

Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara

Putu Ronanza Pretynda¹, I Kadek Nuryanto², Putu Ayu Ratna Darmayanti^{3*}

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

³Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan,
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email: darmayantiratna@gmail.com

*Penulis korespondensi: Jalan Tukad Balian No.180 Renon Denpasar Selatan, Bali

INFO ARTIKEL

Riwayat Naskah

Dikirim (07 Juli 2022)

Direvisi (19 Juli 2022)

Diterima (29 September 2022)

Kata Kunci

Stres,
Siklus Menstruasi,
Pembelajaran Daring

ABSTRAK

Berubahnya metode pembelajaran di sekolah dari cara klasikal dan tatap muka menjadi metode *online* yang memicu terjadinya stres pada remaja. Salah satu faktor yang bisa menyebabkan terjadinya perubahan dalam siklus menstruasi pada remaja putri adalah adanya gangguan emosi atau stress. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran *daring* di SMA Negeri 1 Kuta Utara. Desain dalam penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang melibatkan sebanyak 269 remaja putri di SMA Negeri 1 Kuta Utara yang diambil dengan teknik *probability sampling* yaitu *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *Depression Anxiety Stres Scale 42* (DASS 42) dengan metode *online* menggunakan google formulir dan uji statistik yang digunakan adalah uji *fisher exact test*. Hasil dari penelitian ini adalah sebanyak 201 responden (74.4%) mengalami stres sangat berat dan sebanyak 148 responden (55.0%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji *fisher exact test*, didapatkan nilai *p-value* 0,001 sehingga nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran *daring* di SMA Negeri 1 Kuta Utara. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri mengalami tingkat stres sangat berat dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu periode dalam kehidupan individu di mana eksplorasi psikologis dilakukan untuk menentukan identitas diri. Selama masa transisi dari masa kanak-kanak ke remaja individu mulai mengembangkan cita-cita abstrak dan konsep diri menjadi lebih jelas. Populasi remaja usia 15-24 tahun di Indonesia sebesar 17% dari total penduduk Indonesia. Remaja putri sebesar 68% berusia 15-19 tahun, 36% berusia 20-24 tahun dan remaja putra sebesar 61% berusia 15-19 tahun, 39% berusia 20-24 tahun (1). Pembagian usia remaja dibagi menjadi tiga tahap menurut tingkatan usia yaitu remaja awal usia 11-14 tahun, remaja pertengahan usia 15-17 tahun, dan remaja akhir usia 18-21 tahun. Berdasarkan hasil survei KPAI, sebesar 79,9% remaja mengalami peningkatan stress karena interaksi dikelas menurun dan guru hanya memberikan tugas saja. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), menyatakan bahwa 64,3% dari 1.522 orang mengalami stress selama masa pandemi COVID-19. Responden tersebut terdiri dari perempuan berusia dari 14-24 tahun (2). Masa remaja merupakan masa dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsional organ reproduksi. Peristiwa terpenting yang terjadi pada remaja putri adalah datangnya haid pertama yang dinamakan menstruasi (3).

Siklus menstruasi yang normal secara fisik menggambarkan bahwa organ reproduksi cenderung sehat dan bebas dari masalah. Dengan sistem hormonal yang baik, produksi sel telur yang terus menerus dan siklus menstruasi yang teratur, wanita akan lebih mudah untuk hamil, mengatur kehidupan sehari-hari dan menghitung masa subur mereka dengan siklus menstruasi yang normal. Menstruasi adalah bagian dari siklus menstruasi dan bagian penting dari siklus reproduksi wanita (4). Menstruasi biasanya berlangsung 5 sampai 7 hari, dengan kehilangan darah rata-rata 35 – 50 ml tanpa pembekuan darah (5). Siklus menstruasi adalah perubahan bulanan alami pada organ reproduksi wanita. Siklus menstruasi adalah waktu dari hari pertama menstruasi sampai datangnya siklus menstruasi berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak dari tanggal dimulainya menstruasi sebelumnya ke awal siklus menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi wanita biasanya 21-35 hari, hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari, 3-5 hari, dan ada yang 7-8 hari (6).

Siklus menstruasi wanita biasanya 21 sampai 35 hari, hanya 10 sampai 15% wanita yang memiliki siklus 28 hari dan durasi menstruasi 3-5 hari. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa jika siklus menstruasi berlangsung kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari disebut gangguan siklus menstruasi (7). Siklus menstruasi dipengaruhi oleh status gizi, berat badan, gangguan reproduksi, aktifitas berlebihan dan stres (8). Gangguan emosional atau stres bisa menjadi penyebab siklus menstruasi tidak teratur meski perubahan siklus menstruasi tidak terjadi begitu saja saat wanita mengalami stres. Stres adalah respons fisik dan psikologis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari (9).

Menurut *Charles D. Spielberger*, stres adalah kebutuhan eksternal yang menyerang seseorang, seperti objek di lingkungan atau stimulus yang secara obyektif berbahaya. Gangguan

ini bisa dirasakan oleh semua individu tanpa memandang usia baik anak-anak, remaja, dewasa dan lansia karena berbagai faktor seperti sekolah, keluarga, masyarakat dan pekerjaan. Tanda dan gejala seseorang mengalami stress yaitu emosi tidak terkontrol, mudah letih dan Lelah, susah tidur, tegang otot dan diare (10). Stres dapat dilihat dalam dua cara, stres baik dan stres buruk (*distress*). Pembelajaran *online* dapat menyebabkan disfungsi hormonal, penyakit sistemik, penyakit tiroid, kelebihan prolaktin dan gangguan menstruasi (11). Dampak stres pada remaja dapat menyebabkan kesehatan mental dan sosial terganggu mulai dari kesulitan menerima pelajaran, putus sekolah, ansietas, depresi dan bunuh diri. Hal ini karena, ketidakmampuan individu dalam mengatasi ancaman mental, fisik, emosional dan spiritual yang mempengaruhi kondisi fisik. Dampak negatif yang diakibatkan dari stres pada remaja memerlukan upaya untuk dapat mengenali stres. Sehingga, stres pada remaja dapat dihindari atau dikurangi (12).

Kemunculan wabah penyakit *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* menyebabkan adanya tatanan gaya hidup baru di dunia yang mengakibatkan berubahnya sistem pembelajaran di dunia. Banyak sector di dunia akibat pandemi COVID-19 termasuk Indonesia. (13). Pandemi *COVID-19* berdampak di bidang pendidikan yaitu pembelajaran tidak diperbolehkan tatap muka di sekolah melainkan dilakukan di rumah. Sehingga aktifitas belajar serta mengajar dilakukan melalui *daring* atau pembelajaran online dari rumah menggunakan teknologi (14).

Masalah yang dapat timbul pada saat pembelajaran *daring* adalah stres, dan perubahan metode pembelajaran dari metode klasikal dan tatap muka ke metode *online* dapat menimbulkan berbagai respon pada remaja. Meskipun penyebab stres sama remaja merespons stres secara berbeda. Penyebab stres lainnya termasuk tatanan konsep pendidikan yang baru, beradaptasi dengan tatanan sosial baru. Stres yang dialami remaja dapat digolongkan normal, namun jika stres berat, sering dan kronis dapat menurunkan prestasi akademik, mengganggu kemampuan berpartisipasi dan berkontribusi dalam kehidupan sekolah, bahkan cenderung merusak perilaku remaja. Meningkatnya stres di kalangan remaja terutama selama pembelajaran *daring*, karena pandemi *COVID-19* dapat mempengaruhi siklus menstruasi remaja (15).

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia menyebutkan bahwa 68% wanita usia 15 - 18 tahun di Indonesia melaporkan siklus menstruasi teratur, dan 13,7% mengalami siklus menstruasi tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Berdasarkan hasil survei Litbang Kompas, sebesar 28,3% remaja mengalami stress ketika pembelajaran sekolah dilaksanakan secara *daring*. Hasil penelitian yang dilakukan di Bali, dianalisis dengan menggunakan uji *rank spearman test*, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan sebagian besar tingkat stres sedang sebesar 28,3% dan siklus menstruasi tidak teratur sebesar 71,7% (16). Hasil penelitian lain didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres dan siklus menstruasi, hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal 28,9%. Sedangkan yang mengalami tingkat stres berat dengan siklus menstruasi normal 15,5% (17). Sedangkan, hasil penelitian lain mengatakan tidak ada

hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi, hasil menunjukkan bahwa tingkat stres normal 53,8% dan siklus menstruasi normal 97,2% (18).

Penelitian ini dilakukan di sekolah menengah atas (SMA) yaitu SMA Negeri 1 Kuta Utara karena data menunjukkan bahwa Kabupaten Badung menduduki posisi kedua dengan jumlah wanita tertinggi diprovinsi Bali setelah Kota Denpasar dengan jumlah 273,614 jiwa, dan SMA Negeri 1 Kuta Utara berada di Kabupaten Badung. Selain itu, rata-rata usia remaja sudah memasuki masa SMA dan data menurut Kemendikbud tahun ajaran 2020/2021 menunjukkan bahwa SMA Negeri dengan jumlah siswa terbanyak adalah SMA Negeri 1 Kuta Utara yaitu dengan jumlah total siswa adalah 1645 siswa.

Peneliti melakukan studi pendahuluan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale 42* (DASS 42) melalui *google form* pada 20 remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara yang rata-rata berumur 16-18 tahun. Terdapat 14 siswi yang mengalami tingkat stres dan siklus menstruasi tidak teratur dan enam siswi tidak mengalami stres dan siklus menstruasi normal. Berdasarkan latar belakang penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran *daring* di SMA Negeri 1 Kuta Utara. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri agar dapat mengelola stress pada masa remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi SMA Negeri 1 Kuta Utara berjumlah 893 dan jumlah sampel penelitian adalah 269. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *Probability sampling* dan ditentukan dengan metode *stratified random sampling* dimana hasil tersebut akan digunakan menjadi sampel penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah kuisoner yang akan diisi melalui *google form*. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini ialah berupa instrument kuisoner tingkat stres berdasarkan acuan kuisoner *Depression Anxiety Stres Scale 42* (DASS 42) oleh *Lovibond and Lovibond* pada tahun 1995 dan kuisoner siklus menstruasi yang dibuat oleh peneliti sudah dilakukian Uji *face validity* oleh dua orang dosen *expert* dan telah dinyatakan valid.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian peneliti datang ke sekolah untuk meminta absensi siswa dan meminta no telepon siswa. Selanjutnya peneliti membentuk *whatsapp grup*. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan, hak responden dan maksud melakukan penelitian dan menjelaskan cara pengisian kuisoner selanjutnya jika siswi setuju maka akan dilanjutkan untuk mengisi kuisoner melalui *google form*. Penelitian ini menggunakan uji statistik *fisher's exact test* karena uji *chi square* tidak memenuhi syarat yaitu nilai *expected* tidak boleh kurang dari 5 (maksimal 20% *expected frequencies* <5). Etika dalam penelitian ini adalah Lembar Persetujuan (*Informed*

consent), Tanpa Nama (*Anonymity*), Kerahasiaan (*Confidentiality*), Manfaat (*Beneficence*) dan Keadilan (*Justice*). Penelitian ini telah mendapatkan keterangan laik etik dari Komisi Etik di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali dengan No.04.0218/KEPITEKES-BALI/II/2022 pada tanggal 25 Februari 2022.

HASIL

Karakteristik responden meliputi umur dan jurusan responden. Analisa univariat meliputi analisa tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kuta Utara.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=269)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
15 tahun	35	13.0
16 tahun	87	32.3
17 tahun	89	33.1
18 tahun	58	21.6
Kelas		
X MIPA	51	19.0
X IPS	38	14.1
XI MIPA	55	20.4
XI IPS	39	14.5
XII MIPA	49	18.2
XII IPS	32	11.9
XII IPB	5	1.9
Total	269	100.0

Berdasarkan tabel 1. dijelaskan bahwa dari total 269 responden hampir setengahnya berumur 17 tahun sebanyak 89 (33,1%) dan sebagian kecil berumur 15 tahun sebanyak 35 (13%). Sedangkan sebagian kecil adalah kelas XI MIPA sebanyak 55 (20,4%) dan sebagian kecil adalah kelas XII IPB sebanyak 51 (19%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Stres Remaja Putri (n=269)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	5	1.9
Stres Ringan	7	2.6
Stres Sedang	18	6.7
Stres Berat	38	14.1
Stres Sangat Berat	201	74.7

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan sebagian besar mengalami stres sangat berat sebanyak 201 (74,4%) dan sebagian kecil tidak mengalami stres/normal sebanyak 5 (1,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja Putri (n=269)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Teratur	121	45.0
Tidak Teratur	148	55.0
Total	269	100.0

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 148 (55%). Sedangkan setengahnya mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 121 (45%).

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran *Daring* (n=269)

Tingkat Stres Remaja Putri	Siklus Menstruasi				Total		Fisher Exact Test
	Tidak Teratur		Teratur		f	%	
	f	%	f	%			
Normal	1	0,4	4	1,5	5	1,9	0,000
Stres Ringan	0	0	7	2,6	7	2,6	
Stres Sedang	4	1,5	14	5,2	18	6,7	
Stres Berat	14	5,2	24	8,9	38	14,1	
Stres Sangat Berat	129	48	72	26,8	201	74,7	
Total	148	55	121	45	269	100	

Berdasarkan Tabel 4. menunjukan bahwa dari total keseluruhan responden yaitu 269 responden hampir setengahnya mengalami stres sangat berat dan siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu sebanyak 129 orang (48%) dan hampir setengahnya mengalami tingkat stres sangat berat dan siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 72 orang (26,8%). Hasil uji analisis *fisher exact test* tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara didapatkan hasil dimana nilai *p-value* yaitu 0.001 sehingga nilai *p-value* <0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan kedua variabel yang signifikan. Maka diambil kesimpulan bahwa, ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran *daring* di SMA Negeri 1 Kuta Utara.

PEMBAHASAN

Menurut hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kuta Utara terhadap 269 responden, 201 responden (74.7%) ditemukan mengalami stres sangat berat. Tingkat stres remaja putri di SMA Negeri 1 Kuta Utara cukup tinggi hal ini dapat menimbulkan stres akibat konsep pendidikan yang baru, tugas yang banyak, dan penyesuaian dengan tatanan sosial yang baru. Sejalan dengan teori Jatira (2021), yang menyatakan bahwa beberapa sekolah hanya memberikan intruksi tugas kepada siswa, dan mengharuskan anak untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal ini menyebabkan anak-anak mengalami stres dalam stressor akademik dan respon terhadap stressor akademik saat mereka menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru (10).

Penelitian Deswita (2021), menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi yang menghambat jiwa seseorang untuk mencapai tujuan, namun dengan keterbatasan atau hambatan. Stres akademik adalah stres yang muncul karena tekanan untuk memperoleh prestasi dan maju dalam persaingan akademik yang semakin meningkat. Stres akademik siswi dialami karena hasil persepsi subjektif terhadap perbedaan antara kebutuhan lingkungan dan sumber daya yang sebenarnya dimiliki siswi.

Stres disekolah adalah situasi dimana seorang siswi mengalami stres di sekolah karena tugas-tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan siswi. Sebanyak 39,7% responden mengatakan selalu takut terkendala tugas yang tidak bisa diselesaikan/dikerjakan (19). Stres adalah respon tubuh terhadap stressor psikososial, terutama berkaitan dengan stres mental dan beban hidup. Stress sering digunakan untuk menggambarkan berbagai rangsangan intens sebagai respon fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres (20).

Sejalan dengan Livana *et al.*, (2020), penyebab paling umum stres siswi di masa pandemi *COVID-19* adalah akademik. Banyaknya tugas yang dianggap berlebihan dan tuntutan waktu pengumpulan yang relative cepat mengganggu kesehatan mental siswi. Siswi tidak bisa mendapatkan istirahat yang cukup karena banyak tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Lingkungan belajar berbeda ketika melakukan pembelajaran jarak jauh (21). Menurut Zwagery *et al.*, (2019), Tingkat kebisingan yang sangat mengganggu, sumber kebisingan tidak hanya di dalam ruangan, namun juga di area yang lebih luas, misalnya di luar dan sekeliling ruang belajar. Usia berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menoleransi stres, remaja cenderung mudah stres dan memiliki emosi yang sangat kuat (22).

Penelitian Rezki, dkk (2019), menyatakan sebanyak 46,9% siswi mengalami stres sangat berat, sebanyak 40,8% mengalami stres berat dan sebanyak 6.1% mengalami stres sedang (23). Didukung oleh penelitian Fauzi (2021), yang menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan *p value* $0,000 < 0,05$ dan hasil yang didapat yaitu stres berat 37,5%, stres sedang 27,5% dan stres ringan sebanyak 35% (24). Sejalan dengan penelitian Restunissa (2022), yang menyatakan sebanyak 47,8% responden mengalami stres berat, sebanyak 43,3% mengalami stres sedang dan sebanyak 8.9% mengalami stres ringan (9). Stres bersifat subjektif dan personal, dan walaupun stres itu sendiri dapat dipahami dengan melihat atau merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya, termasuk respons fisik, mental dan perilaku masih ada orang yang tidak tahu bahwa mereka sedang stress saat itu. Selain itu, durasi stres yang dialami seseorang dapat memengaruhi cara tubuh merespons. Jika stressor yang dialami dalam jangka waktu panjang, responnya juga akan panjang sehingga dapat mempengaruhi fungsi organ (9).

Siklus menstruasi dari 269 responden, didapatkan hasil bahwa remaja putri di SMA Negeri 1 Kuta Utara ditemukan mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sebanyak 148 responden (55%). Hal ini disebabkan karena terjadinya stres yang disebabkan banyaknya tugas, stres bisa mempengaruhi hormon *Luteinizing Hormone (LH)* dan *Follicle Stimulating Hormone Estrogen (FSH)* sehingga siklus menstruasi menjadi terganggu. Sistemik, terutama sistem saraf hipotalamus, melalui prolaktin atau perubahan visual endogen dapat mempengaruhi peningkatan kortisol basal dan gangguan hormon *Luteinizing Hormone (LH)* dan *Follicle Stimulating Hormon Estrogen (FSH)* tidak menyebabkan sel telur berkembang, maka hormon estrogen dan progesteron juga tidak terbentuk, yang menyebabkan gangguan menstruasi (25).

Responden penelitian ini adalah remaja berusia 15-18 tahun. Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam siklus hidup manusia. Ada perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik dapat

dilihat dari tanda-tanda perilaku seksual primer dan sekunder. Ada beberapa perubahan pada remaja putri, salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi umumnya bersifat siklus. Namun beberapa remaja memiliki masalah menstruasi yaitu siklus menstruasi yang tidak teratur (26).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Vetri (2019) yang menunjukkan bahwa 67,4% dari 99 responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (27). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sarida (2017), 62,5% dari 40 responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur (28). Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Septaliana (2019), yang menunjukkan bahwa 68,9% dari 45 responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (29). Menstruasi yang tidak teratur merupakan hal yang sangat labil. Biasanya, menstruasi datang setiap empat minggu. Jika di luar siklus, maka dapat dikatakan ada kelainan pada tubuh manusia. Namun, siklus menstruasi seseorang berbeda, dan beberapa orang memiliki banyak siklus menstruasi yaitu polimenorea (siklus menstruasi yang lebih pendek), beberapa siklus menstruasi oligomenorea (siklus menstruasi yang panjang), atau bahkan siklus menstruasi amenorea (tidak ada siklus menstruasi) (27).

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran *daring* di SMA Negeri 1 Kuta Utara. Setelah dilakukan uji analisis *fisher exact test* tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran *daring* di SMA Negeri 1 Kuta Utara didapatkan *p value* 0,000 sehingga diambil kesimpulan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran *daring* di SMA Negeri 1 Kuta Utara.

Pernyataan ini sejalan dengan teori Sunaryo (2013), yang menyatakan bahwa stres adalah respon fisik maupun psikologis terhadap suatu tuntutan yang memicu stress, mengganggu stabilitas hidup dan mempengaruhi gangguan sistem fungsi hormonal, gangguan sistemik, gangguan tiroid, prolaktin juga menyebabkan gangguan menstruasi. Dalam penelitian tersebut, 45,7% juga mengatakan mereka sering terganggu oleh hal-hal kecil seperti gangguan internet saat pembelajaran *daring*, guru menyampaikan materi terlalu cepat (30).

Internet memberikan kemudahan dalam mencari sumber informasi secara cepat sesuai permintaan karena sudah umum digunakan oleh masyarakat termasuk pelajar. Dalam pembelajaran jarak jauh tersebut, kelancaran jaringan internet sangat mempengaruhi kinerja partisipasi siswi dalam pembelajaran. Akses internet sulit, pekerjaan rumah menumpuk, dan siswi terlalu tertekan akan menyebabkan stres pada siswi. Hal tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat stres pada siswi, maka fungsi hormon *Luteinizing Hormone (LH)* dan *Follicle Stimulating Hormon Estrogen (FSH)* dalam tubuh terganggu sehingga menyebabkan serangkaian proses siklus menstruasi lebih lambat dari biasanya, sehingga mengganggu siklus menstruasi (14).

Hal ini sejalan dengan penelitian Debora (2014), yang menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebagian besar mengalami tingkat stres berat, yaitu sebanyak 29 (72,5%) dan 11 (27,5%) stress ringan. Dari 40 responden, sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak teratur hingga 25(62,5%) dan sebagian besar memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 15 (37,5%), sehingga

dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi (31).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anjarsari, dkk (2020), yang mengatakan bahwa sebagian besar (58%) mengalami tingkat stres sedangkan (89%) responden mengalami ketidakteraturan menstruasi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi (18). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Restunissa (2022), yang menunjukkan bahwa (67,8%) mengalami stres berat dan (47,8%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Oleh karena itu, disimpulkan ada hubungan bermakna antara tingkat stres dan siklus menstruasi (9).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tambun, dkk (2021), yang menyatakan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa stres. Stresor dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah berinteraksi dengan orang lain, dan ketidaknyamanan fisik. Stres merupakan salah satunya penyebab gangguan siklus menstruasi yang berdampak terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrin, yang berperan penting dalam reproduksi wanita (32).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara, dapat disimpulkan bahwa kejadian tingkat stres di SMA Negeri 1 Kuta Utara cukup tinggi, dan angka kejadian siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kuta Utara cenderung tidak teratur dan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran *daring* di SMA Negeri 1 Kuta Utara menunjukkan bahwa hasil uji analisis *fisher exact test* didapatkan hasil *p value* <0.001 yang berarti, ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran *daring* di SMA Negeri 1 Kuta Utara.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indonesia KKR. Profil Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
2. Chairunnisa D, Arum Pratiwi SK. Gambaran Stresor Pada Remaja Di Masa Pubertas Di SMP Muhammadiyah Al-Kautsar Kartasura: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2022.
3. Desta. Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Yogyakarta: Pustaka Baru; 2019.
4. Reeder. M, & Koniak. Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Edisi 8. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran; 2013.
5. Wiknjosastro HIKEK-Ck-JYBPSP. Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2012.
6. Proverawati A, & Misaroh, S. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
7. Setiawati SE. Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. Jurnal Majority. 2015;4(1).

8. Priyanto. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
9. Fadillah RT, Usman AM, Widowati R. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. MAHESA: Malahayati Health Student Journal. 2022;2(2):258-69.
10. Jatira Y, Neviyarni S. Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. 2021;3(1):35-43.
11. Wahyuningrum FE, Mulia CC-PB. Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo. IJMS-Indonesian Journal on Medical Science. 2016;3(2).
12. Mentari AZB, Liana E, Pristya TY. Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat. 2020;12(4):191-6.
13. RI K. Profil Kesehatan RI 2020. Jakarta: Kemenkes, RI; 2021.
14. Alfitri R, Widiatrilupi RMV, Dampak Penggunaan Internet Terhadap Perkembangan Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Malang. Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati; 2020.
15. Simbolon I. Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. Jurnal Skolastik Keperawatan. 2015;1(01):29-37.
16. Wisniastuti LM, Adilatri ASA, Purwanti IS. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester VIII Di Stikes Wira Medika Bali: Stress Level Correlation To Change Of Menstrual Cycle In The Semester VIII In Stikes Wira Medika Bali. Bali Medika Jurnal. 2018;5(1):91-100.
17. Setyaningsih RE. Tingkat Stres Mahasiswa Dengan Siklus Menstruasi Pada Situasi Pandemic COVID-19: Universitas Muhammadiyah Semarang; 2020.
18. Deviliawati A. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. Jurnal'Aisyiyah Medika. 2020;5(2).
19. Anggrini D. Faktor-Faktor Pemicu Stres Pada Siswa Selama Pembelajaran Daring. Jurnal Psikologi Malahayati. 2021;3(1).
20. Susanti NLPD, Nuartini NN. Gambaran Stres Siswa Sma Menghadapi Ujian Sekolah Dari Rumah Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Reproduksi Di SMAN I Mengwi. Jurnal Riset Kesehatan Nasional. 2021;5(1):5-12.
21. Livana P, Mubin MF, Basthomi Y. " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. 2020;3(2):203-8.
22. Zwagery RV, Dewi RS. Pengaruh Kebisingan Terhadap Daya Ingat Pada Remaja. Tantangan Psikologi Perkembangan dalam Optimalisasi Perkembangan Manusia di Era Revolusi Industri4 0 Menuju Revolusi Peradaban. 2019;5:6.
23. Rezki N, Irmayanti N, Darwin D. Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri: Studi Crossectional. Jurnal Fenomena Kesehatan. 2019;2(1):243-51.
24. Fauzi A. Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiwa S1 Keperawatan Di Masa Pandemi COVID-19 (Studi di STIKes Ngudia Husada Madura Bangkalan): STIKes Ngudia Husada Madura; 2021.
25. Sari IM, Pratiwi MLE. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas'aisyiyah Yogyakarta: Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2016.
26. Endang P. Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana (1sted.). Yogyakarta: Pustaka baru press. 2015.
27. Nathalia V. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. Menara Ilmu. 2019;13(5).
28. Manurung SS. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda. 2017;3(2):307-14.
29. Septaliana S. Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Menstruasi Pada Remaja Usia 16-18 tahun (Di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto): STIKes Insan Cendekia Medika Jombang; 2019.
30. Sunaryo. Psikologi Keperawatan. Jakarta: Buku Kedokteran; 2013.

-
31. Simamora DL. 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*. 2016;2(2):68-72.
 32. Tambun M, Batubara Z, Sinaga M. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk N 8 Padang Bulan Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*. 2022;7(2):1565-72.