

HUBUNGAN STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 11 MAKASSAR

Juliana febby nasir^{1*}, Sitti Nurbaya², Yusneni³

^{1,2,3*} Institut Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi :vebbyjulianaNasir@gmail.com //081355539497

(Received: 12.07.2026; Reviewed: 19.07.2026; Accepted: 30.08.2026)

ABSTRACT

Stress is a person's physical and mental response to environmental changes that require adjustment. Stress is also a non-specific reaction to anything that threatens to exceed its compensatory capacity to protect homeostasis. Objectives In general, the results of this study indicate a relationship between stress and menstrual cycle disorders in female adolescents at SMA Negeri 11 Makassar. This study was conducted at SMA Negeri 11 Makassar. The research design method used in this study was an experiment with a Pre-Experiment One-Group Pretest-Posttest Design approach. The sampling method used Non Probability Sampling with a sampling quota, obtaining 64 respondents. This data collection used a questionnaire. Data processing used SPSS. Analysis performed The analysis used was univariate analysis and bivariate analysis using the chi square test ($p < 0.05$). Results Based on the analysis of the results of the statistical test using Chi-square, the p value was obtained = 0.004. The conclusion from the findings of this study shows a significant relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in female students at SMAN 11 Makassar.

Keywords: stress, menstrual cycle disorders, teenager

ABSTRAK

Stres merupakan respon fisik dan mental seseorang terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan penyesuaian. Stres juga merupakan reaksi non spesifik dari hal apapun yang mengancam melebihi kapasitas kompesasinya untuk melindungi homeostatistis. Tujuan Secara umum hasil penelitian ini menunjukan adanya hubungan Stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 11 Makassar. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 11 Makassar. Metode Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Eksperimen* dengan pendekatan *Pre-Eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 181. Cara pengambilan sampel menggunakan *Non Probabilty Sampling* dengan quota sampling, didapatkan 64 responden pengumpulan data ini menggunakan kuesioner Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi yang di adopsi oleh (Ni luh Made Devi,2022). Pengolahan data menggunakan SPSS, analisis yang dilakukan Analisis yang digunakan adalah Analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi square* ($p < 0,05$). Hasil Berdasarkan hasil analisis uji statistic menggunakan *Chi-square* diperoleh nilai p value = 0.004 Kesimpulan dari hasil temuan penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMAN 11 Makassar.

Kata Kunci: Stres, Gangguan siklus menstruasi, Remaja

Pendahuluan

Setiap remaja pasti akan mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi fisik dan psikis untuk mempersiapkan menuju masa peralihan dari anak ke dewasa. Setiap remaja putri akan mengalami perubahan hormonal bulanan yang memicu terjadinya siklus reproduksi. Ada beberapa factor penyebab terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur salah satunya adalah stress (Novianti, 2019).

World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2020 bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita remaja awal adalah sekitar 45%. Adapun di Indonesia sekitar 13,7% wanita usia 10-50 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi tidak teratur pada wanita Indonesia usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun cukup tinggi yaitu 16,4% berdasarkan data dari Riskedes (2020) melaporkan bahwa persentase Perempuan usia 10-59 di Sulawesi Selatan mengalami haid tidak teratur sebesar 14,5% (Kesuma et al., 2024).

Remaja menurut Wahyuningsih (2022) adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat ia mencapai kematangan seksual dan individu mengalami perkembangan psikologis dan pola indentifikasi dari keanak-anakan menjadi dewasa. Masa remaja adalah peralihan dari masa peralihan anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu, akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. (Nurhayati & Yuliwati, 2023).

Menstruasi disebabkan oleh berkurangnya estrogen dan progesteron secara tiba-tiba, terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan. (Rima, 2022). Apabila tidak ada kehamilan, sekresi estrogen dan progesteron menurun karena korpus luteum menjadi tua. Penuaan ini menyebabkan peningkatan asam arakidonat dan endoperoxidase bebas di dalam endometrium. Enzim-enzim ini menginduksi lisosom sel stroma untuk mensintesis dan mensekresi prostaglandin (PGF2 α dan PGE2) dan prostasiklin (Yusri et al., 2020).

Siklus menstruasi adalah perubahan hormone yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan sel telur terus dipilih kemudian di Rangsang agar menjadi matang endometrium pun harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga jika telur yang sudah dibuahi (embrio) muncul kemudian melekat, disana, pendarahan menstruasi dimulai menjelang akhir pubertas. Siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu apabila siklus menstruasi yang terjadi diuar keadaan normal atau dengan kata lain tidak berada pada interval pola menstruasi dengan rentang kurang dari 21 hari, (polimenorea) lebih dari 35 hari, sedangkan (oligemenorea) serta rentang selama 90 hari atau lebih tidak menstruasi (amonorea) (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023).

Stres adalah respon psikologis, serta perilaku seseorang terhadap tekanan, baik tekanan dari dalam (internal) atau pun dari luar (eksternal). Stres biasa berdampak pada setiap aspek kehidupan seseorang menciptakan kegugupan mental, perubahan perilaku, kesulitan interpersonal, dan keluhan fisik (Ainun, al. et., 2023).

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 11 Makassar, peneliti mengambil data di 2 ruangan di kelas X dengan jumlah 64 remaja putri. Kemudian melalui wawancara yang informal tentang kelancaran menstruasi kepada beberapa siswi di SMA Negeri 11 Makassar di dapatkan data 4 dari 5 siswi mengeluhkan mempunyai masalah siklus menstruasi yang tidak teratur.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang di gunakan adalah *Eksperimen* dengan pendekatan Pre-Eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design*. *Quota sampling* adalah teknik pengambilan sampel non probability menjadi kelompok berdasarkan karakteristik tertentu, lalu menetapkan kuota untuk setiap kelompok untuk memastikan representasi dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 181 yang bersekolah di SMA Negeri 11 Makassar pada tahun 2024. Instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner, Kuesioner Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi yang di adopsi oleh (Ni luh Made Devi, 2022). Instrumen ini sudah dilaksanakan uji validitas serta reabilitas penelitian terdahulu Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk tabulasi data. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 207/STIKES-NH/KEPK/VI/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 20 juni 2024 di Sekolah Tinggi Stikes Nani Hasanuddin Makassar.

Hasil

1. Analisa Univariat

Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	n	%
16 Tahun	28	43.8
17 Tahun	27	42.2
18 Tahun	9	14.1
Total	64	100.0

Penelitian ini mengidentifikasi distribusi usia di antara 64 remaja di SMA Negeri 11 Makassar. Dari total responden, mayoritas adalah remaja berusia 16 tahun, dengan 28 siswa (43,8%). Kelompok usia 17 tahun juga cukup signifikan, mencakup 27 siswa (42,2%). Remaja berusia 18 tahun merupakan kelompok terkecil, dengan 9 siswa (14,1%).

Tabel 2 Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Siswi

Tingkat Stres Siswi SMAN 11 Makassar	n	%
Tidak Stres	28	43.8
Stres	36	56.3
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh data responden siswi terbanyak menunjukkan responden dengan kategori stres yang berjumlah 36 (56.3%) responden, sementara responden yang menunjukkan tidak stres berjumlah 28 (43.8%) responden siswi.

Tabel 3 Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi Siswi SMAN 11 Makassar	n	%
Teratur	26	40.6
Tidak Teratur	38	59.4
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas, diperoleh data responden siswi terbanyak menunjukkan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yang berjumlah 38 (59.4%) responden, sementara responden dengan siklus menstruasi yang teratur berjumlah 26 (40.6%) responden siswi.

2. Analisis bivariat

Tabel 4 Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 11 Makassar

Stres	Gangguan Siklus Menstruasi				Total	P Value	
	Teratur		Tidak Teratur				
	n	%	n	%	n		%
Tidak Stres	17	26.6	11	17.2	28	43.8	0.004
Stres	9	14.1	27	42.2	36	56.3	
Total	26	40.6	38	59.4	64	100,0	

Hasil penelitian di SMAN 11 Makassar mengungkapkan bahwa dari total 64 siswi yang menjadi responden, terdapat kecenderungan signifikan terkait dengan stres dan gangguan siklus menstruasi. Mayoritas responden, yakni sebanyak 27 siswi (42,2%), mengalami stres serta gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur. Sementara itu, terdapat 9 siswi (14.1%) yang mengalami stres tetapi memiliki siklus menstruasi yang teratur. Di sisi lain, 17 siswi (26.6%) yang tidak mengalami stres juga menunjukkan siklus menstruasi yang teratur. Namun, ada 11 siswi (17.2%) yang tidak mengalami stres tetapi mengalami gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur.

Berdasarkan hasil analisis uji statistic menggunakan *Chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0.004 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0.05$ maka *p value* < α 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMAN 11 Makassar.

Pembahasan

1. Hubuang Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 11 Makassar

Berdasarkan hasil analisis uji statistic menggunakan *Chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0.004 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0.05$ maka *p value* < α 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMAN 11 Makassar.

Hasil temuan penelitian diatas ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah et al., 2022) Dalam penelitiannya tentang hubungan antara stres dan gangguan menstruasi, menurutnya menemukan bahwa stres psikososial dapat mengubah pola sekresi hormon gonadotropin, yang pada akhirnya memengaruhi siklus menstruasi. Responden yang mengalami stres tinggi menunjukkan gangguan siklus menstruasi yang lebih signifikan dibandingkan dengan mereka yang memiliki stres rendah atau normal.

Sementara menurut (Martini et al., 2021) Penelitian ini menunjukkan bahwa wanita yang melaporkan tingkat stres tinggi memiliki kemungkinan lebih besar mengalami menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mereka yang melaporkan stres rendah.

Menurut asumsi peneliti didapatkan bahwa stres berdampak pada keseimbangan hormonal yang mengatur siklus menstruasi. Stres dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol, yang mengganggu sekresi hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron, yang penting untuk siklus menstruasi yang teratur. Pengaruh stres terhadap gangguan siklus menstruasi bervariasi tergantung pada tingkat keparahan stres. Responden dengan stres parah lebih mungkin mengalami gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres ringan atau sedang.

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil temuan penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMAN 11 Makassar, dengan hasil temuannya yaitu mayoritas responden dengan tingkat stres sedang dan parah mengalami gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berhubungan dengan meningkatnya frekuensi gangguan siklus menstruasi. Sebaliknya, responden dengan tingkat stres normal cenderung memiliki siklus menstruasi yang teratur, menunjukkan bahwa stres minimal tidak berdampak signifikan pada keteraturan siklus menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

Mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan memberikan sumbangsih atas terlaksananya proses penelitian ini diantaranya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, dan Pihak SMA Negeri 11 Makassar yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta kepada siswi yang telah bersedia menjadi responde.

Referensi

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/Jwk.V8i2.526>
- Dharma, K. K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan* (13th Ed.). Trans Info Media.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). *Restunissa Tita Fadillah 1* *, 2, 258–269.
- Fahira, R., & Nasution, D. M. (2022). *Hubungan Stres Terhadap Gangguan Siklus Haid*. 6(4), 55–61.
- Irene Ony, J. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Frater Makassar. *Andrew's Disease Of The Skin Clinical Dermatology*.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Komarlah, K., & Rahayu, S. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Dm*, 41–50. <https://doi.org/10.34035/Jk.V11i1.412>
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *Jkm : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 17–23. <https://doi.org/10.36086/Jkm.V1i1.978>
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/Mppki.V6i8.3607>
- Nurdiani, N., Suminar, M., & Saraswati, D. A. S. (2023). Hubungan Tingkat Stress Remaja Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas Xii Sman 3 Rangkasbitung. *Jurnal Kesehatan Stikes Imc Bintaro* |, 6(2), 140–147.
- Nurhayati, N., & Yuliyati, N. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. 4(1), 74–78. <https://doi.org/10.47065/Jharma.V4i1.3182>
- Rahma, B. (2021). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi*. 2(4).
- Rima Mafrida Tikma, Nurbaya, S., & Asdar, F. (2022). HUBUNGAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (DARING) TERHADAP TINGKAT STRES SISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(2), 178-184. <https://doi.org/10.35892/jimpek.v2i2.736>
- Sanggola, E., Darwis, & Yusnaeni. (2024). Hubungan nyeri berat dismenore dengan kejadian stres pada mahasiswi S1 keperawatan di STIKES nani hasanuddin. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 256-261. <https://doi.org/10.35892/jimpek.v4i2.1511>

Yusri, Zaki, A., & Diyan. (2020). Menstruasi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820