Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 3 Nomor 1 Tahun 2025
Halaman: 52 – 54

RESEARCH ARTICLE

Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMA 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar

Heni Heriyeni[1], Eka Dhini Avriani[2], Siti Romlah[3], Oktaliza Elektrina[4], Suci Fahira Permata[5], Shalsabila Mutiara Kusuma[6]
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Riau, Indonesia

heniheriyenipku@gmail.com[1], eka24skeb@unrida.ac.id[2], sitiromlah@unrida.ac.id[3], oktalizaelektrina15@gmail.com[4], sucifahira24skeb@unrida.ac.id[5], shalsabila24skeb@unrida.ac.id[6]

Kata Kunci:
Stres,Siklus Menstruasi, Remaja Putri

Abstrak

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 21-35 hari. Stres mempengaruhi gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi. Jenis penelitian korelasional. Populasi adalah remaja putri dengan sampel sebanyak 130 responden di SMA 1 Siak Hulu di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu Kabupaten Kampar. Sampling menggunakan proportional random sampling. Teknik penggambilan data dengan kuesioner. Analisis menggunakan uji chi-Squre.Hasil penelitian menunjukan sebagian besar responden tidak mengalami stres dan mempunya siklus menstruasi yang normal. Hasil uji chi-Square didapatkan p-value <0.001 yaitu terdapat hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukan terdapat hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMA 1 Siak Hulu di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu Kabupaten Kampar. Siswi diharapkan dapat melakukan manajemen stres sehingga tidak menjadi stressor yang mengakibatkan gangguan siklus menstruasi.

Key Word:
Stress, Menstrual Cycle, Teenage Girls

Abstract

The menstrual cycle ideally occurs regularly every month with a range of 21-35 days. Stress affects menstrual cycle disorders. This study aims to determine the relationship between stress and menstrual cycle disorders. The type of research is correlational. The population consists of adolescent girls with a sample of 130 respondents at SMA 1 Siak Hulu in the Working Area of the Siak Hulu Health Center, Kampar Regency. Sampling was conducted using proportional random sampling. Data collection techniques were conducted with questionnaires. Analysis was performed using the chi-Square test. The results of the study showed that most respondents did not experience stress and had a normal menstrual cycle. The chi-Square test results obtained a p-value <0.001, indicating that there is a relationship between stress and menstrual cycle disorders. The conclusion of this study shows that there is a relationship between stress and menstrual cycle disorders in adolescent girls at SMA 1 Siak Hulu in the Working Area of the Siak Hulu Health Center, Kampar Regency. Students are expected to be able to manage stress so that.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Remaja merujuk pada fase perkembangan yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa, berlangsung dari usia 10 hingga 18 tahun. Pada periode ini, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek, seperti fisik, psikologis, dan intelelktual. Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Sebanyak satu dari lima orang di Indonesia adalah remaja, dengan jumlah populasi remaja sekitar 1,3 miliar di seluruh dunia (UNICElF, 2022). Jumlah pemuda di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 68,82 juta jiwa, yang setara dengan 24% dengan total populasi Indonesia menurut data dari Badan Pusat Statistik BPS. Di Jawa Barat, data dari BPS Jawa Barat menunjukkan bahwa terdapat sekitar 10. 849. 182 jiwa remaja (2021). Selain itu, masalah kesehatan lain yang sering dialami olehremaja adalah masalah gizi dan kesehatan reproduksi.

Stres dapat didefinisikan selbagai relspons khusus yang ditunjukkan oleh tubuh terhadap tuntutan-tuntutan yang tidak spesifik. Stres memiliki dampak yang signifikan terhadap siklus menstruasi, karena stres memengaruhi sistem hormonal yang berperan penting dalam reproduksi wanita . Stres dapat mempengaruhi produksi hormon perangsang folikel (FSH- LH) di hipotalamus dan mengganggu produksi estrogen dan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

progesteron, yang pada akhirnya menyelbabkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi.

Berdasarkan wawancara dengan guru mengatakan bahwa SMA 1 Siak Hulu ini memiliki program untuk meningkatkan pengetahuan siswanya dengan menjadikan pendidikan tentang Kesehatan Reproduksi sebagai mata ajar Kesehatan Reproduksi dalam kurikulum pada tahun ajaran pertama yaitu diberikan kepada siswanya di kelas 10, dan bahkan pelayanan Kesehatan seperti Puskesmas Siak Hulu sudah memberikan penyuluhan mengenai Kesehatan Reproduksi dengan melalui zoom.

METODE PENELITIAN

Analisa data menggunakan analisa univariat dengan distribusi frekuensi, dan presentase setiap kategori, analisa bivariat menggunakan uji *chi square*. Etika pengambilan data yang digunakan yaitu menghormati harkat dan martabat manusia, menghormati privasi dan kerahasiaan, keadilan dan keterbukaan, informed consent, mempertimbangkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analis Deskriptif Variabel

Kategori Stres	N	%
Normal	10	10,5
Ringan	25	15,0
Sedang	32	23,3
Berat	40	36,9
Sangat Berat	23	14,3
Total	130	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa sebagian besar karakteristik responden di SMA I Siak Hulu pada tingkat stres berat sebanyak 40 responden (36,9%).

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa sebagian besar karakteristik responden di SMA I Siak Hulu pada tingkat stres berat sebanyak 40 responden (36,9%).

Tabel 2. Ganguan Siklus Mensturasi

Ganguan Siklus Mensturasi	N	%
Normal	65	82,6
Tidak Normal	35	17,4

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa sebagian besar karakteristik responden di SMA I Siak Hulu pada Ganguan Siklus Mensturasi Normal sebanyak 65 responden (82,6%).

Tabel 3. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja

Stres	Gangguan Siklus Mensturasi						Nilai P
	Normal		Tidak Normal		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Normal	10	10,8	25	20,1	35	12,5	
Ringan	18	11,9	3	3,1	21	10,2	
Sedang	20	22,0	8	7,2	28	35,0	
Berat	10	10,8	5	3,9	15	14,9	0,001
Sangat Berat	5	17,0	7	4,0	12	27,4	
Jumlah	63	61,7	47	38,3	130	100	

Berdasarkan tabel 3 setelah dilakukan penggabungan dua kategori didapatkan nilai p-value <0,001 atau < 0,05 berarti tolak H0 yaitu ada hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 1 Siak Hulu wilayah kerja Puskesmas Siak Hulu.

Hasil pelnellitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 1 Siak Hulu Kerja Puskesmas Siak Hulu Kabupaten Kampar menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 1 Siak Hulu dengan beerapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmasari dkk (2022), Damayanti dkk (2022), dan Nurdini & Lutfiyanti (2023) yang juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi (16)(17)(18). Gangguan siklus menstruasi mengacu pada perubahan dalam jarak siklus menstruasi normal. Siklus menstruasi adalah periode dari hari pertama menstruasi hingga kedatangan menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi normal pada wanita biasanya

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

berkisar antara 28-35 hari, delngan durasi menstruasi 3-7 hari, dan jumlah darah yang keluar sellama menstruasi tidak mellebihi 80 ml. Sellain itu, wanita mengganti pembalut sebanyak 2-6 kali sehari 19. Gangguan siklus menstruasi dapat berupa polimenorea, oligomenorea, dan amenorea. Polimelnorea terjadi ketika siklus haid pendelk, yaitu kurang dari 21 hari, sedangkan oligomenorea terjadi ketika siklus haid berlangsung lebih dari 35 hari. Amenorea mengacu pada siklus menstruasi yang berlangsunglebih dari 3 bulan tanpa adanya menstruasi 12. Salah satu faktor yang memengaruhi gangguan iklus menstruasi adalah stres. Stres adalah kondisi yang timbul ketika seseorang mengalami telkanan atau belban yang mellelbihi kemampuannya. Stres dapat berdampak pada gangguan siklus menstruasi, dan sistem neuroendokrinologi diketahui berperan penting dalam reproduksi wanita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penellitian ini menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA 1 Siak Hulu tidak mengalami stres dan tidak terjadi gangguan siklus menstruasi. Menurut opini peneliti remaja putri yang mengalami stres yang berlelbihan, baik itu disebabkan oleh telkanan akademik, masalah interpersonal, atau masalah emosional lainnya, dapat menyebabkan ketidakselimbangan hormonal yang dapat mengganggu siklus menstruasi. Sebaliknya dengan remaja putri yang tidak mengalami stres dan gangguan siklus menstruasi, melreka memiliki manajemen stres yang baik dapat memiliki pengaruh positif terhadap gangguan siklus menstruasi. Setiap remaja putri memiliki cara koping yang unik, jadi penting untuk menemukan strategi yang sesuai dengan kepribadian dan kebutuhan individu. Mengembangkan keterampilan koping stres yang baik dapat membantu remaja putri dalam menghadapi tantangan hidup dengan lelbih baik dan menjaga keseimbangan emosional.Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagian besar siswi putri di SMA Siak Hulu Wilayah Puskesmas Siak Hulu Kabupaten Kampar mengalami tingkat stress yang normal. Sebagian besar siswi putri di SMA Siak Hulu Wilayah Puskesmas Siak Hulu Kabupaten Kampar mengalami gangguan siklus menstruasi yang normal. Terdapat hubungan stres dengan gangguan siklus mentsruari pada remaja putri di SMA Siak Hulu Wilayah Puskesmas Siak Hulu Kabupaten Kampar.. Diharapkan adanya peningkatan kesehatan mental, seperti penyuluhan kesehatan yang mencakup masalah emosi, perilaku, dan keterampilan sosial. Selain itu, diharapkan penyelenggara pendidikan di sekolah dapat melakukan tindakan preventif dengan mendel teksi kondisi kejiwaan siswa secara dini, sehingga sekolah dapat memberikan pendekatan yang sesuai dengan kondisi psikis mereka. Peneliti juga memberikan saran kepada siswi di SMA Siak Hulu Wilayah Puskesmas Siak Hulu Kabupaten Kampar yang mengalami stres dan gangguan siklus menstruasi untuk melakukan evaluasi diri sendiri guna mengetahui penyebab stres dan gangguan siklus menstruasi yang mereka alami.

DAFTAR REFERENSI

Anggraini, R., & Anjani, L. (2021). Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes As Syifa Kisaran tahun 2021. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 12(2), 158–166.

Badzlina, F., Septiarani, K., & Rahayu, N. S. (2022). Faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di DKI Jakarta. *Medihealth: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–8.

Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian gangguan menstruasi berdasarkan status gizi pada remaja. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(2), 31–42.

Pibriyanti, K., Mardhatillah, Luthfiya, L., Damayanti, A. Y., Mufida, I., Handayani, C. K., et al. (2023). Hubungan status gizi, anemia, faktor stres, dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi remaja di pesantren. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 14–19.

Sari, H. F., Ekawarna, E., & Sulistiyo, U. (2022). Pengaruh stres kerja, motivasi kerja, dan kepuasan kerja terhadap kinerja guru. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1204–1211.

Vidayati, L. A., Nurdiana, A., & Rindiyani. (2023). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Demangan Bangkalan, 247–252.