

Hubungan Tingkat Stres Dengan Aktivitas Remaja Putri Pada Saat Menstruasi Di MA Negeri 1 Karanganyar

Alvinda Candra Devi¹⁾,Rufaida Nur Fitriana²⁾,Dian Nur Wulanningrum³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2), 3)} Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

alvindacandra@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu proses dalam kehidupan seseorang yang dapat disebut dengan masa pubertas. Menstruasi merupakan suatu hal yang wajar bagi seorang wanita yang menandakan bahwa dalam masa pubertas. 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. Remaja yang sedang mengalami menstruasi bisa beresiko mengalami stres sehingga bisa mengganggu aktivitas belajarnya. Mengetahui hubungan Tingkat stress dengan aktivitas remaja putri pada saat menstruasi. Penelitian kuantitatif, menggunakan metode *cross sectional*. Menggunakan teknik *cluster sampling* berjumlah 84 responden. Variabel yang diamati : Tingkat stres dan aktivitas belajar. Analisa data menggunakan Uji *Rank Spearman*. Rata-rata responden berusia 16,65 tahun, tingkat stres sedang berjumlah 30 orang (35,7%) dan aktivitas belajar sangat bagus berjumlah 40 orang (47,6%). Hasil uji *Rank Spearman* bahwa *p-value* 0,604 > maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel tingkat stres dengan aktivitas belajar di MA Negeri 1 Karanganyar.

Kata Kunci : *Tingkat Stres, Remaja, Aktivitas Belajar*

ABSTRACT

Adolescence is a process in a person's life which can be called puberty. Menstruation is a natural thing for a woman which indicates that she is in puberty. Stress is a feeling that a person can feel when they are under pressure, feel overwhelmed, or have difficulty dealing with a situation that they cannot handle. Teenagers who are menstruating can be at risk of experiencing stress which can disrupt their learning activities. This research aimed to understand the relationship between stress levels and the activities of young women during menstruation. This research was quantitative research and used cross sectional methods. Using cluster sampling technique, there were 84 respondents. The observed variables were stress levels and learning activities while the data analysis used the Spearman Rank Test. The results showed that the average respondent was 16.65 years old. 30 people had moderate stress levels (35.7%) and 40 people (47.6%) had very good learning activities. The results of the Spearman Rank test showed that the p-value is 0.604 >, meaning there is no significant relationship between the stress level variable and learning activities at MA Negeri 1 Karanganyar.

Keywords: Stress level, Teenager, Learning activity

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu proses peralihan menuju pendewasaan diri manusia sejak masa kanak-kanak. Mulai dari perubahan fisik, emosi hingga lingkungan sosial yang mengalami perubahan sebagai tanda pubertas (Setiawan dan Lestari, 2018).

Menstruasi merupakan suatu hal yang wajar bagi seorang wanita yang menandakan bahwa ia sedang dalam masa pubertas. Menstruasi atau haid merupakan suatu peristiwa alamiah yang terjadi pada wanita normal (Nurul, 2016).

Masalah Salah satu faktor yang memengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Stres dapat membuat kelenjar adrenal menyekresikan kortisol. Salah satu fungsi dari kortisol adalah menghambat LH (*Luteinizing Hormone*) sehingga pengeluaran hormon estrogen dan progesteron juga menjadi terganggu dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi terhambat (Damayanti *et al.*, 2022).

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 (UNICEF, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres adalah 37.728 orang (9,8%). Kemudian untuk di provinsi Jawa Tengah prevalensi stres pada usia remaja hingga awal dewasa pada tahun 2013 adalah 4,7% dan mengalami peningkatan

sebesar 3% pada tahun 2018 menjadi 7,7%. Hal tersebut membuktikan bahwa tingkat stres penduduk di Jawa Tengah pada usia >15 tahun mengalami peningkatan dan perlu segera ditanggulangi (Kemenkes RI, 2018) dalam (Septianingrum & Susilowati, 2023).

Aktivitas belajar adalah partisipasi seseorang dalam belajar yang berupa sikap, pikiran dan perhatian sebagai salah satu penunjang keberhasilan belajar dan pembelajaran sehingga kegiatan tersebut bermanfaat (Rohmat, 2013).

Menurut Sudirman (2011) dalam (Saputra *et al.*, 2021), ada delapan indikator dalam kegiatan pembelajaran diantaranya adalah: semangat siswa mengikuti kegiatan pembelajaran, komunikasi siswa dengan guru, komunikasi siswa dengan siswa, kerjasama kelompok, pembelajaran aktivitas siswa dalam diskusi kelompok, komunikasi siswa dengan siswa, kinerja dalam kegiatan pembelajaran, penerapan pembelajaran, keterampilan siswa dalam menggunakan alat peraga, partisipasi siswa dalam penyusunan materi

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dan hasil wawancara dengan 16 siswi, 9 orang yang mengartikan menstruasi itu adalah keluarnya darah kotor dari kemaluan, 2 orang yang mengartikan tanda – tanda peremuan yang sudah pubertas, 5 orang yang mengartikan perdarahan dari vagina. 16 siswi yang sedang mengalami menstruasi mendapatkan hasil 15 orang mengalami rasa nyeri pada bagian perut dan pinggang sedangkan 1 orang tidak pernah mengalami rasa nyeri. 3 orang mengalami nyeri pada hari 1 – 2 sebelum menstruasi, 4 orang mengalami nyeri pada hari pertama saja, 3 orang mengalami nyeri pada hari ke 2-3, 5 orang nyeri pada hari ke 1-3. 15 orang mengalami perubahan suasana hati (*mood swing*) sedangkan 1 orang biasa saja pada saat menstruasi. Aktivitas

belajar 7 orang sulit berkonsentrasi saat pembelajaran dan 9 orang lainnya normal. 16 siswi tersebut yang pernah izin tidak mengikuti kegiatan pembelajaran ada 2 orang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan aktivitas remaja putri pada saat menstruasi di MA negeri 1 Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan metode penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Penelitian dilakukan di MA Negeri 1 Karanganyar dan dilakukan pada bulan April 2023/24. Populasi penelitian berjumlah 524 siswi, teknik sampel yang digunakan adalah *cluster sampling* didapatkan jumlah sampel 84. Pemilihan sampel menggunakan kriteria inklusi antara lain Siswi yang sedang mengalami menstruasi, siswi yang menduduki kelas 10 sampai 12, siswi yang bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi antara lain siswi yang mengundurkan diri selama penelitian berlangsung, siswi yang sedang dalam keadaan sakit. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat stress yaitu Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan kuisisioner aktivitas belajar yang terdiri dari 8 indikator dan 13 pertanyaan yang dimodifikasi menjadi 14 pertanyaan yang sudah diuji validitas, reliabilitas. Tahap pengumpulan data diawali dengan peneliti mendatangi MA Negeri 1 Karanganyar menyampaikan tujuan penelitian, prosedur penelitian, dan memberikan *informed consent*. Kemudian Peneliti melakukan proses pengambilan data dengan cara mengumpulkan siswi yang sedang

menstruasi sesuai dengan kelompok masing – masing dan jam yang sudah ditentukan di aula, kemudian peneliti menjelaskan cara mengisi kuesioner. Setelah data terkumpul peneliti melakukan analisis data menggunakan Uji Rank Spearman. Sebelum penelitian telah dilakukan Ethical Clearance dengan nomor : 844 / III / HREC / 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

A. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Usia (n=84)

Mean	Media n	Max	Mi n	Std. Deviation
16,5	16	18	16	0,752

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata – rata usia responden adalah 16,5 tahun, usia tertua responden adalah 18 tahun, usia termuda adalah 16 tahun dengan standar deviasi 0,752.

Karakteristik responden berdasarkan hasil penelitian usia Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia diketahui usia terendah adalah 16 tahun dengan 43 siswi dan usia tertinggi adalah 18 tahun dengan 14 siswi. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini rata-rata berusia 16 tahun. Pada masa remaja terdapat pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikologis. Salah satunya adalah perkembangan organ reproduksi yang merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja. Menstruasi adalah proses pelepasan darah dan selaput lendir yang terdapat dalam rahim akibat perubahan hormone estrogen dan progesterone (Amalia *et al.*, 2023).

Stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi fisik, penyakit,

latihan) atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial, mengganggu atau bahkan membahayakan (Nurdianti *et al.*, 2022). Hal ini sejalan penelitian (Prastika *et al.*, 2021) dimana usia dapat mempengaruhi aktivitas belajar dikarenakan mulai tumbuhnya rasa tanggung jawab terhadap diri, ideal diri, dan menentukan konsep diri sehingga dapat dijadikan gambaran untuk mencapai kehidupan mendatang.

Tabel 2 Variabel Responden Berdasarkan Tingkat Stress (n=84)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	22	26,2
Ringan	17	20,2
Sedang	30	35,7
Berat	13	15,5
Sangat Berat	2	2,4
Total	84	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 84 responden yang mengalami stress normal berjumlah 22 responden, stres ringan 17 responden, stres sedang 30 responden, stress berat 13 responden dan stress sangat berat 2 responden.

Hasil penelitian menunjukkan variabel responden berdasarkan tingkat stres siswi yang sedang menstruasi dari kelas 10 sampai kelas 12 MA Negeri 1 Karanganyar menunjukkan, siswi yang sedang menstruasi dengan tingkat stress normal berjumlah 22 orang, tingkat stress sedang berjumlah 30 orang, dan dengan tingkat stress sangat berat berjumlah 2 orang.

Stress menyebabkan kerusakan pada tubuh, tidak peduli apakah penyebabnya positif atau negatif. Respon tubuh terhadap stress dapat diprediksi tanpa melihat dan mempertimbangkan penyebab yang berbagai macam. Pada usia remaja resiko stress akan menjadi lebih rentan dikarenakan banyaknya

perubahan pada dirinya. Remaja akan mengalami berbagai mekanisme perkembangan tubuh yang dapat memicu stres salah satunya adalah menstruasi (Pujiati, 2024).

Tabel 3 Variabel Responden Berdasarkan Aktivitas Belajar (n=84)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Bagus	40	47,6
Bagus	39	46,4
Cukup Bagus	5	6,0
Kurang Bagus	0	0
Total	84	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 84 responden dengan aktivitas belajar sangat bagus berjumlah 40 responden, bagus 39 responden, cukup bagus 5 responden dan kurang bagus 0 responden.

Hasil penelitian menunjukkan variabel responden berdasarkan aktivitas belajar siswi yang sedang menstruasi dari kelas 10 sampai kelas 12 MA Negeri 1 Karanganyar menunjukkan, siswi yang sedang menstruasi dengan aktivitas belajar sangat bagus berjumlah 40 orang, dan dengan aktivitas belajar cukup bagus berjumlah 5 orang.

Pada saat menstruasi seseorang akan mengalami beberapa hal misalnya nyeri haid atau *disminore*. *Disminore* dapat memberikan dampak yang buruk bagi seorang siswi yang sedang belajar disekolah, jika nyeri yang Pada saat menstruasi seseorang akan mengalami beberapa hal misalnya nyeri haid atau *disminore*. *Disminore* dapat memberikan dampak yang buruk bagi seorang siswi yang sedang belajar disekolah, jika nyeri yang dirasakan intensitasnya sedang hingga berat maka akan mempengaruhi aktivitas belajarnya. Namun, tidak semua siswi yang sedang mengalami menstruasi merasakan nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas belajarnya

(Karlinda *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prastika *et al.*, 2021) dimana aktivitas belajar dapat terganggu karena banyak faktor fisik maupun psikis. Belajar membutuhkan fisik dan psikis yang sehat karena keadaan sakit fisik maupun psikis dapat menjadikan aktivitas belajar menjadi rendah. Maka dari itu untuk mendapat aktivitas belajar yang baik seseorang harus menjaga fisik dan psikis yang sehat.

B. Analisa Bivariat

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Stress dengan Aktivitas Belajar (n=84)

Tingkat Stress	Aktivitas Belajar						Total	P	Correlation
	Sangat Bagus		Bagus		Cukup Bagus				
	n	%	n	%	N	%			
Normal	10	11,9%	12	14,3%	0	0%	22 (26,2%)	0.604	0.057
Ringan	8	9,5%	6	7,5%	3	3,6%	17 (20,2%)		
Sedang	13	15,5%	15	17,9%	2	2,4%	30 (35,7%)		
Berat	9	10,7%	4	4,8%	0	0%	13 (15,5%)		
Sangat Berat	0	0%	2	2,4%	0	0%	2 (2,4%)		
Total	40	47.6%	39	46.4%	5	6.0%	84 (100%)		

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada saat menstruasi di MA Negeri 1 Karanganyar adalah tingkat stres normal dengan aktivitas belajar bagus 12 orang (14,3%), tingkat stres ringan dengan aktivitas belajar sangat bagus 8 orang (9,5%), tingkat stres sedang dengan aktivitas belajar bagus 15 orang (17,9%), tingkat stres berat dengan aktivitas belajar sangat bagus 9 orang (10,7%), dan tingkat stress sangat berat dengan aktivitas belajar bagus 2 orang (2,4%).

Analisis hubungan tingkat stres dengan aktivitas belajar siswa pada saat menstruasi di MA Negeri 1 Karanganyar diketahui bahwa nilai $p > 0,05$ yaitu 0,604. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0

ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan tingkat stres dengan aktivitas belajar siswi pada saat menstruasi di MA Negeri 1 Karanganyar.

Pemicu stres pada remaja putri berasal dari beberapa faktor, yaitu lingkungan fisik, keluarga, ekonomi, dan perubahan fisiologis. Pada saat menstruasi memang terjadi perubahan pada fisiologis remaja namun hal tersebut bukanlah faktor utama atau satu-satunya yang menyebabkan stres pada remaja (Ilmi *et al.*, 2019).

Menstruasi tidak dapat dijadikan satu – satunya faktor terganggunya aktivitas belajar, selain menstruasi tingkat pengetahuan juga bias mempengaruhi aktivitas belajar. Semakin baik pengetahuan siswi tentang aktivitas

belajar semakin baik pula dirinya untuk menemukan coping yang baik apabila terdapat hal – hal yang berpotensi mengganggu aktivitas belajar. Walaupun menstruasi bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi aktivitas belajar, tetapi menstruasi juga tidak boleh diabaikan (Prastika *et al.*, 2021).

Faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar adalah fisik dan psikis seperti usia, kelelahan, tingkat pengetahuan, penyakit atau kondisi tubuh, dan stress. Hal – hal tersebut adalah hal – hal yang mencetuskan terjadinya gangguan aktivitas belajar pada seseorang. Menstruasi memang termasuk salah satu dari beberapa faktor tersebut. Namun stress juga menjadi salah satu penyebab

utama terganggunya aktivitas belajar. Stress sendiri dapat terjadi karena beberapa faktor misalnya keluarga, lingkungan sosial, ekonomi, dan lain – lain. Hal tersebut juga perlu diperhatikan dalam menganalisis aktivitas belajar (Pundati et al., 2016)

Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan tidak adanya hubungan tingkat stress pada saat menstruasi dengan aktivitas belajar pada siswi di MA Negeri 1 Karanganyar. Menstruasi tidak dapat dijadikan satu – satunya faktor terganggunya aktivitas belajar, selain menstruasi tingkat pengetahuan juga bias mempengaruhi aktivitas belajar. Semakin baik pengetahuan siswi tentang aktivitas belajar semakin baik pula dirinya untuk menemukan coping yang baik apabila terdapat hal – hal yang berpotensi mengganggu aktivitas belajar. Walaupun menstruasi bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi aktivitas belajar, tetapi menstruasi juga tidak boleh diabaikan.

KESIMPULAN

1. Hasil karakteristik responden pada remaja putri di MA Negeri 1 Karanganyar untuk hasil karakteristik usia responden menunjukkan paling banyak pada penelitian ini berusia 16 tahun dengan jumlah 43 siswi
2. Tingkat stres pada remaja putri di MA Negeri 1 Karanganyar. Pada penelitian ini responden mempunyai tingkat stres dengan kategori sedang berjumlah 30 siswi
3. Tingkat Aktivitas belajar pada remaja putri di MA Negeri 1 Karanganyar. Pada penelitian ini responden mengalami akyivitas belajar dengan kategori sangat bagus berjumlah 40 siswi (47,6%) dan dengan kategori cukup bagus berjumlah 5 siswi (6,0%).
4. Hasil Hubungan antara tingkat stres dengan aktivitas belajar remaja putri pada saat menstruasi di MA Negeri 1

Karanganyar Pada penelitian ini tidak ada hubungan tingkat stress dengan aktivitas remaja putri pada saat menstruasi di MA Negeri 1 Karanganyar dengan nilai p-value 0,604.

SARAN

Diharapkan menjadi gambaran baru serta dapat menggunakan metode lain yang bersifat memperbarui mengenai faktor resiko lain kaitannya dengan tingkat stres dan aktivitas belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Damayanti, D., Trisus, E. A., & Yunanti, E. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa fakultas keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <http://repository.uph.edu/id/eprint/35988%0Ahttp://repository.uph.edu/35988/9/Bibliography.pdf>
- Ilmi, M. B., Fahrurazi, F., & Mahrita, M. (2019). Dismenore Sebagai Faktor Stres Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Sma Kristen Kanaan Banjarmasin. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 4(3), 226. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v4i3.864>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Coping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi*

- Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137.
<https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Nur, Z. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 12–19.
- Nurdianti, R., Rahmawati, A., & Srimulyati, P. (2022). STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMK 123 Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya Article Information Keywords. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 291–295.
- Prastika, A. W., Sari, G. M., & Hardianto, G. (2021). Hubungan Dismenorea Primer Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Sman 8 Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 107–113.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.107-113>
- Pujiati, E. (2024). Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi - Cross Sectional. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 110–118.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2190>
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Factors That Related to Incidences of Dysmenorrhea in 8th Semester Students of Jenderal Soedirman University, Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 40–48.
- Saputra, A., Khasanah, U., Hayati, S., & Susilawati, S. (2021). Hubungan Disminore dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Siswi Kelas X dan XI SMA N Rancakalong. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 246–252.
- Septianingrum, M., & Susilowati, T. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Penelitian Ilmiah*, 1(3), 8–17. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>
- Yani. Gusti. Nurul. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen Pon XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan. Kedoteran.