

[ARTIKEL REVIEW]

PENGARUH STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA

Sugma Epri Setiawati

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstract

Stresor like rising activity of study from adolescent who influence factor psychological can influence circle of menstruation from adolescent. Activity and high demand will make adolescents tired of physic and emotional that trigger occurring stress. Many kind of change emotion because stressor has been connected with fluctuation hormonal during cycle of menstruation. The purpose of writer from this writing is for understand the connection between level of stress with cycle of menstruation from adolescent. From various theory was writed can be conclusion that any influence of stress to cycle of menstruation. Suggestion to female university students. Can rising know ledge about menstruation cycle and controlling stress which excessive with learning method of relaxation, and from side of hostel is expected can work together with institution of health to give information about management stress and health of reproduction with learning method of relaxatio.

Keywords: *adolescent, hormone, mestruation cycle, stress*

Abstrak

Stresor seperti meningkatnya aktifitas belajar pada remaja yang mempengaruhi faktor psikis dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja. Aktivitas dan tuntutan yang tinggi akan membuat para remaja kelelahan fisik maupun mental yang memicu terjadinya stres. Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Tujuan penulisan karya tulis ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja. Dari berbagai teori yang dituliskan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh stres terhadap siklus menstruasi. Disarankan kepada mahasiswi untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan mengendalikan stres yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi.

Kata kunci: hormon, remaja, stres, siklus menstruasi

...

Korespondensi : Sugma Epri Setiawati | sugma_epri@yahoo.com

Pendahuluan

Masa remaja atau masa *adolescence* adalah menurut Mappiare (1982) berlangsung pada usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai dengan 23 tahun bagi pria. Rentan usia remaja dapat dibagi menjadi dua yaitu remaja awal 12/13 sampai dengan 17/18 tahun dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.¹

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang



lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus permenstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari.²

Gangguan menstruasi memerlukan evaluasi yang seksama karena gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Pada sebuah studi yang dilakukan terhadap mahasiswa didapatkan data bahwa sindrom pramenstruasi (67%) dan dismenorea (33%) merupakan keluhan yang dirasakan paling mengganggu. Efek gangguan menstruasi yang dilaporkan antara lain waktu istirahat yang memanjang (54%) dan menurunnya kemampuan belajar (50%).³

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria.⁴

Pada saat remaja terjadi perubahan-perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang

dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja.⁵

Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan stresor seperti meninggalkan keluarga, masuk kuliah, bergabung dengan militer, atau memulai kerja baru berhubungan dengan tidak datangnya menstruasi, meningkatkan panjang siklus menstruasi atau jadi menunda periode setiap bulannya. Adanya perbedaan latar belakang sosiodemografi, tingkat aktivitas dan tingkat kemampuan adaptasi diduga juga menyebabkan timbulnya keluhan stres.⁶

Upaya solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan mekanisme koping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga, berhenti merokok, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, mengatur waktu dengan tepat, terapi psikofarmaka, terapi somatik dan terapi religius.⁷

DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mulastin hubungan stres dengan siklus menstruasi pada wanita pekerja, hasil penelitian

menunjukkan bahwa mayoritas Wanita Pekerja di Desa Pelemkerep yang mengalami stres didapatkan mengalami siklus normal yaitu sebanyak 36 orang (58,1%), sedangkan paling sedikit wanita pekerja di pabrik polytron yang mengalami tidak stres didapatkan siklus tidak normal yaitu sebanyak 26 orang (41,9%).⁸

Berdasarkan hasil penelitian Achamad pada telah diketahui bahwa dari 26 siswi yang mengalami stres psikologis ringan sebagian kecil responden sebanyak 6 orang (23,1%) mengalami gangguan siklus menstruasi. Sementara itu dari 54 siswi yang mengalami stres psikologis sedang setengahnya dari responden sebanyak 27 orang (50,0%) mengalami gangguan siklus menstruasi. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 5 Cimahi ($pvalue = 0,040$).⁹

Remaja

Definisi remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional social dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua.¹⁰

Siklus menstruasi

Siklus menstruasi dibagi menjadi empat, yaitu :¹¹

1. Stadium menstruasi

Pada fase ini, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan dan lapisan yang masih utuh hanya *stratum basale*. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-5 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, *LH (Lutenizing Hormon)* menurun atau pada kadar terendahnya selama siklus dan kadar *FSH (Folikel Stimulating Hormon)* baru mulai meningkat.

2. Stadium proliferasi

Stadium proliferasi dibagi menjadi dua yaitu : Stadium proliferasi dini , dimana kondisi endometrium tipis tebalnya kurang lebih 2 mm, kelenjar-kelenjarnya dalam kondisi lurus, epitelnya kubus rendah dan intinya dibagian basal.

Stadium proliferasi lanjut, endometrium menjadi lebih tebal, hal ini diakibatkan penambahan stroma akibat pemecahan sel.

3. Fase sekresi/luteal

stadium sekresi dibagi menjadi dua yaitu :

Stadium sekresi dini, lebih tipis daripada fase sebelumnya dikarenakan kehilangan cairan, tebalnya kurang lebih 4-5 mm. Pada saat ini lapisan terbagi dalam beberapa bagian :

- I. Stadium basale, lapisan dalam yang berbatasan dengan lapisan otot,



inaktif kecuali mitosis pada kelenjar.

II. Stadium spongiosum, lapisan tengah berbentuk anyaman seperti spons disebabkan kelenjar yang banyak melebar dan berkelok dengan stroma yang sedikit diantaranya.

III. Stadium compactum, lapisan saluran permukaan kelenjar yang sempit, lumen berisi sekret, stroma yang berlebihan dan memperlihatkan edem.

Stadium sekresi lanjut, tebalnya kurang lebih 5-6 mm. Dimana keadaan endometrium sangat vaskuler, kelenjar sangat banyak dan berkelok, kaya dengan glycogen dan sangat ideal untuk nutrisi dan perkembangan ovum.

4. Stadium premenstruail adanya infiltrasi sel darah putih biasanya PMN atau sel bulat. Stroma mengalami disintegrasi, dengan menghilangnya cairan dan sekret maka akan menjadi collaps dari kelenjar dan arteri, terjadi vasokonstriksi kemudian pembuluh darah berelaksasi dan akhirnya pecah.

Hubungan antara emosi dan tingkah laku remaja

Melalui teori kecerdasan emosional yang dikembangkan Daniel Goleman (1995) memerlukan sejumlah ciri utama pikiran emosional sebagai bukti bahwa emosi memainkan peran penting

dalam pola berpikir maupun tingkah laku individu. Adapun ciri utama pikiran emosional tersebut adalah sebagai berikut :

1. Respon yang cepat tetapi ceroboh. Dikatakannya bahwa pikir yang emosional itu ternyata jauh lebih cepat daripada pikiran yang rasional karena pikiran emosional sesungguhnya langsung melompat bertindak tanpa mempertimbangkan apapun yang akan dilakukannya.
2. Mendahulukan perasaan kemudian pikiran. Pikiran rasional sesungguhnya membutuhkan waktu sedikit lama dibandingkan dengan pikiran emosional sehingga dorongan yang lebih dahulu muncul adalah dorongan emosi, kemudian dorongan fikiran.
3. Memperlakukan realitas sebagai realitas simbolik logika pikir emosional yang disebut juga logika hati bersifat asosiatif. Artinya, memandang unsur-unsur yang melambangkan suatu realitas itu sama dengan realitas itu sendiri. Masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang sejumlah ciri suatu peristiwa tampak serupa dengan kenangan masa lampau yang mengandung muatan emosi maka pikiran emosional akan menanggapi dengan memicu perasaan yang berkaitan dengan peristiwa yang diingat. Realitas yang ditentukan dengan keadaan

pikiran emosional individu banyak ditentukan oleh keadaan dan ditentukan oleh perasaan tertentu yang sedang menonjol pada saat itu. Cara seseorang berperilaku dan bertindak saat merasa senang dan romantis akan sangat berbeda perilakunya ketika sedang dalam keadaan sedih.¹²

SIMPULAN

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan diatas tentang hubungan antara stres dan pengaruh terhadap siklus menstruasi maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara stres terhadap siklus menstruasi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali M., Ansori M. Psikologi Remaja. Jakarta : PT Bumi Aksarah; 2010.
2. Proverawati A., & Misaroh S. *Menarche*: Menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
3. Sianipar O, Bunawan NC, Almazini P, Calista N, Wulandari P, Rovenska N, dkk. Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan pada siswa SMU di Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur. 2009.; 59(7):309-310.
4. Saerang A, Suparman E, Lengkong RA. Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. 2014;2(3):2.
5. Maghafiroh IL, Martini DE, Amalia A. Hubungan tingkat stres dengan kejadian oligomenorrhea pada santriwati pondok pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan tahun 2011;3(10):5.
6. Hurlock, Elizabeth. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga; 1992.
7. Mesarini BA, Astuti VW. Stres dan mekanisme coping terhadap gangguan siklus menstruasi terhadap remaja putri. 2013; 6(1):33.
8. Mulastin S. SIT. Hubungan stres dengan siklus menstruasi pada wanita pekerja di desa palemkerep kecamatan mayong; 2011;5(3):5.
9. Roswendi AS. Hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA 5 cimahi tahun 2011; 2011;11(7):9.
10. Hurcllok, Elisabet. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga; 1992.
11. Sastrawinata, S. *Obstetri* Fisiologi Bagian Obstetri & Ginekologi. Bandung : FK UNPAD. 1983
12. Ali, M., & Ansori, M. Psikologi Remaja. Jakarta : PT Bumi Aksarah. 2010.

