

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 11 MAKASSAR

Nurfaisa^{1*}, Darwis², Nurafriani³

^{1,2,3} STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII No.24, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: (nurfaisafaisa11@gmail.com/085213725468)

(Received: 11.03.2025; Reviewed: 19.03.2025; Accepted: 30.04.2025)

ABSTRACT

The menstrual cycle in adolescents is an important process in their reproductive development. However, adolescents often face high levels of stress due to academic pressure, physical changes, and complex social demands. High levels of stress can affect the menstrual cycle in teenagers and potentially cause hormonal imbalances and related health problems. The aim of this research is to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in young women at SMA Negeri 11 Makassar. The research method is a type of quantitative research using a cross-sectional study. The sampling technique in this research was Quota Sampling, as many as 90 respondents according to the criteria. Data were collected using a questionnaire and tested using the Chi-Square test. The results of bivariate analysis show that there is a relationship between stress levels and the menstrual cycle at SMA Negeri 11 Makassar with a value of $P = 0.002$. The conclusion in this research is that there is a relationship between stress levels and the menstrual cycle in adolescents. Based on the research results, it is hoped that teenagers will continue to understand how to manage stress and reproductive health and be able to carry out activities that are expected to reduce stress levels and seek information related to stress levels and reproductive health.

Keywords: Teenagers, Menstrual Cycle, Stress Level

ABSTRAK

Siklus menstruasi pada remaja merupakan salah satu proses penting dalam perkembangan reproduksi mereka. Namun, remaja sering menghadapi tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademik, perubahan fisik, dan tuntutan sosial yang kompleks. Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja dan berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan hormonal serta masalah kesehatan terkait. Tujuan Penelitian ini Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 11 Makassar. Metode penelitian adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi *cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Quota Sampling*, sebanyak 90 responden sesuai kriteria. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan di uji mengunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi di SMA Negeri 11 Makassar dengan nilai $P = 0,002$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan bagi remaja agar tetap memahami cara manajemen stres maupun kesehatan reproduksi sertadapat melakukan kegiatan-kegiatan yang diharapkan dapat mengurangi tingkat stres dan mencari informasi terkait tingkat stres dan kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Remaja, Siklus Menstruasi, Tingkat Stres

Pendahuluan

Setiap remaja mengalami transformasi dan kemajuan, baik dari sisi fisik maupun aspek lainnya maupun psikologis sebagai persiapan untuk Perubahan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Masa remaja adalah fase kehidupan antara kanak-kanak dan dewasa dari usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar Kesehatan yang baik (Nurafrini, 2022). Berdasarkan penjelasan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), seseorang dikategorikan sebagai remaja jika usianya berada dalam rentang 10-19 tahun (Proverawati, 2019). Khusus bagi remaja putri, mereka akan mengalami perubahan hormonal setiap bulan yang mempengaruhi siklus reproduksi. (Novianti, 2019).

Menurut laporan yang dikeluarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018, lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan dalam siklus menstruasi mereka. Di Swedia, angkanya mencapai sekitar 72%, sementara di Amerika Serikat, sekitar 94,9% remaja berusia 12-17 tahun melaporkan ketidakteraturan menstruasi. Sebaliknya, di Korea, sekitar 19,4% perempuan mengalami hal yang sama. Ada beberapa faktor salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi yang tidak konsisten stres. Selain itu, ketidakseimbangan hormon dan gangguan sistemik, masalah pada tiroid, hormon prolaktin, dan kelebihan hormon juga dapat mengakibatkan ketidakteraturan siklus menstruasi. (Saliyanto et al., 2022).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sebagian besar wanita di Indonesia melaporkan mengalami lebih dari 68% kasus haid tersier, dan sekitar 13,7% menghadapi masalah dengan siklus haid selama setahun terakhir. Di Provinsi Banten, sekitar 64,6% wanita mengalami siklus haid yang lebih panjang, sementara hanya 15,6% yang melaporkan siklus haid lebih pendek. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi adalah stres, yang juga berkaitan dengan tingginya tingkat pikiran, dengan presentase 5,7%. (Damiayanti et al., 2022)

Stres dapat mengganggu siklus menstruasi pada wanita, menyebabkan perubahan dari siklus yang sebelumnya teratur menjadi tidak teratur atau bahkan berhenti sepenuhnya. Kondisi ini dikenal sebagai amenore atau oligomenore. Selain itu, wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi (PMS) mungkin akan mengalami gejala yang lebih parah saat berada di bawah tekanan. (Mimi Rohmitriasi, 2023).

Setiap siklus menstruasi pada wanita umumnya berjalan selama 28 hari. Siklus menstruasi yang optimal berlangsung setiap bulan., dengan rentang waktu antara 21 hingga 35 hari per siklus. Siklus menstruasi yang sehat umumnya menandakan organ yang berperan dalam pembiakan berfungsi dengan baik dan tidak ada masalah fisik. Sistem endokrin yang berfungsi dengan baik tercermin dari Periode ovulasi yang konsisten dan siklus menstruasi yang teratur, agar wanita dapat lebih efektif mempertahankan rutinitas mengelola menstruasi mereka saat mereka mengalami siklus menstruasi yang teratur (Marini et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) stress di Amerika pada Oktober 2023, perempuan cenderung melaporkan stres tinggi, dan mengalami lebih banyak gejala fisik dan emosional dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKENDES, 2018), sebanyak 66,95% perempuan di Sulawesi Selatan berusia 10-19 tahun mengalami menstruasi. Ketidakteraturan menstruasi pada perempuan disebabkan oleh berbagai faktor, yaitu 0,5% karena sakit, 4,6% terkait masalah keluarga berencana (KB), 2,3% disebabkan oleh menopause, 6,9% karena faktor lainnya, dan 11,3% tidak diketahui penyebabnya (Pradyptasari, 2018).

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 11 Makassar didapatkan informasi yaitu, Remaja putri dari kelas X dan XI berjumlah 409 orang masih berstatus aktif, dimana remaja putri tersebut sudah mengalami menstruasi. Kemudian, di dapatkan siswi mengalami berbagai tekanan dan tuntutan dalam kehidupan mereka, baik itu dari akademis, sosial, dan pribadi sehingga dapat memicu terjadinya stres yang dapat mempengaruhi Kesehatan fisik, mental dan siklus menstruasi.

Dari penjelasan di atas dan informasi di atas memberikan ketertarikan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 11 Makassar".

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas XI dan XII dengan jumlah 409 peserta didik putri dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 90 peserta didik putri. Yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian memakai kuesioner Tingkat Stres dan siklus Menstruasi yang dibuat oleh Nilu made (2025). Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk pengumpul data setelah itu siswa diberikan nilai bobot didasarkan total skor jawaban diberi skor 1, tidak pernah, 2 kadang-kadang, 3 sering, 4 selalu sedangkan untuk siklus menstruasi diberi skor masing-masing 1,0 dan tidak 1 masing-masing pertanyaan. Keandalan serta validitas alat ini sudah diuji. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk tabulasi data. Adapun perhitungan dilakukan dengan menggunakan Microsoft excel dan SPSS sehingga diperoleh hasil tersebut Penelitian ini telah lulus etik dengan

nomor 086/STIKES-NH/KEPK/VI/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 13 juni 2024 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden berdasarkan Data Demografi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur dan Kelas Di SMA Negeri 11 Makassar (n=90)

Umur	N	Persentase (%)
15-16	40	44.4
17-18	50	56.6
Kelas		
XI	37	41.9
XII	53	58.9

Dari tabel 1 diketahui responden kategori umur yang paling banyak yaitu umur 17-18 tahun sebanyak 50 (55,6%). Sedangkan Responden dengan kategori kelas yang paling banyak adalah kelas XI berjumlah 53 (60,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres Ringan	26	28.9
Stres Sedang	35	38.9
Stres Berat	29	32.2
Total	90	100.0

Dari tabel 2 di atas menunjukkan bahwa 90 responden, responden yang memiliki tingkat stres ringan dengan presentase (28.9%). Responden yang mengalami stres sedang lebih banyak dengan presentase sebesar (38.9%). Sedangkan responden dengan tingkat stres berat sebanyak (32.2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur	55	61.1
Tidak teratur	35	38.9
Total	90	100.0

Berdasarkan tabel 3 di atas, terlihat bahwa dari 90 responden, sekitar 55 orang (61.1%) memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan sisanya memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. 26 (38.9%).

2. Analisis Bivariat

a. Tabel 4 Distribusi Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	a	P
	Teratur		Tidak teratur				
	n	%	n	%			
Stres Ringan	22	84.6	4	15.4	26	28.9	
Stres Sedang	22	62.9	13	37.1	35	38.9	0,05
Stres Berat	11	37,9	18	62.1	29	32.2	0,002
Total	55	61.1	35	38.9	90	100.0	

Dari tabel 4 di atas menunjukkan dari 90 responden di dapatkan mayoritas responden mengalami Tingkat stres ringan dengan menstruasi teratur sebanyak (84,6%) dan tidak teratur dengan presentase (15,4%). Responden yang mengalami stres sedang dengan siklus menstruasi teratur sebanyak (62,9) dan tidak teratur dengan presentase (37,1%). Sedangkan responden dengan tingkat stres berat menstruasi teratur sebanyak (37,9%) dan siklus menstruasi tidak teratur (38,9%). Berdasarkan hasil uji chi-square didapatkan nilai signifikan $p=0,002$, artinya $p < a (0,05)$ maka H_0 di tolak H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Pembahasan

Hasil penelitian yang di dapatkan dilapangan menunjukkan siswi SMA Negeri 11 Makassar mengalami Tingkat Stres Ringan dengan siklus Menstruasi Teratur. Penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh (Farida Manurung, 2022) dari 34 responden, mayoritas dengan tingkat stres yang rendah sebesar 21 resiponden (61,8%) sedangkan tingikat stress beirat sebanyak 1 respionden (2,9%). Penelitian yang sama yang diutarakan oleh (Ifni Wilda, 2023) Mayoritas responden mengalami stres sedang, dengan 30 orang (50,0%) dalam kategori ini. Sebanyak 20 responden (33,3%) mengalami stres ringan, sementara 10 responden (16,7%) mengalami stres berat. Menurut Fadillah et al (2022) Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya stres pada remaja. Salah satu di antaranya adalah lingkungan yang dapat meningkatkan intensitas dan durasi stres secara bertahap. Stres bisa muncul sebagai dampak dari peristiwa signifikan dalam hidup atau dari gangguan sehari-hari yang dialami secara individu.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hasilnya konsisten dengan penelitian sebelumnya, di mana 77,1% responden mengalami siklus menstruasi yang teratur, sementara 22,9% responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. penelitian yang sama yang dilakukan oleh Amalia (2023) Sebagian besar karakteristik responden dalam penelitian kesehatan Harapan Bunda menunjukkan siklus menstruasi yang normal, dengan 83 responden (59,7%) mengalami siklus normal, sementara 56 responden (40,3%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Secara teori, ada hubungan antara tingkat stres dan gangguan pada siklus menstruasi. Faktor stres yang menambah tuntutan pekerjaan dapat memperpanjang siklus menstruasi dan menyebabkan penundaan periode bulanan. Stres memicu pelepasan hormon kortisol, yang berfungsi mengatur berbagai sistem tubuh, termasuk paru-paru, jantung, sirkulasi darah, metabolisme, dan sistem kekebalan. Biasanya, kadar kortisol digunakan sebagai indikator tingkat stres seseorang; semakin tinggi stres, semakin tinggi kadar kortisol dalam tubuh. Stres memengaruhi produksi kortisol yang dikendalikan oleh hipotalamus dan kelenjar pituitari, yang kemudian memicu hipofisis untuk mengeluarkan FSH dan merangsang ovarium untuk menghasilkan estrogen. Gangguan pada hormon FSH dan LH dapat mengakibatkan ketidakmampuan ovarium untuk memproduksi sel telur dan mempengaruhi produksi estrogen serta progesteron. Estrogen, sebagai hormon feminis, berperan dalam perubahan fisik pada wanita selama masa remaja, seperti perkembangan payudara, munculnya menstruasi, dan juga memengaruhi siklus menstruasi (Nabilla, 2023). Stres adalah respon seseorang terhadap situasi yang menimbulkan tekanan/ancaman, respon non fisik dari tubuh terhadap kebutuhan, dan adanya stressor yang mengganggu keseimbangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. (Muzakkir,2022).

Menurut asumsi peneliti, ketidakstabilan pola siklus menstruasi mungkin disebabkan oleh tingkat stres. Semakin tinggi stres yang dialami seorang remaja, semakin besar kemungkinan mereka mengalami pola siklus menstruasi yang tidak teratur.

Diperoleh hasil uji Chi-square test, dengan nilai signifikan $p = 0,002$ hai ini menunjukan baihwa nilai tersebut lebih kecil diari a yaitu $p < 0,05$. Dengan demikian Hia ditierima dain H0 diitolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara tingkat stres dan siklus menstruasi di SMA Negeri 11 Makassar.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian oleh Rosini et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada siswa SMA. Selain itu, penelitian Singh et al. (2015) juga mengungkapkan adanya korelasi signifikan antara stres dan pola menstruasi pada mahasiswa kedokteran dan non-kedokteran di India, dengan nilai $p = 0,002$. Kajian lainnya oleh Rafique & Al-Sheikh (2018) juga menemukan korelasi antara stres dan pola menstruasi dengan nilai $p < 0,05$ pada mahasiswa di Universitas Imam Abdulrahman Bin Faisal, Damman, Arab Saudi, serta beberapa perguruan tinggi kesehatan di Arab Saudi.

Secara alami, remaja putri mengalami perubahan hormonal bulanan yang memicu siklus reproduksi. Hormon estrogen dan progesteron memengaruhi ovarium dan uterus untuk persiapan pembuahan sel telur. Jika pembuahan tidak terjadi, siklus ini berlanjut menjadi menstruasi (Novianti, 2016). Stres dapat meningkatkan hormon kortisol, yang diukur untuk menentukan tingkat stres. Kortisol diatur oleh hipotalamus dan kelenjar pituitari, yang merangsang produksi hormon FSH dan estrogen. Gangguan pada hormon ini dapat menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi (Kusmiran, 2014).

Menurut asumsi peneliti stres remaja terjadi karena banyaknya tuntutan akademik, yang menyebabkan mereka kurang bisa mengatur waktu antara belajar dengan urusan organisasi dan kurangnya dukungan keluarga akan sesuatu yang diinginkan dan banyak tugas sekolah yang harus diselesaikan secara bersamaan

Stres mungkin berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi. Ketika seseorang mengalami stres, kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri bisa meningkat. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dan gangguan siklus menstruasi. Namun, penelitian ini berbeda karena menunjukkan adanya hubungan positif antara stres dan gangguan siklus menstruasi. Ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya stres, gangguan siklus menstruasi juga kemungkinan tidak akan terjadi. Menurut pendapat para peneliti, remaja putri yang mengalami stres akan berlebihan, di pengaruh oleh banyaknya tuntutan tugas yang harus diselesaikan membuat siswi merasa kewalahan dan banyaknya siswi kurang bisa manajemen waktu antara organisasi, ekstrakurikuler, dan bersaing dalam prestasi akademis yang dapat

menimbulkan kecemasan dan rasa tidak . Berbeda dengan remaja putri yang mengalami stres dan gangguan siklus menstruasi, mereka bisa mengatur antara tugas sekolah dengan kegiatan lainnya, dan bisa membatasi kegiatan organisasi dibandingkan dengan kegiatan ekstrakurikuler siswi memiliki Stres yang bermanfaat dapat memberikan dampak positif pada gangguan siklus menstruasi. ketidakstabilan pola siklus menstruasi mungkin disebabkan oleh tingkat stres. Semakin tinggi stres yang dialami seorang remaja, semakin besar kemungkinan mereka mengalami pola siklus menstruasi yang tidak teratur.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara stres dan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 11 Makassar, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan memberikan sumbangsih atas terlaksananya proses penelitian ini diantaranya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, dan pak RT dan ibu RT tamalanrea yang telah mengizinkan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Referensi

- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrid, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269.
- Hapsari, M. (2019). *Blak-Blakan Gangguan Payudara Dan Menstruasi*. Jakarta: Trasi Infomedia
- Harefa, D., Gaurifa, M., Rindu, N., Sarumaha, M., & Telaumbanua, K. (2023). *Teori Perkembangan Peserta Didik*. CV Jejak (Jejak Publisher). ISBN 6234985289, 9786234985283.
- Kartini. (2020). Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Y. (2021). *Keperawatan Jiwa: Mengenal Kesehatan Mental*. *IN Keperawatan jiwa* (pp. 146 – 151).
- Kusmiran, E. (2019). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Mutiarani, A. (2020). *Hubungan Antara Konformitas dalam Pergaulan dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di Desa Sudimara, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas* (Skripsi). [IAIN Purwokerto](#)
- Nurafriani, Ratna, Irmayani, Hasifah, Sumi, S. S., & Yusnaeni, Y. (2022). *Faktor Pencetus Perilaku Seks Pra Nikah*. Parepare: LPPM AKPER Fatima Parepare. ISBN 978-623-99214-1-5
- Novianti, Bellia. (2016). *Buku Solusi Menstruasi*. Yogyakarta: Binapustaka
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (*Centella Asiatica* (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91>
- Riskesdas 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Balitbangkes RI. 2018.
- Samsudin, C. M. (2020). HUBUNGAN STRES TERHADAP GANGGUAN SIKLUS HAID DI MAS AL-KAUSAR AL-AKBAR. *Konstruksi Pemberitaan Stigma Anti-China Pada Kasus Covid-19 Di Kompas.Com*, 68(1), 1 – 12.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.
- Fokatea, FA, Muzakkir, M., & Y, Y. (2024). Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3 (5), 142-147. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i5.982>
- Salianto, S., Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 67–81.