

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 TEBAS SAMBAS KALIMANTAN BARAT

Fitri hayati¹⁾, Ngesti W. Utami²⁾, Susmini³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email: fitrihayati@gmail.com

ABSTRAK

Adanya fenomena pada perempuan usia 18-55 tahun mengalami gangguan menstruasi dan pelajar lebih sering menunjukkan variasi menstruasi yang bermasalah, seperti menstruasi tidak teratur. Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi. Penelitian ini termasuk *analitik korelasional*. Populasi adalah pelajar putri kelas 3 yang rentang usianya 15-18 tahun dengan jumlah 127 orang. Sampel sebanyak 96 responden diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Uji statistik menggunakan *SPSS* versi 16 *for windows* dengan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil diketahui sebagian besar (74%) responden mengalami stress normal sebanyak 71 orang dan hampir seluruhnya (91%) responden mengalami menstruasi normal sebanyak 87 orang. Hasil uji statistic disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan pengkajian lebih mendalam lagi terutama masalah yang berkaitan dengan tingkat stress kaitannya dengan perubahan siklus menstruasi dengan metode kuesionernya lebih terarah lagi terutama kuesioner perubahan siklus menstruasi.

Kata Kunci : Perubahan siklus menstruasi, tingkat stress.

**THE STRESS RELATIONS WITH THE CHANGES MENSTRUAL
CYCLE IN HIGH SCHOOL ON STUDENT
THE 1 TEBAS SAMBAS WEST KALIMANTAN**

ABSTRACT

Prevalence in the population women aged 18-55 year have been interference with menstrual and also the research students often show the variations of troubled menstrual, as irregular menstrual. The purpose of this research is to know Relations Level Stress with The Changes The Menstrual Cycle. This research including analytic correlational. Using a technique technique sampling "purposive sampling", Samples from 96 respondents. On this research Students daughter 3 High School Class. Statistical tests using Spearman Rank. Statistical testing obtained to the level of stress most of (74%) respondents experienced stress normal as many as 71 people. For Change The Menstrual Cycle almost entirely (91%) respondents undergo menstruation normal as many as 87 people and a small part of (9%) undergo menstruation abnormal as many as 9 people. The calculation on obtained p value $=0.085 > \alpha$ (0.05) which means H_0 received, So there is no Level Stress Relations with The Changes The Menstrual Cycle. According to the research conducted not all Stress can affect Change the Menstrual Cycle because responden trophy is adolescent girl levels of stress still normal not like grown women should.

Keywords: *Changes in menstrual cycle, stress levels.*

PENDAHULUAN

Sekitar 1 Miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja dan sebanyak 85% di antaranya hidup di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat pesat. Antara tahun 1970-2000, kelompok umur 15-24 tahun jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta dari 18% menjadi 21%

dari total jumlah populasi penduduk Indonesia (Kusmiran, 2011).

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa itu juga merupakan periode pencarian

identitas diri, sehingga disebut remaja dan remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik pada remaja lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stress. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stress dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (WHO, 2007).

Menstruasi adalah suatu proses alami seorang perempuan yaitu proses deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (*endometrium*) yang keluar melalui vagina bersamaan dengan darah (Wiknjastro, 2007). Menstruasi terjadi dalam rentang waktu antara fase perdarahan menstruasi yang satu dengan fase perdarahan menstruasi berikutnya. Jarak antara siklus yang paling panjang biasanya terjadi sesaat setelah *menarche* dan sesaat sebelum *menopause*. Siklus Menstruasi adalah jarak dimulainya menstruasi sampai menstruasi berikutnya (Sherwood, 2001).

Siklus menstruasi sangat bervariasi dan hampir 90% perempuan memiliki siklus 25-31 hari dan hanya 10-25% yang memiliki siklus > 31 hari, namun beberapa memiliki siklus yang

tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan, panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi. Hal ini dimana perdarahan dimulai disebut sebagai hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu 1 hari sebelum perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Saryono, 2009). Salah satu yang terjadi pada perempuan yang mengalami gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid, yang ditentukan oleh proses somato-psikik, yang sifatnya kompleks yang meliputi hormonal, psikososial dan salah satunya siklus menstruasi dan sering disertai dengan gangguan fisik dan mental yang bisa menyebabkan salah satunya yaitu pikiran, adanya kecemasan dan stress (Hawari, 2008).

Siklus menstruasi yang terjadi tidak selamanya teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stress atau keadaan emosi yang kurang stabil (Nita, 2008). Stress sangat berpengaruh dalam hal ini, karena tidak bisa dipungkiri lagi saat ini stress adalah suatu fenomena universal yang setiap orang pernah mengalaminya yang berdampak pada: fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual (Potter dan Perry, 2005). Stress merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari

manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (Sriarti, 2008).

Stress diketahui merupakan faktor etiologi dari banyak gangguan. Misalnya, mengacaukan siklus menstruasi. Namun hubungan antara stress dan siklus menstruasi ini sangat kompleks dan pemahaman kita mengenai hubungan ini masih sangat terbatas. Stress dapat mengacaukan siklus menstruasi karena pusat stress di otak sangat dekat dengan pusat pengaturan siklus menstruasi di otak (Riani, 2005). Stress berkelanjutan dapat menyebabkan depresi, yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stress seseorang kurang baik (Desti, 2010). Menurut Suryo Dharmono dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada perempuan 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Nita, 2008).

Prevalensi pada populasi perempuan usia 18-55 tahun mengalami gangguan dengan menstruasinya dan juga dari hasil penelitian pelajar lebih sering menunjukkan variasi menstruasi yang bermasalah, seperti menstruasi tidak teratur. Siklus menstruasi yang abnormal berhubungan dengan stress psikologi (Nepomnaschy, 2007) dan dari hasil penelitian beberapa studi juga menjelaskan bahwa sewaktu stress terjadi aktivasi aksis *hipotalamus-pituitari-adrenal* bersama-sama dengan sistem saraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan, diantaranya pada

sistem reproduksi yakni siklus menstruasi yang abnormal (Sriarti, 2008).

Pada penelitian ini Peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian di Kalimantan Barat, di SMA NEGERI 1 Tebas Sambas, khususnya Pelajar Putri kelas 3 karena Pelajar Putri Kelas 3 di sekolah tersebut sering mengeluh menstruasinya tidak teratur dan tidak mengetahui penyebabnya maka dari itu Peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian di sekolah tersebut dan mengetahui hubungannya dengan stress. Berdasarkan Survei hasil studi pendahuluan yang dilakukan, pada tanggal 10 Agustus 2015 di SMA NEGERI 1 Tebas. Hasil wawancara 10 Pelajar Putri kelas 3 didapatkan 9 Pelajar Putri mengalami menstruasi tidak teratur dan 1 mengalami menstruasi teratur dalam 1 tahun terakhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMA NEGERI 1 TEBAS Sambas Kalimantan Barat. Penelitian ini termasuk *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran/observasi data variabel *independent* dan *dependent* hanya satu kali, pada satu saat. Populasi dalam penelitian ini adalah pelajar putri kelas 3 yang rentang usianya 15-18 tahun dengan

jumlah populasi 127 orang. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden 96 orang. Kriteria inklusi adalah pelajar putri kelas 3 SMA, siklus menstruasi rata-rata tiap bulan (21-35 hari) dan kriteria eksklusi pelajar putri yang sehat (tidak sakit/tidak cacat fisik), berusia 15-18 tahun dan Bersedia menjadi responden.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa teknik kuesioner yaitu jenis kuesioner atau angket langsung yang tertutup karena responden hanya tinggal memberikan tanda pada salah satu jawaban yang dianggap benar. Variabel *independen* adalah tingkat stress dan variabel *dependent* yaitu perubahan siklus menstruasi. Data di olah dengan alat bantu perangkat komputerisasi yaitu SPSS versi 16 *for windows* dengan uji korelasi *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik umur

Umur (Tahun)	f	(%)
16	9	9
17	60	63
18	22	23
19	4	4
20	1	1
Total	96	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar (63%) responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 60 orang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik tingkat stress

Tingkat Stress	f	(%)
Stress Normal	71	74
Stress Ringan	21	22
Stress Sedang	4	4
Stress Berat	0	0
Total	96	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar (74%) responden mengalami stress normal sebanyak 71 orang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan perubahan siklus menstruasi

Perubahan Siklus Menstruasi	f	(%)
Menstruasi normal	87	91
Menstruasi tidak normal	9	9
Total	96	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa hampir seluruhnya (91%) responden mengalami menstruasi normal sebanyak 87 orang.

Tabel 4. Hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi

Variabel	N	p-value	Ket
Tingkat Stress, Perubahan Siklus Menstruasi	96	0,085	H ₀ diterima

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan p value = 0,085 > α (0,05) yang berarti H₀ diterima, sehingga tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perubahan siklus Menstruasi di SMA NEGERI 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat.

Tingkat Stress

Berdasarkan Tabel 2 diketahui sebagian besar pelajar putri mengalami stress normal. Pada sebagian orang memiliki tingkat stress yang berbeda-beda yaitu stress pada anak kecil, dewasa dan stress pada remaja, misalnya stress pada orang dewasa berbeda dengan stress pada remaja karena orang dewasa memiliki beban tanggungjawab yang besar contohnya pekerjaan, masalah keuangan, keluarga, perceraian, perkawinan dan masalah-masalah lainnya yang membuat orang dewasa sulit untuk menghadapinya sehingga bisa menyebabkan stress dan bisa sampai ke tahap depresi. Sedangkan pada remaja masalah yang hadapi tidak seberat orang

dewasa karena belum mempunyai pengalaman hidup yang lebih luas seperti orang dewasa, bisa saja pada remaja pernah mengalami hal-hal yang sulit selama hidupnya tetapi hal-hal tersebut hanya mengganggu pikirannya sehingga hanya membuat stress memikirkan hal-hal tersebut. Oleh sebab itu pada remaja tidak mengalami stress berat hanya sampai ke tahap stress sedang saja karena belum mempunyai suatu pengalaman yang lebih luas seperti halnya orang dewasa.

Menurut WHO (2007) umumnya proses pematangan fisik pada remaja lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stress. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stress dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku.

Pada remaja ada beberapa persoalan yang sering dialami dalam kehidupan menurut Nicola Morgan dalam Wulansari Dewi (2014) yakni ujian, pengetahuan yang lebih luas tentang dunia, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan gambaran kesempurnaan dan kesuksesan selebritas, tekanan untuk membuat teman-teman terkesan,

perubahan bentuk tubuh, takut akan masa depan, mengatasi hal-hal menyedihkan yang terjadi dalam hidup atau teman, bahaya dan masalah sosial, hormon, mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, mengambil “risiko” yang buruk, terutama yang melibatkan teman atau kelompok, merasa sangat malu akan hal-hal yang menurut orang dewasa tidak terlalu memalukan, gangguan tidur dan depresi.

Kusnaka (2005) menyatakan beberapa penyebab sehingga bisa menyebabkan stress pada seseorang yaitu perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal (antarpribadi), pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik atau cedera, faktor keluarga dan lain-lain. Berbagai masalah perkawinan merupakan sumber stress yang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan (*separation*), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan dan lain sebagainya.

Stressor perkawinan dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan. Permasalahan yang dihadapi orangtua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit; hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut diatas merupakan sumber stress yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh dalam depresi dan kecemasan. Hubungan

interpersonal (antarpribadi) dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dan bawahan dan lain sebagainya. Konflik hubungan interpersonal ini dapat memberikan sumber stress bagi seseorang dan yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan karenanya.

Masalah pekerjaan merupakan sumber stress kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK) dan lain sebagainya. Masalah keuangan (kondisi sosial ekonomi) yang tidak sehat misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan seringkali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stress pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara dan lain sebagainya. Stress di bidang hukum ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan. Perkembangan yang dimaksud disini adalah

perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, *menopause* dan lain sebagainya. Kondisi setiap perubahan fase-fase tersebut diatas, untuk sebagian individu dapat menyebabkan depresi dan kecemasan; terutama pada mereka yang mengalami *menopause* atau lanjut usia. Pada penyakit fisik atau cedera, sumber stress yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan di sini antara lain: penyakit, kecelakaan, operasi/aktivitas pembedahan, aborsi dan lain sebagainya. Dalam hal penyakit yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker dan sebagainya.

Faktor keluarga yang dimaksud adalah faktor stress yang dialami oleh anak dan remaja disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yaitu sikap orangtua), misalnya: hubungan kedua orangtua yang dingin, atau penuh ketegangan atau acuh tak acuh, kedua orangtua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak, komunikasi antara orangtua dan anak yang tidak baik, kedua orangtua berpisah atau bercerai, salah satu orangtua menderita gangguan jiwa/kepribadian, orangtua dalam mendidik anak kurang sabar, pemarah, keras dan otoriter.

Kebanyakan pekerjaan dengan waktu yang sangat sempit ditambah lagi dengan tuntutan harus serba cepat dan tepat membuat orang hidup dalam

keadaan ketegangan (stress). Suatu penelitian di kalangan karyawan Amerika yang tergolong *white collar employers*, menyebutkan bahwa 44% karyawan termasuk yang dibebani pekerjaan yang terlampau berat (*over load*). Mereka menunjukkan berbagai kelainan yang dapat dikelompokkan dalam *emotional disturbances*.

Perubahan Siklus Menstruasi

Berdasarkan Tabel 3 diketahui hampir seluruhnya (91%) responden mengalami menstruasi normal sebanyak 87 orang. Perdarahan (menstruasi) yang terjadi untuk pertama kali (*menarche*) muncul pada umur 12-13 tahun. Dominannya *estrogen* pada permulaan menstruasi sangat penting karena menyebabkan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder. Itu sebabnya pada permulaan perdarahan sering tidak teratur karena bentuk menstruasinya *anovulatoir* (tanpa pelepasan telur). Baru setelah umur wanita mencapai remaja sekitar 17-18 tahun, menstruasi teratur dengan interval 26-32 hari (Wiknjosastro, 2005 ; Octaria, 2009). Perubahan siklus menstruasi adalah suatu keadaan siklus menstruasi yang berbeda dengan yang sebelumnya, yang diukur mulai dari siklus menstruasi normal, dengan *menarche* sebagai titik awal, yang dapat berkisar kurang dari batas normal sekitar 21-35 hari.

Menurut Laila (2011) menstruasi teratur adalah menstruasi yang berlangsung selama beberapa hari, berhenti selama beberapa minggu dan kembali lagi seterusnya sampai perempuan mengalami *menopause*, siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 21-35 hari. Yang kedua menstruasi yang tidak teratur adalah kebanyakan terjadi akibat faktor hormonal. Seorang perempuan yang memiliki hormon *estrogen* dan *progesteron* yang berlebihan dapat memungkinkan terjadinya menstruasi yang dikarenakan oleh faktor hormonal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi adalah sebagai berikut berat badan, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja serta gangguan *endokrin*.

Perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi *ovarium*, tergantung derajat tekanan pada *ovarium* dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan *anorexianervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*. Perubahan aktivitas fisik pada tubuh dapat berpengaruh pada kondisi fisik. Misalnya; jam kerja dari pagi menjadi malam. Hal ini biasa terjadi hingga tubuh menyesuaikan dengan pola atau aktivitas baru. Beban pikiran sangat berpengaruh

terhadap kondisi tubuh, termasuk periode menstruasi. Kondisi pikiran yang tidak stabil dapat menyebabkan kelenjar *adrenal* mengeluarkan kortisol. Hal ini berefek pada *estrogen*, *progesterone* dan menurunkan produksi *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) sehingga menghambat terjadinya ovulasi atau menstruasi.

Diet dapat mempengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan *anovulasi*, penurunan respon *hormone pituitary*, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berhubungan dengan *amenorrhea*. Beban kerja yang berat berhubungan dengan jarak menstruasi yang panjang dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang.

Gangguan *endokrin*, adanya penyakit-penyakit *endokrin* seperti *diabetes*, *hipotiroid* serta *hipertiroid* yang berhubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensi *amenorrhea* dan *oligomenorrhea* lebih tinggi pada pasien *diabetes*. Penyakit *polystic ovarium* berhubungan dengan *obesitas*, *resistensi insulin* dan *oligomenorrhea*. *Amenorrhea* dan *oligomenorrhea* pada perempuan dengan penyakit *polystis ovarium* berhubungan dengan insentivitas

hormone *insulin* dan menjadikan perempuan tersebut *obesitas*. *Hipertiroid* berhubungan dengan *oligomenorrhea* dan lebih lanjut menjadi *amenorrhea*. *Hipotiroid* berhubungan dengan *polymenorrhea* dan *menorrhagia*.

Umur menjadi karakteristik dalam siklus menstruasi karena pada umur 17-18 tahun yaitu pada masa remaja siklus menstruasi seorang perempuan sudah teratur yaitu berkisar antara jarak interval 26-32 hari, oleh karena dalam penelitian ini mengambil responden Remaja Putri yang berumur 15-18 tahun dan sebagian besar berumur 17 tahun jadi menstruasinya sudah teratur meski ada sebagian kecil yang mengalami menstruasi tidak teratur.

Hubungan Tingkat Stress dengan Perubahan Siklus Menstruasi

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan p value = $0,085 > \alpha$ (0,05) yang berarti H_0 diterima, maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi di SMA NEGERI 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat. Meski sudah dijelaskan teorinya mengenai hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi, yaitu stress sebagai rangsangan sistem saraf diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu *limbic system* melalui tranmisi saraf, selanjutnya melalui saraf autonom akan diteruskan ke kelenjar- kelenjar hormonal (*endokrin*)

hingga mengeluarkan *secret* (cairan) *neuro hormonal* menuju *hipofhisis* melalui sistem *prontal* guna mengeluarkan *gonadotropin* dalam bentuk FSH (*Folikell Stimulazing Hormone*) dan LH (*Leutenizing Hormon*, produksi kedua) hormon tersebut adalah dipengaruhi oleh RH (*Realizing Hormone*) yang disalurkan dari hipotalamus ke hipofisis. Pengeluaran RH sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap hipotalamus sehingga selanjutnya mempengaruhi proses menstruasi (Sriati, 2008). Tetapi hasil pengumpulan data yang didapatkan dari responden tentang tingkat stress dan perubahan siklus menstruasi bahwa sebagian besar responden mengalami stress normal. Sedangkan tentang perubahan siklus menstruasi didapatkan prevalensi hampir seluruhnya responden mengalami menstruasi normal

Pada penelitian ini responden yang diambil adalah remaja putri yang masih SMA dimana belum mempunyai suatu masalah yang serius sehingga menyebabkan stress, meskipun ada beberapa yang mengalami stress hanya sampai ke tahap stress ringan atau sedang saja tetapi tidak membuat sampai ke tahap stress berat. Karena pada remaja khususnya yang masih bersekolah tanggungan yang dirasakan tidak seberat tanggungan orang yang sudah bekerja dan berkeluarga, hanya saja yang dipikirkan persoalan tentang pelajaran,

teman, menjadi seorang pelajar walaupun mungkin ada yang sudah menjadi tulang punggung keluarga (bekerja sambil sekolah) tetapi yang peneliti temui di Sekolah SMA NEGERI 1 Tebas tidak ada yang sudah bekerja, semuanya masih dalam tanggungan keluarganya. Stress yang dialami juga tidak lama hanya beberapa saat saja tidak sampai ke tahap depresi.

Prevalensi pada populasi perempuan usia 18-55 tahun mengalami gangguan dengan menstruasinya dan juga dari hasil penelitian pelajar lebih sering menunjukkan variasi menstruasi yang bermasalah, seperti menstruasi tidak teratur. Tetapi pada penelitian ini didapatkan hampir seluruhnya mengalami menstruasi teratur, karena responden di penelitian ini adalah remaja berusia 15-18 tahun yang mana menurut teori usia remaja mulai teratur menstruasinya berumur 17-18 tahun dengan interval 26-32 hari.

KESIMPULAN

- 1) Sebagian besar responden mengalami stress normal
- 2) Hampir seluruhnya responden mengalami menstruasi normal sebanyak
- 3) Hasil analisa data dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*, didapatkan hasil = $0,085 > \alpha$

(0,05) yang artinya tidak ada hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi di SMA NEGERI 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat

SARAN

Saran yang dapat direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan pengkajian lebih mendalam lagi terutama masalah yang berkaitan dengan tingkat stress kaitannya dengan perubahan siklus menstruasi dengan metode kuesionernya lebih terarah lagi terutama kuesioner perubahan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusnaka, Adimihardja. 2005. *Peraji, Tinjauan Antropologi Kesehatan Reproduksi (dalam Bunga Rampai Obstetri dan Ginekologi Sosial)*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Kusmiran. 2011. *Menarche*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Laila, N. Najmi. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru

- Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik* Volume 1 Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Potter. 2005. *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik* Volume 1 Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Saryano. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Jakarta: Nuha Medika.
- Sherwood, L. 2001. *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. Edisi 2. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wiknjsastro. 2007. *Ilmu Kandungan dan Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- World Health Organization. 2007. *Education and treatment in Adolescent Sexuality: The Training of health Professional*. Geneva: WHO.
- Wulansari Dewi. 2014. *Panduan Mengatasi Stress Bagi Remaja*. Jakarta: Gemilang.
- Nita. 2008. *Pentingnya Mengelola Siklus Reproduksi*.
<http://www.medicastore.com>.
Diakses pada tanggal 30 April 2015.
- Sriati Aat. 2008. *Tinjauan Tentang Stress*.
- <http://www.akademik.unsri.ac.id/.../TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf>. Diakses pada tanggal 20 April 2015.