

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XII SMK NEGERI 6 PURWOREJO KABUPATEN PURWOREJO

Erianggun Mahardani Widodo, Nur Sholichah

Akbid Bhakti Putra Bangsa Purworejo
Jl. Soekarno Hatta, Borokulon, Banyuurip, Purworejo

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang normal terjadi dalam rentang waktu 21-35 hari. Pada siswi kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo dalam menghadapi kegiatan belajar mengajar secara online dengan berbagai kendala akan menimbulkan terjadinya stress dan mempengaruhi siklus menstruasi pada masing-masing individu.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di SMK Negeri 6 Purworejo. Penelitian dilaksanakan bulan April 2021. Populasi penelitian siswi kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo sejumlah 106 orang, menggunakan *random sampling* dengan sampel 84 orang. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner. Menggunakan *Uji Chi-square*.

Hasil Penelitian: Hasil 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.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo.

Saran: Orang tua agar memantau kondisi psikologis anak dirumah agar tidak mengalami stres dan berdampak buruk pada kesehatan terutama siklus menstruasinya.

Kata kunci : Tingkat stres, Siklus menstruasi.

PENDAHULUAN

Wanita dalam kehidupannya tidak luput dari adanya siklus haid normal yang terjadi secara periodik, kita akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila haid menjadi lebih lama dan atau banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak haid sama sekali. Penyebab gangguan haid dapat karena gangguan psikologis seperti stres maupun emosi (Purwoastuti dan Walyani, 2015).

Menurut Graha (2010) dalam Kartikawati dan Sari (2016), secara teori, tingkat stres memiliki hubungan dengan

terganggunya siklus mentruasi. Stresor yang membuat satu tuntutan baru bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya.

Hasil Riset Kesehatan Dasar di Indonesia tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan jiwa yang ditunjukkan dengan gejala depresi pada usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1%. Prevalensi rumah tangga dengan ART Gangguan Jiwa Skizofrenia/Psikosis pada Riskesdas 2018

adalah 6,7% atau sekitar 282 ribu orang. Sementara itu, sekitar 10% penderita gangguan mental emosional ada pada rentang usia 15-24 tahun yang di dalamnya termasuk usia remaja (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Berdasarkan wawancara dengan *Mini International Neuropsychiatric Interview* (MINI), prevalensi depresi penduduk usia lebih dari 15 tahun di provinsi Jawa Tengah sebesar 4,40%, dan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia lebih dari 15 tahun di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan wawancara dengan *Self Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20), Nilai Batas Pisah (*Cut Off Point*) ≥ 6 yaitu sebesar 7,71% (Riskesmas, 2018).

Pada tahun 2018 di Kabupaten Purworejo, prevalensi depresi pada penduduk usia lebih dari 15 tahun sebesar 3,46%, dan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia lebih dari 15 tahun yaitu sebesar 6,47% (Riskesmas, 2019). Menurut Kusmiran (2014) dalam Pramaisela dan Anjarwati (2019), konsep perubahan siklus menstruasi secara umum adalah keadaan siklus menstruasi yang berbeda dengan sebelum, siklus menstruasi yang normal terjadi dalam rentang waktu 21-35 hari. Perubahan siklus menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi dapat menimbulkan resiko penyakit kronis. Perubahan siklus menstruasi dapat menyebabkan masalah kesehatan lebih lanjut seperti infertile atau masalah kesuburan seperti polycystic ovarium syndrome dan endometriosis, tanda-tanda kanker, dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan siklus

menstruasi selama reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi stres melibatkan sistem hormonal sebagian sistem yang berperan besar pada reproduksi wanita (Kartikawati dan Sari, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada 10 siswa perempuan kelas XII didapatkan hasil bahwa 6 siswi mengatakan mudah marah dan tersinggung, gangguan berkonsentrasi karena kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara online terkadang terkendala oleh sinyal yang kurang kuat sehingga merasa takut jika tugas-tugas tidak dapat terselesaikan dengan baik, dan setelah memantau siklus menstruasi selama 3 bulan terakhir siswa mengeluh bahwa menstruasi tidak teratur seperti biasanya yaitu kurang dari 21 hari dan terkadang lebih dari 35 hari, dan 4 siswi mengatakan menikmati kegiatan belajar mengajar secara online dan aktivitas sehari-harinya sehingga terpantau 3 bulan terakhir untuk siklus menstruasinya tidak ada keluhan kurang dari 21 hari ataupun lebih dari 35 hari.

Dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswa Perempuan Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Purworejo.

METODE PENELITIAN

Jenis metode dalam penelitian ini adalah studi korelasi. Metode pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 6 Purworejo pada tanggal 22 April 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XII di SMK Negeri 6 Purworejo sejumlah 106 siswi. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswi kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo sejumlah

84 siswi, teknik sampling dengan menggunakan simpel random sampling. Proses pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh siswi, dan uji statistik menggunakan uji *chi square* dengan bantuan program komputer SPSS versi 24.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Tingkat stres

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres	27 orang	32,1
Tidak Stres	57 orang	67,9
Total	84 orang	100

Sumber: Data Primer, 2020.

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa hasil analisa pada tabel 5 di atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami stress 27 orang (32,1%), dan tidak stres sejumlah 57 orang (67,9%).

b. Perubahan siklus menstruasi

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	52 orang	61,9
Tidak Normal	32 orang	38,1
Total	84 orang	100

Sumber: Data Primer, 2020.

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa responden yang mengalami perubahan siklus menstruasi tidak normal sejumlah 32 siswi (38,1%) dan responden yang normal sejumlah 52 siswi (61,9%).

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yaitu

mempelajari hubungan pada 2 variabel. Berdasarkan hasil penelitian untuk melihat Hubungan Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK

Tingkat Stres		Perubahan Siklus Menstruasi			P value
		Normal	Tidak Normal	Total	
Stres	F	11	16	27	0.006
	%	13,1	19,0	32,1	
Tidak Stres	F	41	16	38	
	%	48,8	19,0	67,9	
Total	F	52	32	84	
	%	61,9	38,1	100	

Negeri 6 Purworejo, digunakan Uji Chi-Square dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 24.

Tabel 1.3 menunjukkan siswi yang mengalami stress dengan siklus menstruasi normal yaitu 11 siswi (13,1%), siswi yang mengalami stres dengan perubahan siklus menstruasi tidak normal yaitu 16 siswi (19,0%), siswi yang tidak mengalami stres dan siklus menstruasi normal yaitu 41 siswi (48,8%) dan siswi yang tidak mengalami stres tetapi perubahan siklus menstruasinya tidak normal yaitu 16 siswi (19,0%).

Tabel 1.3 Tabulasi Silang antara hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo

Sumber: Data Primer, 2020.

Tabel 1.3 menunjukkan hasil analisa hubungan antara 2 variabel menggunakan *Uji Chi-Square* dengan menggunakan SPSS versi 24 diperoleh nilai χ^2 sebesar 7,557 dengan $p = 0.006$ karena $p < 0.05$ maka H_0 ditolak yang berarti Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo. Demikian hipotesis diteima menjadi Ada

Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan dari 84 responden diketahui bahwa 27 responden (32,1%) mengalami stress dan 57 responden (67,9%) tidak mengalami stres. Berdasarkan hasil kuesioner tentang stress yang telah diisi oleh siswi kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo, gejala stress yang dialami diantaranya mood yang berubah-ubah, kurang percaya diri, mudah merasa cemas, sulit berkonsentrasi, mudah marah, mudah lupa, mudah tersinggung dan gejala - gejala lainnya.

Stres bukan hanya stimulus atau respons tetapi juga agen aktif yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi pelaku, kognitif, dan emosional. Individu akan memberikan reaksi berbeda terhadap stresor yang sama (Donsu, 2019). Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dalam menghadapi kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan secara online siswi merasa cemas apabila tidak dapat menyelesaikan tugasnya dikarenakan sinyal yang kurang kuat.

2. Perubahan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan dari 84 responden diketahui bahwa 32 responden (38%) mengalami perubahan siklus menstruasi yang tidak normal (<21 hari atau >35 hari) dan 52 responden (62%) tidak mengalami perubahan siklus menstruasi (<21 hari atau >35 hari) yang berarti masih dalam batas normal.

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan

siklus menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan siklus menstruasi selama reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi stres melibatkan sistem hormonal sebagian sistem yang berperan besar pada reproduksi wanita (Kartikawati dan Sari, 2016). Hal tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dalam menghadapi kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan secara online siswi merasa cemas apabila tidak dapat menyelesaikan tugasnya dikarenakan sinyal yang kurang kuat dan kurangnya istirahat selama proses pembelajaran online.

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo

Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Siklus Menstruasi dapat diketahui dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 27 siswi yang mengalami stres, 16 siswi diantaranya mengalami perubahan siklus menstruasi yang tidak normal, sedangkan siswi yang tidak mengalami stres dari 57 siswi, 41 siswi diantaranya tidak mengalami perubahan siklus menstruasi yang berarti normal.

Dari hasil penelitian ditemukan siswi yang mengalami stress dengan siklus menstruasi normal yaitu 11 siswi (13,1%), siswi yang mengalami stres dengan perubahan siklus menstruasi tidak normal yaitu 16 siswi (19,0%), siswi yang tidak mengalami stres dan siklus menstruasi normal yaitu 41 siswi (48,8%) dan siswi yang tidak mengalami stres tetapi perubahan siklus menstruasinya tidak normal yaitu 16 siswi (19,0%). Dari 84 responden, 11 siswi mengalami stres namun siklus menstruasinya

normal dan 16 siswi tidak mengalami stres namun siklus menstruasinya normal. Hal tersebut dikarenakan faktor lain selain stres, dapat berupa obesitas, pola makan, pola istirahat, dan juga gangguan hormon.

KESIMPULAN

Tingkat Stres Siswi kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo yaitu 27 siswi (32,1%) mengalami stres dan 57 siswi (67,9%) tidak mengalami stres. Perubahan Siklus Menstruasi Siswi kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo yaitu 32 siswi (38,1%) perubahan siklus menstruasi tidak normal dan 52 siswi (61,9%) siklus menstruasi normal. Ada hubungan antara tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMK Negeri 6 Purworejo yaitu $p = 0.006$; $p < 0.05$.

SARAN

Bagi peneliti yang akan datang diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel dan metode penelitian yang berbeda. Dalam penelitian ini diharapkan institusi dapat menambah bahan pustaka dan bahan kajian sehingga mahasiswa mampu mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian yang lebih baik dari penelitian sebelumnya. Bagi orang tua agar memantau kondisi psikologis anak dirumah agar tidak mengalami stres dan berdampak buruk pada kesehatan terutama siklus menstruasinya.

DAFTAR PUSTAKA

Donsu J.D.T. 2019. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Kartikawati S.L., Sari A.I. 2016. *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) di*

Stikes Bhakti Kencana Bandung. Jurnal Dinamika Kesehatan, volume 8, nomor 1, halaman 57.

Kusmiran E. 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Profil Kesehatan Indonesia 2019. 2020. Diakses tanggal 10 Februari 2021.

Purwoastuti E., Walyani E.S. 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Riskesdas. 2018. *Hasil Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

Riskesdas. 2019. *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).