

# HUBUNGAN USIA MENARCHE, KONSUMSI KAFEIN DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 TAMBUN SELATAN

Aisyah Pebrianti

## Abtrak

Menstruasi merupakan hal yang normal bagi setiap wanita yakni kondisi keluarnya darah secara periodic dikarenakan ovum tidak dibuahi oleh sperma. Wanita dengan siklus menstruasi normal hanya berkisar 10 hingga 15%. Usia pertama kali menstruasi disebut dengan *menarche*. Ketidakseimbangan hormone pada awal *menarche* pengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi. Terganggunya siklus menstruasi merupakan indikator yang mengarah kepada adanya gangguan fungsi organ reproduksi dan peningkatan resiko beberapa penyakit. Selain usia *menarche*, faktor konsumsi kafein dan tingkat stress tinggi mengakibatkan ketidakstabilan hormone sehingga gangguan siklus menstruasi terjadi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan usia *menarche*, konsumsi kafein dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Sebanyak 41 (68.3%) responden remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan memiliki rentang usia *menarche* yakni 10 sampai 16 tahun. 49 (81,7%) responden memiliki asupan kafein < 300 mg/hari (asupan normal). Serta 36 (60%) responden diantaranya memiliki tingkat stres tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara usia *menarche* dengan siklus menstruasi ( $p \text{ value} = 0,000$ ) dan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ( $p \text{ value} = 0,010$ ). Namun, tidak adanya hubungan antara konsumsi kafein dengan dengan siklus menstruasi ( $p \text{ value} = 0,229$ ).

**Kata Kunci:** Siklus Menstruasi, Usia Menarche, Konsumsi Kafein, dan Tingkat Stres

# **THE CORRELATION AGE OF MENARCHE, CAFFEINE CONSUMPTION AND STRESS LEVEL WITH MENSTRUAL CYCLE ON YOUNG WOMEN AT THE PUBLIC HIGH SCHOOL 3 SOUTHERN TAMBUN 2022**

**Aisyah Pebrianti**

## **Abstract**

Menstruation is a normal thing for every woman, namely the condition of the blood discharge periodically because the ovum is not fertilized by a sperm. Women with a normal menstrual cycle is only about 10 to 15%. The age of first menstruation is called menarche. Imbalance of the hormone at the beginning of menarche is influenced irregularity of the menstrual cycle. Disruption of the menstrual cycle is an indicator which leads to disturbance in the function of the reproductive organs and increase the risk of some diseases. In addition to age of menarche, factor consumption of caffeine and high-stress resulted in the instability of the hormone so that the disorders of the menstrual cycle occurs. The purpose of this study was to determine the relationship of age of menarche, the consumption of caffeine and stress levels with the menstrual cycle in young at the public high school 3 Southern Tambun 2022. This study used cross sectional method. The sample in this study amounted to 60 respondents using simple random sampling technique. Bivariate analysis using chi-square test. As many as 41 (68.3%) of respondents teen daughter in SMAN 3 Tambung South has a range of age of menarche is about 10 to 16 years. 49 (81,7%) of the respondents have caffeine intake < 300 mg/day (normal intake). And 36 (60%) of the respondents which have high stress levels. The results showed that the relationship between age of menarche with the menstrual cycle (p value = 0.000) and the presence of a relationship between the level of stress with the menstrual cycle ( p value = 0,010). However, the absence of a relationship between the consumption of caffeine with the menstrual cycle ( p value = 0,229).

**Key words:** The Menstrual cycle, Age of Menarche, the Consumption of Caffeine, and Stress Levels