

TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Brenda Putri Efendi^{1*}, Latifah¹, Yayuk Puji Lestari², Mohammad Basit²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238 Indonesia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238 Indonesia

Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

[*brendaputriefendi@gmail.com](mailto:brendaputriefendi@gmail.com)

ABSTRACT

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, dan psikologis. Masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dalam hal perubahan emosional. Kondisi stres akan berdampak pada siklus menstruasi pada remaja. Semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Kualitas tidur yang baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, dan kemungkinan penyebabnya adanya perubahan hormonal yang berkaitan dengan siklus menstruasi. Tujuan untuk mengetahui Tingkat stress dan Kualitas Tidur yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian Kuantitatif, desain cross sectional, jumlah sampel 111 remaja. Teknik pengambilan sampel probability sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner, serta dianalisis menggunakan uji chi square. Dalam penelitian ini jumlah usia tertinggi dalam penelitian di usia 16 tahun sebanyak 37 orang dengan persentase (43%), mayoritas berberat badan di rentang 41-50 kg dengan jumlah 33 orang sama dengan 38%, memiliki tinggi badan terbanyak yaitu di rentang 156-160 cm dengan jumlah 31 orang sama dengan 36% mengalami stress sedang sebanyak 51 orang dengan persentase 59%, memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 58 orang sama dengan 67%, dan mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 58 orang yaitu 67%. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Tingkat stres dengan siklus menstruasi nilai p value 0,003, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi dengan nilai p-value 0,906. Hal ini menjadi perhatian bagi pelayanan kesehatan dengan mengadakan penyuluhan mengenai penanganan stress dan siklus menstruasi yang baik dan normal.

Kata kunci: kualitas tidur; siklus menstruasi; tingkat stres

STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY THAT INFLUENCE THE MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Adolescence is a transition period marked by physical and psychological changes. This period occurs very rapid growth and development in terms of emotional changes. Stressful conditions will have an impact on the menstrual cycle in teenagers. The higher the level of stress felt causes irregular menstrual cycles. Good sleep quality is a person's satisfaction with sleep, and the possible cause is hormonal changes related to the menstrual cycle. Objective to determine the level of tingkat stress and sleep quality that influence the menstrual cycle in adolescent girls. Quantitative research type, cross sectional design, total sample of 111 teenagers. Probability sampling technique, data collection using a questionnaire, and analyzed using the chi square test. In the research, the highest number of ages in this study was 16 years old with 37 people with a percentage of (43%), the majority weighed in the range of 41-50 kg with the number of 33 people equaling 38%, and had the highest height, namely in the range of 156 -160 cm with 31 people equals 36%. 51 people experienced moderate tingkat stress with a percentage of 59%, 58 people had good sleep quality, equal to 67%, and 58 people experienced normal menstrual cycles, namely 67%. The research results showed that there was a significant relationship between stress levels and the menstrual cycle with a p-value of 0.003, and there was no significant relationship between sleep quality and the menstrual cycle with a p-value of 0.906. This is

a concern for health services by providing education regarding stress management and good and normal menstrual cycles

Keywords: menstrual cycle; sleep quality; stress level

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan psikologis. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dalam hal perubahan fisik, mental dan sosial (Hamidah & Rizal, 2022). Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah individu dengan rentang usia antara 10-19 tahun. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI, remaja merupakan individu dengan rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Andriani et al., 2021). Berdasarkan data WHO sebesar 75% remaja putri mengalami gangguan pada siklus menstruasinya. Riset yang dilakukan pada remaja di dunia, 59% remaja mengatakan mengalami siklus menstruasi yang teratur, 83% memiliki panjang aliran menstruasi ≤ 6 hari. 88% remaja menderita dismenorea, diantaranya 8,7% menyatakan absen dari sekolah dan 49% minum obat pereda nyeri (Marques et al., 2022). Penelitian serupa yang dilakukan di India dan hasilnya remaja mayoritas remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 16% remaja (Varghese et al., 2022). Penelitian lain, yang dilakukan pada remaja di Indonesia didapatkan sebanyak 41% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi (Moulinda et al., 2023).

Kondisi stres akan berdampak pada siklus menstruasi pada remaja putri. Semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan akan menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Stres dapat menyebabkan perubahan tertentu pada ovarium dan mempengaruhi kualitas reproduksi (Gupta et al., 2021). Faktor-faktor penyebab stres (stresor) secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Maharani, 2020). Kualitas tidur merupakan takaran kebiasaan baik dan buruk tidur seseorang. Kualitas tidur yang tidak berkualitas dapat mempengaruhi siklus menstruasi melalui pengaruhnya terhadap kadar estrogen. Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi melatonin, merupakan hormon yang berperan dalam mengatur tidur dan juga memiliki fungsi menghambat produksi estrogen. Produksi melatonin yang tidak optimal dapat menyebabkan peningkatan estrogen dalam tubuh sehingga secara tidak langsung mengganggu siklus menstruasi (Siregar et al., 2022). Menurut National Sleep Foundation (NSF), tahun 2020 wanita lebih mungkin mengalami kurang tidur dibandingkan pria, dan satu kemungkinan penyebabnya adanya perubahan hormonal yang berkaitan dengan siklus menstruasi. Penyebab pasti dari masalah tidur ini belum sepenuhnya dipahami, tetapi mengingat pentingnya tidur sentral bagi kesehatan fisik dan mental, penting untuk mengetahui tentang siklus menstruasi dan tidur serta cara terbaik untuk tidur saat menstruasi. Data hasil studi pendahuluan oleh Daiyah et al., (2021) tahun 2017 remaja yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 1.118 orang, tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 1.189 orang. Sedangkan, data tahun 2019 mengalami penurunan menjadi 587 orang yang mengalami gangguan menstruasi. Penting untuk diperhatikan bahwa peneliti tidak memiliki keterbaruan data prevalensi kejadian gangguan menstruasi di Kota Banjarmasin.

Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadi perbaikan pada perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol tingkat stress. Menurut Kumalasari (2020) tentang perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap yang pertama tahap remaja awal usia 10-12 tahun, yang kedua remaja pertengahan usia 13-15 tahun, dan yang ketiga remaja akhir 16-19 tahun. Stres sebagai stimulus sistem saraf, dikomunikasikan melalui transmisi saraf ke sistem saraf pusat, terutama sistem limbik, dan kemudian melalui saraf otonom ke kelenjar hormonal (endokrin), yang mengeluarkan sekresi neurohormonal yang kemudian diteruskan ke hipofisis. Hormon-hormon ini dikendalikan oleh RH (Releasing Hormone), yang disalurkan dari hipotalamus ke hipofisis dan mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone, second production) melalui sistem prontal. RH dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen ke hipotalamus. Produksi hormon prolaktin yang secara langsung berhubungan dengan aktivitas elevasi kortisol basal dan menimbulkan penurunan hormon LH akan di pengaruhi oleh tingkat stress. Hal ini akan berefek pada terjadinya gangguan siklus menstruasi (Saliano et al., 2022).

Secara umum, faktor- faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja adalah kelelahan, gaya hidup (aktivitas fisik), stres emosional yang dialami sebelumnya, kenyamanan atau lingkungan tempat tidur. Durasi tidur berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena durasi tidur yang buruk dapat menghambat sintesis hormon melatonin yang mempengaruhi produksi dan sintesis hormon esterogen. Hal ini yang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Pada remaja waktu tidur yang baik antara 7 – 9 jam per hari pada malam hari. (Irda mawarni et al., 2021). Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat stress dan kualitas tidur yang mempengaruhi siklus mentruasi pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMK Bina Banua Banjarmasin, Kalimantan Selatan, pada bulan Februari 2024. Sasaran penelitian adalah remaja putri yang bersekolah di SMK Bina Banua Banjarmasin kelas 1 dan kelas 2 berjumlah sebanyak 111 orang. Dalam penelitian ini penentuan jumlah sampel yang digunakan dengan Rumus Slovin dan uji speraman rho, berdasarkan perhitungan rumus solvin maka ukuran sampel yang dapat diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebesar 87 siswi yang tersebar di kelas X dan XI di SMK Bina Banua Banjarmasin. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner tingkat stress (dengan nilai validitas > 0,365 dan reliabilitas > 0,888 kualitas tidur) dan kuesioner siklus menstruasi.

HASIL

Tabel 1 diperoleh bahwa distribusi usia responden remaja yang berusia 15 tahun sebanyak 11 orang sama dengan 12%, berusia 16 tahun sebanyak 37 orang sama dengan 43%, 17 tahun sebanyak 26 orang sama dengan 30%, dan 18 tahun sebanyak 13 orang yaitu 14%. Diperoleh bahwa distribusi berat badan responden remaja yanh memiliki berat badan 30-40kg sebanyak 29 orang sama dengan 33%, berat badan 41-50kg sebanyak 33 orang yaitu 38%, berat badan 51-60kg sebanyak 18 orang sama dengan 20%, berat badan 61-70kg sebanyak 4 orang yaitu 4,7%, dan di berat badan 71-80kg sebanyak 3 orang yaitu 3,5%. Berdasarkan table di atas diperoleh bahwa distribusi tinggi badan responden remaja yang memiliki tinggi badan 140-145 cm sebanyak 5 orang sama dengan 5,8%, tinggi badan 146-150 cm sebanyak 16 orang yaitu 17%, tinggi badan 151-155 cm sebanyak 17 orang sama dengan 19%, tinggi badan 156-160 cm

sebanyak 31 orang yaitu 36%, dan di tinggi badan 161-170 cm sebanyak 18 orang yaitu 20%. Tingkat stress katagori ringan sebanyak 8 orang sama dengan 8,1%, Tingkat stress sedang sebanyak 51 orang sama dengan 59% dan tingkat stress berat sebanyak 28 orang sama dengan 32%. Kualitas tidur remaja katagori baik sebanyak 58 orang sama dengan 67%, dan yang mengalami kualitas tidur kurang baik sebanyak 29 orang sama dengan 32%. Dari table diatas diketahui bahwa siklus menstruasi katagori normal sebanyak 58 orang sama dengan 67%, dan yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 29 orang sama dengan 32%.

Tabel 1.
 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	15 tahun	11	12
	16 tahun	37	43
	17 tahun	26	30
	18 tahun	13	14
Berat badan	30-40 kg	29	33
	41-50 kg	33	38
	51-60 kg	18	20
	61-70 kg	4	4,7
	71-80 kg	3	3,5
Tinggi Badan	140-145 cm	5	5,8
	146-150 cm	16	17
	151-155 cm	17	19
	156-160 cm	31	36
	161-170 cm	18	20
Tingkat Stres	Ringan	8	8,1
	Sedang	51	59
	Berat	28	32
Kualitas Tidur	Baik	58	67
	Kurang baik	29	32
Siklus Menstruasi	Normal	58	67
	Tidak Normal	29	32

Tabel 1 diperoleh bahwa distribusi usia responden remaja yang berusia 15 tahun sebanyak 11 orang sama dengan 12%, berusia 16 tahun sebanyak 37 orang sama dengan 43%, 17 tahun sebanyak 26 orang sama dengan 30%, dan 18 tahun sebanyak 13 orang yaitu 14%. Diperoleh bahwa distribusi berat badan responden remaja yang memiliki berat badan 30-40kg sebanyak 29 orang sama dengan 33%, berat badan 41-50kg sebanyak 33 orang yaitu 38%, berat badan 51-60kg sebanyak 18 orang sama dengan 20%, berat badan 61-70kg sebanyak 4 orang yaitu 4,7%, dan di berat badan 71-80kg sebanyak 3 orang yaitu 3,5%. Berdasarkan table di atas diperoleh bahwa distribusi tinggi badan responden remaja yang memiliki tinggi badan 140-145 cm sebanyak 5 orang sama dengan 5,8%, tinggi badan 146-150 cm sebanyak 16 orang yaitu 17%, tinggi badan 151-155 cm sebanyak 17 orang sama dengan 19%, tinggi badan 156-160 cm sebanyak 31 orang yaitu 36%, dan di tinggi badan 161-170 cm sebanyak 18 orang yaitu 20%. Tingkat stress katagori ringan sebanyak 8 orang sama dengan 8,1%, Tingkat stress sedang sebanyak 51 orang sama dengan 59% dan tingkat stress berat sebanyak 28 orang sama dengan 32%. Kualitas tidur remaja katagori baik sebanyak 58 orang sama dengan 67%, dan yang mengalami kualitas tidur kurang baik sebanyak 29 orang sama dengan 32%. Dari table diatas diketahui bahwa siklus menstruasi katagori normal sebanyak 58 orang sama dengan 67%, dan yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 29 orang sama dengan 32%.

Tabel 2.
Analisa Bivariat

X	Cc	P-value
Tingkat stress	0,322	0,003
Kualitas tidur	-0,013	0,906

Hubungan antara Tingkat stress dan siklus menstruasi

Hasil uji bivariat didapatkan menggunakan uji speraman rho dan pada tabel diatas diketahui nilai signifikansi atau p-value sebesar 0,003. Karena nilai P-value 0,003 lebih kecil dari 0,05, maka artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel tingkat stress dengan menstruasi (Singgih Santoso, 2020). Untuk Tingkat kekuatan (keeratan) hubungan variable tingkat stress dengan menstruasi dari output SPSS diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,322 artinya Tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variable tingkat stress dengan siklus menstruasi adalah sebesar 0,322 atau cukup kuat. (Singgih Santoso, 2020). Dan untuk Melihat arah (jenis) Hubungan Variabel tingkat stress dengan menstruasi Angka koefisien korelasi pada hasil diatas bernilai positif yaitu 0,322, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa Tingkat tingkat stress yang tinggi atau meningkat maka siklus menstruasi akan berpengaruh. (Singgih Santoso,2020)

Hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi

Hasil uji bivariat pada tabel 3 nilai signifikansi atau p-value sebesar 0,906. Karena nilai P-value 0,906 > lebih besar dari 0,05, maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel kualitas tidur dengan menstruasi. (Singgih Santoso, 2020). Untuk Tingkat kekuatan (keeratan) hubungan variabel kualitas tidur dengan menstruasi dari output SPSS diperoleh angka koefisien korelasi sebesar -0,013 artinya Tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variable kualitas tidur dengan menstruasi adalah sebesar -0,013 atau sangat lemah. (Singgih Santoso,2020). Dan untuk Melihat arah (jenis) Hubungan variabel kualitas tidur dengan menstruasi angka koefisien korelasi pada hasil diatas bernilai negatif yaitu -0,013 sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat tidak searah (jenis hubungan tidak searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa kualitas tidur yang baik atau buruk tidak mempengaruhi menstruasi. (Singgih Santoso,2020).

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden berusia 16 tahun dan menurut data Riskesdas 2022 memperlihatkan presentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2% (Riskesdas,2020). Sedangkan menurut berat badan mayoritas responden memiliki berat badan normal yaitu 41-50 kg sebanyak 38% dan tinggi badan 156-160 cm sebanyak 36%. Sebagian besar responden mengalami Tingkat stress sedang yaitu 51 orang, sama dengan 59%. Secara umum penderita stres pada remaja diestimasi mengalami tingkat stress ringan sebanyak 25%. Sejumlah 7% remaja dengan stres yang berkembang telah melakukan percobaan bunuh diri. Suatu penelitian di Amerika menyatakan 3% penduduknya kira-kira 19 juta orang mengalami stres kronis, dan dari jumlah tersebut 2 juta orang merupakan anak diatas 5 tahun. Percobaan bunuh diri dan perilaku melukai diri sendiri yang beresiko merupakan gejala stres berat yang menempati urutan ketiga penyebab kematian seseorang pada usia 15-24 tahun di Amerika yang awalnya hanya mengalami stres, sehingga stres pada remaja sangat berbahaya. (Wibowo et al., 2020).

Data menyatakan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu 58 orang sama dengan 67%. Kualitas tidur dapat mempengaruhi siklus menstruasi seseorang. Hal tersebut dikarenakan ketika tidur proses sekresi hormon terjadi. Sehingga apabila kualitas tidur buruk menyebabkan kerja hormon tidak maksimal berdampak pada gangguan siklus menstruasi (Nahdah et al., 2022). Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang normal yaitu 58 orang sama dengan 67%. Pada seseorang yang mengalami stres disarankan untuk mengurangi faktor yang dapat menyebabkan stres dengan cara mengontrol emosi. Dengan mengontrol emosi dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol menjadi normal. Dengan begitu seseorang tidak akan mengalami stres dan akan mempengaruhi siklus menstruasinya menjadi teratur (Chandra et al 2020).

Hubungan Antara Tingkat stress dan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Tingkat stress dan siklus menstruasi di SMK Bina Banua Banjarmasin dengan nilai p-value 0,003. Hal ini berarti nilai p-value < 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan antara Tingkat stress dan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ranny et al, (2020) Tingkat stress berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik tingkat stress sedang hingga Tingkat berat. Hal ini terjadi karena keadaan tingkat stress mempengaruhi produksi hormon prolaktin yang berhubungan langsung dengan peningkatan kadar hormon kortisol dan penurunan hormon LH (Leuteinizing Hormone) yang mempengaruhi siklus menstruasi. Tingkat stress menimbulkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Tingkat stress merupakan respon tubuh yang tidak dapat dijelaskan secara spesifik. Respon tersebut muncul akibat adanya tingkat stressor atau rangsangan terhadap faktor-faktor yang mengancam sistem pertahanan (Farida et al, 2020). Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia (Balai Pustaka, 2007) yang dimaksud dengan tingkat stress adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan. Biasanya tingkat stress dikaitkan bukan karena penyakit fisik, tetapi lebih karena masalah kejiwaan seseorang. Selanjutnya tingkat stress berakibat pada penyakit fisik, yang bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tingkat stress menyerang.

Menurut Salsabila, (2020) keseimbangan adalah kunci utama untuk terhindar dari tingkat stress. Oleh karena itu, sebaiknya setiap orang melakukan harmonisasi dalam hidupnya, keseimbangan antara lahir dan batin dunia dan akhirat. Apabila konsep harmonisasi ini telah di pegang dan dijalankan secara benar, pasti tingkat stress yang berkepanjangan tidak akan menyerang. Berdasarkan hasil penelitian dan teori, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dengan siklus menstruasi remaja putri di SMK Bina Banua. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum, (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dengan siklus menstruasi. Menurut peneliti hal ini membuktikan bahwa Tingkat stress seseorang dapat mempengaruhi siklus menstruasi setiap bulannya. Hal tersebut sesuai dengan data yang diperoleh bahwa ada dari beberapa remaja putri yang mengalami tingkat stress dan juga memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Namun kebanyakan remaja SMK Bina Banua tidak mengalami tingkat stress dan memiliki siklus menstruasi teratur.

Pada penelitian yang dilakukan Yu et al, (2019) yang menyatakan bahwa tingkat stres tinggi, suasana hati depresi, dan konseling psikologis dikaitkan dengan peningkatan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari et al (2020) mengatakan sebanyak 75,3% siswa perempuan menderita siklus haid tidak teratur, 65,2% mengalami stres ringan dan siklus menstruasi tidak teratur. Didukung

oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayatul et al, (2021) yang menyatakan bahwa sebesar 89,7% siswi dengan stres berat mengalami ketidakaturan siklus menstruasi sehingga didapatkan adanya hubungan antara stres dengan ketidakaturan siklus menstruasi.

Hubungan Kualitas Tidur dengan siklus menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi di SMK Bina Banua Banjarmasin dengan nilai p-value 0,906. Hal ini berarti nilai p-value >0,05 yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Veronika, (2021) bahwa kualitas tidur tidak terlalu berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan 67% responden mengalami kualitas tidur yang baik, sehingga faktor kualitas tidur tidak terlalu berpengaruh sejalan dengan penelitian. Menurut Nam, (2021) bahwa faktor risiko ketidakaturan siklus menstruasi bisa karena olahraga yang berlebihan atau kehilangan berat badan, dan juga disebabkan oleh masalah kesehatan mental termasuk suasana hati depresi dan tekanan psikologis.

Kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu kondisi yang dirasakan oleh seseorang untuk memperoleh kesegaran dan kebugaran saat terbangun dan terjaga dari tidurnya (Fenny, 2020). Gangguan tidur berdasarkan hasil Global Score PSQI dibagi menjadi 2 kategori yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Jumlah remaja yang tergolong kategori kualitas tidur baik berjumlah 58 orang (67%), sedangkan remaja yang memiliki kualitas tidur kurang baik berjumlah 28 orang (32%). Gangguan tidur dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang terhadap kondisi tubuhnya yang merasa segar dan bugar Ketika terbangun dari tidurnya. (Dhawam et al, 2021). Pada penelitian ini terdapat jam tidur mulai pukul 22.00 wib sampai dengan pukul 05.00 wib bahkan banyak yang masih terjaga diatas jam 22.00 sehingga banyak responden yang memiliki jam tidur kurang dari 6 jam yang tidak sesuai dengan anjuran. Kementerian Kesehatan republik Indonesia menyatakan 8-9 jam untuk usia 12-18 tahun. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur lebih rentan terhadap depresi, tidak fokus dan memiliki nilai buruk disekolah. Menurut Deviliawati dan Sayati, (2021), tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi karena waktu tidur responden pada penelitian unu masih mencukupi dengan bertambahnya jam tidur, walaupun hasil penelitian menemukan bahwa Sebagian besar responden tertidur setelah 30-60 menit, namun responden terbangun lebih lambat, sehingga durasi tidur responden tetap sekitar 7-8 jam. Hal ini sesuai dengan klarifikasi kementerian Kesehatan RI tahun 2019, yaitu usia 18-40 tahun membutuhkan 7-8 jam tidur setiap harinya. (P2PTM Kemenkes RI, 2018) (Deviliawati&Sayati, 2021).

Ketidakaturan siklus menstruasi tersebut harus segera ditangani agar tidak terjadi berkepanjangan. Pada seseorang yang mengalami stres disarankan untuk mengurangi faktor yang dapat menyebabkan stres dengan cara mengontrol emosi. Dengan mengontrol emosi dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol menjadi normal. Dengan begitu seseorang tidak akan mengalami stres dan akan mempengaruhi siklus menstruasinya menjadi teratur (Chandra et al, 2020). Wanita dengan siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28-35 hari, Menstruasi normal berlangsung antara tiga sampai tujuh hari (Kevin, 2020). Pada penelitian ini banyak yang mengalami menstruasi teratur maka pada Wanita dengan siklus menstruasi teratur bisa dikatakan subur. Maka dari itu, penting bagi para Perempuan untuk terus menjaga siklus menstruasi agar selalu teratur setiap bulannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan karakteristik responden remaja sebagian besar berusia 16 tahun sebesar 43%, mayoritas berberat badan 41-50 kg yaitu 33 orang (38%), dan memiliki tinggi badan 156-160 cm yaitu 31 orang (36%), karakteristik tingkat stress yaitu mayoritas tingkat stress sedang sebanyak 51 orang (59%), kualitas tidur yang baik sebanyak 58 orang (67%), dan siklus menstruasi normal sebanyak 58 orang (67%). Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Bina Banua Banjarmasin (p -value 0,003) dan tidak adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Banua Banjarmasin (p -value 0,906).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Cetakan 1*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Ajizah, A. (2019). *Pengaruh Konseling Gizi dan Body image terhadap Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik, dan Perubahan Berat Badan Pada Remaja Putri dengan Status Gizi Overweight di SMP Negeri 1 Kota Malang*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Malang.
- Andriani, L., Nugrahmi, M. A., Amalia, M., & Yunura, I. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Gizi dan Pengaruh Anemia pada Remaja di SMK Muhammadiyah Kota Bukittinggi. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 19–22.
- Anggraeni, E. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Ardhyana, V. W., Sugiyanto, Ruslaeni, & Supriadi. (2020). Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Diploma III Analisis Kimia Jurusan Kimia Teknik. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 101–105.
- Argalina, B. M., Purwaningsih, W., & Suratih. (2019). *Gambaran Tingkat Stres pada Siswa dalam Penerapan Full Day School di SMA Negeri Kota Surakarta*. Skripsi. Universitas Aisyiyah Surakarta.
- Armayanti, L. Y., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>
- Aulia, Z., Matondang, M., Latifah, T., & ... (2022). Peran Orangtua Dalam Perkembangan Psikososial Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 11063–11068.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Persentase Pemuda di Indonesia (2013-2022)*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/01/10/hampir-seperempat-penduduk-indonesia-adalah-pemuda-pada-2022>
- Bahrn, S., & Hermayani. (2022). Hubungan Genetik dan LLA dengan Derajat Dismenore

- pada Remaja Putri. *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(2), 59–64.
- Bakhri, K. (2021). Literature review: Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi. *Borneo Student Research*, 3(1), 405–413.
- Dewi, N. M. I. M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022. Skripsi. Poltekkes Denpasar.
- Fatimah, S., & Ayu, S. M. (2023). Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan di Masa Pandemi Covid-19 di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Dan Pengelolaan Lingkungan*, 4(1), 22–31.
- Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri Analysis of Factors Affecting the Menstrual Cycle for Girls Elly Naila Fauziah peningkatkan Masa-masa Menurut WHO (2014) di dunia. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2 November), 116–125.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utama, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303–310. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Hikmawati, F. (2020). *Metodelogi Penelitian* (Edisi 1 Cetakan 4). Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Jannah, M., & Putro, K. Z. (2021). Pengaruh Faktor Genetik pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 53–63.
- Joubert, L., Wame, A., Larson, A., Grenghaug, G., Michael, M., Schofft, V., Butscher, E., & Mayer, N. (2022). Prevalence of Amenorrhea in Elite Female Competitive Climbers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4(8), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.895588>
- Krisnadi, D. I., & Ridwanto, A. (2021). Rancang Bangun Alat pengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) Berbasis Android. *JOULE: Jurnal Ilmiah Teknologi Energi, Teknologi Media Komunikasi Dan Instrumentasi Kendali*, 1(1), 16–24.
- Kusumawati, D., Indanah, Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma ' ahid Kudus. *Proceeding of The URECOL*, 1(1), 924–927.
- Lubis. (2016). *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau Dari Aspek Fisik & Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Marques, P., Madeira, T., & Gama, A. (2022). Menstrual Cycle Among Adolescents: Girls'

- Awareness and Influence of Age at Menarche and Overweight. *Revista Paulista de Pediatria*, 40(1), 1–8.
- Moulinda, A. A., Imrar, I. F., Puspita, I. D., & Amar, I. (2023). Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 1–12.
- Nabilah, A. S., Pasaribu, M., & Risatiti, Y. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Verdure*, 4(1), 374–377.
- Nursiah, W. O. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas Kelas VII di SMP Negeri 4 Kota Baubau Tahun 2021. *Jurnal Sains Dan Kesehatan Politeknik Baubau*, 1(1), 27–32.
- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62–73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31924>
- Pibriyanti, K., Mardhatillah, Luthfiya, L., Damayanti, A. Y., Mufida, I., Handayani, C. K., & Fernandes, R. I. (2023). Hubungan Status Gizi, Anemia, Faktor Tingkat 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>
- Prasetya, A. B., Purnama, D. S., & Prasetyo, F. W. (2020). Validity and Reliability of The Perceived Tingkat stress Scale with RASCH Model. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 2–5. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i2.17903>
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Salianto, Zebun, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Tingkat stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja: Studi Literatur. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal*, 4(2), 67–81.
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213>
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi FK Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>