



Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 3 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2025

Putri Khadijah¹, Nikmah Choiriah², Evi Fitriani³
^{1,2,3} Midwifery Department, STIKes Namira Madina, Indonesia
pkhadijah25@gmail.com
087749523914

ABSTRACT

Riwayat artikel:

Dikirim, tttt/bb/hh
Diterima, tttt/bb/hh
Diterbitkan, tttt/bb/hh

Keywords:

Menstrual Cycle;
Psychological Stress;
Adolescent Girls

Kutip Artikel Ini:

Putri Khadijah. 2025.
Hubungan Stres Psikologis
dengan Siklus Menstruasi
pada Remaja Putri Kelas VIII
di SMP Negeri 3
Panyabungan Kabupaten
Mandailing Natal *Journal of
Midwifery Namira (JMN)*
Vol(Nomor): halaman. DOI:

The menstrual cycle is the time from the first day of menstruation until the next menstrual cycle, while the length of the menstrual cycle is the distance from the start date of the previous menstruation to the start of the next menstrual cycle. A woman's menstrual cycle is usually 21-35 days, only 10-15% of women have a cycle of 28 days, 3-5 days and some have 7-8 days. Stress is an individual's response to changes in a threatening situation, This can be seen as a personal reaction to external events or demands such as doing tasks or internal states of mind such as worry. Stress tends to increase when unable to cope with unpleasant situations faced by a person. The population in this study was 47 people. The sample in this study used a Total Sampling sampling technique, namely a sampling technique where the sample size is the same as the population. The type of research used in this study is descriptive analytic with the Cross sectional method. The results of this study indicate that the p value = 0.050 ($p = 0.05$), so it is concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. It is recommended for female students to continue to understand how to manage stress and reproductive health and to be able to carry out activities that are expected to reduce stress levels and seek information related to stress management and reproductive health.

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi merupakan proses dimana keluarnya darah melalui vagina karena pelepasan lapisan pada dinding rahim. Pada umumnya menstruasi normal berlangsung sekitar 3-7 hari dan dengan total darah menstruasi yang dikeluarkan sebanyak dibawah 80 ml. Terjadinya menstruasi disebabkan oleh berkuangnya hormon estrogen dan progesteron secara tiba-tiba, terutama berkurangnya hormon progesteron pada akhir siklus menstruasi. Hal itu mengakibatkan lapisan endometrium yang nekrotik keluar disertai dengan perdarahan normal¹.



Menurut *World Health Organization* (WHO) Siklus menstruasi adalah waktu dari hari pertama menstruasi sampai datangnya siklus menstruasi berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak dari tanggal dimulainya menstruasi sebelumnya ke awal siklus menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi wanita biasanya 21-35 hari, hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari, 3-5 hari dan ada yang 7-8 hari². Siklus menstruasi yang tidak normal ini dapat mengganggu mental emosional (depresi dan kecemasan) di Indonesia sebanyak 9,8% pada usia lebih dari 15 tahun. Di Indonesia didapatkan perempuan yang berusia 10-59 tahun mengalami menstruasi tidak teratur adalah 13,7%. Namun, menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2020 sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15-19 tahun mengalami ketidakrutinan menstruasi³.

Stres adalah suatu respon individu terhadap perubahan dalam situasi yang mengancam, hal ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa atau permintaan eksternal seperti mengerjakan tugas atau kondisi pikiran internal seperti kekhawatiran. Stres cenderung meningkat saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang⁴.

Hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 3 Panyabungan terhadap 10 siswi kelas VIII diperoleh informasi bahwa 7 diantaranya mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan gejala stres psikologis.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 3 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2025.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan metode *Cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara Total Sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi. Jadi, jumlah sampel sebanyak 47 responden.

Analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat* dengan melihat persentase data yang terkumpul dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan akan dilanjutkan dengan membahas hasil penelitian yang menggunakan teori perpustakaan yang ada, analisis data menggunakan distribusi frekuensi. Analisis *univariat* digunakan untuk mendeskripsikan variabel penelitian guna memperoleh gambaran atau karakteristik sebelum dilakukan analisis bivariat. Sedangkan analisis *bivariat* adalah analisis yang melibatkan sebuah variabel independen dengan variabel dependen. Data yang didapat dari kedua variabel merupakan data kategori, maka uji statistik menggunakan uji *chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini tentang Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2025

Analisis Univariat Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden di SMP Negeri 3 Panyabungan Kabupaten Mandailing
Natal Tahun 2025

Karakteristik	F	%
Umur (Tahun)		
>14	13	27,6
14	30	63,9
<14	4	8,5
Total	100	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 47 responden frekuensi tertinggi yaitu pada kelompok umur 14 tahun sebanyak 30 orang (63,9%) sedangkan frekuensi yang paling rendah pada kelompok umur <14 tahun sebanyak 4 orang (8,5%).

Stres Psikologis

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Psikologis Siswi kelas VIII Di
SMP Negeri 3 Panyabungan Tahun 2025

Stres Psikologis	F	%
Stres Berat	35	74,4
Stres Sedang	12	25,6
Stres Ringan	0	0
Total	100	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden mengalami Stres Psikologis Berat yaitu sebanyak 35 responden (74,4%).

Siklus Menstruasi

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Siswi Kelas VIII Di
SMP Negeri 3 Panyabungan Tahun 2025

Siklus Menstruasi	F	%
Teratur	35	74,4
Tidak teratur	12	25,6
Total	100	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 47 responden frekuensi tertinggi yaitu dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 35 orang (74,4%) sedangkan responden dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 12 orang (25,6%).

Analisis Bivariat Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi

Tabel 4
Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VIII
Di SMP Negeri 3 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2025

Stres Psikologis	Siklus Menstruasi				Jumlah		<i>p-value</i>
	Teratur		Tidak Teratur				
	F	%	F	%	F	%	
Stres Berat	29	61,6	6	12,8	35	74,4	0,050
Stres Sedang	6	12,8	6	12,8	12	25,6	
Stres Ringan	0	0	0	0	0	0	
Jumlah	35	74,4	12	25,6	47	100	

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada kategori Stres Berat ada 29 orang (61,7%) dengan siklus menstruasi teratur dan 6 orang (12,8%) dengan siklus menstruasi tidak teratur. Pada Kategori Stres Sedang ada 12 orang terdapat 6 orang (12,8%) dengan siklus menstruasi teratur dan 6 orang (12,8%) juga dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Berdasarkan Uji Exact Fisher's diperoleh *p value* sebesar 0,050 ($p=0,05$) hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 3 Panyabungan Tahun 2025.

Pembahasan

Stres memicu pelepasan hormon kortisol dimana kortisol digunakan sebagai dasar untuk mengukur tingkat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus dan kelenjar pituitari di otak, ketika aktivitas hipotalamus dimulai, kelenjar pituitari mengeluarkan sekresi hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan proses stimulasinya ovarium menghasilkan estrogen. Jika ada gangguan Hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) yang mempengaruhi produksi estrogen, progesteron dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur⁵. Menurut peneliti, pada usia remaja sekolah kebanyakan masih sulit untuk mengendalikan stres, terutama remaja cewek yang cenderung sulit untuk mengendalikan suasana hatinya. Terkadang perkataan yang membuat sakit hati menjadi salah satu pemicu remaja menjadi stres, ditambah lagi beban tugas mereka yang banyak bisa menimbulkan remaja mengalami stres akademik.

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah di isi responden, tingkat stres sangat parah tetapi dengan siklus menstruasi yang teratur yaitu ada 35 orang (74,4%) responden yang mengalami stres berat, 29 orang (61,6%) diantaranya dengan siklus menstruasi teratur dan 6 orang (12,8%) dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dikarenakan faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi remaja diantaranya status gizi, asupan gizi, kecukupan asupan zat gizi makro, Indeks Masa Tubuh (IMT), kadar HB, dan aktivitas fisik. Disamping itu, diketahui pula bahwa faktor dominan yang menyebabkan keteraturan siklus menstruasi remaja adalah status gizi⁶.

Macam-macam stres ada dua macam yaitu kondisi eustres (tidak stres) dan kondisi distress (stres) dimana kondisi eustress adalah seseorang yang dapat mengatasi stres dan tidak



ada gangguan pada fungsi organ⁷. Sejalan dengan hasil penelitian Fransiska⁸ fakultas ilmu kesehatan Universitas katolik musi charitas Palembang. Berdasarkan hasil mengalami stres berat, namun pada penelitian ini tidak menemukan bahwa stres berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Stres yang tinggi pada dikarenakan banyaknya tugas yang harus diselesaikan pada waktu yang bersamaan.

Berdasarkan Uji Exact Fisher's diperoleh *p value* sebesar 0,050 ($p=0,05$) hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 3 Panyabungan Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nova Novrianda, dkk (2020) di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi diperoleh bahwa tingkat stres yang dialami siswi terhadap siklus menstruasi cenderung tinggi. Mayoritas responden yang mengalami stres berat yaitu sebanyak 38 responden (57,6 %) dan yang normal sebanyak 28 responden (42,4 %). Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu 21 sampai 35 hari sebanyak 48 responden (72,7 %). Ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yaitu nilai *p-value* sebesar 0,036 lebih kecil dari nilai signifikansi $0,036 < 0.05$ artinya ada hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur.

Hasil penelitian Nurul Rizki Amalia, dkk (2023) di Wilayah RW 011 Kelurahan Pela Mampang Jakarta Selatan diketahui bahwa dari 56 responden, Tingkat stres normal yang siklus menstruasi tidak normal sebanyak 3 responden (16,7%), yg siklus menstruasi normal sebanyak 15 responden (83.3%). Kategori ringan dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 28 responden (19.7%), dan yg normal sebanyak 3 (9.7%). Dan kategori tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 6 responden (85.7%), dan yang normal sebanyak 1 responden (14.3%) Dari hasil analisis bivariat dengan menggunakan chi-square diperoleh nilai *p value* = 0.000. Dimana nilai *p value* lebih kecil dari nilai ($0.000 < 0.05$), yang artinya ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi.

Berdasarkan asumsi peneliti, responden yang mengalami stres berat sangat tinggi dengan siklus menstruasi normal. Hal ini dikarenakan faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi remaja diantaranya status gizi, asupan gizi, kecukupan asupan zat gizi makro, Indeks Masa Tubuh (IMT), kadar HB, dan aktivitas fisik. Disamping itu, diketahui pula bahwa faktor dominan yang menyebabkan keteraturan siklus menstruasi remaja adalah status gizi.

Berdasarkan teori diatas, peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden senantiasa menjaga status gizinya sehingga responden tidak mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada Hubungan Antara Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri kelas VIII di SMP Negeri 3 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2025.

Diharapkan agar siswi dapat tetap memahami manajemen stres maupun kesehatan reproduksinya serta dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang diharapkan dapat mengurangi tingkat stres dan mencari informasi terkait manajemen stres dan kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada yayasan STIKes Namira Madina atas bantuan selama kegiatan dilaksanakan dan terimakasih kepada kepala sekolah SMP Negeri 3 Panyabungan yang



memberikan izin melakukan penelitian ini serta terimakasih atas partisipasi responden yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

REFERENSI

1. Bayu, et al, 2024. *Journal of Creative Student Research* Vol 2 (2), 56-68, 2024
2. WHO, 2020. *Maternal and Reproductive Health. World Health Organization.*
3. Kemenkes RI, 2019. Angka Kejadian Disminorea Di Indonesia.
4. Lina & Mugi, 2019. *Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi.* Jurnal Ilmu Manajemen Vol 18(1): 20-30.
5. Islamy and Farida, 2019. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Vol 7(10): 13-18.
6. Fauziah, 2022. Edukasi Tentang Isu Permasalahan Kesehatan Di Indonesia Bersama Calon Tenaga Kesehatan Masyarakat Provinsi Aceh. *Education About Health Issue In Indonesia With Candidate For Public Health Aceh Province. Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), Vol 4(1): 39-44.*
7. Lestari, T (2015). Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan. *Yogyakarta : Nuha medika.*
8. Fransiska, dkk, 2017. Pengaruh Variasi Pencampuran Tepung Kacang Hijau Pada Pembuatan Biscuit "Bebas Gluten Bebas Kasein" Dengan Bahan Baku Tepung Mocap Terhadap Karakteristik Kimia Dan Daya Trima". *Skripsi, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. Sleman, Yogyakarta.*