

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN (PREMENOPAUSE) DI TLOGOSURYO KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU MALANG

Haniza¹⁾, Esti Widiani²⁾, Pertiwi Perwiraningtyas³⁾

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

^{2), 3)} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang

E-mail : hanizaaprilia@gmail.com

ABSTRAK

Stress sebagai ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, stress merangsang sistem saraf, sehingga menyebabkan gangguan pada hormonal yang menyebabkan wanita *premenopause* mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita usia 40-50 tahun (*premenopause*) di desa Tlogosuryo kecamatan Lowokwaru Kabupaten Malang. Desain penelitian menggunakan desain korelasi analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 107 wanita *premenopause* dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sebanyak 33 sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *korelasi pearson product moment* dengan menggunakan SPSS 17. Hasil penelitian membuktikan lebih dari separuh 21 (63,6%) responden memiliki tingkat stress sedang dan lebih dari separuh 18 (54,5%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan hasil uji *korelasi pearson product moment* didapatkan $p\text{-value} = (0,002) < (0,050)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita usia 40-50 tahun (*premenopause*). Diharapkan wanita *premenopause* mampu mengontrol tingkat stress untuk menghindari penurunan fungsi hormonal yang bisa menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, adapun yang perlu dilakukan yaitu tidur tepat waktu, melakukan olahraga dan mengurangi beban pikiran dan selalu berfikiran positif.

Kata Kunci: *Premenopause*, Siklus Menstruasi, Stress.

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL TO THE MENSTRUAL CYCLE IN
WOMEN AGED 40-50 YEARS (PREMENOPAUSAL) IN TLOGOSURYO
KELURAHAN TLOGOMAS LOWOKWARU DISTRICT MALANG**

ABSTRACT

Stress as a mismatch between the desired situation where there is a gap between the demands of the environment and the individual's ability to meet it, stress stimulates the nervous system, causing interference to hormonal causes premenopausal women experience irregular menstrual cycles. The aim of research to determine the relationship of the level of stress to the menstrual cycle in women aged 40-50 years (premenopausal) in rural districts Tlogosuryo Lowokwaru Malang. The study design using analytic correlation design with cross sectional approach. The population in this study were 107 premenopausal women with sampling study using purposive sampling to obtain a total of 33 sample. Data collection techniques used were questionnaires. Data analysis method used is Pearson product moment correlation using SPSS 17. Research shows that more than half of the 21 (63.6%) of respondents have moderate stress levels and more than half of the 18 (54.5%) of respondents experienced no menstrual cycle regularly, while the test results Pearson product moment correlation was obtained p value = $(0.002) < (0.050)$ so it can be concluded that there is a significant relationship between the level of stress to the menstrual cycle in women aged 40-50 years (premenopausal). It is expected the premenopausal women to be able to control the level of stress in order to avoid decreasing in hormonal function that will lead to irregular menstrual cycles, while it needs to do is to sleep on time, doing exercise and reduce the burden of mind and always have positive minded.

Keywords : *Premenopausal, Menstrual Cycle, Stress*

PENDAHULUAN

Stress merupakan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai

potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping (Agolla dan Ongori, 2009 dalam Nurbaity, 2012). Penelitian Dr. Selye dan peneliti lain membuktikan bahwa stres berpengaruh besar pada

perkembangan penyakit manusia. Para ahli menyatakan bahwa 70-75% dari semua penyakit akhirnya berkaitan dengan stress. Juliet Schor dalam Hager menyatakan bahwa 30% dari semua orang dewasa mengalami stres tingkat tinggi. Tiga perempat dari semua wanita Amerika Serikat sekurangnya mengalami stres yang berdampak terjadinya siklus haid yang tidak teratur (Susanti, 2008).

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Lebih dari 90% wanita premenopause akan mengalami perubahan dalam siklus haid. Siklus yang memendek antara 2-7 hari sangatlah khas. Siklus haid yang sebelumnya menetap tiap 28 hari akan menjadi siklus 25 atau 26 hari dan pada waktu terjadi premenopause kejadian oligomenore meningkat. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjosastro; 2005, Octaria; 2009).

Menstruasi merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan. Pada waktu menstruasi terjadi pengelupasan dinding Rahim (endometrium), lapisan yang terkelupas akan digantikan oleh lapisan baru setelah masa menstruasi berhenti. Sekitar 14 hari sebelum menstruasi berikutnya, lapisan permukaan rongga rahim kembali sempurna yang artinya rahim dalam kondisi subur dan siap menerima calon janin dan menjadi tempat kehamilan pada siklus menstruasi bulan berikutnya. Selain itu terjadi pula pematangan sel telur yang dipenguhi oleh hormone progesterone (Wulandari, 2011).

Berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi sebagai akibat dari hilangnya aktivitas folikel ovarium. Menopause diartikan sebagai tidak dijumpainya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dimana ovarium secara progresif telah gagal dalam memproduksi estrogen. Rata-rata usia menopause yaitu umur 40 akhir tahun atau 50 awal. Jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat, hingga pada suatu ketika tidak tersedia lagi folikel yang cukup (WHO, 2005). Tercatat dalam sebuah penelitian yang menyebutkan hampir seluruh perempuan di dunia mengalami sindrom pre-menopause, data menyebutkan bahwa di negara-negara Eropa mencapai 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, China 18%, serta Jepang

dan Indonesia 10% (Proverawati, 2010). Catatan tersebut mengemukakan bahwa banyak dari perempuan pada masa menjelang menopause mengalami perubahan, baik perubahan tersebut dalam hal fisik maupun psikologis (Fitriana, 2011). Penelitian Safrina (2009) melaporkan bahwa perubahan fisik yang dirasakan responden pada masa menopause meliputi ketidakaturan siklus menstruasi 64,1%, rasa cepat lelah 56,3%, penurunan keinginan seksual 51,6%, berat badan bertambah 42,2%, sulit tidur 40,6%, perubahan pada kulit 37,5%, rasa panas pada wajah (*hot flushes*) 31,3% dan keringat berlebih di malam hari 17,2%. Perubahan psikologi yang terjadi saat menopause meliputi ingatan menurun 57,8%, mudah tersinggung 39,1%, rasa gelisah yang berlebih 26,6%, kecemasan 25%, merasa tidak berharga 15,6%, merasa tidak cantik lagi 14,1% dan rasa takut menjadi tua 12,5%. Menurut Depkes RI (2009) hingga saat ini wanita yang memasuki usia menopause sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah itu meningkat menjadi 11% tahun 2005. Kemudian naik lagi sebesar 14% pada 2015. Meningkatnya jumlah tersebut, sebagai akibat bertambahnya populasi dari penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup dibarengi membaiknya derajat kesehatan masyarakat.

Suatu penelitian melaporkan bahwa insiden kegagalan hamil yang tinggi pada wanita disebabkan oleh tingkat stres yang

sudah tinggi dan siklus menstruasi yang diperpanjang (Riantori, 2008).

Stres menurut Hans Selye dalam buku Hawari (2008) adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban atasnya. Dalam perkembangan selanjutnya ternyata dampak stres ini tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (psikologik/ psikiatrik) misalnya kecemasan atau depresi. Gangguan pada sistem endokrin (hormonal) pada mereka yang mengalami stres adalah kadar gula yang meninggi, dan bila hal ini berkepanjangan bisa mengakibatkan yang bersangkutan menderita penyakit kencing manis (diabetes millitus), gangguan hormonal lain misalnya pada wanita adalah gangguan menstruasi yang tidak teratur .

Menurut penelitian sebelumnya oleh Mulastin (2011) ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi dan hasilnya bahwa menurut responden dengan umur 21-25 tahun sebanyak 25 orang (40,3%), umur 26 - 30 tahun sebanyak 29 (46,8%) dan umur 31-35 tahun sebanyak 8 (12,9). Dengan hasil penelitian sebagian besar responden mengalami stres dengan siklus tidak normal sebanyak 26 orang (41,9%). Dari hasil penelitian sebelumnya ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 20

maret 2016, berdasarkan hasil wawancara pada 10 wanita usia 40-50 tahun di desa tlogosuryo kecamatan lowokwaru kabupaten malang didapatkan 5 wanita mengalami siklus normal (21-35 hari), sedangkan 3 wanita mengalami siklus terpanjang (>35 hari) dan 2 wanita mengalami siklus pendek yaitu (< 21 hari) dan hasil wawancara didapatkan responden banyak yang mengalami gejala seperti susah tidur, gelisah dan mudah tersinggung hal ini menunjukkan sebagian dari wanita yang menghadapi usia menopause mengalami stress yang berpengaruh pada siklus menstruasi.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang“ Hubungan Tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita 40-50 tahun (Premenopause) tahun di desa Tlogosuryo kecamatan Lowokwaru Kabupaten Malang” .

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita premenopause (40-50) tahun di desa Tlogosuryo kecamatan Lowokwaru Kabupaten Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain korelasi analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas yang diteliti yaitu tingkat stress dan variabel terikat

yang diteliti yaitu siklus menstruasi. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah : ibu yang berumur 40-50 tahun, wanita yang mengalami menstruasi 1 bulan sekali, mengalami menstruasi dalam 3 bulan terakhir, layak menjadi responden dan tidak memiliki gangguan mental. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 107 wanita premenopause dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sebanyak 33 sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan di Tlogosuryo RT 01/ RW 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang pada bulan agustus 2016 . Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *korelasi pearson product moment* dengan menggunakan SPSS 17.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Wanita Usia 40-50 Tahun (premenopause) di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec. Lowokwaru Malang.

Tingkat Stress	<i>f</i>	(%)
Tidak stress	0	0
Stress ringan	11	33,3
Stress sedang	21	63,6
Stress berat	1	3,0
Stress sangat berat	0	0
Total	33	100,0

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan lebih dari separuh 21 (63,6%) responden memiliki tingkat stress sedang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Wanita Usia 40-50 Tahun (premenopause) di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec. Lowokwaru Malang.

Siklus Menstruasi	<i>f</i>	(%)
Teratur	15	45,5
Tidak Teratur	18	54,5
Total	33	100,0

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan lebih dari separuh 18 (54,5%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Berdasarkan Tabel 3, penelitian ini menggunakan uji *korelasi pearson product moment* untuk menentukan hubungan

tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita usia 40-50 tahun (premenopause) di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec. Lowokwaru Malang, untuk keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi (α) kurang dari 0,05.

Hasil uji *korelasi pearson product moment* diketahui dari *p value* = 0,002 < 0,050 sehingga H_0 ditolak yang artinya ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita usia 40-50 tahun (premenopause) di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec. Lowokwaru Malang.

Tabel 3. Distribusi hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita usia 40-50 tahun (premenopause) dikecamatan lowokwaru malang.

Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi	Siklus Menstruasi		Total	<i>p-value r-value</i>	
	Teratur	Tidak Teratur			
Normal	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0,002	0,599
Ringan	6 (18,2%)	5 (15,2%)	11 (33,3%)		
Tingkat Stress Sedang	9 (27,3%)	12 (36,4%)	21 (63,6%)		
Berat	0 (0,0%)	1 (3,0%)	1 (3,0%)		
Sangat berat	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)		
Total	15 (45,5%)	18 (54,5%)	33 (100%)		

Tingkat Stress Pada Wanita Usia 40-50 Tahun (Premenopause)

Berdasarkan Tabel 1. lebih dari separuh 21 (63,6%) responden memiliki tingkat stress sedang di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec.

Lowokwaru Malang. Responden memiliki tingkat stress sedang didasarkan oleh rendahnya pengontrolan emosi sebanyak (51%) responden merasa mudah marah apabila terjadi hal sepele yang di anggap salah, serta sebanyak

(48%) responden mudah merasa kesal, mudah tersinggung, merasa sulit untuk tenang setelah merasa kesal, tidak sabaran dan merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat stress sedang dikarenakan berbagai persoalan yang dihadapinya sehingga menimbulkan rasa kekesalan, yang menyebabkan mudah marah dan mudah menyerah apabila responden tidak mampu mengendalikan permasalahan yang di alamnya. Salah satu faktor yang membuat responden mengalami tingkat stress sedang yaitu umur, dimana diketahui bahwa sebanyak (55%) responden berumur 40-45 tahun, hal ini dapat dipahami bahwa semakin meningkatnya umur seseorang terutama pada wanita premenopause akan mengalami penurunan fungsi tubuh, sehingga bisa menyebabkan ketidak seimbangan hormon sebagai menyebabkan terjadi siklus menstruasi tidak teratur. Pendapat tersebut sesuai dengan penjelasan Proverawati (2010), premenopause merupakan suatu proses alamiah dan normal dialami oleh semua wanita, seiring dengan pertambahan umur, tentunya semua fungsi organ tubuh akan menurun.

Faktor lain yang menyebabkan responden memiliki tingkat stress sedang kemungkinan berhubungan dengan pendidikan sebanyak (39,4%)

berpendidikan SMP, yang berdampak pada rendahnya pengetahuan responden cara mengendalikan stress seperti tidur yang cukup dan melakukan interaksi sosial. Sedangkan faktor lain seperti pekerjaan sebanyak (54,5%) responden sebagai ibu rumah tangga berdampak pada kesibukan yang tinggi dalam mengurus keluarga sehingga memicu peningkatan stress terutama dalam mengurus kebutuhan anak-anaknya.

Responden yang memiliki tingkat stress sedang dikarenakan ketidakstabilan hormon. Sesuai dengan pendapat Heffner (2008), menjelaskan stres memicu semakin rendah produksi hormon yang berdampak pada gangguan sistem endokrin (hormonal) menyebabkan menstruasi yang tidak teratur. Stres pada masa premenopause merupakan salah satu dari *harm-loss stressful appraisal* yang terkait erat dengan penurunan fungsi reproduksi wanita.

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan Utami (2008), didapatkan sebanyak 22 (73%) responden mengalami stress sedang. Serta menjelaskan stress sedang pada premenopause diakibatkan oleh kekhawatiran terhadap kondisi fisik yang mengalami perubahan terutama penurunan fungsi reproduksi dimana akan mengalami masa tidak bisa memiliki keturunan dan penurunan fungsi fisik, apabila stres berkelanjutan maka mempercepat proses menopause atau mengalami pemberhentian siklus

menstruasi. Adapun untuk mengetahui ciri-ciri stress sedang pada usia premenopause diketahui dari gejala merasa mudah letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung dan gelisah.

Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia 40-50 Tahun (Premenopause)

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan lebih dari separuh 18 (54,5%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec. Lowokwaru Malang.

Responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur kemungkinan disebabkan oleh faktor umur sebanyak (45%) responden berumur 46-50 tahun, sehingga pada umur yang semakin tua maka mengalami penurunan fungsi organ reproduksi seperti penurunan produksi hormon dan indung telur dalam tubuh. Sehingga wanita premenopause yang mengalami pematangan usia akan mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Lestary, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu stress, aktivitas fisik, merokok dan konsumsi alkohol. Siklus menstruasi yang tidak teratur pada responden dipengaruhi oleh salah satu faktor diantaranya karena perubahan kadar hormon akibat *stress*. *Stress* sangat berpengaruh dalam hal ini, karena tak bisa dipungkiri saat *stress* responden mengalami suatu fenomena *universal* perubahan bagi fisik, sosial, emosi,

intelektual, spiritual (Potter dan Perry, 2005). Dari hal tersebut diketahui bahwa faktor penyebab menstruasi tidak lancar disebabkan oleh hormon dalam tubuh tidak seimbang. Hormon yang tidak seimbang bisa disebabkan oleh tubuh yang terlalu lelah karena *stress*.

Dapat dipahami juga responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur kemungkinan didasarkan oleh umur, dimana masa premenopause umur (40-50) tahun mengalami penurunan indung telur, sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen. Sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduran dalam mengeluarkan hormonnya. Kemunduran pada kelenjar tiroid dengan hormon toksin untuk metabolisme umum dan kemunduran kelenjar paratiroid yang mengatur metabolisme kalsium. Terdapat peningkatan hormon FSH dan LH. Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan pada fisik dan psikis yang bisa menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Manuaba, 2009).

Masa premenopause mengalami perubahan produksi hormon estrogen yang dihasilkan ovarium (indung telur). Perubahan kadar estrogen menyebabkan periode menstruasi yang tidak teratur (Nugroho, 2010). Penjelasan tersebut sesuai dengan penjelasan Anita (2009), mengemukakan gejala-gejala yang timbul dan dirasakan mengganggu pada setiap wanita premenopause berupa haid tidak teratur, *hot flushes*, *night sweat*, jantung

berdebar-debar, sakit kepala/migren, vertigo, insomnia, nyeri sendi, nyeri otot, cepat letih, gairah sex menurun, sampai pada perubahan emosi seperti cemas, depresi, dan mudah tersinggung.

Hasil penelitian ini sepeham dengan penelitian yang dilakukan oleh Octaria (2009), diketahui 36 (90%) wanita premenopause mengalami perubahan dalam siklus haid, serta menjelaskan memasuki masa premenopause dari usia 40 - 50 tahun wanita akan kehilangan secara normal fungsi indung telur dan menghasilkan ovulasi yang jarang muncul, penurunan fungsi menstruasi dan menstruasi berhenti secara tipikal pada usia 45 dan 55 tahun. Dengan berhentinya menstruasi berarti proses ovulasi atau pembuahan sel telur juga berhenti. Periode ini dianggap sebagai masa transisi atau peralihan ke masa tua, yaitu masa yang ditandai dengan berkurang dan menurunnya vitalitas manusia. Pada wanita premenopause, munculnya simptom-simtom psikologis sangat dipengaruhi oleh adanya perubahan pada aspek fisik-fisiologis sebagai akibat dari berkurang dan berhentinya produksi hormon estrogen.

Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita 40-50 Tahun (Premenopause)

Berdasarkan Tabel 3 dengan menggunakan *korelasi pearson product moment* diketahui dari p value = (0,002) < (0,050) sehingga H_0 ditolak yang

artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita usia 40-50 tahun (premenopause) di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec. Lowokwaru Malang. Didapatkan r value sebesar 0,599 artinya terdapat hubungan cukup tinggi searah antaratingkat stress dengan ketidak teraturan siklus menstruasi. Sedangkan berdasarkan tabulasi silang menunjukkan dari 21 (63,6%) responden yang memiliki tingkat stress sedang berdampak terhadap siklus menstruasi yang tidak teratur yang dialami 18 (54,5%) wanita usia 40-50 tahun (premenopause) di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec. Lowokwaru Malang.

Tingkat stress sedang yang bisa menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur karena 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) *neurohormonal* 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 di salurkan dari *hipotalamus* ke *hipofisis*. Pengeluaran RH sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap

hipotalamus sehingga selanjutnya mempengaruhi proses menstruasi (Prawiroharjo, 2006).

Munculnya gejala psikologi ketika menopause tidak dapat dipisahkan antara aspek organ-biologis, sosial, budaya dan spiritual dalam kehidupan wanita. Beberapa gejala psikologis yang menonjol ketika menopause adalah mudah tersinggung, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang (tension), cemas, stres, dan depresi. Stres adalah ketegangan fisik dan mental atau emosional karena tubuh kita merespon terhadap tuntutan, tekanan dan gangguan yang ada di sekeliling kita. Stres adalah suatu keadaan atau tantangan yang kapasitasnya diluar kemampuan seseorang oleh karena itu, stres sangat individual sifatnya.

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan Mulastin (2013), menjelaskan terdapat hubungan searah stres dengan siklus menstruasi pada wanita dengan nilai *p value* (0,001) < (0,050), dimana stress yang tinggi akan beresiko menyebabkan menstruasi tidak lancar dan sebaliknya wanita yang tidak mengalami stress akan memperlancar siklus menstruasi karena pikiran yang tenang akan menyeimbangkan hormon dalam tubuh.

KESIMPULAN

- 1) Lebih dari separuh responden memiliki tingkat stress sedang di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec.Lowokwaru Malang.
- 2) Responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec.Lowokwaru Malang.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita usia 40-50 tahun (premenopause) di Tlogosuryo RT/RW 01/02 Kelurahan Tlogomas Kec. Lowokwaru Malang.

SARAN

Diharapkan penelitian selanjutnya menambah sampel penelitian dan melakukan penelitian pada wanita usia subur (20- 40 tahun) dengan responden ibu-ibu PKK.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, Joseph E.& Henry Ongori. 2009. *An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana*. Educational Research and Review.
- Depkes, RI. 2009, *Pedoman Pengendalian Faktor Resiko*

- Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*, Direktorat jenderal PP& PL, Jakarta.
- Fitriana, Y. 2011. *Fenomena Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Masa Klimakterium di Rt 01 Rw 01 Kelurahan Candi Semarang. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*.
- Hawari, D. 2008. *Stres Cemas dan Depresi*: FKUI; Jakarta; 2008.
- Heffner Linda, Schust Danny. 2008. *Sistem Reproduksi*. Surabaya; Erlangga.
- Mulastin. 2013. *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pekerja Di Desa Pelemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara*.
- Nugroho, Taufan & Setiawan, Ari. 2010. *Kesehatan Wanita, Gender & Permasalahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Octaria, S. 2009. *Siklus Haid, Sindrom Pra-Haid, Serta Gangguan Haid Dalam Masa Reproduksi*.
<http://bidan2009.blogspot.com/2009/02/siklus-haid-sindrom-pra-haid-serta.html>.
Diakses pada tanggal 11 juni 2016
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Safrina. 2009. *Tetap Aktif di Masa Menopause*. Jurnal Bidan. Vol.XIII no.5. Penerbit Ikatan Bidan Indonesia. Jakarta.
- Utami, D. 2008. Stress. <http://lussysf.multiply.com/journal/item/67>. Diakses pada tanggal 10 Juni 2016 jam 10.30 WIB.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: AND