

## ARTIKEL PENELITIAN

### HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI PONDOK PESANTREN AN-NAJAH CINDAI ALUS MARTAPURA TAHUN 2014

Hj. Chairiyah<sup>1</sup>, H. Syamsuddin<sup>2</sup>, Tri Tunggal<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

#### ABSTRAK

Pesantren pada umumnya menerapkan pola hidup sederhana dengan peraturan dan pengawasan yang sangat ketat. Siswa-siswanya biasanya berasal dari beberapa daerah. Begitu juga dengan Pesantren An-Najah Cindai Alus yang sebagian siswinya berasal dari luar wilayah Kota Banjarbaru.

Siswi dalam usia remaja dalam masa pertumbuhan mengalami perubahan organ-organ fisik secara cepat, dan tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (Yani, 2009), tentunya termasuk perubahan pada sistem reproduksi yang dapat menimbulkan ketidakseimbangan faktor kejiwaan.

Studi awal yang dilakukan pada pesantren ini menemukan beberapa siswi yang mengeluhkan kegiatan belajar yang padat, tugas-tugas yang banyak, dan waktu istirahat relatif sedikit. Sepuluh siswi yang diwawancarai ada 6 siswi yang mengatakan menstruasinya tidak teratur, dan 4 siswi mengatakan menstruasinya teratur. Pengaturan tingkat stres dalam 4 kategori pada 10 siswi menemukan 20% normal, 20% stres ringan, 40% stres sedang dan 20% stres berat, tidak ada siswi dengan stres sangat berat.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014. Penelitian yang digunakan menggunakan desain Survey Analitik, dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel penelitian berjumlah 55 orang dengan cara *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis penelitian dengan uji korelasi *spearman*.

Hasil dari penelitian didapat 4 responden (7,3%) tingkat stres normal, 16 responden (29,1%) mengalami stres ringan, 29 responden (52,7%) mengalami stres sedang, 6 responden (10,9%) mengalami stres berat dan tidak ada yang mengalami stres sangat berat. Sedangkan siklus menstruasi didapat 20 responden (36,4%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 35 responden (63,6%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik  $\alpha = 0,05$ , mendapatkan hasil  $\rho = 0,000$ .

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci : Tingkat Stres, Siklus Menstruasi**

## ARTIKEL PENELITIAN

### PENDAHULUAN

Siswi Madrasah Aliyah seperti sekolah umumnya berusia antara 16-18 tahun. Usia tersebut digolongkan dalam usia remaja. Pada masa remaja tersebut biasanya terjadi perubahan organ-organ fisik secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan. (Yani, 2009). Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. (Syamsu, 2004).

Stanley Hall dalam Fitria (2010) mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan, masa badai dan tekanan (*storm and stress*). Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya, misalnya beban pekerjaan yang berlebihan. (Hawari, 2001).

Data WHO, 1 dari 5 remaja berusia dibawah 18 tahun memiliki masalah kesehatan jiwa akibat stres, dan 3-4 % dari kelompok usia tersebut memiliki gangguan jiwa serius yang memerlukan penanganan memadai dan profesional. Penduduk berusia dibawah 18 tahun di Indonesia saat ini tidak kurang dari 90 juta jiwa, 18tan ter juta diantaranya rentan terhadap masalah kejiwaan, sekitar 700 ribu diantaranya adalah remaja dengan gangguan kejiwaan yang cukup serius termasuk stres yang perlu penanganan profesional (Dian, 2010).

Stres dapat mengganggu sistem metabolisme. Gangguan karena stres dapat berupa; mudah lelah, berat badan turun drastis, sakit-sakitan sehingga metabolismenya terganggu. Saat metabolisme terganggu, siklus menstruasi pun ikut terganggu.

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi), endometrium. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara mulainya haid yang lalu dengan haid berikutnya. Panjang siklus yang biasanya pada manusia adalah berkisar antara 25-32 hari (Sarwono, 2007).

Menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak pada waktu menstruasi merupakan keluhan tersering yang menyebabkan remaja perempuan merasa tidak nyaman. Sebuah penelitian menemukan bahwa dismenorea merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar dan merupakan alasan utama yang menyebabkan remaja perempuan absen dari sekolah.

Gangguan menstruasi menunjukkan ketidakberesan sistem metabolisme dan hormonal. Pada siklus pendek mengalami "unovulasi" karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit dibuahi. Pada siklus panjang, menandakan bahwa sel telur jarang sekali diproduksi atau mengalami ketidaksuahan. Jika sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Sehingga hal ini dapat menimbulkan gangguan kesuburan.

Pondok pesantren modern An-Najah Cindai Alus Martapura merupakan pondok pesantren khusus putri, terletak dilokasi yang jauh dari perkotaan. Kebanyakan siswi merupakan pendatang baru yang jauh dari orang tua, segala sesuatu dilakukan secara mandiri tanpa bantuan keluarga atau orang tua, hal ini tentunya berhubungan dengan gaya hidup di lingkungan pondok pesantren. Studi pendahuluan dengan 10 siswi

## ARTIKEL PENELITIAN

Madrasah Aliyah menemukan 6 siswi siklus menstruasi teratur dan 4 siswi siklus menstruasi tidak teratur. Delapan siswi merasa kegiatan belajar yang padat dan tugas yang banyak, 5 siswi merasa khawatir menghadapi ulangan umum dan sulit meningkatkan prestasi. Ada yang mengeluhkan keharmonisan dengan teman.

Siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura dalam penggolongan umur menurut WHO adalah termasuk dalam kelompok remaja akhir (17-19 tahun), dimana pada tahap ini proses berpikir mulai kompleks.

Remaja menunjukkan peningkatan kortisol sebagai respon terhadap stres signifikan lebih besar dari anak usia pertengahan (7-12 tahun). Siswa sebagai remaja dapat saja mengalami kegoncangan jika menerima tekanan dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan luar diri mereka. Semuanya itu bila tidak ditempatkan pada porsi yang semestinya membuat remaja rawan stres (Yekti, 2010).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, penulis ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan tingkat stres dengan pola menstruasi di kalangan siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren An-Najah Cindai Alus Martapura.

Adanya siswi yang menstruasi teratur dan tidak teratur. Ada keluhan siswi yang merasa kegiatan belajar padat dan tugas banyak, siswi merasa khawatir menghadapi ulangan umum dan sulit meningkatkan prestasi. Ada yang mengeluhkan keharmonisan dengan teman. Maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah Ada Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswa Madrasah

Aliyah di Pondok Pesantren An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014 ?".

### BAHAN DAN METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Data penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* untuk data variabel bebastingkat stres dan menggunakan kuesioner siklus menstruasi untuk data variabel tergantung siklus menstruasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura tahun 2014, berjumlah 65 orang. Pada penelitian ini, tidak dilakukan pengambilan sampel, seluruh populasi dijadikan sebagai objek penelitian (responden), jadi sampel penelitian ini adalah seluruh siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura tahun 2014, berjumlah 65 orang. Cara dan metode analisa data dengan analisis data kuantitatif dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat (uji statistik dengan *Spearman Rank Correlations*). Analisis data kualitatif dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut: a) Mentranskrip data hasil wawancara mendalam, b) Mengkoding data, c) Mengkategorikan data (*open codes*), d) Melakukan *core* kategori, e) Mengeksplorasi hubungan antara *core* kategori (tema) agar dapat memberikan penjelasan yang menyeluruh dari fenomena yang diteliti, f) Menarik kesimpulan dan verifikasi.

# ARTIKEL PENELITIAN

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Univariat

#### 1) Tingkat Stres

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014

No.	Tingkat Stres	Responden	
		Frekuensi	%
1.	Normal	4	7,3
2.	Ringan	16	29,1
3.	Sedang	29	52,7
4.	Berat	6	10,9
5.	Sangat Berat	0	0
	Jumlah	55	100%

Sumber : Data Primer

Tabel 1 diatas menunjukkan tingkat stres sedang paling banyak (52,7%), dan tidak ada responden dengan tingkat stres sangat berat (0%).

#### 2) Siklus Menstruasi

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014

No.	Tingkat Stress	Siklus Menstruasi				Total	
		Teratur	%	Tidak Teratur	%	F	%

				rat			
				ur			
1	Normal	3	75,0	1	25,0	4	7,3
2	Ringan	10	62,5	6	37,5	16	29,1
3	Sedang	7	41,1	22	75,9	29	52,7
4	Berat	0	0	6	100,0	6	10,9
5	Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
	Jumlah	20	36,4	35	63,6	55	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa responden dengan tingkat stres sedang paling banyak yang menstruasinya tidak teratur (75,9%), dan responden yang stres berat 100% mengalami menstruasi tidak teratur.

Uji spearman dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05 didapatkan nilai  $\rho = 0,000$ , jadi nilai  $\rho < \alpha$ . Hal ini dapat diasumsikan  $H_0$  tidak ditolak yaitu terdapat hubungan

## ARTIKEL PENELITIAN

antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

1) Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi

b. Bivariat

Tabel 3

Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014

No	Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	
		Teratur	%	Tidak Teratur	%	F	%
1	Normal	3	75,0	1	25,0	4	7,3
2	Ringan	10	62,5	6	37,5	16	29,1
3	Sedang	7	24,1	22	75,9	29	52,7
4	Berat	0	0	6	100,0	6	10,9
5	Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
Jumlah		20	36,4	35	63,6	55	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden dengan tingkat stres sedang paling banyak yang menstruasinya tidak teratur (75,9%), dan responden yang stres berat (100%) mengalami menstruasi tidak teratur.

Uji spearman dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  di dapatkan nilai  $\rho = 0,00$ , jadi nilai  $\rho < \alpha$ . Hal ini dapat diasumsikan  $H_0$  ditolak yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

### PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres pada Siswi Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014

Tingkat stres yang paling banyak dirasakan responden adalah stres sedang yaitu 29 orang dari 55 responden (52,7%). Mahbubah, 2010, dalam suatu penelitian di Kelurahan Sidoarjo Pacitan melaporkan 46,6% mengalami stres berat.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

Mislanya bagaimana respon tubuh seseorang saat yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. (Dadang, 2001)

Siswa sebagai remaja dapat saja mengalami kegoncangan jika menerima tekanan dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan luar diri mereka (Yekti, 2010). Para siswa sering mengeluh tentang keadaan sekolah, misalkan kegiatan belajar, banyak tugas-tugas, ketakutan menghadapi ulangan akhir, target pencapaian nilai, prestasi kegiatan ekstra sekolah, termasuk masalah hubungan dengan guru, dengan

## ARTIKEL PENELITIAN

sesama teman dan lain-lain. Semuanya itu bila tidak ditempatkan pada porsi yang semestinya akan membuat remaja rawan stres (John, 2002).

Walaupun mereka mempunyai beban yang sama dalam menempuh pendidikan, namun tingkat stres mereka berbeda, cara pandang yang berbeda dari siswa terhadap suatu peristiwa yang sama inilah yang menyebabkan adanya perbedaan tingkat stres. Individu yang satu dapat memandang situasi yang ada sebagai tantangan yang menarik, sementara individu yang lain memandang situasi tersebut sebagai ancaman terhadap kehidupan. Perbedaan cara pandang dan reaksi terhadap suatu peristiwa yang sama dapat berbeda tergantung pada keadaan perasaan fisik saat itu.

Stres bersifat subjektif dan individual, oleh karena itu, sangat penting untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai menyebabkan gangguan yang lebih lanjut, hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan strategi koping, yaitu:

- a) Koping yang berfokus pada emosi. Dengan cara pengaturan respon emosional dari stres melalui perilaku individu, seperti cara meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, kontrol diri, membuat jarak, penilaian secara positif dan menerima tanggung jawab.
- b) Koping yang berfokus pada masalah Dengan cara mempelajari

cara-cara menyelesaikan masalah seperti *problem solving* dan meningkatkan dukungan sosial. (Syamsu, 2004)

2. Siklus Menstruasi pada Siswi Madarasan Pondok Pesantren Modern An-Najah Martapura Tahun 2014

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan banyak dialami siswi Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura adalah siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 35 responden (63,6%). Sedangkan siklus menstruasi teratur dialami 20 responden (36,4%).

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama sejak datangnya sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Pada umumnya sebagian siklus menstruasi teratur, tetapi ada siswa yang mengalami menstruasi tidak teratur, hal ini dapat terjadi karena lama siklus menstruasi sangat bervariasi baik antar perempuan maupun dalam individu itu sendiri. Kisaran normal siklus menstruasi adalah 21-35 hari dan ukuran siklus menstruasi yang paling ideal adalah 28 hari. Namun banyak penelitian yang menunjukkan bahwa hanya 2/3 dari seluruh perempuan yang memiliki siklus menstruasi seperti itu (Syamsu, 2004). Panjang pendeknya siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktifitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Sarwono, 2007).

## ARTIKEL PENELITIAN

3. Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014

Siswi yang mengalami tingkat stres sedang cenderung mengalami siklus menstruasi tidak teratur (40,0%) dan hanya sebagian yang mengalami siklus menstruasi teratur (12,7%).

Berdasarkan hasil uji analisis, peneliti mendapatkan hasil  $p=0,000$  dan  $\alpha=0,05$  jadi nilai  $p<\alpha$ . Jadi hal ini dapat diasumsikan bahwa  $H_0$  ditolak dan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Adanya hubungan antara tingkat stres dengan pola menstruasi remaja di kemukakan oleh Kusmiran (2011) dan mengatakan, diantaranya faktor risiko dari variabilitas siklus menstruasi adalah stres dan gangguan endokrin. Stres akan mengganggu siklus metabolisme di dalam tubuh, karena stres, wanita akan menjadi mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolisme terganggu, pola menstruasi pun ikut terganggu.

Mahbubah (2010) dalam suatu penelitian di Kelurahan Sidoarjo Pacitan melaporkan adanya hubungan antara hubungan stres dengan siklus menstruasi, dan 46,6% remaja mengalami stres berat, Isnaini (2011) dalam penelitiannya juga melaporkan adanya hubungan antara stres

dengan siklus menstruasinya pada 55 orang mahasiswa semester IV Program D-IV Kebidanan Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta. Analisis Spearman Rank menghasilkan  $p=0,016$ .

Sekarang ini telah banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stres dengan siklus menstruasi yang merupakan masalah kesehatan bagi wanita. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrin sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pada pola menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi integratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologi. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamus hipofisis-ovarium yang meliputi multieffek dan mekanisme kontrol umpan balik. Saat keadaan stres terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *corticotropic releasing hormone* (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat reproduksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dalam darah. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dimana melalui jalan ini maka stres menyebabkan gangguan siklus

## ARTIKEL PENELITIAN

menstruasi. Dari yang tadinya siklus menstruasinya normal menjadi oligomenorhea atau polimenorhea. Gejala klinis yang timbul ini tergantung pada derajat penekanan pada GnRH. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila stres yang ada bisa diatasi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Tingkat stres siswi Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014 sebagian besar dengan kategori sedang yaitu 29 responden (52,7%).
2. Siklus menstruasi siswi Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014 sebagian besar tidak teratur yaitu 35 responden (63,6%).
3. Terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi siswi Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Modern An-Najah Cindai Alus Martapura Tahun 2014.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arfa R., /stress & menstrual cycle, 2011; (online), ([lp://digilib.unsri.ac.id](http://digilib.unsri.ac.id).. Di unduh pada tanggal 17 Desember 2012).
- Devi Y., 2004. Manajemen Stres. Jakarta: EGC.
- Dian F., Pengaruh Senam Otal (Brain Gym) Terhadap Tingkat Stres pada Remaja Kelas XII IPA I dan Kelas XII IPA 6 di SMA Negeri 7 Padang Tahun 2010, Gudang Penyimpanan Data Ilmiah Universitas Andalas, 2010.
- Galvan, Andriana. Beda Stres Remaja dan Dewasa, 2010. Terjemah oleh Merry Magdalena. Online: LiveScience.
- Hawari, D., Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2001.
- John W.,S., Remaja. Jakarta: Erlangga. 2002
- Kusmiran, E., Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika. 2011.
- Manuaba, dr. Ida Bagus Gde Fajar Manuaba, dkk. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: EGC. 2009.
- Notoarmodjo, S., Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2005.
- Riyanto, A., 2011. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarwono P., Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo. 2007.
- Tetty L., Managing Stres Mengatasi Stres Secara Mandiri. Yogyakarta: 2004.
- Yani W., dkk. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya. 2009.
- Yekti M., Cara Jitu Mengatasi Stres. Yogyakarta: Andi Offset. 2010.
- Syamsu Y.L.N., Psikologi Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2004.