



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA YANG MENGALAMI MENSTRUASI MENARCHE

Veni Octaviani¹, Khrisna Wisnusakti²

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju
Email Korespondensi : veniocta8@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan individu yang mengalami pubertas dimana terjadi perubahan-perubahan dari kecil menuju masa dewasa, masa remaja dicirikan dengan berubahnya bentuk fisik, psikologi serta sudah matangnya reproduksi. Adapun sistem reproduksi yang berhubungan dengan peristiwa menstruasi merupakan salah satu hal yang terjadi pada wanita yang mengalami stres dan kualitas tidur yang tidak baik. Setiap remaja mengalami dampak psikologis yaitu kecemasan, stres dan depresi. Biasanya dimasa remaja sering mengalami stres karena banyak masalah yang dialami baik dari lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah dan biasanya stres juga dapat memicu durasi tidur menjadi terganggu. Sehingga hal tersebut akan mempengaruhi siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan kualitas tidur dengan ketidakteraturan menstruasi menarche. Desain dalam penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional* pada 109 responden dengan analisis uji Chi square. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada Hubungan yang signifikan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami menstruasi menarche.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Menstruasi

ABSTRACT

Adolescents are individuals who experience puberty where there are changes from childhood to adulthood, adolescence is characterized by changes in physical form, psychology and reproductive maturity. The reproductive system associated with menstrual events is one of the things that happens to women who experience stress and poor sleep quality. Every teenager experiences a psychological impact, namely anxiety, stress and depression. usually during adolescence they often experience stress because of the many problems experienced both from the school environment and the home environment and usually stress can also trigger sleep duration to be disrupted. So it will affect the menstrual cycle. The purpose of this study was to determine the relationship

between stress levels and sleep quality with menarche menstrual irregularities. The design in this study used a quantitative research type with cross sectional method on 109 respondents with Chi square test analysis. The results of the study found that there was a significant relationship between stress levels and sleep quality in adolescents who experienced menarche

Keywords: Stress Level, Sleep Quality, Menstruation

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013)

Remaja mengalami perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil yang dapat menyulitkan mereka untuk menghadapi dan memecahkan kesulitannya. Remaja akan berjuang untuk memahami dirinya sendiri jika keadaan emosi mereka terus berubah. Stres akan terjadi jika situasi tersebut tidak ditangani dengan tepat. Adapun sistem reproduksi yang berhubungan dengan peristiwa menstruasi merupakan salah satu hal yang terjadi pada wanita yang stres. Periode menstruasi tidak selalu terprediksi. Beberapa penyebab mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur termasuk variasi kadar hormon yang disebabkan oleh stres.

Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lender rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormone estrogen dan progesterone, yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lender yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya menjadi lender. Pembuluh darah dibagian dasarnya akan terkelupas sehingga terbuka, dan darah mengalir keluar (Indiarti, 2015). Pendarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus.

Data Riset Kesehatan Dasar (2017) menyatakan bahwa di Indonesia perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur 68% dan yang mengalami menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan usia 10-59 tahun yang mempunyai menstruasi tidak teratur dikarenakan stress dan banyak pikiran sebanyak 5,1%.

METODE

Penelitian ini metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* pada 109 Responden hanya 18 Responden yang diambil menjadi sampel untuk mewakili keseluruhan dengan analisis uji Chi Square. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Sukaresmi. Waktu penelitian Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember-Januari 2023. Pengukuran pada variable tingkat stres instrument yang digunakan kuesioner tingkat stres dan variable kualitas tidur instrument yang digunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Prosedur penelitian ini persetujuan atau informed consent;

- 1) meminta persetujuannya, sebelum melakukan penelitian ini peneliti akan memberikan lembar persetujuan atau (inform consent) kepada responden yang akan di wawancarai, lalu reponden menandatangani setelah membaca dan memahami isi dari persetujuan serta bersedia mengikuti kegiatan penelitian, tetapi jika responden menolak maka penelitian tidak boleh memaksa responden untuk diteliti dan mnghormati keputusan responden, responden diberikan kebebasan untuk ikut serta ataupun mengundurkan diri dari keikutsertaannya.

HASIL PENELITIAN

Hasil Distribusi Frekuensi penelitian semua remaja putri di SMP Negri 2 Sukaesmi

Hasil	Frekuensi	Presentase (%)
Kelas		
Kelas VII	13	72,2
Kelas VIII	5	27,8
Umur		
12 Tahun	11	61,1
13 Tahun	7	38,9
Kualitas Tidur		
Baik	8	44,4
Tidak baik	10	55,6
Tingkat Stress		
Normal	12	66,7
Ringan	5	27,8
Sedang	1	5,6
Total	18	100,0

Tabel 1 Hasil Distribusi Frekuensi penelitian semua remaja putri di SMP Negri 2 Sukaesmi sejumlah 18 (100%) Responden

Tabel 2 Hubungan Tingkat stres dengan kualitas tidur

		Kualitas Tidur			P-Value
		Baik	Tidak Baik	Total	
Normal	N	8	4	12	0.027
	%	44,4%	22,2%	66,7%	
Ringan	N	0	5	5	
	%	0,0%	27,8%	27,8%	
Sedang	N	0	1	1	
	%	0,0%	5,6%	5,6%	
Total	N	8	10	18	
	%	44,4%	55,6%	100,0%	

Tabel 2 Hasil bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami menstruasi menarche.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur. Hal ini dapat diketahui berdasarkan nilai signifikansi 0.027 yang kurang dari taraf nyata 0.05. Hasil studi ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk pada remaja putri yang sedang menstruasi. Hal ini dapat disebabkan oleh perubahan hormon yang terjadi selama menstruasi, yang dapat memperburuk gejala stres dan gangguan tidur. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan pencegahan dan pengelolaan stres serta disediakan fasilitas dan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang untuk membantu remaja putri mengelola kualitas tidur mereka selama masa menstruasi.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat stres dapat memengaruhi kualitas tidur pada remaja secara umum, termasuk remaja putri yang mengalami menstruasi (Hanin et al., 2021). Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan kualitas tidur pada remaja putri yang sedang menstruasi mungkin lebih kuat dibandingkan dengan populasi remaja secara umum. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi selama menstruasi, yang dapat memperparah gejala stres dan masalah tidur.

Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya memberikan perhatian pada kesejahteraan remaja putri selama masa menstruasi dan menekankan perlunya tindakan untuk menangani stres serta menciptakan lingkungan tidur yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, disarankan untuk menyediakan fasilitas dan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang untuk membantu remaja putri mengatasi masalah kualitas tidur selama menstruasi.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja putri yang sedang menstruasi di SMP Negeri 2 Sukaresmi memiliki tingkat stress yang normal, yaitu sebesar 66.7%. Mayoritas remaja putri yang sedang menstruasi di SMP Negeri 2 Sukaresmi memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 44.4%. Tingkat stres yang lebih tinggi berkaitan dengan kualitas tidurnya yang lebih buruk pada remaja putri SMP Negeri 2 Sukaresmi yang sedang menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. (Deaneva et al., 2015) Deaneva, A. M., Hidayati, R. S., & Sumardiyono. (2015). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 4(2), 59–69.
2. (Nurlaila et al., 2015) Nurlaila, H., Hazanah, S., Shoufiah, R., & Poltekkes Kemenkes Kaltim. (2015). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husada Mahakam*, III(9), 452–521.
3. (Ayatun Fil Ilmi, 2019; Susiloningtyas & Fitriana Rahayu, 2022) Ayatun Fil Ilmi, E. W. S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Di Sma Negeri 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(2), 175–180.
4. Supatmi, Yusliana, A., W, Y., & LY, F. (2019). Hubungan Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Sinar Jurnal Kebidanan*, 01(0715108601), 14–20.
5. Ulfa, L., & Fahzira, M. R. (2019). Faktor Penyebab Stress dan Dampaknya Bagi

- Kesehatan. *Psikologi Kesehatan*, 1–5.
6. Yumaeroh, F., & Dwi Susanti. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smpn 1 Gamping. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(3), 203–209.
 7. M. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183.
 8. Stres, A. D. (2007). *No Title*. 44–45.
 9. Tambun, M., Batubara, Z., & Sinaga, M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk N 8 Padang Bulan Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1565–1572. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1736>
 10. Riset Kesehatan Dasar., 2017. Kesehatan Reproduksi . Diakses pada 7 Oktober 2017
 11. Nindita, P., Darwin, E., & Afriwardi, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 522–527. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.570>
 12. Surmiasih, S., & Priyati, D. (2018). Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Disminorea Pada Siswi Mts Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 48.
 13. Wicaksana, A. (2016). 濟無No Title No Title No Title. *Https://Medium.Com/*, 180. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
 14. Iii BAB. Cross Sectional . 2009;1–12
 15. Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., Haniyah, S., & Bangsa, U. H. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI SELAMA PANDEMI COVID-19*. 4(1).