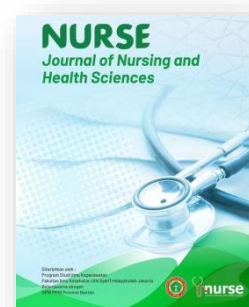


HUBUNGAN STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI SANTRIWATI DI SEBUAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL, JAWA BARAT



^{1*}Anisa Fara Utami, ²Mardiyanti, ³Puspita Palupi, ⁴Yenita Agus, ⁵Tri Handoyo Hidayat

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

*Corresponding author: Anisa Fara Utami Email: anisaafu.fik@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Di Indonesia 11,7% remaja putri mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini bisa terjadi antara lain karena stres. Santri remaja di pesantren lebih banyak mengalami stres dibandingkan remaja pada umumnya, seperti sulitnya beradaptasi dengan lingkungan dan padatnya aktivitas selama tinggal di pesantren. Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena dapat mengganggu produksi hormon estrogen dan progesteron. Tujuan dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswa kelas X di Pesantren. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik korelatif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional melalui survei data primer. Data dihasilkan dari penyebaran kuesioner PSS-10 dan kuesioner gangguan siklus menstruasi. Populasi dan sampel berjumlah 96 siswa dan sampel ditentukan dengan menggunakan total sampling. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan 16 orang (24,6%) mengalami stres berat, 44 orang (67,7%) mengalami stres sedang, dan 5 orang (41,9%) mengalami stres ringan disertai gangguan siklus menstruasi. **Kesimpulan:** Analisis data menggunakan uji korelasi menunjukkan bahwa stres berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p=0,000$ ($\alpha = 5\%$). Oleh karena itu, disarankan agar berkolaborasi untuk melakukan skrining dan memberikan informasi terkait stres dan menstruasi kepada santri.

Kata kunci: Gangguan Siklus Menstruasi, Pesantren, Stres.

Abstract

Background: Around 11.7% of Indonesian adolescent girls experience irregular menstrual cycles. This can occur, among others, due to stress. Teenage students in boarding schools experience stress due to more stressors than general students, such as the difficulty of adapting to the environment and the density of activities while living. Stress can affect the menstrual cycle because it can interfere with the production of estrogen and progesterone. The purpose was conducted to determine the relationship between stress and menstrual cycle disorders in students of class X in Pesantren. **Method:** This study used a quantitative correlative analytic design with a cross sectional approach through a primary data survey. Data were generated from the distribution of the PSS-10 questionnaire and the menstrual cycle disorder questionnaire. The population and sample were 96 students and the sample was determined using total sampling. **Results:** The results showed that 16 (24.6%) experienced severe stress, 44 (67.7%) experienced moderate stress, and 5 (41.9%) experienced mild stress accompanied by menstrual cycle disorders. **Conclusion:** Data analysis using correlation test showed that stress was associated with menstrual cycle disorders with a value of $p=0.000$ ($\alpha = 5\%$). Therefore, it is recommended that the collaborate to conduct screening and provide information related to stress and menstruation to santri.

Keywords : Boarding School, Menstrual Cycle Disorder, Stress

PENDAHULUAN

Masa remaja dianggap penting karena dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan perilaku generasi selanjutnya. Pada masa remaja, terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dipengaruhi oleh faktor hormonal serta lingkungan sekitar. Menstruasi pertama, yang disebut juga menarke, menjadi salah satu tanda perubahan fisik penting pada remaja putri. Biasanya menarke terjadi pada usia 10-15 tahun, dengan rata-rata usia di Indonesia adalah 13 tahun. Menstruasi menjadi perhatian khusus dalam perkembangan reproduksi remaja perempuan (Azzopardi et al., 2019; Ilham, Islamy, Hamidi, & Sari, 2023; Salianto, Zebua, Suherry, & Halijah, 2022). Di Indonesia, ada sekitar 44 juta remaja usia 10-19 tahun, dimana 48% adalah perempuan dan 70,1% sudah mengalami menstruasi. Seperlima populasi dunia adalah remaja, dan sepertiganya adalah remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi (Angrainy, Yanti, & Oktavia, 2020). Menstruasi adalah siklus perdarahan pada ovarium wanita yang disebabkan oleh perubahan hormon estrogen dan progesteron di dalam rahim setelah 14 hari ovulasi, dengan siklus menstruasi rata-rata selama 28 hari dan perdarahan selama 3-7 hari. Jumlah darah yang keluar saat menstruasi sekitar 80 ml atau 2-6 kali pergantian pembalut. Tidak semua perempuan memiliki siklus menstruasi yang sama, dan siklus yang tidak teratur dapat mengindikasikan adanya penurunan kesuburan, serta menyebabkan polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polikistik, dan kista ovarium (M.

Lestari & Amal, 2019; Salianto et al., 2022).

Menurut WHO atau World Health Organization (2015), gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di dunia menjadi masalah utama dengan persentase 38,45%. Di Indonesia sendiri, menurut data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 11,7% remaja mengalami menstruasi tidak teratur. Beberapa jenis gangguan siklus menstruasi antara lain polimenorea, oligomenorea, dan amenorea. Amenorea adalah ketidakhadiran menstruasi selama 3 bulan berturut-turut. Gangguan siklus menstruasi ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, risiko infertilitas, dan anemia. Wanita dengan polimenorea atau amenorea berisiko mengalami ketidakstabilan emosi dan kesulitan untuk memiliki keturunan, sedangkan oligomenorea dapat menyebabkan anemia yang ditandai dengan gejala mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan gangguan belajar serta berkumpul dengan teman (Pibriyanti et al., 2023; Pusparini, 2017; T. A. Lestari, Mumpunni, & Sari, 2023; Sari, Wardani, & Wahid, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Selviana (2021), ditemukan bahwa stres merupakan penyebab paling umum dari gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini melibatkan 89 siswi SMA Negeri 12 Maros dan menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka (61,1%) memiliki tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan

siklus menstruasi (p value = $0,000 < 0,05$).

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan dan perubahan emosional yang dipicu oleh lingkungan dan kondisi individu. Beberapa faktor pemicu stres meliputi kekhawatiran, jengkel, kelelahan, frustrasi, tekanan, kesedihan, pekerjaan berlebihan, dan rasa takut yang berkelanjutan (Sopha & Haeriyah, 2021). Saat mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan adrenalin sebagai bentuk pertahanan. Proses ini melibatkan hipotalamus dan hipofisis yang akan merangsang produksi hormon kortisol oleh korteks adrenal. Dampak dari tingginya kortisol adalah gangguan produksi hormon FSH (*Follicle stimulating hormone*) dan LH (*Luteinizing hormone*), yang berpengaruh terhadap produksi estrogen dan progesteron. Hal ini dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Mulyani, Handajani, & Safrina, 2020). Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, prevalensi stres di Indonesia sebesar 9,8%, dengan tingkat stres pada remaja (15-24 tahun) sebesar 10,0%. Angka ini meningkat jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 yang hanya sebesar 5,6% (Kemenkes RI, 2021).

Stres yang paling umum dialami oleh remaja adalah stres akademik. Hal ini disebabkan oleh ujian yang sulit, beban tugas yang tinggi dari sekolah atau institusi pendidikan, serta tekanan dari orang tua untuk mendapatkan nilai akademik yang baik dan lulus. Stres dapat terjadi pada kehidupan santri di pesantren. Pada tahun 2022, Jawa Barat menjadi provinsi yang memiliki pesantren terbanyak (30,92%) dari jumlah

pesantren nasional dengan jumlah sekitar 450 ribu santri dan mayoritas santri berada pada rentang usia remaja. Menurut Fiqih dan Suprihatin (2021), santri memiliki tuntutan yang lebih banyak daripada siswa di sekolah umum. Mereka harus beradaptasi dengan berbagai hal, seperti kondisi lingkungan dan kegiatan akademik. Santri yang tidak mampu beradaptasi dengan pola hidup pesantren dapat dengan mudah mengalami stres akibat rasa tertekan yang lama, baik secara fisik maupun psikis (Alfayadl, 2022).

Sejalan dengan penelitian Maulana, Safitri, Pamungkas, & Rafi'i (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar santri baru kelas X di Pondok Pesantren Raudhatul Jannah Palangka Raya mengalami tingkat stres yang sedang, dari 25 responden, 68% mengalami stres sedang, 12% mengalami stres tinggi, dan 20% mengalami stres rendah. Menurut Pibriyanti et al. (2023), hal ini dapat dipahami karena santri kelas X berada dalam masa usia remaja yang sedang mengalami perubahan fisik, emosional, dan psikis. Mereka juga harus beradaptasi dengan tuntutan dan peraturan ketat di pesantren seperti tugas hafalan, tugas sekolah, dan tugas-tugas lainnya yang dapat menimbulkan stres.

Hasil studi pendahuluan terhadap 10 orang santri putri di sebuah *Islamic Boarding School* (IBS) Bogor menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) menunjukkan bahwa mereka mengalami tingkat stres sedang yang disertai dengan siklus menstruasi yang tidak normal. Pada studi tersebut, ditemukan bahwa 3

orang memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari dan 7 orang memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari. Hal ini menunjukkan adanya dugaan gangguan siklus menstruasi pada santri putri akibat stres yang mereka alami di lingkungan pesantren tersebut. Penelitian ini membuat peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian guna meneliti hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada santri putri kelas X di sebuah *Islamic Boarding School (IBS)* di Jawa Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk menyelidiki hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada santri putri kelas X di IBS Bogor. Metode survei digunakan dengan mengumpulkan data primer melalui penyebaran kuesioner *Perceived Stress Scale 10 (PSS-10)*. Penelitian ini melibatkan 140 santri putri kelas X yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Chi-Square*.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Usia Menarke Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarke Santri Putri Kelas X di IBS Bogor Tahun 2023 (N=96)

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
9 tahun	3	3,1
10 tahun	5	5,2

11 tahun	18	18,8
12 tahun	41	42,7
13 tahun	24	25
14 tahun	5	5,2
Total	96	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa usia menarke responden terbanyak yaitu 12 tahun yang berjumlah 41 orang (42,7%), usia termudanya adalah 9 tahun dengan jumlah 3 orang (3,1%) dan usia tertua adalah 14 tahun dengan jumlah 5 orang (5,2%)

2. Gambaran Tingkat Stress Santri Putri Kelas X di IBS Bogor

Tingkat stres santri putri kelas X di IBS Bogor dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Santri Putri Kelas X di IBS Bogor Tahun 2023 (N=96)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres Ringan	18	18,8
Stres Sedang	56	58,3
Stres Berat	22	22,9
Total	96	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat stres responden dengan stres ringan terdapat sebanyak 18 orang (18,8%), stres sedang sebanyak 56 orang (58,3%), dan stres berat sebanyak 22 orang (22,9%).

3. Gambaran Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Santri Putri Kelas X di IBS Bogor

Kejadian gangguan siklus menstruasi santri putri

kelas X di IBS Bogor dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3

Prevalensi Keteraturan Menstruasi Setiap Bulan Santri Santri Putri Kelas X di IBS Bogor Tahun 2023 (N=96)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur	32	33,3
Tidak Teratur	64	66,7
Total	96	100

Tabel 4

Prevalensi Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Santri Putri Kelas X di IBS Bogor Tahun 2023 (N=96)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	31	32,3
Polimenorea	36	37,5
Oligomenorea	29	30,2
Total	96	100

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Santri Putri Kelas X di IBS Bogor Tahun 2023 (N=96)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Ada Gangguan	31	32,3
Ada Gangguan	65	67,7
Total	96	100

Tabel 3 menunjukkan responden yang menstruasinya datang setiap bulan sebanyak 32 orang (33,3%) dan yang tidak teratur sebanyak 64 orang (66,7%). Tabel 4 dan 5 menunjukkan responden yang tidak ada gangguan siklus menstruasi terdapat sebanyak 31 orang (32,3%) dan responden yang ada gangguan siklus menstruasi dari 65 orang (67,7%), terdapat sebanyak 36 orang (37,5%) dengan polimenorea dan 29 orang (30,2%) dengan oligomenorea.

4. Hubungan Tingkat Sress dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel 6

Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Santri Putri Kelas X di IBS Bogor Tahun 2023 (N=96)

Kategori	Gangguan Siklus Menstruasi				Total	P-Value	
	Tidak Ada		Ada				
	N	%	N	%			
Stres Ringan	13	41,9	5	7,7	18	18,8	0,000
Stres Sedang	12	38,7	44	67,7	58	58,3	
Stres Berat	6	19,4	16	24,6	22	22,9	

Total	31	100	65	100	96	100
--------------	----	-----	----	-----	----	-----

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan tingkat stres pada santri putri disertai gangguan siklus menstruasi yaitu terdapat 16 orang (24,6%) yang mengalami stres berat, 44 orang (67,7%) yang mengalami stres sedang, dan 5 orang (41,9%) yang mengalami stres ringan. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan p-value sebesar 0,000 ($\alpha = 5\%$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara variabel tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada santri putri kelas X di IBS

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarke

Pada penelitian ini, mayoritas santri putri kelas X di IBS Bogor mengalami menarke pada usia 12 tahun (42,7%). Usia ini termasuk dalam kategori normal menurut standar yang ditetapkan. Menarke berkaitan dengan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai siklus ovulasi yang teratur. Menarke dini (usia 15 tahun) akan memakan waktu 8-12 tahun untuk berovulasi penuh (Bull et al., 2019; Zalni, 2023). Menarke tidak menjamin ovulasi atau kesuburan, dan siklus menstruasi seringkali tidak teratur pada remaja. Ketidakmatangan aksis HPO pada tahun-tahun awal setelah menarke dapat menyebabkan anovulasi dan siklus yang tidak teratur. Faktor seperti genetik, status sosial ekonomi, kehidupan keluarga, etnis, olahraga, dan faktor diet dapat mempengaruhi usia menarke. Mereka yang

mengalami menarke dini atau terlambat memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami ketidakteraturan menstruasi (Lacroix et al., 2023).

Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Responden pada penelitian ini memiliki rentang usia 14-17 tahun, dimana masuk dalam kategori remaja, yaitu 10-18 tahun berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. Remaja rentan mengalami stres karena sedang dalam proses perubahan dari anak-anak menjadi dewasa, dimana pada proses ini terjadi perubahan hormon yang akan mempengaruhi fisik, psikologis, emosi, dan sosialnya (Ilham et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa sebagian besar santri putri kelas X di IBS Bogor pada tahun 2023 mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 56 responden (58,3%) yang mendapatkan total skor antara 14-26 pada kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andriani (2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas sebanyak 56 orang (49,6%) dari 113 siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru mengalami stres sedang. Stres adalah respons umum tubuh terhadap kebutuhan yang menuntut. Stres yang terbatas dan apabila dikelola dengan baik dapat memotivasi seseorang untuk mencapai kinerja dan tujuan yang optimal.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa

sebagaimana besar responden berada pada tingkat stres sedang dengan total skor tertinggi berada pada item soal nomor 3, 10, dan 9. Dari ketiga pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa selama sebulan terakhir, responden merasa gelisah dan tertekan, merasa tidak mampu mengatasi permasalahan, dan sering marah karena adanya masalah yang tidak dapat di kendalikan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 3 orang santri dengan tingkat stres sedang, didapatkan bahwa mereka merasa cemas dengan hafalan Al-Qur'an yang tidak mencapai target mingguan dan juga nilai ujian sekolah yang jelek. Mereka merasa masih sulit membagi waktu untuk menghafal Al-Qur'an, mempersiapkan diri untuk ujian kenaikan kelas, dan menjalankan kegiatan asrama. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana, Safitri, Pamungkas, & Rafi'i (2022) pada 25 santri baru kelas X di Pondok Pesantren Raudhatul Jannah Palangka Raya, diperoleh hasil bahwa 5 orang (20%) mengalami stres ringan, 17 orang (68%) mengalami stres sedang, dan 3 orang (12%) mengalami stres berat. Stres sedang yang dialami oleh santri baru disebabkan oleh beberapa hal, yaitu pembelajaran yang padat, menghafal Al-Qur'an, jauh dari orang tua, dan tuntutan yang harus dicapai.

Gambaran Responden Berdasarkan Gangguan Siklus Menstruasi Responden

Siklus menstruasi normal menurut Ani et al. (2022) terjadi setiap 21-35 hari. Apabila siklus menstruasi <21 hari disebut dengan Polimenorea dan jika >35 akan disebut oligomenorea.

Didapatkan hasil pada penelitian ini, sebanyak 65 orang (67,7%) ada gangguan siklus menstruasi dengan rincian polimenorea sebanyak 36 orang (37,5%) dan oligomenorea sebanyak 29 orang (30,2%). Polimenorea disebabkan karena gangguan hormonal akibat tidak seimbangnya aksis HPO (hipofisis pituitari ovarium) yang menyebabkan pemendekan fase luteal pada siklus menstruasi atau karena terdapat infeksi pada ovarium sehingga ovulasi terganggu. Apabila terjadi terus menerus, dapat menyebabkan terganggunya kesuburan yang akan menimbulkan masalah pada kehamilan. Oligomenorea terjadi karena ketidakseimbangan aksis HPO yang akan memperpanjang siklus menstruasi normal sehingga frekuensi menstruasi berkurang (Setyarini et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fidora & Okrira (2019), didapatkan sebanyak 33 orang (66%) responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Siklus menstruasi yang sering dialami responden adalah (31,7%) siklus menstruasi >35 hari, (27,0%) siklus menstruasi. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, berat badan, status gizi, aktivitas fisik, konsumsi obat hormonal, dan gangguan endokrin. Responden dalam penelitian ini berada pada usia produktif. Dalam penelitian Fidora & Okrira (2019), terdapat lebih dari setengah responden (66%) yang merupakan siswi SMK mengalami gangguan siklus menstruasi. Indeks massa tubuh (IMT) digunakan untuk menggambarkan status gizi dan jumlah lemak di dalam tubuh. Kedua hal ini

memiliki peran penting dalam proses menstruasi. Pada gizi lebih, jumlah lemak tubuh akan meningkat, dimana terjadi peningkatan estrogen dalam darah, sehingga akan meningkatkan produksi GnRH yang akan menghambat produksi FSH dan akan mengganggu pematangan folikel. Aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan disfungsi hipotalamus yang menyebabkan terganggunya sekresi GnRH. Konsumsi obat hormonal seperti obat pelancar haid juga dapat mempengaruhi siklus haid, karena obat tersebut akan memaksa tubuh untuk memproduksi hormon agar siklus haid normal (Fatmayanti et al., 2022).

Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Responden stres menjadi salah satu faktor penyebab siklus menstruasi tidak teratur. Hal ini disebabkan karena stres atau emosi merupakan bagian dari sistem umpan balik dari siklus hormon dalam tubuh manusia. Penelitian yang dilakukan Mittiku et al. (2022), responden yang merasakan stres 2 kali lebih mungkin mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan mereka yang tidak mengalami stres. Pada kondisi stres, sumbu HPA meningkat sehingga menyebabkan hipotalamus meningkatkan pengeluaran CRH yang menstimulasi kelenjar hipofisis anterior untuk mensekresikan ACTH, dimana ACTH akan menstimulasi korteks adrenal untuk mengeluarkan kortisol, kemudian menyebabkan peningkatan kortisol di dalam darah (hormon stres). Sesuai dengan umpan balik dari sistem hormon, peningkatan kortisol dapat

menghambat sekresi GnRH di hipotalamus yang akan merangsang kelenjar hipofisis untuk menekan produksi LH dan FSH yang akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Fadillah et al., 2022; Ilham et al., 2023).

Berdasarkan analisis tabulasi silang, dapat diketahui bahwa dari 18 responden yang mengalami stres ringan didapatkan hampir semua responden tidak ada gangguan siklus menstruasi sebanyak 13 responden (41,9%), dari 56 responden yang mengalami stres sedang didapatkan sebagian besarnya ada gangguan siklus menstruasi sebanyak 44 responden (67,7%), dan dari 22 responden yang mengalami stres berat didapatkan hampir seluruhnya ada gangguan siklus menstruasi sebanyak 16 responden (24,6%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati & Yuliwati (2023), didapatkan hasil bahwa dari 69 siswi kelas IX SMPN 2 Majalaya Karawang, terdapat 17 responden yang mengalami stres ringan, dengan 4 responden mengalami siklus menstruasi tidak normal (23,5%), dari 39 responden yang mengalami stres sedang, sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 24 responden (61,5%), dan dari 13 responden yang mengalami stres berat, hampir seluruh responden mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 24 responden (61,5%).

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima,

sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada santri putri kelas X di IBS Bogor dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik santri putri kelas X di *Islamic Boarding School* (IBS) Bogor yaitu santri berada pada usia remaja dengan populasi terbanyak adalah usia 16 tahun (68,8%), usia menarke santri terbanyak adalah 12 tahun (42,75%), dan rata-rata IMT santri adalah 21.
2. Prevalensi gangguan siklus menstruasi yang dialami oleh santri kelas X di IBS Bogor adalah sebanyak 65 orang (67,7%) dari sampel sebanyak 96 orang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada santri putri kelas X di IBS Bogor tahun 2023 dengan nilai $P\text{-value}$ sebesar 0,000 ($\alpha = 5\%$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Saran

1. Bagi tempat penelitian pengelola IBS Bogor, diharapkan dapat lebih memperhatikan santri putri dan dapat memasukkan materi terkait manajemen stres ke dalam mata ajar BK (Bimbingan Konseling), serta dapat melakukan kerjasama dengan fasilitas pelayanan kesehatan di sekitar pesantren untuk dilakukan *screening*, pencegahan, dan penanganan kepada santri putri.

2. Bagi pelayanan kesehatan, diharapkan pelayanan kesehatan setempat dapat bekerjasama dengan Klinik IBS Bogor untuk melakukan skrining terkait kesehatan jiwa dari masyarakat, khususnya pada populasi remaja agar dapat diberikan edukasi maupun pencegahan dari stres sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti gangguan siklus menstruasi.
3. Bagi institusi pendidikan, dapat menerapkan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat terkait kesehatan jiwa dan reproduksi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya dapat melakukan skrining terlebih dahulu kepada responden terkait ada atau tidaknya masalah siklus menstruasi sebelum masuk pesantren.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih dalam dengan jumlah sampel yang lebih luas serta dapat melakukan uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner gangguan siklus menstruasi penelitian ini.
 - c. Peneliti selanjutnya dapat mencari tahu lebih dalam terkait faktor-faktor lainnya seperti kualitas tidur yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi, khususnya pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Alfayadl, A. F. (2022). *Konseling Individu*:

- Implementasinya dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Santri Baru. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konselin Islam*, 6(2), 267–280. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4734>
- Andriani. (2020). Hubungan Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Siswi Pondok Pesantren Putri Ummu Sulaim Pekanbaru Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 6(2), 123–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.47859/jmu.v6i2.162>
- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 114–120. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.719>
- Ani, M., Aji, S. P., Sari, I. N., Syarif, S. I. P., Patimah, M., Nisa, H. K., & Kamila, A. U. I. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Azzopardi, P. S., Hearps, S. J. C., Francis, K. L., Kennedy, E. C., Mokdad, A. H., Kassebaum, N. J., ... Patton, G. C. (2019). Progress in Adolescent Health and Wellbeing: Tracking 12 Headline Indicators for 195 Countries and Territories, 1990-2016. *The Lancet*, 393(10176), 1101–1118. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32427-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32427-9)
- Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *Npj Digital Medicine*, 2(1). <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Putri Kelas X di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Fatmayanti, A., Anggraini, E., Fitriani, R., Naimah, A., Setiana, E. M., Sulaimah, S., ... Purnama, Y. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Fidora, I., & Okrira, Y. (2019). Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.32524>
- Fiqih, F. T. N., & Suprihatin, T. (2021). Dukungan Sosial dan Optimisme sebagai Prediktor Stress-Related Growth pada Santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 57–69. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7819>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1385>
- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R., & Langaker, M. D. (2023). Physiology, Menarche. *StatPearls*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470216/>
- Lestari, M., & Amal, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Haid Tidak Teratur pada Mahasiswi Kebidanan POLTEKKES KEMENKES Jayapura. *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(2), 57–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.33761/jsm.v14i2.107>
- Lestari, T. A., Mumpunni, R. Y., & Sari, N. L. S. (2023). Literatur Review: Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. *Profesional Health Journal*, 4(2sp), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/phj.v4i2sp.284>

- Maulana, Z., Safitri, A., Pamungkas, A., & Rafi'i. (2022). Tingkat Stres pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 211–216.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.8889>
- Mittiku, Y. M., Mekonen, H., Wogie, G., Tizazu, M. A., & Wake, G. E. (2022). Menstrual irregularity and its associated factors among college students in Ethiopia, 2021. *Frontiers in Global Women's Health*, 3.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.917643>
- Mulyani, E., Handajani, D. O., & Safrina, R. E. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Batu: Literasi Nusantara.
- Pibriyanti, K., Mardhatillah, Luthfiya, L., Damayanti, A. Y., Mufida, I., Handayani, C. K., & Fernandes, R. I. (2023). Hubungan Status Gizi, Anemia, Faktor Stress dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja di Pesantren. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 14–19.
<https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.2918>
- Saliano, S., Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja: Studi Literature. *Psychiatry Nursing Journal Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 4(2), 67–81.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11735>
- Setyarini, A. I., Eliyana, Y., Widayati, A., Sugiartini, Ni Ketut Ayu, Dewianti, N. M., Lontaan, A., Witari, N. N. D., ... Wulandari, D. T. (2023). *Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Sopha, D. M., & Haeriyah, S. (2021). Hubungan Tingkat Stress dan Status Gizi dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja SMK Kesehatan Utama Insani. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 1–7.
- Zalni, R. I. (2023). *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Managemen