



The Relationship of Emotional Level With the Menstrual Cycle in Adolescent Women

Hubungan Tingkat Emosional dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Yuni Handayani¹, Rizki Fitriani², Yuningsih³, Kustin⁴

Universitas dr. Soebandi, Jember^{1,2,3,4}

ARTICLE INFORMATION

Received: 20, Sept, 2022

Revised: 29, Oct, 2022

Accepted: 10, Nov, 2022

KEYWORD

emotional level 1, menstrual cycle 2, adolescent girls 3

tingkat emosional 1, siklus menstruasi 2, remaja putri 3

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Yuni Handayani

Address:

E-mail: yuni579@gmail.com

Rizkifitrianiyus@gmail.com

yunayyanbahari3@gmail.com

kustinhariyono@gmail.com

No. Tlp : +6285331044052

DOI

10.56013/JURNALMIDZ.V5I2.1686

ABSTRACT

Emotions are related to emotional expression or profound changes that accompany emotions, characterizing individuals who are easily aroused to display emotional behavior. The factors that affect the menstrual cycle are estrogen production, nutritional status, stress factors, regular exercise, emotional changes, smoking and taking drugs. Emotional changes due to a stressor have been associated with hormonal fluctuations during the menstrual cycle. Menstrual cycle is a menstrual cycle that women experience every month starting from the first day of menstruation. In a disturbed psychological state, activation of the limbic system occurs. The menstrual cycle varies, mostly 90% of women have a cycle of 25-35 days and only 10-15% have a cycle length of 28 days. The design of this study uses a correlation with a cross sectional approach. The population is 50 young women. This study uses 44 respondents as a sample using the simple random sampling technique in SMK dr. Soebandi. The results showed maladaptive emotional levels (68.2%) and abnormal menstrual cycles (68.2%). Test data analysis using Chi Square with $p\text{-value } 0.004 < (0.05)$ which means that there is a relationship between emotional levels and the menstrual cycle in adolescent girls. It is recommended to add information and insight to the public about the relationship between emotional levels and the menstrual cycle.

Emosi memiliki kaitannya dengan ekspresi emosional atau perubahan yang mendalam dimana penyerta emosi, hal ini menjadikan individu mudah menerima respon dan selanjutnya menampilkan tingkah laku emosionalnya. Adapun beberapa hal yang menjadi faktor pengaruh dalam siklus menstruasi antara lain produksi estrogen, faktor stress, status gizi, frekuensi olahraga, perubahan emosional, konsumsi rokok dan obat-obatan. Perubahan emosi yang disebabkan oleh stressor berkaitan dengan terdapatnya fluktuasi hormonal saat terjadinya siklus menstruasi. Dimana siklus menstruasi ialah daur pendarahan yang dialami wanita setiap bulannya dimana terhitung sejak pertama kali menstruasi. Pada keadaan psikologis saat menstruasi terjadi aktivasi pada sistem limbik. Siklus menstruasi tiap orang memiliki perbedaan, dimana didominasi sebanyak 90% wanita mengalami siklus menstruasi tiap 25-35 hari dan hanya 10%-15%nya memiliki panjang siklus 28 hari. Desain penelitian ini menerapkan jenis korelasi dengan pendekatan Cross Sectional dimana populasi didapatkan sejumlah 50 remaja putri. Penelitian ini menggunakan 44 responden yang dijadikan sampel dimana dalam pemilihan sampel menerapkan teknik sampling Simple Random Sampling.

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini ialah guna melakukan analisa Hubungan Tingkat Emosional dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMK dr. Soebandi. Perolehan hasil penelitian yakni tingkat emosional maladaptif (68,2%) dan siklus menstruasi tidak normal ditemui sejumlah 68,2%. Uji analisa data dilakukan dengan menerapkan uji *Chi Square* dimana nilai $p\text{-value } 0,0004 < \alpha (0,05)$ dimana ini menunjukkan adanya korelasi tingkat emosional dengan siklus menstruasi yang dialami remaja putri. Disarankan untuk memperdalam dan menambah informasi dan wawasan bagi masyarakat mengenai hubungan yang terjadi antara tingkat emosional dengan siklus menstruasi.

Pendahuluan

Menstruasi umumnya terjadi selama 5-7 hari dimana rerata darah yang keluar pada waktu menstruasi sebanyak 35-50 ml tanpa adanya bekuan darah (Prawirohardjo, 2020). Pada masa remaja, umumnya seseorang akan mengalami suatu perubahan pada organ fisiknya (organbiologik) secara cepat dimana perubahan yang terjadi tidak seimbang dengan perubahan psikologisnya (mental emosional). Emosi memiliki keterkaitan dengan ekspresi emosional atau dapat disebut dengan perubahan yang terjadi secara mendalam yang menjadi penyerta emosi, dimana cirinya yakni seseorang dapat dengan mudah merespon dalam menampilkan tingkah laku emosionalnya (J.P. & Kartono, 2011). Saat keadaan psikologis ditemui gangguan, maka akan didapati aktivitas limbik, yang mana sistem akan memberikan stimulasi untuk melepaskan hormon dari hipotalamus, yakni *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH). Hormon CRH akan berfungsi sebagai penghambat sekresi GnRH Hipotalamus yang diproduksi oleh nukleus arkuata. Proses tersebut memungkinkan terjadi pada penambahan sekresi topoid endoken. Apabila CRH meningkat maka nantinya akan terjadi pelepasan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) yang dilepaskan dari kelenjar hipofisis anterior pada darah. Meningkatnya ACTH ini akan berpengaruh pada peningkatan kadar kortisol dalam darah yang dihasilkan oleh korteks adrenal. Hormon tersebut nantinya akan menjadikan kadar GnRH mengalami penurunan, maka produksi FSH di hipofisis anterior akan menurun juga sehingga tidak terjadi pematangan folikel di ovarium dan terjadilah anovulasi. Sehingga keadaan fisiologis menjadi penyebab adanya gangguan menstruasi (Astuti, 2012).

Di Amerika Serikat, telah didapatkan bahwasanya haid menjadi penyebab utama ketidakhadiran siswa wanita di sekolah. Studi epidemiologi yang dilaksanakan Klein dan Litt pada populasi remaja (12-17 tahun) di Amerika Serikat menunjukkan prevalensi kasus menstruasi mencapai 69,7%. Dari kasus ini remaja wanita banyak mengalami keluhan psikologisnya terganggu 73,4% (mudah marah 39,3%, mudah tersinggung 18,3% dan malas 16,4%). Sekitar 70-90% saat haid terjadi pada masa remaja, menjadikan aktivitas akademis, olahraga dan sosial seseorang menjadi terganggu (Mutasya et al., 2016). Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa yang mengakibatkan emosional atau psikologi terganggu saat menstruasi dengan presentase 75,3%. Selain itu, responden saat prahaid tersebut cenderung mengalami gangguan psikologi (emosi, depresi atau stres) berat yaitu sebanyak 44,6% (Yuliani & Sudirman, 2017). Adanya haid juga menjadikan emosional seseorang menjadi labil sehingga timbul rasa ketegangan dan gelisah yang nantinya berpengaruh pada kecakapan dan keterampilan seseorang baik kecakapan yang sifatnya personal, sosial hingga vokasional. Tingkatan emosional terbagi menjadi dua, yakni : adaptif dan maladaptif, dimana dari sejumlah 10 responden didapati sejumlah 70% (7 responden) menerapkan mekanisme maldaptif dan 30% sisanya (3 responden) menerapkan jenis adaptif.

Berbagai dampak haid yang dialami oleh wanita saat pra-haid diantaranya ialah perasaannya mudah sekali tersinggung (48%) disertai perasaan yang cemas saat menghadapi PMS, tidak bersemangat atau lemas (39%) dan mudah tersulut kemarahan (45%). Gejala fisik lainnya yang dialami wanita ialah kram atau nyeri perut (51%), skait otot atau punggung (49%), neri pada bagian payudara (46%) dan perut terasa kembung (43%) (Setiawati, 2015). Solusi untuk mengatasi hal tersebut adalah, memberikan edukasi kepada remaja yang mengalami emosional seperti memberi penjelasan bahwasanya menstruasi ialah suatu proses fisiologis yang normal dimana pasti terjadi pada wanita usia subur, selanjutnya memberikan saran untuk selalu menjaga kesehatan tubuh dan memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat, memperbanyak konsumsi air putih atau mengompres dengan air hangat pada bagian perut, memberikan dukungan mental supaya lebih percaya diri, menciptakan kondisi yang rileks. Dampak yang di timbulkan pada gejala emosional ini yaitu menurunnya tingkat belajar, kurangnya konsentrasi, cemas, menyendiri dan kegelisahan. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Emosional dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK dr. Soebandi”.

Metode

Jenis Penelitian korelasi dengan desain *Cross sectional*. Pelaksanaan penelitian di SMK dr. Soebandi Populasi di dapatkan 50 remaja putri. Penelitian ini menggunakan 44 responden sebagai sampel dengan menggunakan teknik sampling *Simple Random Sampling*. Analisa yang di gunakan adalah uji *Chi Square*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasar Usia

No	Usia		
	Usia	Jumlah	Presentase (%)
1	13-15 tahun	11	25
2	16-17 tahun	24	54,5
3	18 tahun	9	20,5
	Total	44	100

Sumber: Peolehan Dara Tahun 2022

Berdasarkan tabel 1, responden didominasi oleh remaja dengan usia pada usia 16-17 tahun (54,5%).

Data Khusus

Tabel 2. Tabulasi silang antara tingkat emosional dengan siklus menstruasi pada remaja putri

Tingkat Emosional \ Siklus menstruasi	Normal	Tidak normal	Total	p-value
Adaptif	9(20,5%)	5(11,4%)	14(31,8%)	0,004
maladaptif	5(11,4%)	25(68,2%)	30(68,2%)	
Total	14(31,8%)	30(31,8%)	100%	

Sumber: Peolehan Dara Tahun 2022

Berdasarkan tabel 2, responden didominasi oleh remaja dengan tingkat emosi maladaptif dan siklus menstruasi tidak normal (68,2%).

Pembahasan

Tingkat Emosional Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK dr. Soebandi tingkat emosional adaptif dengan tingkat emosional maladaptif dengan usia 13-18 tahun 68,2%. Tingkat emosi pada remaja putri tergolong tinggi hal ini disebabkan adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari perkembangan remaja termasuk psikologis sedangkan faktor eksternal dari lingkungan. Peran yang paling berpengaruh adalah lingkungan, karena secara emosional telah merubah pola pikir dan perilaku remaja. Masa remaja terbagi menjadi tiga tahapan perkembangan, yakni masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja tengah (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Aryani, 2010). Emosi dapat didefinisikan sebagai perasaan atau afeksi yang terjadi dikarenakan seseorang dalam kondisi yang penting (Setiawati, 2015). Dengan demikian jelas emosi remaja akan terbentuk jika berinteraksi dengan orang lain apalagi diperburuk dengan kondisi yang tidak stabil. Respon emosi adaptif yaitu ketika seseorang bisa mengendalikan emosinya, sedangkan respon emosi maladaptif bahwa seseorang tidak mampu mengendalikan emosi dari internal maupun eksternal. Ekspresi emosional yang sehat dapat diartikan sebagai manajemen kemarahan yang baik dikarenakan dapat belajar dalam mencari sebuah solusi yang positif saat menghadapi suatu permasalahan. Perilaku regulasi emosi yang positif berguna dalam proses pelepasan penderitaan atau regulasi yang negatif agar didalam diri tidak didapati rasa dendam, pikiran yang terpendam serta perasaan sakit (Rusnoto et al., 2020). Diperlukan adanya pendampingan dalam meredam atau menata emosi pada remaja karena sering sangat kuat, tidak dapat dikendalikan dan tampak irasional. Pendampingan ini dapat dilakukan oleh orang terdekat terlebih dahulu seperti keluarga, guru dan teman. Peran guru sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi remaja melalui penyampaian pesan yang bernilai luhur, positif dan konstruktif melalui pembelajaran di sekolah (Azmi, 2015). Selain itu diperlukan juga peran yang sangat besar adalah orang tua yang melakukan penguasaan terhadap perkembangan remaja utamanya psikologis atau pengendalian emosi (Susanti et al., 2018). Pengendalian emosi memiliki korelasi dengan konsep psikologis lainnya seperti suasana hati, temperamental, disposisi dan kepribadian. Emosi yang dirasakan bermacam-macam seperti marah, kaget, malu, senang, takut, sedih. Emosi terjadi karena adanya pengaruh stressor yang telah terhubung pada fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi berlangsung. Tingkatan emosi cakupannya luas karena terkait dengan beragam aspek biologis, tingkah laku dan sosial sebagaimana proses kognitif yang disadari maupun tidak. Umumnya emosional didorong oleh reaksi sosial baik mendapat pengakuan ataupun tidak, atau tindakan norma sosial yang terjadi karena rasa sopan dan perasaan malu maupun merasa bersalah yang terdapat dalam suatu kelompok sosial.

Siklus Menstruasi Remaja Putri

Berdasar hasil penelitian yang dilakukan di SMK dr. Soebandi siklus menstruasi tidak normal 30 (68,2%) tidak aktif berolahraga 33 (75%) berat badan obesitas 17 (38,6%) dan berat badan kurus 12 (27,2%). Menstruasi yang tidak normal ini disebabkan oleh aktivitas dari remaja terkait dengan olahraga dan kecukupan gizi. Maka dibutuhkan adanya kesesuaian antara aktivitas dengan kebutuhan gizi sehingga sirkulasi tubuh dapat bekerja dengan baik. Berdasarkan kajian teori Siklus menstruasi umumnya terjadi pada tiap 21-35 hari sekali dimana lamanya berkisar selama 5-7 hari (Prawirohardjo, 2020). Panjang siklus menstruasi dapat dilakukan perhitungan sejak pertama kali periode menstruasi yang mana awal pendarahan dimulai. Pusat dalam pengendalian hormon pada

sistem reproduksi ialah hipotalamus yang fungsinya sebagai tempat sekresi GnRH. Hormon ini akan menghambat sekresi GnRH di hipotalamus, yang mana hormon tersebut secara langsung dapat menjadi penyebab turunnya kadar GnRH melalui mekanisme ini mengakibatkan emosi meningkat dan menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Adapun faktor yang berpengaruh pada siklus menstruasi diantaranya Olahraga dan kelebihan berat badan (obesitas). Kurang tepatnya melakukan olahraga dapat menjadikan siklus haid tidak teratur (Simbolon et al., 2018). Faktor lainnya yang menjadi pengaruh siklus menstruasi ialah berat badan berlebih, dimana suatu kondisi seseorang memiliki timbunan lemak yang berlebihan pada tubuhnya. Hal ini terjadi karena terdapat gangguan metabolisme tubuh dimana orang kurus metabolismenya jauh lebih cepat dari normal dan orang yang obesitas metabolismenya sangat lambat. Maka diperlukan kegiatan yang dapat menyeimbangkan kondisi tubuh dengan cara olah raga ringan. Adapun peran olahraga dalam pengaruh siklus menstruasi yaitu frekuensi olahraga yang sedikit dapat menjadikan siklus menstruasi lebih panjang dan disertai rasa sakit pada perut. Sehingga dibutuhkan olahraga yang rutin sebagai solusinya sebelum atau sesudah dan selama menstruasi. Olahraga yang dilakukan dapat dimulai dari olahraga yang ringan, contohnya jalan cepat atau lari. Apabila olahraga yang dilakukan terlalu berat dan banyak dapat menjadikan siklus menstruasi tertunda, apalagi jika tidak diimbangi dengan cukupnya asupan nutrisi pada tubuh. Jika didapati kadar lemak tubuh $< 20\%$ maka menjadikan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Pemenuhan kebutuhan tubuh yang tidak sesuai karena pembatasan makanan akan menyebabkan kurangnya kecukupan gizi, sehingga mempengaruhi terhadap Indeks Massa Tubuh (Karlina Nonok, Inayah Nuraina siti, 2018). Indeks Massa Tubuh remaja sangat mempengaruhi perkembangan remaja utamanya dalam kesehatan reproduksi yaitu siklus menstruasi. Bila Indeks Massa Tubuh remaja tergolong kurus atau tidak normal maka akan berpengaruh pada kadar hemoglobin yang menyebabkan anemia (Handayani et al., 2021). Hal ini juga akan mempengaruhi keteraturan dari siklus menstruasi remaja tiap bulan. Dengan demikian diharapkan remaja putri memperhatikan kebutuhan gizi dan aktifitas ringan untuk memperlancar siklus menstruasi.

Siklus Tingkat Emosional Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri

Berdasar hasil penelitian yang mengalami tingkat emosional adaptif siklus menstruasi normal 9 (20,5%), tingkat emosional adaptif siklus menstruasi tidak normal 5 (11,4%), tingkat emosional maladaptif siklus menstruasi normal 5 (11,4%), dan tingkat emosional maladaptif siklus menstruasi tidak normal 25 (68,2%). Hasil analisis dilakukan dengan uji *Chi Square* p-value 0,004. Dapat dilihat bahwasanya tingkat emosional mempengaruhi normal tidaknya menstruasi. Emosi dan stress menjadikan faktor utama alasan tidak teraturnya siklus haid. Hal ini dikarenakan emosi merupakan suatu stimulus pada sistem saraf pusat yang diteruskan pada susunan syaraf pusat yakni *limbic system* melalui transmisi syaraf dan kemudian diteruskan pada kelenjar endokrin hingga keluarnya cairan neurohormonal menuju hipofisis melalui sistem prontal yang menjadikan keluarnya gonadotropin dalam bentuk FSH (*Folikell Stimulazing Hormone*) dan LH (*Leutenizing Hormon*, produksi kedua) hormon tersebut mendapat pengaruh dari RH (*Realizing Hormone*) yang disalurkan dari hipotalamus kehipofisis. Pengeluaran RH mendapat pengaruh besar dari mekanisme timbal balik estrogen atas hipotalamus sehingga nantinya akan berpengaruh pada proses haid (Prawirohardjo, 2020).

Emosi terjadi dikarenakan stressor sudah terhubung pada fluktuasi hormonal selama siklus haid. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja lebih mengedepankan perasaan daripada pemikiran.

Pikiran yang rasional umumnya memerlukan waktu yang sedikit lebih lama dibanding dengan emosional sehingga umumnya pertama kali yang muncul ialah pikiran emosi dibanding rasional (Setiawati, 2015). Adapun gangguan yang terdapat pada pola menstruasi didalamnya turut terlibat mekanisme regulasi intergratif yang akan berpengaruh pada proses biokimia dan selular tubuh termasuk otak dan psikologis (Saparwati, 2018). Emosi remaja yang berlebihan dan tidak terkendali dapat menyebabkan stress, yang mana stres ialah tanggapan fisiologis dan psikologis atas tingkah laku manusia yang mencoba dalam memberikan suatu tanggapan adaptasi serta pengaturan dari tekanan internal ataupun eksternal (Toduho, Serly; Kundre, Rina; Malara, 2019). Dengan demikian stress juga menjadi pemicu terjadinya gangguan tidak normalnya siklus menstruasi pada remaja putri. Diharapkan remaja putri dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu siklus menstruasi di antaranya menstruasi. Dengan cara menerapkan pola hidup sehat baik fisik maupun psikologis. Diantaranya dengan memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan tumbuh kembang remaja putri sedangkan untuk kebutuhan psikologis dibutuhkan pendampingan dari orang tua, guru maupun teman dekat. Hal ini merupakan upaya untuk menata dan menjaga agar emosi tetap stabil. Pendekatan ini sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan psikologis remaja yang membutuhkan arahan dalam bersikap dan tingkah laku di kehidupan sehari-hari.

Simpulan

Dari hasil penelitian diperoleh suatu simpulan yakni terdapat hubungan tingkat emosional dengan siklus menstruasi yang digambarkan pada sebagian besar remaja putri yang mengalami tingkat emosional maladaptif (68,2%) dan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Daftar Pustaka

- Aryani, R. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan solusinya*. Salemba Medika.
- Astuti, H. P. (2012). *Buku Ajar Kebidanan Kehamilan* (1st ed.). Yogyakarta Rohima Press.
- Azmi, N. (2015). *Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya*. 2(1), 36–46. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>
- Handayani, Y., Winarso, S., & Wahyu Ningtyias, F. (2021). The Effectiveness Of Android Based Applications An Adherence Monitoring System For Adolescent Female Consumption Fe Tablets. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 9(2), 115–124. <https://doi.org/10.36858/jkds.v9i2.293>
- J.P., C., & Kartono, K. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi* (ed. 1, cet). Rajawali Pers.
- Karlina Nonok, Inayah Nuraina siti, P. G. U. (2018). Jurnal kesehatan mahardika. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 49–56.
- Mutasya, F. U., Edison, E., & Hasyim, H. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 233–237. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.475>
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rusnoto, Mundriyastutik, Y., & Cholifah, N. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Di S1 Keperawatan Tingkat 1 Di Universitas Muhammadiyah Kudus Tahun 2020. *University Research Colloquium*, 607–615. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1629>
- Saparwati, M. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Lama Menstruasi Pada the Correlation*

- Between Stress Level and the Menstrual Duration in the Student At Nursing*. 4(2), 91–96.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Simbolon, P., Sukohar, A., & Ariwibowo. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Journal Majority*, 7(2), 164–170.
- Susanti, Y., Pamela, E. M., & Haryanti, D. (2018). Gambaran perkembangan mental emosional pada remaja description of emotional mental development in adolescent. *Nurse Roles in Providing Spiritual Care in Hospital, Academic and Community*, 38–44.
- Toduh, Serly; Kundre, Rina; Malara, R. (2019). Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Siswi. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Yuliani, D. A., & Sudirman. (2017). *Hubungan perubahan emosional dengan menstruasi*. 3(02), 29–34.