

PSIKOEDUKASI SIKLUS MENSTRUASI YANG DAPAT TERGANGGU KARENA STRESS PADA REMAJA

Nur Afni Safarina¹, Cut Ita Zahara², Ukhrzul Mazira³, Yuni Maulana⁴, Rita Zahara⁵, Rauzatul Umaina⁶, Rudini⁷

Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

nurafni.safarina@unimal.ac.id

Received: 13-04-2024

Revised: 25-04-2024

Approved: 29-04-2024

ABSTRAK :

Masa remaja adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu dimana remaja merupakan periode transisi dari rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada umumnya remaja mengalami menstruasi pada usia 10-15 tahun. Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah metode psikoedukasi (penyuluhan). Materi disampaikan secara langsung kepada santri yang berada di Dayah Al-Huda Malikussaleh dengan interaksi yang terbuka dan kedua belah pihak memberikan respon yang baik materi yang disampaikan dalam bentuk powerpoint menggunakan media berupa laptop dan poster. Penyuluhan diberikan terhadap 30 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah random sampling. Penyuluhan dilakukan pada hari Rabu 20 Maret 2024 pada pukul 15.00 WIB sampai 16.30 WIB yang berlokasi di salah satu balai di Dayah Al-Huda Malikussaleh, Reuleut Timu.

Kata Kunci : Masa Remaja, Menstruasi, Stress

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu dimana remaja merupakan periode transisi dari rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan adanya pubertas dan pada wanita ditandai dengan datangnya menstruasi pertama kali yang disebut dengan menarche. Pada masa remaja akan muncul serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis. Remaja perempuan mencapai pubertas lebih awal dari pada laki-laki. Pubertas remaja putri juga dibentuk oleh menarche, menstruasi pertama. Pada umumnya remaja mengalami menarche pada usia 10-15 tahun. Kematangan fisik remaja putri ditandai dengan adanya perubahan-perubahan siklus pada alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan. Perubahan siklus yang dialami remaja menuju kematangan fisik tersebut adalah menstruasi.

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel 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 jaraantara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari. Lama siklus menstruasi dapat menggambarkan keadaan organ reproduksi dan sistem hormonal seseorang. Selain itu, apabila siklus menstruasinya normal juga dapat memudahkan dalam menghitung masa subur. Seorang wanita rata-rata mengalami menstruasi teratur pada usia 18 tahun.

Kesehatan reproduksi pada remaja khususnya remaja putri sangat erat kaitannya dengan menstruasi, tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. Stres

diketahui menjadi penyebab penyakit, salah satunya menyebabkan stres fisiologis, atau gangguan menstruasi yang tidak normal pada masa reproduksi. Gangguan siklus menstruasi ada 3 yaitu polimenorea, oligomenorea dan amenore.

Polimenorea adalah pendeknya siklus menstruasi yaitu di bawah 21 hari setiap siklusnya serta memiliki karakteristik tingkat darahnya sama maupun lebih banyak dari menstruasinya biasanya. Oligomenorea adalah lamanya siklus menstruasi di atas 35 hari setiap siklusnya dan memiliki karakteristik jumlah darah lebih sedikit dari biasanya (Islamy & Farida, 2019). Sedangkan amenore yakni tidak terjadinya menstruasi selama 3 bulan berturut-turut. Pola siklus menstruasi dipengaruhi oleh faktor hormonal, kelainan sitemik, kelebihan hormone prolactin, IMT, usia menarche, aktivitas fisik dan stres.

Stres ini merupakan suatu respon terhadap proses adaptasi dan penaturan tekanan internal dan tekanan luaran (stresor). Stres melibatkan sistem neuroendrokrinologi yang berperan dalam reproduksi wanita. Wanita yang mengalami stres mengeluarkan hormone kortisol yang merupakan produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesis di zona fasikulata. Hormon ini mempengaruhi jumlah hormone progesterone di dalam tubuh. Ketidakseimbangan hormon ini akan menyebabkan perubahan siklus menstruasi. Stres merupakan suatu perasaan yang dapat dirasakan seseorang saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan dalam menghadapi suatu situasi yang tidak bisa mereka tangani. Stres dalam batas tertentu dapat berdampak positif dan memotivasi seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Namun, stres yang berlebihan dan berlangsung dalam waktu yang panjang dapat berdampak negatif dan dapat mempengaruhi suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan dengan orang lain.

Stress adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (Hawari, 2006). Stres yang dialami disebabkan peristiwa yang terjadi di lingkungan kerja, lingkungan sosial, dan dalam kehidupan rutin (pekerjaan, keluarga dan kehidupan sosial) hal tersebut dipengaruhi oleh emosional, psikologis, mental dan penyakit fisik. Selain itu, stres berasal dari situasi atau keadaan yang membutuhkan penyesuaian perilaku perubahan baik atau buruk adalah stres atau apakah itu perubahan positif atau negatif, respon fisiologis yang sama (Colligan & Higgins, 2010). Diungkapkan oleh Gitosudarmo dan Suditta (1997), bahwa stress mempunyai dampak positif dan negatif.

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 menyebutkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Selaras dengan data yang diperoleh dari Riskesdas yang menyebutkan bahwa di Indonesia prevalensi wanita usia 10-59 tahun yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7% (Kemenkes RI, 2018). Masalah siklus menstruasi yang tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun juga cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Alasan yang dikemukakan oleh wanita usia 10-59 tahun yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur adalah karena stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1% (Salmawati et al., 2022).

Berdasarkan beberapa data penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres mempengaruhi siklus menstruasi pada perempuan. Pada penelitian Aryani (2019) juga menunjukkan bahwa responden yang stres dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 33 orang (67,3%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Damayanti et al (2022) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami stres sedang sebanyak 24 responden (33,2%) dan menstruasi tidak teratur sebanyak 48 responden (57%). Dapat disimpulkan dari kedua penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada perempuan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk 22 pada mahasiswi fakultas keperawatan di universitas swasta di Tangerang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami stres normal sebanyak 81 responden dan menstruasi yang tidak

teratur sebanyak 135 responden hasil akhir menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas keperawatan di universitas swasta di Tangerang. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zikri Maulana dan Thamrin Tanjung pada tahun 2021 mengenai pengaruh stres terhadap perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas Islam Sumatera Utara hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut yaitu dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh stres terhadap perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas Islam Sumatera Utara angkatan 2020.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Tia Indriani dkk tahun 2023 pada mahasiswi universitas negeri Malang bahwa tingkat stres mempengaruhi siklus menstruasi perubahan berat badan juga mempengaruhi siklus menstruasi sedangkan penyakit tidak mempengaruhi siklus menstruasi dan perubahan rutinitas dapat mempengaruhi siklus menstruasi, namun didapati hasil variabel yang paling dominan yaitu tingkat stres yang berpeluang sangat besar mengalami siklus menstruasi tidak normal ataupun tidak teratur. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh muna septianingrum dan trisusilawati pada tahun 2023 yang di mana sampel yang diambil sebanyak 97 responden mahasiswi tingkat akhir sarjana keperawatan universitas Aisyiyah Surakarta. Hasil uji analisa hasil uji analisa data menunjukkan bahwa adanya hubungan di antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan universitas Aisyiyah Surakarta. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Cynthia pusparini pada remaja putri di SMA negeri 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung sampel yang diambil Dalam penelitian ini sebanyak 102 remaja putri. Hasil analisis diperoleh bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA negeri 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung pada tahun 2016.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan adalah metode psikoedukasi (penyuluhan). Menurut Supriani (2022) penyuluhan adalah proses perubahan perilaku dikalangan masyarakat agar mereka tau, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahtraannya. Materi disampaikan secara langsung kepada santri yang berada di Dayah Al-Huda Malikussaleh dengan interaksi yang terbuka dan kedua belah pihak memberikan respon yang baik materi yang disampaikan dalam bentuk powerpoint menggunakan media berupa laptop dan poster. Penyuluhan diberikan terhadap 30 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah random sampling. Penyuluhan dilakukan pada hari rabu 20 maret 2024 pada pukul 15.00 wib sampai 16.30 wib yang berlokasi di salah satu balai di Dayah Al-Huda Malikussaleh, Reuleut Timu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres adalah reaksi/respon tubuh Terhadap stresor psikososial (tekanan Mental/beban kehidupan). Dewasa ini stres Digunakan secara bergantian untuk Menjelaskan berbagai stimulus dengan Intensitas berlebihan yang tidak disukai Berupa respon fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stresor, konteks yang Menjembatani pertemuan antara individu Dengan stimulus yang membuat stres, Semua sebagai suatu system. Dalam Pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, Stres melibatkan system Neuroendokrinologi sebagai system yang Besar peranannya dalam reproduksi wanita (Lubis, 2015).

Stress merupakan suatu respon fisiologis, Psikologis dan perilaku seseorang yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal (stressor). Stressor ini dapat mempengaruhi Semua bagian dari kehidupan seseorang yang menyebabkan stress mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan

orang lain dan keluhan Fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar menyatakan bahwa di Indonesia, tingkat stress sebanyak 73,33% remaja putri mengalami menstruasi tidak teratur. Stress yang terjadi pada seseorang disebabkan karena faktor kemampuan individu mempersepsikan stressor, dimana apabila stressor yang dipersepsikan akan berakibat buruk maka stress yang dirasakan akan sangat berat begitu juga sebaliknya apabila stressor yang dipersepsikan tidak mengancam dan individu mampu mengatasi maka stress yang dirasakan akan lebih ringan.

Untuk mengatasi stres, strategi yang dapat dilakukan yaitu coping stres. Ini adalah suatu tahap pemulihan dari pengaruh pengalaman stres yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan. Terdapat dua tipe coping stress, yang pertama *problemsolving focused coping* (coping terpusat masalah) yaitu seseorang secara langsung mengambil Tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah, yang kedua *Emotion-focused coping* (coping terpusat emosi), seseorang lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan Ketika menghadapi masalah atau tekanan. Menstruasi merupakan keadaan perubahan fisiologis pada tubuh perempuan yang bisa terjadi dari waktu ke waktu dan biasanya dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Fase menstruasi penting dalam reproduksi, biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Siklus menstruasi terjadi rata-rata sekitar 28 hari.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Muna Septiananingrum dan Tri Susilowati (2023) Tingkat stress pada mahasiswi tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas „Aisyiyah Surakarta mayoritas mengalami stres sedang (36,1%) dan siklus menstruasi mayoritas normal (58,8%). Hasil uji analisa data menunjukkan p value 0,000 (<0,05) yang berarti H_0 diterima. Kesimpulan : ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas „Aisyiyah Surakarta dan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana Damayanti, Ega Adeline Trisus, Ema Yumanti, dkk, (2022) penelitian mereka mengatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswi mengalami stres normal sebanyak 81 responden (33,2%) dan menstruasi tidak teratur sebanyak 135 responden (57%). Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Tangerang. Oleh karena itu diharapkan mahasiswi dapat menemukan teknik manajemen stres yang baik.

Hatmanti (2015) dalam Penelitian yang menyebutkan bahwa stress bersifat *universality* artinya dapat dirasakan semua orang tetapi cara pengungkapannya yang berbeda atau *diversity*. Setiap orang memiliki respon yang berbeda sesuai dengan karakteristik individu dikarenakan mekanisme Koping yang dilakukan oleh individu memiliki kemampuan dan sumber yang berbeda untuk Mengatasi stres, sehingga saat individu mengalami stres, dampak dan reaksi yang dirasakan berbeda dengan individu yang lain. Selain itu, penelitian lain juga dilakukan oleh Kartikawati dan Sari (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat III STIKES Bhakti Kencana Bandung yaitu dengan 44,8% mahasiswa mengalami stres ringan, dan 64,4% mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hilmiati dan Saparwati (2016) juga melakukan penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perubahan lama menstruasi

Kegiatan pengabdian ini diikuti dan disimak dengan baik oleh para santri. Mereka sangat antusias terhadap materi yang disampaikan. Berikut disajikan beberapa dokumentasi penyuluhan .



Gambar 1. Foto bersama mitra



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan penyuluhan

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pengabdian yang telah dilakukan pada khlayak dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan wawasan tentang Psikoedukasi Siklus Menstrusi Yang Dapat Terganggu Karena Stress Pada Remaja. Diharapkan penyuluhan seperti ini dapat dilakukan pada remaja lain sehingga dapat mengatasi stres, strategi yang dapat dilakukan yaitu coping stres. Ini adalah suatu tahap pemulihan dari pengaruh pengalaman stres yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2), 212-219.
- Devilawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 5(2)
- Kumalasari, M. L. F., Hadi, M., & Munir, M. (2019). Hubungan tingkat stres psikologis dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 131-136.
- Lestari, T. A. (2023). Literatur Review: Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(2sp), 1-7.
- Manggul, M. S. (2016). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas Xii Sma Karya Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 1(2), 142-148.
- Maulana, Z., & Tanjung, T. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan

2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(1), 67-71.
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 13(5).
- Pinasti, S., & Anggraini, M. T. (2012). Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswikelas 2 di SMA N 1 Kendal. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2).
- Puspariny, C. (2017). Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 79-82.
- Supriani, A. e. all. (2022). Penyuluhan Tentang Penggunaan Antibiotic Di Desa Sepa. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(2). 22-27.
- Safarina, N. A., Amalia, I., & Dewi, R. (2021). Analisis Beban Kerja Dan Stres Ibu Yang Bekerja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Diversita*, 7(2), 157-167.
- Saliano, S., Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 67-81.
- Septianingrum, M., & Susilowati, T. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas „Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 1(3), 8-17.
- Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H., & Engka, J. N. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *eBiomedik*, 5(1).
- Wisniastuti, L. M., Adilatri, A. S. A., & Purwanti, I. S. (2018). 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*, 5(1), 91-10.