,012 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekan Baru Tahun 2019.

4. Novriyanda N (Novriyanda N,2023)	Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas 3 di SMA pondok karya Pembagunan Jakarta Islamic School jakarta timur tahun 2022.	Penelitian kolasinal dengan accidental sampling	deskriptif	Hasil penelitian yg didapatkan bahwa mayoritas siswi putri kelas XII di SMA pondok karya pembangunan jakarta islamic school mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 41 orang (53%). Dapat disimpulkan bahwa penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan hasil uji hipotesis yaitu <i>p-value</i> sebesar 0,036 lebih kecil dari nilai signifikansi $0,036 < 0,05$.
Purwati Y (Purwanti,2020)	Gangguan Siklus menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan	penelitian deskriptif korelatif, dengan pendekatan cross sectional purposive	kuantitatif, responden, dengan kecemasan ringan 32 (50%) random	Hasil penelitian menunjukkan responden, kecemasan ringan 32 (50%) dan mayoritas

sampling.

responden siklus menstruasi tidak teratur 43 (67,2%). dengan gangguan menstruasi, kecemasan dengan siklus menstruasi dihasilkan signifikansi $0,000 < \alpha : 0,05$. Terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan kecemasan pada gangguan siklus menstruasi.

Deviliawati (deviliawati,2020)	Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi	Penelitian ini dengan cara purposive sampling, penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional	Didapatkan tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan siklus menstruasi, dengan p-value = 0,312.
Armayanti L (Armayanti,2021)	Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA NEGERI 2 SINGARAJA	Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan potong lintang. penelitian ini, yang ditentukan oleh korelasional dengan teknik stratified simple random sampling.	Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan bahwa secara umum tingkat stress sedang (44,6%), Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa hubungan tingkat stress, $p=0,005; r=0,334$, Kesimpulan: Ada hubungan/pengaruh tingkat stress terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri
Oktaviani A (Oktaviani,2023)	Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA	Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain studi cross sectional.	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan antara Status Gizi, Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan siklus menstruasi remaja putri di MTs Negeri 13 Jakarta tahun 2023.
Amalia C (Amalia C 2022)	HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan	Data dianalisa dengan uji Spearman rank. Terdapat tingkatan stres pada siswi kelas

MENSTRUASI PADA pendekatan *cross XII*
 REMAJA SISWI *sectional*.
 KELAS XII SMA
 NEGERI 1 BATAM 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 ($p<0,05$). dapat
 disimpulkan bahwa terdapat
 hubungan tingkat stres dengan
 siklus menstruasi pada remaja
 siswi kelas XII SMA Negeri 1
 Batam Tahun 2021.

Widodo (Widodo,2021)	HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XII SMK NEGERI 6 PURWOREJO KABUPATEN PURWOREJO	Jenis penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo.	Hasil penelitian didapatkan harga signifikansi $p = 0.006 < p = 0.05$ yang artinya ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo.	Dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMK Negeri 6
-------------------------	--	--	--	--

Syamsiah (syamsiah,2022)	Tingkat Stress, Aktivitas Fisik dan IMT Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri	Desain pada penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan <i>Cross-Sectional. S</i>	Berdasarkan hasil Tingkat stress pada remaja putri dominan dengan kategori ringan 48,5% dan sedang 41,2%. Tingkat aktivitas dominan dengan kategori ringan 20,6% ringan kategori sedang 74,2%. IMT hampir seluruh responden dengan IMT normal 82%. Hasil uji menunjukkan hasil adanya hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi nilai <i>p-value</i> 0,000, ada hubungan tingkat aktivitas terhadap siklus menstruasi nilai <i>p-value</i> 0,012 dan pada IMT tidak terdapat hubungan terhadap siklus menstruasi nilai <i>p-value</i> 0,433 Dapat disimpulkan bahwa Tingkat stress dan aktivitas yang berpengaruh pada siklus menstruasi namun, IMT tidak berpengaruh signifikan terhadap siklus menstruasi karena IMT terbanyak masuk dalam kategori normal
-----------------------------	--	---	---

Tiara Anggita,(2023)	Eka GAMBARAN TINGKAT STRESS TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI MTS AL-HUSNA DEPOK TAHUN 2023	penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan survey, teknik sample menggunakan rumus slovin.	Hasil: dari 85 responden dengan rata-rata usia 15 tahun 57 responden (67%), pada usia 15 tahun mayoritas mengalami stress tinggi sebanyak 39 responden (46%) dan mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak teratur
-------------------------	--	---	--

sebanyak 32 responden (38%). Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan dari 85 responden, mayoritas mengalami stress tinggi 57 responden (67%) dan siklus menstruasi tidak teratur terdapat 48 responden (57%).

Fidora Irma (20190	TINGKAT DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA	STRES	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan Chi-square untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Pembina Bangsa Bukittinggi.	Hasil : menunjukkan bahwa 38% remaja mengalami tingkat stres berat, 66% mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p=0,018$.	Hasil penelitian
Nurhayati N (Nurhayati N,2023)	Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri	Metode: penelitian menggunakan penelitian survey analitik dengan rancangan potong lintang (cross-sectional).	Metode ini menggunakan penelitian survey analitik dengan rancangan potong lintang (cross-sectional).	Dari hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Majalaya Karawang. Disarankan pihak sekolah melakukan penyuluhan terhadap remaja putri tentang kesehatan reproduksi, khususnya tentang menstruasi. Kemudian untuk memberikan ruang konseling atau diskusi tentang	

pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh remaja putri, sehingga dapat menangani dan mengurangi stres pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Tingkat stress pada remaja dapat menimbulkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Respon dari stress akan muncul akibat adanya rangsangan terhadap faktor – faktor yang mengancam. Salah satu akibat dari stress ialah perubahan sistematik tubuh terutama sistem saraf. Produksi hormon prolaktin yang secara langsung berhubungan dengan aktivitas elevasi kortisol basal dan menimbulkan penurunan hormon LH akan di pengaruhi oleh stress. Hal ini akan berefek pada terjadinya gangguan siklus menstruasi (Aesthetica Islamy, 2019).

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, dan dapat merusak keseimbangan seseorang (Nasrullah & Sulaiman, 2021). Keseimbangan seseorang terjadi akibat perubahan lingkungan yang di terima. Bentuk kekurang seimbangan yang dimaksud berupa stress yang di alami oleh seorang remaja (Mutia, 2018). Hal ini dapat membuktikan bahwa masih adanya kejadian stress yang di alami remaja putri saat menghadapi gangguan menstruasi yang datang setiap bulannya. Gejala-gejala stres pada diri seseorang berbeda – beda dan seringkali gejala stress tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Gejala tersebut baru bisa dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan remaja sehari-hari baik disekolah, dirumah ataupun di pergauluan lingkungan sosialnya (Fitria, 2020). Tingkat stres ini terjadi karena adanya keadaan emosi yang tidak stabil yang di sebabkan oleh tugas sekolah yang semakin sulit untuk dikerjakan, putus cinta dan permasalahan lainnya pada remaja (Rezky, Irmayanti, 2019). Menstruasi (haid) adalah terjadinya perdarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina. Siklus normal menstruasi pada wanita biasanya terjadi setiap

bulan (Kristianti, 2015; Barbara MAD, 2019). Panjang siklus menstruasi yang normal atau yang dianggap siklus haid ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Siklus haid pada adek kakak dan bahkan sahabat juga siklusnya tidak terlalu sama. Jadi setiap remaja putri tidak selalu memiliki siklus haid 28 hari (Sitoayu et al., 2017).

Stress adalah kondisi yang di sebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Stress dapat mempengaruhi banyak hal bagi seseorang, menyebabkan stress mental, perubahan perilaku, masalah dalam interaksi dengan orang lain dan salah satunya gangguan dari siklus menstruasi (Lubis & Nurlaila, 2010; Firdausy, 2021).

Hubungan Tingkat Strees dengan menstruasi pada Remaja Putri adalah suatu kondisi yang ditimbulkan oleh interaksi antara manusia dengan lingkungannya yang menimbulkan persepsi adanya jarak antara tuntutan situasi dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sistem sosial seseorang. Stres berdampak pada kelainan siklus menstruasi. Stres mempengaruhi elevasi tulang rawan basal dan mengurangi hormon luteinizing, menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, terutama pada sistem saraf di hipotalamus, melalui perubahan prolaktin atau endogenopia (LH) (Wahyuni, 2016).

Beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur ini, antara lain perubahan hormonal yang disebabkan oleh stres dan ketidakstabilan mental. Selain itu, perubahan berat dalam jumlah aktivitas atau fluktuasi berat badan juga dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Itu penting karena stres mempengaruhi sistem tubuh, terutama sistem saraf di hipotalamus, melalui perubahan prolaktin atau endogenopiat, yang dapat menyebabkan peningkatan kortisol basal remaja putri yang mengalami stres menghasilkan gangguan hormonal, dan ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Hormon

Stimulasi Folikel dan Hormon Luteinizing Estrogen tidak akan menyebabkan pertumbuhan sel telur, dan jika itu terjadi, estrogen dan progesteron tidak akan dihasilkan, sehingga terjadi ketidak teraturan menstruasi (Toduho et al., 2014).

Istilah "perubahan pola menstruasi" mengacu pada berbagai penyebab yang mungkin terjadi dalam kehidupan seorang wanita, seperti masalah gizi, Aktifitas fisik, kecemasan, IMT, masalah metabolisme, masalah sosial, emosional, masalah tugas akademik. Berbagai perubahan emosi sebagai akibat dari stressor yang berhubungan dengan fluktuasi hormon sepanjang siklus menstruasi. Selama kehamilan, sebagian besar wanita mengalami berbagai perubahan dalam pola menstruasi mereka (Rezky, Irmayanti, 2019). Ketegangan dan stres hanya dapat ditemukan di lingkungan remaja, menurut. Masalah putus cinta pada remaja juga dapat menyebabkan banyak stres, terutama ketika menghadapi ujian yang panjang, banyak tugas dari sekolah, lembaga, atau akademi pendidikan, serta tuntutan dari orang tua untuk mencapai prestasi atau nilai yang sangat baik, atau kelulusan akademik, dan hubungan yang tidak bekerja baik dalam keluarga maupun dalam lingkungan sosial. Stres berdampak pada sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang berperan penting dalam reproduksi wanita dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi.

Temuan penelitian dibagi menjadi dua kategori: tingkat stress dan perubahan siklus menstruasi. Ada juga perubahan pola menstruasi saat tingkat stres sedang tinggi hal ini dikarenakan tingkat stres yang dialami oleh seseorang, khususnya remaja putri, akan membuat perubahan ritme hormonal, sehingga terjadi perubahan siklus menstruasi (Sri Hazanah, Rahmawati Shoufiah, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah penulis review terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stress pada perubahan pola menstruasi. Hal ini dikarenakan remaja mengalami peristiwa penting dalam hidup yang tidak terduga, seperti perceraian orang tua, aktivitas tubuh, dan bisa juga karena tugas yang menumpuk dan pihak-pihak yang wajib memberikan penyuluhan. Bukan hanya itu saja gangguan menstruasi pada remaja putri juga disebabkan

oleh faktor kadar hormon akibat stress serta emosi yang kurang stabil. Semakin stress seorang remaja maka semakin berpengaruh terhadap perubahan siklus menstruasi dan dapat berdampak bagi kesehatan serta kesehatan reproduksinya.

SARAN

Untuk meningkatkan

REFERENSI

- Martini S. (2021). Hubungan tingkat stress akademik dengan siklus menstruasi pada masa pandemi covid- 19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, Volume 1 no (1).
- Rahmawati N. M. (2019). Tingkat stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia (JPKI)*, Volume 5 no (1).
- Purwanti Y. (2020). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiyah*, Volume 16 (2).
- Armayanti Y.L. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA NEGERI 2 SINGARAJA. *Jurnal Media Kesehatan*, Volume 14 no 1.
- Deviliawati A. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, Volume 5, No 2.
- Novriyanda N. (2023). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas 3 di SMA pondok karya Pembagunan Jakarta Islamic School jakarta timur tahun 2022. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)* Volume 6, (2).
- Oktaviani A.R.(2023). Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, Volume 2 no (4).
- Amalia C (2022). Hubungan Antar Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Siswi Kelas XII SMA NEGERI 1 BATAM. *ZONA KEDOKTERAN VOL.12 NO.1*.
- Widodo M E. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK NEGERI 6 PURWOREJO KABUPATEN PURWOREJO. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Vol.XII No.1*.
- Syamsiah S. (2022). Tingkat Stress, Aktivitas Fisik dan IMT Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia Vol. 1, No. 2*.
- Tiara E A. (2023). Gambaran Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di MTS AL- Husna Depok Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada Vol. 7 No. 2*,
- Fidora Irma (2019). Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (JKSP)*, Volume 2 Nomor 1.

- Nurhayati N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *JMK: JURNAL MEDIA KESEHATAN* Vol 4, No 1.
- Salianto (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 4 (2).
- Nurdini. (2023). Tingkat Stress Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi SMPN 1 Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Journal profesi masyarakat*, Vol 4 no 1.
- Indriyani L. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, Vol 1 No 1.
- Angrainy R. (2020). **HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5 PEKANBARU TAHUN 2019**
- Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), Volume 9, Nomor 2.