



Hubungan Stress dan Obesitas dengan Gangguan Pola Menstruasi pada Remaja Siswi SMAN 1 Majene Tahun 2026

Rasmawati^{1*}, Nurfadhila², Nur Anisafauziah³, Sitti Harma⁴

¹⁻²Program Studi Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene, Indonesia

³Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene, Indonesia

*Penulis Korespondensi: w.rasma25@yahoo.com

Abstract. *Background: Menstruation is a natural physiological process that indicates the functional maturity of the female reproductive system. Menstrual cycle disorders can be influenced by several factors, including stress and obesity. Stress may cause hormonal changes through the hypothalamic-pituitary axis, leading to decreased luteinizing hormone (LH) levels and menstrual irregularities. Obesity can also affect ovarian function and disrupt the menstrual cycle. Objective: To determine the relationship between stress and obesity with menstrual cycle disorders among female adolescents at SMAN 1 Majene in 2026. Methods: This study used an analytical observational design with a cross-sectional approach. Data on stress levels, obesity status, and menstrual cycle disorders were collected simultaneously from 84 female respondents. The chi-square test was used to analyze the relationships among variables. Results: The analysis showed a significant relationship between stress and menstrual cycle disorders ($p = .006$; $\alpha < .05$). A significant relationship was also found between obesity and menstrual cycle disorders ($p = .002$; $\alpha < .05$). Many obese respondents experienced irregular menstrual cycles. Conclusion: There is a significant relationship between stress and obesity with menstrual cycle disorders among female adolescents at SMAN 1 Majene.*

Keywords: Adolescent Girls; Menstrual Cycle Disorders; Menstruation; Obesity; Stress.

Abstrak. Latar Belakang: Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang menandakan kematangan fungsional sistem reproduksi wanita. Gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk stres dan obesitas. Stres dapat menyebabkan perubahan hormonal melalui aksis hipotalamus-hipofisis, yang berujung pada penurunan kadar luteinizing hormone (LH) dan ketidakteraturan menstruasi. Obesitas juga dapat memengaruhi fungsi ovarium dan mengganggu siklus menstruasi. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara stres dan obesitas dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Majene pada tahun 2026. Metode: Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Data mengenai tingkat stres, status obesitas, dan gangguan siklus menstruasi dikumpulkan secara bersamaan dari 84 responden perempuan. Uji chi-square digunakan untuk menganalisis hubungan antarvariabel. Hasil: Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan gangguan siklus menstruasi ($p = 0,006$; $\alpha < 0,05$). Hubungan yang signifikan juga ditemukan antara obesitas dan gangguan siklus menstruasi ($p = 0,002$; $\alpha < 0,05$). Banyak responden yang mengalami obesitas memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan obesitas dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Majene.

Kata Kunci: Gangguan Siklus Menstruasi; Menstruasi; Obesitas; Remaja Putri; Stres.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis serta pada masa remaja terjadilah suatu pertumbuhan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk didalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. (Widyastuti, 2011). Pada masa remaja sering terjadi yang namanya menstruasi, Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda organ kandungan telah berfungsi matang (Kusmiran, 2014). Faktor yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi antara lain: fungsi

hormonal terganggu, masalah kelenjar tyroid terganggu, kelainan sistemik wanita yang tubuhnya sangat gemuk atau kurus, stress, penurunan dan kenaikan berat badan secara drastis (Susilo, 2015).

Stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Dan suatu tanggapan adaptif, ditengahi oleh perbedaan individual dan atau proses psikologis, yaitu suatu konsekuensi dari setiap kegiatan (lingkungan), situasi atau kejadian eksternal yang membebani tuntutan psikologis atau fisik yang berlebihan terhadap seseorang (Kusmiran, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ekpenyong, Davis, Akpan, & Daniel) di Negeria didapatkan hasil dari 393 siswi memiliki prevalensi gangguan menstruasi 34,6%, dimana gangguan menstruasi paling umum terjadi menorrhagia 37,5%, lainnya adalah: Sindrom Pra-menstruasi (PMS) 33,1%, Oligomenore 19,9%, dan amenore 5,9% ($P < 0,05$). Mereka yang mengalami stres akan memiliki sekitar 2 kali kemungkinan mengalami gangguan menstruasi.

Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan *prolaktin* atau *endogenous opiat* yang dapat memengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon lutein (LH) yang menyebabkan *amenorrhea* (Kusmiran, 2014). Obesitas merupakan peningkatan berat badan yang didasarkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh, seseorang yang mengalami obesitas menyebabkan perubahan saraf fisik yang menyebabkan gangguan menstruasi. Dari beberapa penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara stress dan obesitas. Dimana stress dapat menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya system persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan *prolaktin* atau *endogenous opiat* yang dapat memengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormone lutein (LH) yang menyebabkan *amenorrhea*. Sedangkan obesitas dapat mempengaruhi fungsi menstruasi, penurunan berat badan atau peningkatan berat badan menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, kondisi patologis seperti berat badan yang kurang (kurus) dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan dan peningkatan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan tujuan untuk menemukan hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan metode pendekatan *cross sectional study* yaitu pengukuran stress, obesitas dan siklus menstruasi diteliti secara bersamaan dalam

satu waktu. Dengan besar sampel dalam penelitian ini adalah 84 orang. Adapun sampel yang diteliti berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil pengolahan data yang didapatkan dari kuesioner yang telah diisi oleh responden yakni remaja siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Majene, maka berikut ini akan disajikan analisis univariat dan analisis bivariate Siklus Menstruasi.

Table 1. Distribusi Responden Berdasarkan Siklus menstruasi di remaja siswi kelas X dan XI SMAN 1 Majene tahun 2026.

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Teratur	38	45,2
Tidak Teratur	46	54,8
Jumlah	84	100

Sumber: Data Primer 2026.

Tabel 2. Menunjukkan dari 84 responden yang mengalami Siklus Menstruasi teratur sebanyak 38 orang (44,2), dan yang mengalami siklus Menstruasi tidak teratur sebanyak 46 orang (54,8).

Table 2. Distribusi Responden Berdasarkan Stress di remaja siswi kelas X dan XI SMAN 1 Majene tahun 2026 (N = 84).

Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	50	59,5
Tidak	34	40,5
Jumlah	84	100

Sumber: Data primer 2026.

Table 4.2 menunjukkan dari 84 responden yang mengalami Stress sebanyak 51 orang (60,7), yang tidak mengalami stress sebanyak 33 orang (39,3).

Table 3. Distribusi Responden Berdasarkan Obesitas di remaja siswi kelas X dan XI SMAN 1 Majene tahun 2026 (N = 84).

Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	3	3,6
Normal	39	46,4
Obesitas	42	50,0
Jumlah	84	100

Sumber: Data Primer 2026.

Tabel 4.3 menunjukkan dari 84 responden yang memiliki berat badan kurang (kurus) sebanyak 3 orang (3,6), berat badan Normal sebanyak 39 orang (46,4), dan yang memiliki berat badan berlebih (Obesitas) sebanyak 42 Orang (50,0%).

Analisis bivariat

Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi.

Table 4. Distribusi Frenkuensi Stress dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X Dan XI SMAN 1 Majene (N = 84).

Stres	Siklus Menstruasi Teratur		Siklus Menstruasi Tidak Teratur		Jumlah	p Value
	n	%	n	%		
Ya	16	42,1	34	73,9	50	,006
Tidak	22	57,9	12	26,1	34	
Jumlah	38	100	46	100	84	

Sumber: Uji Chi Square 2026.

Table 4.4 menunjukkan hasil Uji statistik *Chi-Square* diperoleh *p Value* yaitu ,006. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *p Value* < $\alpha = ,05$ maka H_0 ditolak.

Hubungan Obesitas dengan gangguan siklus menstruasi

Table 5. Distribusi Frenkuensi Obesitas dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X Dan XI SMAN 1 Majene (N = 84).

Status Gizi	Siklus Menstruasi Teratur		Siklus Menstruasi Tidak Teratur		Jumlah		p Value
	n	%	n	%	n	%	
Kurus	2	2,4	1	1,2	3	3,6	0,002
Normal	25	29,8	14	16,7	39	46,4	
Obesitas	11	13,0	31	36,9	42	50,0	
Jumlah	38	45,2	46	54,8	84	100	

Sumber: Uji Chi Square 2026.

Table 4.5 menunjukkan hasil Uji statistik *Chi-Square* di peroleh *p Value* yaitu ,002. Hal ini mmenunjukkan bahwa nilai *p Value* < $\alpha = ,05$ maka H_0 ditolak.

Pembahasan

Hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi

Berdasarkan tabel 4.6 hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja siswa kelas X dan XI SMAN 1 Majene tahun 2026. Dari hasil analisis menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p Value* = ,006 < $\alpha = ,05$ maka H_0 ditolak, H_a diterima berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress dan gangguan siklus menstruasi.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa hubungan stress dan obesitas dengan siklus menstruasi pada siswa kelas X dan XI SMAN 1 Majene. Dari 84 responden terdapat 38 (45,2%) responden yang mengalami siklus menstruasi teratur, dengan responden yang mengalami stress sebanyak 16 (19,0%) responden, dan tidak stress sebanyak 22 (26,2%) responden, sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 46 (54,8%) responden,

dengan responden yang mengalami stress sebanyak 34 (40,5%) responden, dan tidak stress sebanyak 12 (14,3%) responden.

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa lebih banyak responden yang mengalami stress dengan siklus menstruasi tidak teratur, disebabkan karena kebanyakan responden tidak mampu menangani beban atau tugas yang dihadapi atau disebabkan karena adanya perubahan perilaku dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan seperti sebelum UAS (ujian akhir semester) responden kurang peduli dan bertanggung jawab terhadap tugas yang merupakan salah satu syarat untuk ikut UAS dan harus dikerjakan dengan benar, bertanggung jawab dan tepat waktu sesuai dengan apa yang telah ditentukan dan beberapa responden juga mengabungkan masalah pribadi mereka dengan tugas yang diberikan sehingga memicu banyaknya reponden yang mengalami stress. Penelitian ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Priyoto bahwa dampak yang ditimbulkan dari stress diantaranya: dampak fisiologis (gangguan pada organ tubuh), dampak pada system reproduksi, dampak psikologis (emosi) (Priyoto, 2014).

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan dilapangan diperoleh beragam masalah yang dialami remaja siswa terutama mengenai stres. Stress yang tidak terkendali menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin yang dapat memengaruhi hormon lutein (LH) yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi, maka dari itu perlu diwaspadai agar remaja bisa mengendalikan psikis untuk mencegah stress.

Hubungan Obesitas dengan gangguan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 4.7 hubungan obesitas dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja kelas X dan XI SMAN 1 Majene tahun 2026 diperoleh $p Value = ,002 < \alpha = ,05$. Hal ini berarti obesitas berhubungan dengan siklus menstruasi, ini dikarenakan banyaknya responden yang mengalami obesitas dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 84 responden terdapat 38 (45,2%) responden yang mengalami siklus menstruasi teratur, dengan berat badan kurus sebanyak 2 (2,4%) responden, berat badan normal sebanyak 25 (29,8%) responden dan obesitas sebanyak 11 (13,1%) responden. Sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 46 (54,8%) responden, dengan berat badan kurus sebanyak 1 (1,2 %) responden, berat badan normal sebanyak 14 (16,7%) responden, dan obesitas sebanyak 31 (36,9) responden. Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa lebih banyak responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dengan berat badan obesitas, disebabkan karena kebanyakan

responden kurang melakukan aktivitas fisik (olahraga), dan pola makan yang tidak terkontrol. Sehingga memicu kenaikan berat badan (obesitas) pada responden.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Rakhmawati bahwa wanita yang mengalami obesitas memiliki resiko gangguan menstruasi lebih tinggi dibandingkan wanita yang status gizi normal. Obesitas dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi melalui jaringan adipose yang secara aktif mempengaruhi rasio hormon estrogen dan androgen. Peningkatan kadar estrogen yang terus menerus secara tidak langsung menyebabkan peningkatan hormone androgen yang dapat mengganggu perkembangan folikel yang matang

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan dilapangan diperoleh beragam masalah yang dialami oleh remaja terutama mengenai obesitas pada remaja. Kebiasaan memakan makanan manis, tinggi lemak dan gula, kurangnya olahraga mempengaruhi metabolisme tubuh secara normal. Maka dari itu perlu diwaspadai agar remaja lebih memperhatikan pola hidup untuk mencegah obesitas.

4. KESIMPULAN

Adapun Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis terkait :Ada hubungan yang bermakna antara stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja siswa kelas X dan XI di SMAN 1 Majene tahun 2026. Dimana $p Value = ,006 < \alpha = ,05$. Hal ini dikarenakan, Ada hubungan yang bermakna antara Obesitas dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja siswa kelas X dan XI SMAN 1 Majene tahun 2026 $p Value = ,002 < \alpha = ,05$. Hal ini dikarenakan obesitas mempengaruhi hormon estrogen.

DAFTAR REFERENSI

- Hayati, F. (2017). Hubungan tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi di SMA Negeri 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/649/521>
- Islami. (2017). Hubungan obesitas dengan gangguan siklus menstruasi. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/169704-ID-hubungan-obesitas-dengan-gangguan-siklus-menstruasi.pdf>
- Karina, E., Nuryanto, & Candra, A. (2017). Hubungan obesitas dengan siklus menstruasi dan dysmenorrhea primer pada remaja. Retrieved from <http://e-journal.com/2017/05/jnc/obesitas-pdf>
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Lukaningsih, Z. L., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi kesehatan*. Nuha Medika.

- Mesarini, B. A., & Astuti, V. W. (2013). Stres dan mekanisme koping terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Retrieved from <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/view/18828/18536>
- Milla, S. Y. (2018). Hubungan obesitas dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Tlogomas. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/754/595>
- Mitayani, & Sartika, W. (2010). *Buku saku ilmu gizi*. Trans Info Media.
- Mugiati. (2017). Hubungan antara stres dengan perubahan pola menstruasi pada mahasiswi. Retrieved from <http://journal.fk.unand.ac.id/index.php/jkm/article>
- Proverawati, A., & Asfuah, S. (2009). *Buku ajar gizi untuk kebidanan*. Nuha Medika.
- Rakhmawati, A., & Dieny, F. F. (2013). Hubungan obesitas dengan kejadian gangguan menstruasi. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/186208-ID-hubungan-obesitas-dengan-kejadian-ganggu.pdf>
- Rusmini. (2017). *Pelayanan KB dan kesehatan reproduksi*. TIM.
- Sari, I. M. (2016). Hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/2191/1/pdf%20naskah%20publikasi.pdf>
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. Retrieved from <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewfile/507/508>
- Setyaningrum, E. (2015). *Pelayanan keluarga berencana & kesehatan reproduksi*. TIM.
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2011). *Kesehatan reproduksi*. Fitramaya.