

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA SISWI DI SMP WAHID HASYIM MALANG**

SKRIPSI



**Oleh :
MELANIA ERNESTA MIKKU
2017610060**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG
2020**

RINGKASAN

Remaja putri yang mengalami stres akan meningkatkan hormon stres sehingga mempengaruhi penurunan kinerja organ, sehingga hal ini berdampak terhadap perubahan sistem *neuroendokrinologi* termasuk hormon reproduksi sehingga mempengaruhi siklus menstruasi. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang tujuan dari penelitian ini. Desain *cross sectional* yang digunakan dalam penelitian ini. Seluruh siswi di SMP Wahid Hasyim Malang kelas VII dan VIII sebanyak 52 orang merupakan populasi dalam penelitian ini berdasarkan data bulan November 2020, dan teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi (siswi usia 12-15 tahun dan sudah mengalami menstruasi) yaitu sebanyak 46 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. *Fisher's Exact Test* analisis data yang digunakan. Hasil penelitian membuktikan bahwa, sebagian besar responden dikategorikan memiliki tingkat stres akademik rendah yaitu sebanyak 28 orang (60,9%), sebagian besar responden dikategorikan memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 27 orang (58,7%), dan hasil analisis didapatkan nilai *signifikan* 0,014 ($p \text{ value} \leq 0,05$) jadi disimpulkan ada hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang. Dengan demikian, siswi di SMP Wahid Hasyim Malang dapat mengontrol stres sehingga mampu menghindari stres akademik, seperti apabila mengalami kesulitan dengan mata pelajaran maka dapat ditanyakan ke orang tua, atau kepada teman sekelas. Mata pelajaran yang sulit juga dapat diatasi dengan melakukan *searching* di *google* untuk memperoleh jalan keluar. Selanjutnya bagi penelitian yang meneliti dengan tema yang sama untuk melakukan pengujian faktor-faktor lain penyebab terjadinya siklus menstruasi tidak normal.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Siklus Menstruasi, Remaja*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja awal merupakan masa perbaikan cepat dalam kehidupan individu pada usia 12-15 tahun. Masa ini merupakan masa kemajuan dari masa remaja ke masa dewasa yang dipisahkan oleh percepatan pergantian peristiwa yang sebenarnya (payudara, bagian tengah tubuh dan organ regeneratif), mental, gairah, dan sosial (Revista, Pawestri dan Samiasih, 2018). Salah satu indikasi perkembangan organ regeneratif pada remaja putri adalah mulai mengalami menstruasi. Periode dimulai ketika organ regeneratif wanita mulai berkembang dan siap untuk mengandung. Siklus bulanan utama biasanya dimulai antara usia 10 dan 16, bergantung pada variabel yang berbeda, termasuk kesejahteraan, status diet dan perbandingan berat badan dengan tinggi badan.

. Namun demikian, menstruasi ini dapat menyebabkan masalah, salah satunya adalah masalah terhadap siklus menstruasi (Simamora, 2016).

Masalah yang terjadi apabila remaja sering mengalami stres karena tekanan akademik dan masalah pribadi akan mengganggu siklus menstruasi menjadi tidak normal (Novriani, Ismiati & Andriani, 2015). Menurut WHO dalam Santi & Pribadi (2018) sekitar 75% remaja putri di seluruh dunia mengalami masalah keterlambatan siklus menstruasi. Menurut Syahmin (2017) 70 sampai 90 persen eramaja putri di indo alami siklus mens yang tidak normal, sedangkan untuk wilayah Jawa Timur sekitar 60,2% dan di Malang sebanyak 7 dari 10 atau 70% remaja putri mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Kemenkes RI, 2019).

Siklus mens merupakan perubahan karakteristik yang terjadi pada susunan konseptual remaja putri yang menunjukkan perkembangan organ regeneratif. Siklus kewanitaan biasa terus berlangsung antara 21-35 hari atau normal 28 hari, dengan waktu kewanitaan 2-7 hari, dengan volume darah normal 30-40 ml selama periode setiap bulan (Anjarsari dan Sari, 2020). Variabel yang menyebabkan siklus bulanan aneh pada remaja putri adalah hormonal, status diet, Weight List (BMI) dan stres. Salah satu penyebab tekanan adalah banyaknya tugas skolastik (Islamy dan Farida, 2019)

Kejadian stres akademik mudah dialami remaja karena banyaknya tugas sekolah, belajar secara daring dan belajar sendiri tanpa adanya bantuan apabila tidak memahami pembelajaran (Kumalasari, Hadi & Munir, 2019). Remaja putri yang mengalami stres akan meningkatkan hormon stres sehingga mempengaruhi semua aspek kehidupan, menyebabkan tekanan mental, perubahan sosial, masalah kerjasama dengan orang lain dan keberatan yang sebenarnya, salah satunya memunculkan periode sporadis (Anjarsari dan Sari, 2020). Stres menyebabkan penurunan pameran semua organ tubuh yang terpengaruh dan dibatasi oleh pikiran, ketika reseptor otak mengalami kondisi tekanan akan menyebabkan perubahan yang belum ditentukan kondisi dalam tubuh sehingga mempengaruhi perubahan kerangka neuroendokrinologi sebagai kerangka kerja. yang mempengaruhi kapasitas konsepsi perempuan dan siklus feminin (Yulianti, 2014; dalam Simamora, 2016).

Solusi untuk menghindari siklus menstruasi tidak normal yaitu menghindari stres berlebihan seperti mengerjakan tugas satu persatu sesuai jadwal, mencukupi

kebutuhan tidur dan meminta bantuan kepada keluarga / orang tua apabila ada materi pelajaran yang tidak dipahami (Anjarsari & Sari, 2020). Penelitian Novriani, Ismiati & Andriani (2015) menjelaskan bahwa stres bisa mempengaruhi hormon *stressor* sebagai penyebab terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen, progesteron, perangsang folikel dan luteinizing yang mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak normal. Penelitian Yudita, Yanis & Iryani, (2017) menjelaskan bahwa ada hubungan antara stres dan desain siklus feminin dewasa muda. Dikuatkan oleh penelitian Anjarsari dan Sari (2020) yang menjelaskan bahwa tekanan dapat mempengaruhi masalah menstruasi, karena tekanan memicu aktivitas korteks hipofisis-adrenal pusat saraf yang dihasilkan oleh zat kimia kortisol. Kortisol kimia menyebabkan karakter hormonal yang tidak merata termasuk bahan kimia konseptual yang mempengaruhi siklus feminin.

Studi dahulu 26 November 2020 dengan melakukan wawancara 10 siswi di SMP Wahid Hasyim Malang didapatkan sebanyak 8 orang sering mengalami stres karena banyak tugas guru saat belajar daring dan 2 orang menjelaskan tidak stres walaupun banyak tugas karena mengerjakannya sesuai jadwal yang ditentukan. Dari 8 orang yang mengalami stres didapatkan 6 orang mengalami gangguan menstruasi seperti terlambat. Hal ini membuktikan bahwa masih banyak siswi yang mengalami stres akademik sehingga menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang
3. Malang
4. Menganalisis hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMP Wahid Hasyim Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Tambah wawasan bagi para petugas kesehatan tentang dampak stres akademik terhadap perubahan siklus menstruasi pada remaja putri.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Remaja Putri

dapat dijadikan bahan pertimbangan atau kontribusi bagi para remaja putri untuk menghindari stres dan masalah haid.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil ini normal sebagai semacam perspektif untuk analisis masa depan terkait dengan hubungan antara kecemasan sekolah dan siklus bulanan pada siswa perempuan.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil dari ulasan ini dapat dijadikan sebagai sumber wawasan bagi dinas kesehatan untuk memberikan pengarahan kepada para remaja putri tentang bagaimana cara mengontrol tekanan darah saat haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianto. 2015. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Anjarsari N., & Sari E.P. 2020. Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Psychiatry Nursing Journal 2 (1)*. STIKES Adi Husada Surabaya. <https://e-journal.unair.ac.id/PNJ/article/download/19135/pdf>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2020.
- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli M., Ifdil & Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan 5 (3)*. Universitas Negeri Padang. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/download/198/209>. Diakses pada tanggal 23 Desember 2020.
- Budiyati, Gani Apriningtyas., dan Oktavianto, Eka. *Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi Covid-19*. 2020. Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan 10(2)11-18. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/download/227/172/>. Diakses pada Tanggal 26 Agustus 2021, 07:08 WIB.
- Carolin. 2013. *Tingkat Stres Manusia*. Jakarta : EGC.
- Fitriani, Mutiara. 2021. *Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang*. Socio Humanus 3(1) : 76-85. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/227/169>. Diakses pada Tanggal 26 Agustus 2021, 07:10 WIB.
- Guyton, Arthur C. 2017. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Islamy A., & Farida. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa 7 (1)*. STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4590/pdf>. Diakses pada tanggal 22 Desember 2020.
- Kemenkes RI. 2019. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. 1986. *An academic stress scale Identification and rated importance of academic stressors*. Psychological Reports, 59, 415-426.
- Kumalasari MLF., Hadi M.I., & Munir M. 2019. Hubungan Tingkat Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan 12 (2)*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. <http://journal.uin->

alauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/10842/7405. Diakses pada tanggal 15 Desember 2020.

Melati, Putri Arum., dan Arkeman, Hanslavina. 2017. *Hubungan Usia Menarche dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA X*. Undergraduate Thesis, Trisakti University. <http://libprint.trisakti.ac.id/id/eprint/619/>. Diakses pada Tanggal 31 Agustus 2021, 07:07 WIB.

Mulyani, Tiara Dwi., Mustofa, Festy Ladyani. 2016. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2016*. Jurnal Ilmu Keodkteran dan Kesehatan 3(1). <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/733>. Diakses pada Tanggal 22 Agustus 2021, 13:19 WIB.

Novriani F., Ismiati & Andriani L. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII Sma N 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan 8 (1)*. Politeknik Kesehatan KementerianKesehatan Bengkulu. <https://jurnal.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id/index.php/jmk/article/download/248/120>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2020.

Nursalam. 2013. *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional edisi 3*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Potter, P., A. & Perry, A., G. 2013. *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika.

Prawirohardjo, Sarwono. 2017. *Ilmu Kandungan Edisi 2 Jilid 4*. Jakarta: YBP-SP.

Revista E., Pawestri & Samiasih A. 2018. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Keperawatan 3 (1)*. Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://repository.unimus.ac.id/1739/>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2020.

Sahmin. 2017. Prevalensi Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK YPKK 1 Sleman. Karya Tulis Ilmiah Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. <http://repository.unjaya.ac.id/2436/2/SAHMIN%20%281114118%29.pdf>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2020.

Santi D.R., & Pribadi E.T. 2018. Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention 2 (1)*. UIN Sunan Ampel Surabaya. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jhsp/article/download/104/88/>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2020.

Simamora, Debora Lestari. 2016. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Sma Di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan

Medan Marelan Di STIKes Imelda Medan Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA* 2 (2). STIKes Imelda. <https://media.neliti.com/media/publications/301366-hubungan-tingkat-stres-terhadap-siklus-m-abb10ccf.pdf>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2020.

Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Wardah, Rahmah., Nurbaity., dan Nasution, Jamilah Aini. 2020. Identifikasi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 5(3):1-6. <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/15676>. Diakses Tanggal 22 Agustus 2021, Pk.13:15.

Wardani, Psiari Kusuma., Fitriani., dan Casmi, Saras Cipta. 2021. *Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)* 2(1) : 1-10. <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIKSI/article/download/414/517>. Diakses pada Tanggal 26 Agustus 2021, 08:00 WIB.

WHO. 2019. *Menstruation and Menstrual Problems*. Swiss: World Health Organization

Yudita NA., Yanis A., & Iryani D. 2017. Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas* 6 (2). Universitas Andalas. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/695/551>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2020.

Yulianti, D. 2014. *Manajemen Stres*. Jakarta: ECG