

**HUBUNGAN STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA  
SISWI PONDOK PESANTREN PUTRI UMMU SULAIM  
PEKANBARU TAHUN 2018**

Andriani

Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru

Korespondensi: [andriani.lecturer@gmail.com](mailto:andriani.lecturer@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Menstrual cycle is the time since the first day of menstruation until the arrival of next menstrual period. Menstrual cycle ideally regular every month with a span of time between 21 to 35 days each time the menstrual period and menstrual cycle can vary in women during different times of life depending on various things, one of which in the stress factor. In its effect on the menstrual cycle, stress involves the neuro-endocrinological system as a large system of its role in female reproduction. This menstrual cycle disorder involves an integrative regulatory mechanism that affects the body biochemical and cellular processes including the brain and psychological. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the relationship of stress to the menstrual cycle for students of Islamic Boarding School of Ummu Sulaim Pekanbaru Year 2018. **Method:** This research uses quantitative analytic research type, with cross sectional design using questionnaire as a measuring tool as well as sampling was stratified random sampling. **Results:** The results of this study indicate that moderate stress with irregular menstrual cycles that have equal to 57,1% p value  $0,001 > \alpha 0,005$  means there is a relationship of stress to the menstrual cycle on students. **Conclusion:** The researcher's suggestion is expected for students of Islamic Boarding School of Ummu Sulaim Pekanbaru in order to make good time management so that all activities, duties and memorization do not accumulate so it does not become a burden which makes student stress and consequently will affect the cycle of menstruation.

*Keyword : Stres, Menstrual cycle*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi dan siklus menstruasi dapat bervariasi selama saat-saat yang berbeda dalam hidupnya tergantung berbagai hal, salah satunya adalah faktor stres. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Gangguan siklus menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang memengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan

psikologis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru. **Metode:** Jenis penelitian yang dilakukan penelitian kuantitatif, dengan metode analitik, menggunakan desain *cross-sectional*, Teknik pengambilan Sample yang dilakukan adalah *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 30 Maret 2018 di Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru dengan jumlah responden 113 orang. Data di analisis secara univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres sedang dengan siklus menstruasi tidak teratur yang memiliki sebesar 57,1%  $p\text{ value} = 0,001 > \alpha 0,05$  artinya ada hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada siswi. **Kesimpulan:** Saran peneliti ini diharapkan bagi siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru agar membuat manajemen waktu yang baik supaya semua kegiatan, tugas maupun hafalan tidak menumpuk sehingga tidak menjadi beban yang membuat siswi stres dan akibatnya akan mempengaruhi siklus menstruasi.

*Kata kunci : Stres, Siklus menstruasi*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia dan berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Permasalahan seputar menstruasi seringkali dianggap tabu untuk dibahas dipublik dan kurang mendapat perhatian untuk dipelajari dan diajarkan, khususnya pada perempuan (Sinaga, 2017). Pentingnya menjaga kesehatan reproduksi terutama pada remaja putri, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi adalah dengan menerapkan praktek *menstrual hygiene* sebagai bentuk perhatian dan perawatan simpatik, emosional dan perhatian pada kebersihan yang diberikan selama periode menstruasi (Pertiwi, 2018)

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Menstruasi yang terjadi secara regular setiap bulan akan membentuk suatu siklus menstruasi. Terjadinya siklus menstruasi yang regular merupakan penanda bahwa organ-organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Satu siklus terhitung mulai dari hari pertama dalam satu periode hingga hari pertama periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normal berkisar antara 21-35 hari dengan rata-rata durasi siklus ialah 28 hari (Tombokan, 2017).

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu

antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan, organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah Hestianto dalam Nurlaila (2015). Wanita dengan siklus menstruasi normal hanya terdapat pada 2/3 jumlah wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi yang ekstrim (setelah menarche dan sebelum menopause) telah banyak yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur atau siklus yang tidak mengandung sel telur Menurut Anomi dikutip dalam Rahmawati (2012).

Hal ini juga dikemukakan oleh Saryono dan Waluyo dalam Wahyuni (2016), bahwa siklus menstruasi dapat bervariasi pada wanita selama saat-saat yang berbeda dalam hidupnya tergantung berbagai hal, salah satunya adalah faktor stres. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari wanita yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal atau sering disebut *stressor*. Hal ini juga senada dengan pendapat Sriati yang mengemukakan bahwa *stressor* dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, yang menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan fisik salah satunya gangguan menstruasi.

Penelitian yang dilakukan Puji dikutip dalam Rahmawati (2012), menyebutkan bahwa stres menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Stres berpengaruh pada kegagalan produksi *folikel stimulating hormone* (FSH-LH) di hipotalamus sehingga mempengaruhi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal tersebut didukung oleh penelitian Nurlaila (2015) mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa usia 18-21 tahun di Kalimantan Timur, didapatkan bahwa dari 65 responden tidak mengalami stres, 47 responden (72,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 16 respon (27,7%) mengalami menstruasi yang tidak teratur, sedangkan 67 responden yang mengalami stres, 25 responden (37,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 42 responden (62,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. sehingga dapat disimpulkan bahwa beban yang terlalu berat ternyata dapat mempengaruhi siklus menstruasi, saat stres bagian otak yang berfungsi mengatur siklus menstruasi (hipotalamus) akan terganggu, kondisi ini menyebabkan hormon pengaturan siklus menstruasi yang dihasilkan menjadi

tidak seimbang sehingga haid menjadi tidak teratur (Kevin, 2019)

Menurut Hernawati dikutip dalam Rahmawati (2012) bahwa adanya perbedaan latar belakang sosio-demografi, tingkat aktivitas dan kemampuan adaptasi diduga juga menyebabkan timbulnya keluhan stres. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa baru yang tinggal di Asrama Putra dan Putri Kampus IPB Darmaga, cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi disebabkan oleh beberapa faktor seperti belum pernah mengalami kos sebelumnya, terlalu banyaknya teman sekamar, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan, masalah pribadi, kesulitan berteman, memahami materi kuliah, masalah kesehatan, *homesick* (rindu keluarga) dan masalah keuangan.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru Tahun 2018.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analitik menggunakan desain *cross-sectional* (Hidayat, 2007). Dalam penelitian ini melihat hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim. Lokasi penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru pada tanggal 30 Maret 2018. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 4 dan 5 Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru, yaitu berjumlah 158 orang, dengan jumlah sampel 113 orang yang diambil secara *stratified random sampling*, yaitu dilakukan dengan cara mengidentifikasi karakteristik umum dari anggota populasi, kemudian menentukan strata (Hidayat, 2007).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner DASS 42 telah teruji validitas dan realibitas untuk stres dan kuesioner siklus menstruasi. Variabel stres diperoleh dengan menghitung skor dan dikategorikan stres ringan jika total jawabannya 14-27, stres sedang jika total jawabannya 28-41, stres berat jika total jawabannya 42-56. Untuk variabel siklus menstruasi dikategorikan siklus menstruasi normal jika jarak menstruasinya 21-35 hari, dan tidak normal jika

jarak siklus menstruasinya <21 hari dan >35 hari.

## HASIL

### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Stres Pada Siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru

No	Stres	Frekuensi	Persentase
1.	Stres Ringan	49	43,4%
2.	Stres Sedang	56	49,6%
3.	Stres Berat	8	7,0%
Jumlah		113	100 %

Sumber : Analisis Data Primer 2018

Dari tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas (49,6) dari 113 siswi Pondok Pesantren Putri ummu Sulaim Pekanbaru mengalami stres sedang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	60	53,1 %
2.	Tidak Normal	53	46,9 %
Jumlah		113	100 %

Sumber: Analisis Data Primer, 2018

Dari tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas (53,1%) dari 113 responden, mengalami siklus menstruasi normal.

### Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru

Stres	Siklu Normal		Menstruasi Tidak Normal		Total	p value
	N	%	N	%		
Ringan	35	71,4	14	28,6	49	100
Sedang	24	42,9	32	57,1	56	100
Jumlah	60	53,1%	53	46,9%	113	100%

Berdasarkan tabel 3, hasil uji statistik didapatkan ada hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada siswi pondok pesantren Putri Ummu Sulaim

Pekanbaru tahun 2018.

## **PEMBAHASAN**

Menurut Sriati (2008 dikutip oleh Wahyuni, 2016) yang mengemukakan bahwa stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari wanita yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal atau sering disebut *stressor*. *Stressor* dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, yang menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita.

Menurut Govarest dan Gregoire (dikutip dalam Tombokan, 2017) mengemukakan bahwa stres yang paling umum dialami oleh pelajar ialah stres akademik, yaitu suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian pelajar yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Pelajar juga sangat rentan mengalami stres akademik diakibatkan oleh tuntutan dari rutinitas diakibatkan oleh tuntutan dari rutinitas belajar, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Nuraini (2011) tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas Padang tahun 2011, didapatkan sebanyak 22 responden dari 30 responden (73,33%) mengalami stres sedang dalam tiga bulan terakhir karena berbagai faktor seperti kecemasan karena ujian akhir semester yang semakin dekat, tugas perkuliahan yang menumpuk, permasalahan dengan teman, masalah keuangan ataupun karena permasalahan homesick.

Hal ini senada dengan pendapat dari teori-teori yang ada maka peneliti berasumsi bahwa siswi pondok pesantren putri yang mengalami stres bisa disebabkan karena gejala-gejala yang ada tanpa disadari timbul pada diri sendiri dikarenakan kegiatan kesantrian yang padat, kecemasan karena sebentar lagi ujian kenaikan kelas semakin dekat, permasalahan homesick, tugas sekolah

yang menumpuk dan hafalan yang banyak.

Dengan melihat dampak stres yang terjadi pada siswi, Dr. Yekti Mumpuni (2010 dikutip dalam Siregar, 2012) mengemukakan bahwa stres dapat diatasi dengan cara istirahat yang cukup, relaksasi, olahraga teratur, rekreasi, dan pemijatan tubuh. Hal ini juga dapat dilakukan seperti perubahan pola hidup, aktivitas, rutinitas, maupun perubahan dalam suasana dan pekerjaan. Sedangkan mereka yang orientasinya di bidang agama menganjurkan untuk menenangkan diri dengan lebih memperbanyak ibadah, mendekati diri dan berserah diri kepada Tuhan.

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 (Marimbi, 2011).

Menurut Biaziad (2008 dikutip dalam Rosiana, 2016) menambahkan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan gangguan menstruasi yang terjadi diluar interval siklus menstruasi normal. Dimana normal interval menstruasi adalah 21 - 35 hari, sedangkan yang abnormal seperti gangguan siklus menstruasi terlalu sering selama 3 bulan berturut atau lebih dengan interval <21 hari yang disebut polimenorea, gangguan siklus menstruasi yang terlalu lebih dengan interval >35 hari yang disebut oligomenorea, tidak terjadi menstruasi selama 3 bulan atau lebih yang disebut amenorea.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Nuraini (2011) tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas Padang tahun 2011, didapatkan 16 dari 30 mahasiswi (53,33%) mengalami siklus menstruasi normal (21-35 hari), dan 9 dari 30 orang (30%) mengalami siklus panjang (>35hari), dan 5 orang mahasiswi (16,67%) mengalami siklus pendek (<21hari).

Peneliti berasumsi bahwa siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru mayoritas mengalami siklus menstruasi normal tetapi masih ditemukan responden yang mengalami menstruasi tidak normal dikarenakan adanya perubahan siklus menstruasi jika sedang mengalami stresor. Dan didapatkan

hasil dari 53 responden didapatkan 30 responden (56,60%) mengalami siklus pendek (<21hari) , 19 responden (35,85%) mengalami siklus panjang (>35hari), dan 4 responden (7,55%) mengalami siklus panjang (dalam 3 bulan tidak ada menstruasi).

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Prawirohadjo (2005) yang menyatakan bahwa stres sering membuat siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini terjadi karena stres sebagai rangsangan sistem saraf yang diteruskan ke susunan saraf pusat. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rosiana (2016) bahwa pada keadaan stres terjadi pengaktifan hypothalamic pituitary adrenal (HPA) aksis, mengakibatkan hipotalamus memproduksi corticotropic releasing hormone (CRH). CRH mempunyai pengaruh negatif terhadap pengaturan sekresi gonadotropin releasing hormone (GnRH), sekresi CRH ini akan merangsang pelepasan adrenocorticotrophic hormone ( ACTH) oleh hipofisis anterior yang selanjutnya ACTH akan merangsang kelenjar adrenal untuk menyekresikan kortisol. Kortisol akan menekan Luteinizing Hormone (LH) dengan cara menghambat respon hipofisis anterior terhadap GnRH. Pengaruh peningkatan konsentrasi hormon kortisol yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan yang mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Hasil analisis hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru tahun 2018 dari 113 responden diperoleh bahwa dari 49 responden yang mengalami stres ringan ada sebanyak 35 (71,4%) responden yang mengalami siklus menstruasi normal dan 14 (28,6%) responden mengalami siklus menstruasi tidak normal. Dan dari 56 responden yang mengalami stres sedang ada sebanyak 24 (42,9%) responden yang mengalami siklus menstruasi normal dan 36 (57,1%) responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. 8 responden yang mengalami stres berat ada 1 (12,5%) responden mengalami siklus menstruasi normal, dan ada sebanyak 7 (87,5%) responden mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Dari hasil uji *Chi-Square* dengan menggunakan SPSS *for Windows* versi 20.00 dengan taraf signifikan < 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%, dan diperoleh *p value* 0.001 dimana *p value* < 0,05. Artinya: Ada hubungan antara stres terhadap siklus menstruasi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru mengalami stres sedang dan mengalami siklus menstruasi tidak normal, namun dari hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru.

Saran peneliti ini diharapkan bagi siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru agar membuat manajemen waktu yang baik supaya semua kegiatan, tugas maupun hafalan tidak menumpuk sehingga tidak menjadi beban yang membuat siswi stres dan akibatnya akan mempengaruhi siklus menstruasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2007). Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Ismayanti, Annisa. (2017). Kuesioner Tingkat Stres. <https://www.scribd.com/document/337484979/Kuesioner-Tingkat-Stres>.
- Kevin Adrian. (2019). Dampak Stres Pada Wanita Yang Harus Diketahui: Aladokter, Kemenkes RI.
- Marimbi, Hanum. (2010). Biologi Reproduksi. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Masturi. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi keperawatan Semester VIII UIN ALAUDDIN MAKASAR. Makasar diakses tanggal 9 Januari 2018.
- Nabila, Hanifa. (2016). Kuesioner DASS 42 HARS. Jakarta <https://www.scribd.com/document/334065153/Pengukuran-Hars-Dan-Dass>.
- Nurlalila, dkk. (2015). Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. JOM Vol. III No. 9, Mei 2015, hal 452-521.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nurlalila, dkk. (2015). Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. JOM Vol. III No. 9, Mei 2015, hal 452-521.
- Pertiwi, Ika Teresina. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Praktek *Mensrtual Hygiene* SDN4 Pacar Kembang Surabaya. Diakses tanggal 9 Januari 2018.
- Prawirohardjo, arwono. (2005). Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka. hal 92-205.
- Rahmawati, Nur Aini & Siti Komariyatun. (2012). Hubungan Tingkat Stress Dengan Ketidakteraturan Siklus Haid Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Tingkat II Stikes Muhammadiyah Kaltan. JOM Vol. 2 No. 3, Januari 2012, hal 14-23.
- Rosiana, Daisa. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan asi Pada Remaja kelas XII Di SMK BATIK 1 SURAKARTA. Surakarta. diakses tanggal 9 Januari 2018.
- Sari, Indah Maya. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma IV BidanPendidik Tingkat Akhir di Universitas‘Aisyiyah. Yogyakarta.
- Sinaga, Ernawati, dkk. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: IWWASH Global One diakses tanggal 9 Januari 2018.
- Siregar, Emi Oktarina. (2012). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Barussalam. Pekanbaru diakses 29 Januari 2018.
- Sunaryo. (2004). Cetakan I. Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta :Buku Kedokteran ECG diakses tanggal 29 Januari 2018.
- Taufik. (2010). Psikologi Untuk kebidanan. Jakarta: Eastview.
- Tombakan, Kevin,C, dkk. (2017). Hubungan Antara Stres Dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya di RSUP Prof.Dr.R.D. Kandou Manado. JOM Vol. 5 No. 1, Januari- Juni 2017.
- Wahyuni, Sri. (2016). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Tingkat 2 Prodi DIII Kebidanan STIKES MUHAMMADIYA KLATEN. Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 7, No. 12, Juni 2016 diakses tanggal 9 Januari 2018.

