

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih khusus lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Lazimnya masa remaja dianggap bermula saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Monks,dkk (Pradnyadari & Herdianto,2018) menyebutkan bahwa masa remaja memiliki 3 tahapan yaitu remaja awal, tengah dan akhir, dengan rentan usia 18-20 tahun merupakan batas umur remaja akhir. Pada tugas perkembangannya, remaja difokuskan pada upaya sikap dan meninggalkan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk kemampuan bersikap dan perilaku secara dewasa.

Tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Havighurst (dalam Putro, 2017) antara lain:1. Menerima bahwa akan mengalami perubahan fisik, dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya baik Perempuan dan laki laki dan merasa puas terhadap keadaan tersebut. 2. Belajar memiliki peran sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing. 3. Tercakup dalam kebebasan dari kemandirian dari orang tua dan orang dewasa disekitarnya. 4. Berbicara kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat. 5. Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi

6. Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya. 7. Memahami dan mampu menjangkau laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku. 8. Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga. 9. Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu menyampaikan dengan tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.

Tugas-tugas perkembangan remaja diatas memiliki hubungan bahwa adanya perubahan fisik yang terjadi pada remaja. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi (Miftahul, 2016) (dalam Nursiah,2022). Perubahan yang terjadi pada masa remaja/masa pubertas terjadi pada usia 11 tahun dan salah satunya adalah perubahan fisik pada masa pubertas.

Ciri-ciri perubahan fisik pada remaja meliputi perubahan seks primer dan seks sekunder. Perubahan seks primer merupakan pematangan fungsi organ seks seperti menstruasi pada remaja putri dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Sedangkan perubahan sekunder ditandai dengan tumbuhnya rambut pada kemaluan dan ketiak, membesarnya pinggul dan payudara pada remaja putri dan tumbuhnya jakun pada remaja laki-laki (Ekawati et ai.,2021)(dalam Rezkiani & Istiqomah, 2-23) . Salah satu bentuk perubahan seks primer yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi, yang menandai dimulainya fungsi reproduksi secara normal.

Menstruasi adalah perdarahan pada uterus yang terjadi secara teratur yang merupakan tanda berfungsinya organ-organ uterus secara normal. Menstruasi terjadi karena adanya luruhan dinding bagian dalam rahim (endometrium), pendarahan ini terjadi secara periodik dimana jarak antara periodik disebut teratur jika berjalan 3 kali dengan rentang periodik yang sama setiap bulannya Azzura, Fajria dan Wahyu (2023). Susanto,(2024) 5 tanda menstruasi yang normal yaitu jumlah darah yang keluar sekitar 60 ml, siklus teratur, warna darah umumnya terang pada awal menstruasi, lamanya haid 2-7 hari, gejala menstruasi (payudarah akan terasa nyeri, timbul jerawat, perubahan suasana hati, perut kembung, kram perut yang tidak mengganggu aktivitas, rasa lapar, mengalami masalah tidur dan hingga sakit kepala). Nugroho,2012 jarak antara mulainya haid yang lalu dan mulai haid berikutnya yang berlangsung dengan pola tertentu setiap bulannya disebut siklus menstruasi (Sopha & Haeriyah, 2021).

Siklus menstruasi normal terjadi setiap 21 hingga 35 hari, dan menstruasi berlangsung selama 2 hingga 7 hari (Rosyida, 2021) (dalam Fitri, 2023). Kusmiran, 2021 menjelaskan bahwa siklus menstruasi dikategorikan mengalami gangguan siklus menstruasi jika terjadi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, atau bahkan terdapat gejala patologis lainnya. Umumnya kurang dari 15% perempuan usia reproduksi dengan siklus menstruasi teratur dan tepat 28 hari (Yudita, Yanis, dan Iryani 2017). Lama menstruasi atau jarak dari hari pertama menstruasi sampai perdarahan menstruasi berhenti berlangsung 3-7 hari dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80 ml perhari (Riadi,2023). Dalam satu pembalut yang digunakan wanita biasanya bisa menampung 15-20 cc darah, Yassin

(Maharani,2016). Siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan adanya gangguan menstruasi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Kusmiran, 2014 dalam (Elza, 2020) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, diantaranya: berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, gangguan endokrin, dan gangguan perdarahan. Beberapa faktor tersebut terdapat salah satu faktor psikologis yaitu stres. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Lutenizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Gangguan siklus menstruasi dibagi menjadi 3 yaitu *polimenorea* yaitu gangguan siklus menstruasi kurang dari 21 hari, *oligomenorea* gangguan siklus menstruasi yang berkepanjangan lebih dari 35 hari dan *amenorea* yang terbagi atas *amenorea* primer dan sekunder, primer artinya dimana seorang remaja berumur 18 tahun tidak pernah menstruasi sama sekali sedangkan sekunder yaitu pernah mengalami menstruasi namun terhenti selama 3 bulan berturut turut (Amalia 2023). Siklus menstruasi yang tidak teratur akan berdampak buruk bagi tubuh.

Dampak psikologis pada wanita yang mengalami siklus menstruasi saat menjelang atau sesudah mengalami siklus menstruasi meliputi suasana hati yang tidak menentu, perasaan tidak nyaman, terasa sakit dibagian bawah perut. Dampak psikologis ini muncul dalam bentuk tingkah laku berupa kelelahan, mudah teriritasi, cemas, depresi, emosi labil, insomnia, nafsu makan meningkat, dan kesulitan untuk bekerja secara efektif (Indrakasih dan Khairiah, 2018).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidaknormalan pada sistem metabolisme dan hormonal, dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Seseorang yang mengalami *polimenorea* akan memiliki masa luteal yang lebih pendek dibandingkan wanita dengan siklus menstruasi yang normal. Masa luteal merupakan salah satu kondisi di mana tubuh mempersiapkan kehamilan yang mungkin terjadi, hal ini akan membuat seorang wanita kesulitan mengetahui masa subur yang ia alami untuk merencanakan kehamilan (Fadli,2020). Siklus menstruasi yang memanjang (*Oligomenorhea*) menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Darmawati,2020). Dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapat gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda–tanda anemia lainnya Rohan, 2019 (wahyu,2021). Berdasarkan

gangguan siklus menstruasi diatas maka penulis melakukan wawancara terhadap siswi remaja di SMA N 19.

Wawancara mengenai siklus menstruasi pada tanggal 23 April 2025 terhadap lima siswi remaja di SMAN 19 Palembang yang telah mengalami menstruasi, yaitu subjek berinisial KN, A, S, RN, dan IN. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui jarak siklus menstruasi antara bulan sebelumnya dan bulan berikutnya, durasi menstruasi, serta apakah para siswi mengalami kram perut saat menstruasi.

Subjek pertama, KN (kelas X-10), menyatakan bahwa ia pernah mengalami gangguan siklus menstruasi berupa menstruasi dua kali dalam satu bulan. Gangguan ini masih kadang-kadang terjadi. Durasi menstruasi berlangsung selama 5–6 hari, KN mengalami sakit perut pada hari pertama menstruasi dan ia mengganti pembalut sebanyak 4-5 kali dalam sehari dan terus dilakukan sampai dihari ketiga sedangkan pada hari ke 4-6 hanya 2 kali.

Subjek kedua, A (kelas X-10), mengatakan tidak pernah mengalami gangguan siklus menstruasi karena menstruasinya selalu teratur, yaitu satu kali dalam sebulan. Menstruasi berlangsung selama 7 hari, A mengalami sakit serta kram perut pada hari pertama dan ia mengganti pembalut 2 kali dalam 1 hari selama menstruasi.

Subjek ketiga, S (kelas XI-11), menyampaikan bahwa ia kadang mengalami menstruasi dua bulan sekali, tetapi kadang juga satu bulan sekali. Menstruasinya kadang berhenti di hari ke-4 dan berlanjut kembali pada hari ke-5 dan 6. Ia selalu

merasakan sakit perut selama menstruasi dan mengganti pembalut 2-3 kali dalam sehari volume darah lebih banyak dihari ke satu dan dua. Untuk meredakan nyeri, ia sering mengonsumsi obat pereda nyeri seperti Bodrex.

Subjek keempat, RN (kelas XI-11), mengatakan bahwa menstruasinya sering telah sampe seminggu lebih. Contohnya, bulan sebelumnya menstruasinya tanggal 18, terus bulan berikutnya tanggal 25. Dari penjelasannya, penulis menghitung tanggal bahwa rentang siklusnya lebih dari 35 hari, Menstruasi berlangsung selama 5–6 hari, RN juga mengalami jeda pada hari ke-4 dan berlanjut pada hari ke-5 dan 6 dan ia mengganti pembalut 2-3 kali dalam 1 hari. ia mengalami sakit perut di hari-hari tertentu saat menstruasi.

Subjek kelima, IN (kelas XI-3), mengatakan tidak mengalami gangguan siklus karena menstruasinya selalu datang di antara tanggal 17–20 setiap bulan. Durasi menstruasi berlangsung selama 6–7 hari, meskipun terkadang berhenti di hari ke-4 atau ke-5 dan mengganti pembalut sebanyak 2 kali dalam sehari. Ia mengalami sakit perut serta kram yang cukup parah pada hari pertama dan terakhir menstruasi.

Berdasarkan wawancara dengan kelima subjek, terdapat tiga siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi, yaitu KN, S, dan RN. Gangguan tersebut berupa siklus yang terlalu pendek (<21 hari) atau terlalu panjang (>35 hari), yang masing-masing disebut *polimenorhea* dan *oligomenorhea*. Dua siswi lainnya A dan IN, memiliki siklus menstruasi yang teratur, yaitu satu kali setiap bulan. Durasi menstruasi kelima siswi berkisar antara 3–7 hari, yang masih tergolong dalam

rentang normal menurut Riadi (2023). Volume darah yang keluar ketika menstruasi dilihat dari jumlah pembalut yang digunakan ada yang lebih dari 4-5 kali mengganti karena menstruasi sangat deras dan ada yang mengganti 2-3 sehari selama menstruasi. Selain itu, seluruh subjek mengaku mengalami nyeri haid atau *dismenore*, meskipun dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda.

Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan stres (Haryono, 2018) (dalam Novryanda, 2023). Lazarus dan Folkman, 1984 (Gaol, 2016) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Donsu, (2019) stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Suara & Yudiawati, 2022). Hawari, (2018) salah satu dampak yang paling terlihat dari stres ini yaitu masalah kewanitaan salah satu yang terjadi pada perempuan yang mengalami stres adalah gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid (Fadillah, 2022). Stres timbul dikarenakan beberapa faktor yang menekan seorang individu.

Stres pada remaja umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi tertentu yang menimpa anggota keluarga, seperti ketika salah satu anggota keluarga menderita, ketergantungan obat, depresi, terpengaruh teman, mendapatkan kegagalan, adanya tuntutan dari orang tua atau lingkungan sekitar bahkan dirinya sendiri, serta adanya perasaan marah dan keinginan untuk melawan (Ratnawati &

Asturi, 2019). Faktor penyebab stres yang sering dialami remaja salah satunya adalah tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli, 2017). Stres juga dapat terjadi karena kurangnya pengendalian atau manajemen stres dalam diri seseorang itu sendiri terutama saat siklus menstruasi berlangsung.

Adapun yang seharusnya dilakukan agar dapat mencegah dan manajemen terjadinya stres yaitu: Melakukan rileksasi, melakukan olah raga, menjaga asupan gizi yang seimbang, memancing, menanam atau memelihara bunga, membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang lain atau ahli profesional, melakukan yoga dan lain-lain Saam, (2013) (Elza 2020). Untuk memperjelas dampak stres yang dialami remaja, penting untuk dipahami bahwa stres tidak bersifat tunggal, melainkan memiliki tingkatan yang berbeda-beda yang masing-masing menimbulkan reaksi yang bervariasi terhadap tubuh.

Tingkat stres adalah rentang dari respon seseorang terhadap stres dimulai dari ringan hingga berat yang akan menyebabkan gangguan kondisi mental emosional pada individu (Adryana et al., 2020). Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang (Wulandari dkk, 2017). Menurut Robbins (2006) (dalam Massie,2018) Setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda meskipun diasumsikan berada dalam faktor-faktor pendorong stres yang sama.

Maramis,2011 (dalam Elza,2020) membagi tingkat stres menjadi 3 tingkatan antara lain; stres ringan, stres sedang dan stres berat. 1) Stres ringan, stres ini tidak merusak aspek fisiologik. Respon psikologi, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan dari biasanya, namun tanpa disadari energi menipis. Respons perilaku, semangat kerja berlebihan, mudah lelah dan tidak bisa santai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. 2). Stres sedang, respons fisiologis stres menyebabkan sakit pada lambung dan usus, otot tegang, berdebar-debar, gangguan pola tidur, mulai terjadi gangguan pola siklus menstruasi. Respon psikologis berupa perasaan tidak tenang dan ketenangan emosional meningkat, mudah marah, mudah kesal, tidak sabaran, aktivitas menjadi membosankan, merasa takut dan cemas tanpa sebab. Respon perilaku, serasa mau pingsan, kehilangan respon tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan beraktivitas dan daya ingat menurun. 3). Stres Berat, respon fisiologik yang didapatkan seperti, gangguan sistem pencernaan semakin berat, ketidakteraturan pada siklus menstruasi, debaran jantung semakin keras, sesak napas dan sekujur tubuh terasa gemetar. Respon psikologis, fisik semakin lelah, takut dan cemas semakin meningkat, mudah bingung dan panik. Respons perilaku dapat terjadi tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari.

Sebagai data pendukung dalam penelitian ini, penulis telah melakukan observasi terhadap dua subjek, yaitu RN dan S, yang merupakan siswi kelas XI-11 di SMA Negeri 19 Palembang. Observasi dilakukan pada tanggal 22 dan 23 April 2025.

Observasi pertama terhadap subjek RN dilakukan pada tanggal 22 April 2025 saat peringatan Hari Kebhinekaan, RN bertugas sebagai panitia dokumentasi. Respon psikologis: RN tampak emosi meningkat menjelang siang hari, mudah marah, mudah kesal, tidak sabaran, cemas akan kebocoran saat menstulasi. Respon fisik: RN tampak kelelahan serta lesu dan mengalami nyeri perut (dikonfirmasi melalui pertanyaan langsung). Respon perilaku: RN tampak aktif, bersemangat memotret kegiatan, dan akrab dengan teman-temannya dan tidak mampu melanjutkan aktivitasnya dikarenakan nyeri perut.

Observasi terhadap subjek S pada tanggal 22 April 2025 menunjukkan bahwa Respon psikologis: S tampak mudah marah, ditandai dengan nada suara tinggi dan reaksi emosional yang berlebihan, seperti kesal saat tersenggol temannya dan tidak sabar. Respon perilaku: ia tampak tidak bersemangat dan acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar S menunjukkan penurunan respon sosial (ketika siswa lain bertepuk tangan, ia hanya duduk diam tanpa berpartisipasi).

Observasi di hari ke 2 kepada subjek RN pada 23 April 2025. Respon psikologi: RN tampak cukup fokus dan memperhatikan guru, meskipun sesekali masih mengobrol dengan teman, dan bersemangat, Namun menjelang siang ia terlihat gelisah dan sulit untuk tenang terlihat ketika ia selalu melihat kearah belakang celana olahraga, kelelahan dan menangis. Respon fisik: wajah terlihat pucat, Setelah pelajaran olahraga selesai, RN meminta izin pulang karena mengalami nyeri perut haid dan pusing.

Observasi dihari ke 2 kepada subjek S pada 23 april 2025. Respon psikologis: tidak tenang ketika belajar, tidak konsentrasi ketika belajar, ketika belajar terlihat bingung, dan mudah marah dan kesal kepada temannya. Respon fisik: ia terlihat sangat bersemangat dan mudah lelah. Respon perilaku: ketika jam belajar S sering menguap, duduk dengan posisi tidak tegak, sering mengobrol ketika belajar, serta pandangan yang sering dialihkan ke luar kelas dan mudah lelah.

Berdasarkan observasi terhadap RN dan S, dapat disimpulkan bahwa keduanya menunjukkan tanda-tanda stres yang mengarah pada kategori stres ringan, sedang dan berat. Didukung pada teori Maramis (2011) dalam Elza (2020).1) stres ringan, respon psikologis: merasa mampu mengerjakan pekerjaannya namun kenyataannya tidak dikarenakan adanya gangguan pada respon fisik dan perilaku. Respon fisik: ditandai dengan semangat kerja berlebihan namun mudah lelah. 2) Stres sedang, respon psikologis: berupa emosi yang meningkat, perasaan mudah marah, mudah kesal, tidak sabaran, merasa cemas dan gelisah saat menstruasi, konsentrasi menurun, terlihat gelisah dan sulit tenang saat menstruasi. Respon fisik: mengalami sakit perut (nyeri haid), sakit kepala dan wajah terlihat pucat. Respon perilaku: kehilangan respons terhadap situasi dan konsentrasi menurun, sering menguap, duduk dengan posisi tidak tegak, sering mengobrol ketika belajar, serta pandangan yang sering dialihkan ke luar kelas. 3). Stres berat, Respon psikologis: mudah bingung secara tiba tiba dan panik yang berlebihan.

Untuk memperkuat hasil observasi, penulis juga melakukan wawancara terhadap lima subjek untuk mengetahui gejala stres yang mereka alami, subjeknya

yakni RN, S, KN, A, dan IN, yang merupakan siswi SMA Negeri 19 Palembang, pada tanggal 23 April 2025.

Wawancara pertama RN, mengatakan mengalami stres karena tanggung jawab sebagai sekretaris OSIS, khususnya dalam menyusun proposal dan surat keputusan (SK). Respon psikologis: RN mengatakan sering merasa cemas, takut, mudah marah, sering merasa kesal kepada orang didekatnya dan gugup saat harus melaporkan tugasnya sebagai sekretaris OSIS. Respon fisik: RN mengalami gangguan tidur dan ketidakteraturan siklus menstruasi. Respon perilaku: penurunan konsentrasi.

Wawancara kedua subjek S mengatakan bahwa ia mengalami stres akademik karena tidak mendapatkan apresiasi dari orang tua dan menghadapi aturan ketat di rumah (strict parenting). Berdasarkan keterangannya ia mengalami respon psikologi: ia merasa mudah marah, sering menangis dikarenakan faktor keluarga, sering mengalami bingung secara tiba-tiba, mengalami tekanan akan nilai yang tinggi dan keputusasaan dikarenakan tidak mendapatkan sedikitpun apresiasi dari orangtuanya. Respon fisik: S mengalami gangguan pola tidur, mengalami gangguan menstruasi, mudah berkeringat. Respon perilaku: S mengatakan bahwa ia mudah kelelahan dan semangat belajar yang berlebihan.

Wawancara ketiga subjek KN mengatakan mengalami stres, yaitu stres akademik, organisasi disekolah, dan hubungan percintaan. Berdasarkan keterangannya ia mengalami stres berdasarkan respon psikologi: mudah marah, mudah kesal atas kesalahan sepele yang dilakukannya, sering merasa takut dalam

keadaan mendesak ataupun tidak dan kurang percaya diri. Respon fisik: mengalami gangguan pola tidur, sering sakit perut dan gangguan pola menstruasi. Respon perilaku: sering merasa kelelahan.

Wawancara keempat Subjek A mengatakan bahwa ia mengalami stres karena kekhawatiran berlebihan terhadap hal-hal yang belum terjadi dan stres karena perasaan rindu rumah (homesick). Berdasarkan keterangannya berdasarkan stres respon psikologis: ia mengalami kesulitan bersosialisasi, mudah marah, sering merasa sedih, menarik diri dari lingkungan, serta merasa kesepian, sering merasa takut akan masa depan dan tidak percaya diri. Respon fisik: ia mengalami gangguan pola tidur.

Wawancara kelima subjek IN mengatakan bahwa ia mengalami stres karena tuntutan akademik dari orang tua maupun dirinya sendiri. Berdasarkan keterangannya ia mengalami stres respon psikologi: mudah marah, mudah kesal, tidak sabaran jika sedang membutuhkan sesuatu dan mudah cemas jika kesulitan. Respon fisik: sering merasa sakit perut (gangguan lambung maag) dan gangguan pola tidur. Respon perilaku: malas untuk belajar.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap kelima subjek tersebut, dapat disimpulkan bahwa para siswi mengalami berbagai bentuk stres, seperti stres akademik, tekanan dari orang tua, kesulitan dalam organisasi, permasalahan pribadi dan kecemasan terhadap masa depan. Fenomena yang terjadi didukung oleh teori Maramis (2011) dalam Elza (2020), bentuk stres yang dialami terbagi menjadi tiga tingkatan, yaitu: 1) Stres ringan, respon psikologi: mampu menyelesaikan sesuatu

namun energi menipis kelelahan; Respon perilaku: mudah lelah, semangat belajar dan aktivitas berlebihan. 2) Stres sedang: respon psikologis: mudah marah, mudah kesal terhadap situasi, tidak sabaran, merasa takut, mudah merasa cemas, mudah menangis, merasa tertekan akan nilai disekolah, merasa tidak diapresiasi oleh orang tua, gugup dan tidak percaya diri. Respon fisik: subjek mengalami gangguan pola tidur, mengalami gangguan siklus menstruasi, mengalami sakit perut dan berkeringat saat tidak melakukan kegiatan. Respon perilaku: menarik diri dari lingkungan, konsentrasi menurun; 3) Stres berat: respon psikologis: subjek mengalami ketakutan berlebihan dan kebingungan secara tiba-tiba. Untuk memperkuat hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi penulis juga memberikan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pinasti dkk (2019).

Berdasarkan hasil uji chi Square oleh (Pinasti dkk, 2019) terhadap 190 siswi kelas 2 SMAN 1 Kendal diperoleh nilai p (*fisher's exact*) = 0,012 ($p < 0,050$) artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, semakin tinggi tingkat stresnya maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Berdasarkan dari data hasil uji di atas menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima karena telah terbukti bahwa adanya analisis yang menunjukkan hubungan yang signifikan dari masing-masing variabel yang diuji. Penelitian didapatkan sebanyak 38 responden (57,6%) mengalami stres ringan dengan rincian 23 responden (34,8%) dengan siklus menstruasi yang normal dan 15 responden (22,7%) dengan siklus menstruasi yang tidak normal (polimenorea dan oligomenorea) Nilai $p = 0,012$. Dilanjutkan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Eni Wahyuningsih dkk, 2018 mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Eni Wahyuningsih dkk, 2018 di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang dengan jumlah 128 siswi. Hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau angka probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka H1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. Hasil penelitian tingkat stres menunjukkan (57,1%) tingkat stres ringan berjumlah 32 siswi, (30,4%) responden memiliki tingkat stres normal berjumlah 17 siswi, dan tingkat stres sedang sejumlah 7 siswi (12,5%). Siklus menstruasi didapatkan hasil (51,8%) siklus menstruasi tidak normal berjumlah 29 siswi, dan (48,2%) siklus menstruasi normal berjumlah 27 siswi.

Untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara tersebut, maka peneliti juga menyebarkan angket pada 9 Mei 2025–10 Mei 2025 kepada 100 remaja putri siswi SMA N 19 Palembang yang telah mengalami menstruasi. Dari hasil angket berdasarkan kategori siklus menstruasi menurut (Fadillah, Usman & Widowati 2022) terdapat 29 siswi yang mengalami menstruasi <21 hari (*Polimenorea*), 40 siswi mengalami menstruasi >21 dan <35 hari (Normal) dan 35 siswi mengalami >35 hari (*Oligomenorea*).

Berdasarkan pengolahan data angket mengenai ciri ciri stres menurut Sarafino & Smith 2012 (Saputri 2020) terdapat 64 siswi mengalami gangguan tidur, 84 siswi merasa cemas dan gelisah dalam keadaan yang menekan, 35 siswi

berkeringat yang berlebih saat bekerja atau tidak melakukan apapun, 49 siswi mengalami gangguan sakit kepala, pernafasan dan jantung berdebar tidak teratur, 63 siswi mengalami konsentrasi yang menurun ketika belajar, 71 siswi takut merasa gagal, 73 siswi mudah marah, 24 siswi sulit untuk bekerja sama tim kelompok, 64 siswi kehilangan minat belajar atau kegiatan secara tiba tiba dan 66 siswi merasa sedih ketika sedang emosi.

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri siswi SMA N 19 Palembang.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan masalah penelitian yaitu untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri siswi SMA N 19 Palembang.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan menjelaskan serta mendeskripsikan hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri siswi SMA N 19 Palembang.

2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan juga praktis dalam lingkungan, Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bidang ilmu psikologi khususnya pada bidang ilmu psikologi perkembangan, psikologi kesehatan dan psikologi remaja, terutama yang berkaitan dengan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dan memberikan manfaat sebagai berikut:

1) Bagi remaja putri siswi SMA N 19 Palembang

Dapat membantu para remaja untuk memahami, mengatasi dan mengurangi tingkat stres saat mengalami siklus menstruasi ataupun tidak mengalami siklus menstruasi.

2) Bagi sekolah

Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai tingkat stres selama mengalami siklus menstruasi serta dapat memberikan edukasi pada siswi SMA N 19 Palembang.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam menggali faktor lain atau variabel lain yang mungkin memiliki peran dalam dinamika hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi, seperti faktor berat badan, diet, aktifitas fisik dan gangguan endokrin.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dengan kajian, meskipun berbeda dalam karakter subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan yaitu mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri siswi SMA N 19 Palembang.

Penelitian ini terkait dan hampir sama dengan hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi, Manggul dan Syamsudin (2016) dengan judul “Hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Ruteng”. Hasil penelitian terdapat hubungan signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi. Metode penelitian yang digunakan penelitian ini deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah SMA Karya Ruteng, dengan sampel berjumlah 65 siswi pendekatan cross sectional dari total populasi 178 siswi kelas XII SMA Karya Ruteng. Teknik purposive sampling dengan 65 responden. Analisa yang digunakan yaitu uji statistic chi square.

Penelitian dari Elza 2020 mengenai Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun. Hasil analisis chi square dengan tingkat keyakinan 95 %, $\alpha = 0,05$ adalah $P = 0,037$. analisis koefisien kontingensi didapatkan hasil 0,365. Demikian dapat disimpulkan bahwa $P < \alpha$ ($P < 0,05$) dengan kata lain H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja kelas model MAN 2 Kota Madiun. Metode penelitian desain analitik korelasional dengan pendekatan cross

section. Dengan jumlah populasi 91 siswi dan sampel berjumlah 43 diambil berdasarkan rumus slovin. Teknik non probability sampling.

Penelitian yang dilakukan oleh Tambun, Batubara, Sinaga 2021 hasil penelitian mengenai hubungan stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMK N 8 Padang bulan tahun 2021. Berdasarkan Sig atau nilai (P) sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan hasil X^2 hitung = 11,519. Dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan menstruasi secara statistik. Penelitian dilakukan di SMK N 8 Padang Bulan Medan, Populasi adalah seluruh remaja putri di desa alai yang berjumlah 45 orang. Penelitian yang bersifat analitik dengan pendekatan Cross Sectional.

Penelitian yang dilakukan oleh Tiara Nuril Syahrani,(2024) dengan judul hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11 di MAN 5 Jombang. Hasil uji statistik rank spearman didapatkan nilai (p-value) $< \alpha = (0,05)$, maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas 11. Metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross section. Dengan jumlah populasi 118 dan jumlah sampel 30 diambil berdasarkan rumus menurut sugiyono dalam (wahyuningsih 2018). Teknik sampling yang digunakan yaitu proportional random sampling.

Penelitian yang dilakukan oleh Amelia, Acholder dan Shahab dengan judul hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi kelas XII SMA N 1 Batam. Hasil penghitungan uji statistic spearman didapatkan nilai p value 0,002 ($< 0,05$) dan korelasi koefisien 0,382 dengan demikian terdapat hubungan

bermakna dan korelasi hubungan yang cukup antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi kelas XII SMA Negeri 1 Batam Tahun 2021. jumlah sampel 66 dengan teknik simple random sampling. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode cross sectional.

Penelitian yang dilakukan oleh Syamsiah, Rinjani dan Silawati, 2022 dengan judul Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik dan IMT Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. Hasil uji menunjukkan hasil adanya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi nilai p-value 0,000, ada hubungan tingkat aktivitas terhadap siklus menstruasi nilai pvalue 0,012 dan pada IMT tidak terdapat hubungan terhadap siklus menstruasi nilai p-value 0,433. Desain korelasi dengan pendekatan Cross-Sectional. Sampel adalah siswi kelas XI SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung, 97 orang sebagai sampel menggunakan teknik Probability Sampling dengan pendekatan Proportionate Stratified Random Sampling. Dengan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Made 2020 dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali. Penelitian ini menunjukkan nilai p value > 0.05 yang menandakan tidak ada hubungan yang signifikan antara Tingkat stres dengan Siklus menstruasi pada remaja di Institut Teknologi dan kesehatan (ITEKES) Bali. Kekuatan korelasi pada penelitian ini yaitu 0,061 yang menunjukkan korelasi sangat rendah dengan arah korelasi positif yang mengatakan tidak ada hubungan signifikan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di ITEKES Bali.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutia (2018) dengan judul hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri pondok pesantren mahasiswa Baitul-hamdi Yokyakarta. didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Sejalan dengan hasil penelitian Widhiyanti dkk (2018) uji statistik didapatkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi dengan hubungan korelasi sangat lemah negative, penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul-Hamdi Yogyakarta dengan hubungan korelasi sangat lemah berlawanan arah.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu terdapat beberapa perbedaaan dengan yang penulis lakukan diantaranya yaitu perbedaan jumlah populasi dan sampel yang digunakan, perbedaan teknik pengambilan jumlah sampel, perbedaan lokasi penelitian, perbedaan karakter subjek yang di butuhkan, perbedaan analisis data dan juga metode yang digunakan untuk analisis data.