



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 3870-3879

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Manajemen Stres Pada Remaja Putri Menghadapi Menstruasi

Veryudha Eka Prameswari<sup>1✉</sup>, Heni Purwati<sup>2</sup>

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email: [veryudhaekap@gmail.com](mailto:veryudhaekap@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Remaja putri yang mengalami menstruasi sering mengalami gangguan siklus menstruasi yang menimbulkan stres, sehingga menuntut remaja untuk mengurangi stres bermacam-macam atau dikenal dengan istilah manajemen stres. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui manajemen stres pada remaja putri menghadapi menstruasi. Desain penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di MTs Miftahul Qulub tawar gondang sebanyak 55 responden. Teknik sampling penelitian ini adalah Acidental sampling sehingga didapatkan sampel sejumlah 30 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuisioner untuk manajemen stres. Teknik analisa data dengan statistic deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen stres yang digunakan oleh remaja berupa menulis dairy dan menikmati matahari pagi sebanyak 25 responden (83%), manajemen stres dengan meditasi sebanyak 4 responden (13%), dan yang melakukan olahraga sebanyak 9 responden (30%). Diharapkan remaja banyak berkomunikasi dengan orang tua untuk menceritakan masalah gangguan menstruasi sehingga orang tua dapat membantu mencari solusi dari gangguan menstruasi yang dialami.

Kata Kunci: *Manajemen Stres, Remaja Putri, Menstruasi*

## Abstract

Teenage girls who experience menstruation often experience menstrual cycle disorders that cause stress, so they require teenagers to reduce various stressors known as stress management. The purpose of this study was to determine stress management in teenage girls facing menstruation. The design of this study was descriptive. The population in this study were adolescent girls at MTs Miftahul Qulub Tawar Gondang, with as many as 55 respondents. The sampling technique of this study was Accidental sampling so a sample of 30 respondents was obtained. Data collection was carried out using a questionnaire sheet for stress management. The data analysis technique used descriptive statistics. The results of this study indicate that stress management used by teenagers in the form of writing dairy and enjoying the morning sun by as many as 25 respondents (83%), stress management with meditation by as many as 4 respondents (13%), and those who did sports as many as 9 respondents (30%). It is expected that teenagers communicate a lot with their parents to talk about menstrual disorders so that parents can help find solutions to the menstrual disorders they experience.

Keyword: *Stress Management, Adolescent Girls, Menstruation*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Rentan usia pada masa remaja terbagi menjadi 3 yaitu remaja awal (11-14), remaja menengah (15-17), dan remaja akhir (18-21). Pada usia remaja, emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negative dan temperamental. Pada periode ini organ-organ reproduksi mulai berfungsi. Salah satu cirinya adalah menstruasi pada remaja putri (Proverawati, 2009). Remaja putri yang mengalami mentruasi pertama kali disebut menarche, yang sering gangguan siklus menstruasi yang menimbulkan stres (Needlman, 2004).

Menurut WHO (2017), 50% dari semua gangguan kesehatan mental di masa dewasa dimulai pada remaja usia 14 tahun, namun kebanyakan kasus tidak terdeteksi dan tidak diobati (WHO, 2017). Prevalensi gangguan mental emosional (depresi, cemas, stress) untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia, sedangkan di Jawa Timur sebesar 6,5% (Kemenkes RI, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mary lee baron (2008) bahwa siklus menstruasi memiliki sekitar satu setengah kali lebih besar resiko mengalami gangguan kejiwaan dengan siklus mesntruasi yang lebih panjang. Gangguan siklus menstruasi dapat mengakibatkan stres. Kartikawati (2017) dalam penelitiannya di Stikes Bhakti Kencana Bandung menunjukkan hampir setengahnya (44,8%) mahasiswa mengalami stres ringan, dan sebagian besar (64,4%)

mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Studi pendahuluan pada tanggal 12 Desember 2020 di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Miftahul Qulub Tawar Gondang Mojokerto, dilakukan wawancara pada 5 siswi yang baru mengalami menarche. Hasil wawancara 2 siswi mengatakan jarak menstruasi bulan Oktober - November 2020 yaitu 28 dan 35 hari. Wawancara terhadap 1 orang mengatakan jarak menstruasi 18 hari, sedangkan 2 siswa mengatakan jarak menstruasi 40 dan 45 hari. Dari data tersebut menunjukkan bahwa siswi mengalami gangguan siklus menstruasi berupa siklus yang memanjang dan memendek. Jarak siklus normal menurut Kusmiran (2012) antara 22 sampai 35 hari. Siswi yang mengalami gangguan siklus baik yang memanjang dan memendek mengatakan khawatir dan takut terhadap keadaan menstruasinya. Saat terjadi hal tersebut yang dilakukan remaja yaitu berbagi cerita keantar sesama teman sebaya.

Umumnya, remaja yang mengalami menarche yaitu pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Maka kondisi yang normal jika siklus menstruasi sering tidak teratur karena keseimbangan hormon atau alat reproduksi yang belum matang. Remaja menarche yang mengalami gangguan siklus menstruasi akan menimbulkan kekhawatiran dan perasaan takut saat menghadapi hal tersebut sehingga mengakibatkan stres. Stres yang berlebih dapat menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persyarafan dalam hipotalamus melalui perubahan pada hormon sehingga dapat menimbulkan gangguan siklus menstruasi yang lebih buruk atau bahkan bisa terjadi amenorrhea (Kusmiran, 2012). Stres yang dialami remaja akan menuntut remaja untuk menghadapi stres, untuk mengurangi stres bermacam-macam atau dikenal dengan istilah manajemen stres (Lukaningsih & Bandiyah, 2011).

Remaja menarche yang mengalami gangguan siklus di awal menstruasi atau pada masa menarche itu hal yang sangat wajar, karena alat reproduksi belum matang. Remaja yang mengalami hal tersebut akan menghadapi stres. Maka upaya yang harus dilakukan membantu remaja awal untuk lebih mengenali setiap perubahan fisiologis yang terjadi pada dirinya.

Manajemen stres adalah serangkaian upaya yang dilakukan individu untuk mengendalikan, mengurangi, atau mengatasi tekanan emosional yang muncul akibat berbagai tantangan kehidupan. Pada remaja putri, salah satu tantangan yang sering memicu stres adalah perubahan fisik dan emosional saat menstruasi. Masa pubertas dan menstruasi pertama (menarche) dapat menjadi pengalaman baru yang menimbulkan

kecemasan, ketidaknyamanan, bahkan ketakutan. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan manajemen stres yang baik agar remaja dapat menghadapi perubahan tersebut secara positif dan adaptif.

Saat menstruasi, remaja mengalami fluktuasi hormon yang memengaruhi kondisi emosional, seperti mudah marah, cemas, atau merasa sedih tanpa sebab yang jelas. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat memperburuk keluhan fisik seperti nyeri haid (dismenore) dan ketidaknyamanan lainnya. Teknik manajemen stres yang efektif bagi remaja antara lain meliputi relaksasi pernapasan, olahraga ringan, komunikasi terbuka dengan orang tua atau teman, serta penggunaan teknik kognitif seperti berpikir positif dan mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Selain itu, edukasi mengenai perubahan tubuh dan normalisasi pengalaman menstruasi juga sangat penting untuk mengurangi rasa takut dan ketidakpastian.

Penerapan manajemen stres yang baik selama menstruasi tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan mental remaja, tetapi juga mendukung kesejahteraan fisik dan sosial mereka. Remaja yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki sikap lebih percaya diri, mampu mempertahankan hubungan sosial yang sehat, serta lebih cepat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam tubuhnya. Oleh sebab itu, peran pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah dan dukungan emosional dari lingkungan keluarga menjadi faktor kunci dalam membekali remaja dengan keterampilan manajemen stres yang efektif.

Teori manajemen stres banyak dirujuk dari konsep yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang mendefinisikan stres sebagai hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan adaptasi seseorang, sehingga memerlukan upaya coping untuk mengatasinya. Dalam konteks remaja yang mengalami menstruasi, perubahan fisik dan emosional yang terjadi sering kali menjadi sumber stres yang membutuhkan keterampilan coping efektif. Hurlock (2002) menambahkan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan di mana individu menghadapi banyak perubahan, termasuk perubahan hormonal yang dapat memengaruhi stabilitas emosional dan meningkatkan risiko stres, terutama saat menghadapi pengalaman baru seperti menstruasi pertama (menarche).

Santrock (2011) juga menjelaskan bahwa pada masa remaja, perubahan biologis yang drastis berhubungan erat dengan perubahan psikososial, sehingga kemampuan mengelola emosi dan stres menjadi keterampilan penting untuk mendukung perkembangan yang sehat. Remaja yang tidak mampu mengelola stres dengan baik

cenderung mengalami masalah kesehatan fisik seperti nyeri haid (dismenore) yang lebih berat dan ketidakstabilan emosional. Dukungan lingkungan, edukasi tentang kesehatan reproduksi, serta penerapan teknik coping seperti relaksasi, olahraga, dan berpikir positif sangat dianjurkan untuk membantu remaja mengelola stres saat menstruasi.

Selain itu, laporan dari World Health Organization (2010) menegaskan bahwa kesehatan reproduksi remaja mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, sehingga penting untuk mengintegrasikan manajemen stres dalam program pendidikan kesehatan remaja. Penelitian Saputri dan Widyastuti (2020) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat stres dan tingkat keparahan dismenore pada remaja putri, memperkuat pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari perawatan kesehatan selama menstruasi. Oleh karena itu, pemahaman teori dan penerapan praktik manajemen stres menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri dalam menghadapi masa menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang Manajemen Stres Pada Remaja Putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi manajemen stres pada remaja putri di MTs Miftahul Qulub Tawar Gondang Mojokerto.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai karakteristik populasi atau fenomena tertentu yang diteliti. Penelitian kualitatif deskriptif tidak mencari hubungan atau pengaruh antar variabel, melainkan fokus pada pemahaman mendalam terhadap kondisi nyata di lapangan sesuai dengan perspektif subjek penelitian. Dalam konteks ini, peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan fenomena yang dialami oleh remaja putri di MTs Miftahul Qulub Tawar Gondang Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang bersekolah di MTs Miftahul Qulub Tawar Gondang Mojokerto, dengan jumlah sebanyak 55 responden. Karena jumlah populasi relatif kecil dan masih memungkinkan untuk dijangkau seluruhnya, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Total sampling adalah teknik sampling di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, semua remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi menjadi responden dalam penelitian ini.

Untuk memastikan kesesuaian responden, ditetapkan kriteria sebagai berikut: Remaja putri yang aktif terdaftar sebagai siswa di MTs Miftahul Qulub. Bersedia mengikuti

penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan partisipasi (informed consent). Kriteria eksklusi Remaja putri yang tidak hadir selama proses pengumpulan data berlangsung. Responden yang mengisi data secara tidak lengkap atau tidak konsisten. Data dikumpulkan menggunakan metode: Wawancara semi-terstruktur: Peneliti menggunakan panduan pertanyaan terbuka untuk menggali informasi dari responden secara mendalam namun tetap fokus pada topik yang diteliti. Observasi langsung: Peneliti mengamati situasi, perilaku, atau ekspresi responden untuk memperkaya data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: Panduan wawancara (interview guide) yang berisi daftar pertanyaan terbuka sesuai dengan fokus penelitian. Catatan lapangan (field notes) untuk merekam hasil observasi selama proses pengumpulan data. Alat perekam suara (jika diperlukan dan disetujui oleh responden) untuk membantu akurasi data. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis tematik yang mencakup langkah-langkah berikut: Transkripsi hasil wawancara secara verbatim. Reduksi data dengan memilah data yang relevan dengan fokus penelitian. Pengkodean data untuk mengelompokkan informasi ke dalam tema atau kategori tertentu. Interpretasi dan penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif (Notoatmodjo, 2012)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Remaja Putri Di Mts Miftahul Qulub Tawar Gondang Pada Bulan Maret 2021

Karakteristik Responden	Frekuensi	Prosentase
Usia		
12 Tahun	5	16,7
13 Tahun	24	80
14 Tahun	1	3,3
Siklus Menstruasi		
< 21 Hari	2	6,7
> 35 Hari	25	83,3
> 3 Bulan berturut – turut	3	10
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia bahwa hampir seluruh responden berusia 10-13 tahun sebanyak 29 responden (96,7 %). Jika ditinjau dari usia awal menstruasi seluruhnya responden usia awal menstruasi 10-16

tahun sebanyak 30 responden (100 %). Dan ditinjau dari siklus menstruasi bahwa hampir seluruhnya responden siklus menstruasinya > 35 hari sebanyak 25 responden (83,3 %).

## 2. Data Khusus

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Manajemen Stres Yang Digunakan Di Mts Miftahul Qulub Tawar Gondang Pada Bulan Maret 2021

No	Manajemen stres yang digunakan	Frekuensi	prosentase
1	Menulis dairy	25	83
2	Matahari pagi	25	83
3	Penuhi kebutuhan jiwa	24	80
4	Tertawa	23	77
5	Ciptakan ritual	23	77
6	Luangkan waktu bersama sahabat	18	60
7	Tidur siang	17	57
8	Makan sehat	13	43
9	Putar & dengar lagu kesayangan	12	40
10	Olahraga	9	30
11	Meditasi	4	13

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa manajemen stres yang paling sering digunakan oleh remaja berupa menulis diary dan matahari pagi sebanyak 25 responden (83 %), kemudian yang kedua berupa penuhi kebutuhan jiwa sebanyak 24 responden (80%), serta tertawa dan ciptakan ritual sebanyak 23 responden (77%). Namun ternyata ada juga yang menggunakan manajemen stres dengan meditasi sebanyak 4 responden (13 %) dan yang melakukan olahraga sebanyak 9 responden (30 %).

Manajemen stres yang sering digunakan remaja putri dalam menghadapi gangguan siklus menstruasi berupa menulis diary sebanyak 25 responden (83 %), kemudian yang kedua berupa penuhi kebutuhan jiwa sebanyak 24 responden (80%), serta tertawa dan ciptakan ritual sebanyak 23 responden (77%). Hal ini dipengaruhi oleh faktor kepribadian dimana emosional stability berhubungan dengan mudah tidaknya seorang mengalami stres.

Manajemen stres adalah tuntutan kehidupan yang terus meningkat tidak mungkin membiarkan kita bebas sepenuhnya dari stres dan kalau tidak ditangani dengan baik dan bijaksana (Hawari, 2006). Stres yang menimpa harus kita kelola dengan baik dan kita manfaatkan sisi positifnya demi kemajuan dan kebahagiaan kita melalui proses penyelamatan diri secara alami yang membuat seseorang yang tetap hidup (Yekti mumpuni dan Wulandari, 2010).

## Pembahasan

Faktor manajemen stres selanjutnya ialah pada kondisi fisik dengan sebutan fight yang berarti tidak hanya diam tapi punya semangat dalam menghadapi masalah dan menyelesaikan masalah tersebut. Hal ini dapat dilihat dari cara penyelesaian responden dalam memenejemen stres dengan menulis diary, penuhi kebutuhan jiwa, tertawa dan ciptakan ritual. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Ilmi, 2002) bahwa setiap perawat tidak hanya menggunakan satu jenis manajemen stres dalam menghadapi stres di tempat kerja, tetapi satu orang ada yang menggunakan beberapa teknik manajemen stres meliputi:refresing, melakukan relaksasi, mengembangkan rasa humor dan minta bantuan orang lain. Atau ada juga yang menggunakan rasa humor dan meminta bantuan orang lain. Atau ada juga yang menggunakan tiga teknik manajemen stress : minta bantuan orang lain, refresing dan mengembangkan rasa humor.

Menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011), manajemen stres antara lain: menulis diary dengan menuliskan tentang segala sesuatu yang terjadi sehari-hari, olahraga untuk mengurangi ketidaknyamanan dan gangguan dalam tubuh, putar & dengar lagu kesayangan untuk mengurangi beban pikiran, tertawa untuk mengurangi stres dengan cara menonton film-film komedi, ciptakan ritual yang menimbulkan kenyamanan seperti duduk santai, makan sehat untuk menjaga agar tetap sehat dan mengurangi beban pikiran, penuhi kebutuhan jiwa seperti refresing dengan cara jalan-jalan dan melihat pemandangan, luangkan waktu bersama sahabat untuk menerima saran dan mendengarkan pembicaraan, matahari pagi dengan cara meluangkan waktu agar terkena sinar matahari pagi, meditasi dengan cara sering melakukan teknik relaksasi seperti menarik nafas panjang atau posisi santai dan tidur siang. Responden pada penelitian ini banyak yang menggunakan manajemen stres dengan menulis diary karena remaja malu untuk menceritakan masalah pribadi ke orang lain sehingga banyak remaja mengungkapkan perasaannya di dalam buku harian, dan manajemen stres yang jarang dilakukan oleh remaja yaitu meditasi karena remaja banyak yang tidak mengetahui akan teknik relaksasi seperti menarik nafas panjang dan posisi santai dapat menurunkan beban pikiran.

Hal ini dikarenakan usia awal menstruasi dan siklus menstruasi yang berbeda sehingga dari pengalaman tersebut mengakibatkan stressor tersendiri bagi setiap individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak normal merupakan stres, karena pusat stres di otak sangat dekat dengan pusat pengaturan menstruasi. Manajemen stres dalam hubungan gangguan siklus mentruasi sangat penting karena

dengan upaya atau tindakan yang dilakukan dalam menghadapi keadaan ketidaknyamanan dan mengganggu individu sehingga dapat meringankan beban pikiran.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MTs Miftahul Qulub Tawar Mojokerto tentang manajemen stres pada remaja putri menghadapi menstruasi dapat disimpulkan bahwa manajemen stres yang sering digunakan yaitu dengan menulis diary, kebiasaan menulis diary kebanyakan dilakukan remaja karena dapat menunjukkan perasaan yang dialami dengan bebas tanpa merasa terintimidasi sehingga dapat mengurangi stres yang dirasakan akibat gangguan menstruasi yang dialaminya. Menulis diary merupakan salah satu bentuk ekspresi diri yang efektif dalam membantu remaja mengelola stres, termasuk stres yang muncul saat menstruasi. Melalui aktivitas menulis, remaja dapat mengeluarkan emosi negatif, merefleksikan perasaannya, dan memahami perubahan yang sedang dialami tubuhnya, sehingga membantu mengurangi beban emosional yang dirasakan. Ketika remaja menuangkan pengalaman mereka tentang nyeri, ketidaknyamanan, atau kecemasan selama menstruasi ke dalam tulisan, hal ini berfungsi sebagai bentuk katarsis yang memperingan tekanan batin. Selain itu, menulis diary dapat meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) dan memperkuat keterampilan coping emosional, karena remaja belajar untuk mengenali pola pikir dan respons emosionalnya. Dengan demikian, kebiasaan sederhana ini tidak hanya menjadi sarana pelepasan stres, tetapi juga dapat membantu remaja membangun keseimbangan emosional yang lebih baik selama masa menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barron, M. L., Flick, L. H., Cook, C. A., Homan, S. M., & Campbell, C. (2008). Cycle Characteristics, 22(5), 254–265. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2007.11.001>
- Hawari. (2016). manajemen stres. Jakarta: balai penerbit FKUI.
- Ilmi, B. (2002). Pengaruh stres kerja terhadap prestasu dan identifikassi manajemen stres yang digunakan perawat di ruang rawat inap RSUD ulin banjarmasin. Retrieved from <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/34906>
- Kartikawati. (2017). Dinamika Kesehatan, Vol. 8 No. 1, Juli 2017 Kartikawati , et. al., Hubungan Tingkat Stress dengan ..., 8(1).
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba medika.
- Lukaningsih & Bandiyah. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Notoatmodjo. (2012). metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka cipta.
- Needlman, .R. (2004). *Adolescent Stress*. Yogyakarta: Gadjah mada university press.
- Proverawati, Atikah dan Maisarih, S. (2009). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saudah, N. (2011). Komunikasi interpersonal antara ibu dan anak yang menghadapi menarche di sdn centong desa centong kecamatan gondaang kaupaten mojokerto. Retrieved from [ejournal.stikes-ppni.ac.id/index.php/JKS/article/view/209](http://ejournal.stikes-ppni.ac.id/index.php/JKS/article/view/209)
- Yekti Mumpuni dan Wulandari, A. (2010). Cara jitu Mengatasi Stres Ed.1.