

HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2017

Berliana Irianti, Rika Sri Wahyuni

STIKes Hang Tuah Pekanbaru, AKBID Internasional

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period in the human life span that connects childhood and adulthood. During this period there were very rapid changes in the physical, mental and social dimensions. This period is generally the physical maturation process faster than psychosocial maturation. Because of that, there is often an imbalance that causes adolescents to be very sensitive and prone to stress. Nowadays, there are many facts that reveal the relationship between stress and the menstrual cycle which is a health problem for women. Women's risk for dysmenorrhoea can increase up to 10 times in women who have a history of dysmenorrhea and high stress before, compared with women who have no prior stress. So for women who have a history of menstrual pain, there is nothing wrong with trying to overcome this problem by suppressing existing stress

Keywords: Menstruation, Adolescence, Stress

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dalam periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Pada saat sekarang ini, telah banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stres dengan siklus menstruasi yang merupakan masalah kesehatan bagi wanita. Wanita resiko untuk mengalami dismenorea dapat meningkat hingga 10 kali lipat pada wanita yang mempunyai riwayat dismenorea dan stres tinggi sebelumnya, dibandingkan dengan wanita yang tidak mempunyai stres sebelumnya. Jadi bagi wanita yang mempunyai riwayat nyeri haid, tidak ada salahnya mencoba mengatasi masalah tersebut dengan menekan stres yang ada

Kata Kunci : Menstruasi, Remaja, STress

PENDAHULUAN

Periode remaja ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku

Secara biologis Menurut Hasan perempuan kerap kali dihadapkan pada stres yang tidak dialami oleh laki-laki walaupun tidak setiap perempuan mengalami masalah, namun hal pada umumnya ditemui selama siklus haid (Nugrahati, 2007). Keadaan ini berkaitan dengan proses fisiologi dan faktor hormonal yang hanya terjadi pada wanita pada peristiwa – peristiwa biologis tersebut tingkat hormon wanita berfluktuasi terus menerus dan hal ini dapat menyebabkan stres, selain faktor biologis dan hormon, faktor lain seperti perubahan fisik dan emosi. Penyakit dan

lingkungan juga mempengaruhi stres yang dialami wanita khususnya pada remaja.

Pada saat sekarang ini, telah banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stres dengan siklus menstruasi yang merupakan masalah kesehatan bagi wanita (Manuck, 2004). Sewaktu stres terjadi aktivasi aksis hipotalamus pituitari adrenal bersama-sama dengan sistem syaraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan, diantaranya beberapa sistem reproduksi yakni siklus menstruasi yang abnormal (Chrousos dkk, 2004).

Seiring haid yang datang remaja akan mengalami nyeri pada daerah perut atau pinggang, penyebab ini dikarenakan oleh stres, rasa nyeri saat haid atau dalam istilah medisnya Dimenorea, banyak dialami wanita di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita yang mengalami dismanorea dari 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan aktifitas (Ochan, 2007) tapi resiko untuk mengalami dismenorea dapat meningkat hingga 10 kali lipat pada wanita yang mempunyai riwayat dismenorea dan stres tinggi sebelumnya, dibandingkan dengan wanita yang tidak mempunyai stres sebelumnya. Jadi bagi wanita yang mempunyai riwayat nyeri

haid, tidak ada salahnya mencoba mengatasi masalah tersebut dengan menekan stres yang ada (Ochan, 2007).

METODE

penelitian kuantitatif dengan desain analitik, menggunakan rancangan cross sectional merupakan rancangan penelitian melakukan observasi pada satu saat tertentu. Kata satu saat bukan berarti semua subyek diamati tepat pada saat yang sama, tetapi artinya tiap subyek hanya di observasi satu kali saja dan pengukuran variabel subyek dilakukan pada saat pemeriksaan

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengalami haid. Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi

Tehnik pengambilan sampel stratified propotionate random sampling, yaitu suatu cara pengambilan sampel yang di gunakan bila anggota populasinya tidak homogen yang terdiri atas kelompok yang homogen atau berstrata secara proporsional. Analisis data yang digunakan adalah analisi univariat dan bivariat

HASIL

1. Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Stres Pada Remaja Putri

Tingkat Stres	Jumlah	Persentasi
Ringan	88	97,78%
Sedang	2	2,22 %
Berat	0	0 %
Jumlah	90	100 %

2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentasi
Lancar (sesuai siklus)	86	95,56%
Tidak lancar (lebih cepat atau lama)	4	4,44%
Jumlah	90	100%

3. Analisis Bivariat

STRES	Siklus Menstruasi				Total		<i>p value</i>
	Lancar		Tidak Lancar		N	%	
	N	%	N	%			
Ringan	86	95,6	2	2,2	88	97,8	0,001
Sedang	0	0	2	2,2	2	2,2	
Berat	0	0	0	0	0	0	
Jumlah	86	95,6	4	4,4	90	100	

PEMBAHASAN

stress

Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan

intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stresor, konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu sistem (WHO, 2003).

Adapun gejala yang menyebabkan stress ringan berupa perubahan kejiwaan yang umum dialami seperti marah, depresi, cemas, selalu lapar atau hilang nafsu makan, sering menangis, sulit tidur, cepat letih, dan sulit konsentrasi. Jika mengalami beberapa gejala di atas, sangat mungkin Anda tengah mengalami stress dan hal ini mesti segera ditangani (Laila, 2012).

Dengan melihat dampak stress yang terjadi pada remaja bisa mengakibatkan gangguan pencernaan, gangguan aktivitas belajar, rambut rontok, kulit kusam, insomnia (gangguan tidur) dan gangguan siklus menstruasi.

Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi secara normal berlangsung selama beberapa hari,

berhenti beberapa minggu (Wiknjosastro, 2005).

Sampai pada usia tertentu, kondisi ini normal. Jika ingin mengetahui tentang normal tidaknya kondisi remaja putri, atau bagaimana sebenarnya siklus menstruasi yang normal atau di anggap sebagai siklus haid klasik adalah 28 hari ditambah atau dikurang 2-3 hari. Siklus ini dapat berbeda-beda pada wanita normal dan sehat, jika tidak teratur sebaiknya segera konsultasi ke dokter (Stephen, 2007).

Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stress melibatkan system neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pada siklus menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis.

Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam siklus menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stress melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008).

Hubungan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri

fungsi normal menstruasi Pada keadaan stres terjadi pengaktifan *hypothalamic pituitary adrenal* (HPA) aksis, mengakibatkan hipotalamus menyekresikan *corticotropic releasing hormone* (CRH). CRH mempunyai pengaruh negatif terhadap pengaturan sekresi *gonadotropin releasing hormone* (GnRH), ketidakseimbangan CRH memiliki pengaruh terhadap penekanan fungsi reproduksi manusia sewaktu stress.

Sekresi CRH ini akan merangsang pelepasan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) oleh hipofisis anterior yang selanjutnya ACTH akan merangsang kelenjar adrenal untuk menyekresikan kortisol. Kortisol menekan pulsatil *Luteinizing Hormone* (LH) dengan cara menghambat respon hipofisis anterior terhadap GnRH (Breen dan Karsch, 2004). Selama siklus menstruasi, peran hormon LH sangat dibutuhkan dalam menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini, estrogen dan progesteron memiliki peranan yang penting selama siklus menstruasi yang secara normal terjadi pada wanita setiap bulannya Pengaruh hormon kortisol ini menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon yang

mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Guyton, 2006).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan mayoritas siswa yang mengalami tingkat stress ringan adalah 88 responden (97,78%). Mayoritas siswa yang mengalami siklus menstruasi lancar adalah 86 responden (95,56%). Ada hubungan antara stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri

SARAN

Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat melengkapi penyediaan buku-buku yang berhubungan dengan tingkat stress dan siklus menstruasi agar dapat dipergunakan oleh mahasiswa untuk memudahkan mencari literature penelitian.

Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian berikutnya dengan meneliti tentang faktor-faktor stress yang lainnya.

Bagi Responden

Diharapkan untuk mencari informasi sehingga dapat mengetahui masalah tentang stress dengan siklus menstruasi apabila ada yang menemukan masalah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dianawati,Ajen. 2006. *Pendidikan Seks Untuk Remaja*. Jakarta: Kawan Pustaka
- Dr.Mumpuni, Yekti. 2010. *cara jitu mengatasi stress*. Jogjakarta:c.v andi offset
- Durand V Mark, Barlow David H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka
- Hidayat Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Hardjana, Agus. 2002. *Stres Tanpa Distress*. Yogyakarta: Kanisius
- Desty nur isnaeni.2010.*Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta*
- Lumongga, Namora. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Mary, baradero. 2005. *Klien Gangguan System Reproduksi dan Seksualitas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Najmi, Laila Nur. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: Bukubiru.
- Nirwana, ade benih. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nita. 2008. *Pentingnya Mengelola Siklus Reproduksi*. <http://www.medicastore.com> Diunduh pada tanggal 26 November 2009
- Rusman, 2004. *stes, koping, dan adaptasi*. Jakarta: cv. Sagung seto
- Sriati Aat. 2008. *Tinjauan tentang stress*. <http://www.akademik.unsri.ac.id/.../TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf> ... Di unduh pada tanggal 7 Desember 2009
- Wiramihardja, Sutardjo. 2007. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Wilkinson, greg. 2002. *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter pada Stress*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Winkjosastro, H, 2002. *Ilmu Kandungan*. “anatomi dan fisiologi haid”. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wade carole, 2007. *psikologi*. Edisi kesembilan. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Wijaya Awi Muliadi. 2009. *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*. <http://www.infodokterku.com>. Di unduh pada tanggal 26 Maret 2010