



Contents list available at JKP website

## Jurnal Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP>



### Deteksi Kesehatan Mental dengan Gangguan Menstruasi Remaja Gen Z

Ecih Winengsih\*, Tika Lubis, Khopiati Khopiati, Nazwa Nisrina Rahmah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia

#### Article Information :

Received 4 December 2024 ; Accepted 29 January 2025; Published 31 January 2025

\*Corresponding author: ewinengsih20@gmail.com

#### ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi saat ini adalah terkait dengan kesehatan mental remaja dan gangguan siklus menstruasi. Terdapat 90% remaja Gen Z mengalami permasalahan kesehatan mental (gangguan kecemasan, stres, depresi dll) yang berdampak pada gangguan siklus menstruasi (dismenore, menorrhagia, metorrhagia dll). Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan kesehatan mental dengan gangguan siklus menstruasi Remaja Gen Z di SMAN 1 Rancaekek. Studi ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional terhadap 69 remaja putri yang dipilih proporsionat random sampling. Identifikasi terhadap kesehatan mental remaja menggunakan instrument SRQ-29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan gangguan menstruasi yang dialami remaja putri dengan nilai  $p=0,017$ . maka terdapat hubungan antara mental health remaja Gen Z dengan kejadian gangguan menstruasi Kesimpulan Kesehatan mental yang tidak stabil atau terganggu dapat mempengaruhi kesehatan fisik seperti gangguan menstruasi.

*Kata Kunci: Deteksi dini, Mental health, Gen Z, Menstruasi*

#### ABSTRACT

*The current problems are related to adolescent mental health and menstrual cycle disorders. There are 90% of Gen Z teenagers experiencing mental health problems (anxiety disorders, stress, depression, etc.) which have an impact on menstrual cycle disorders (dysmenorrhea, menorrhagia, metorrhagia, etc.). The aim of this research is to identify the relationship between mental health and menstrual cycle disorders in Gen Z teenagers at SMAN 1 Rancaekek. This study is a descriptive analytical research with a cross sectional approach on 69 young women selected by proportional random sampling. Identification of adolescent mental health using the SRQ-29 instrument. The results of the research show that there is no relationship between mental health and menstrual disorders experienced by young women with a value of  $p=0.017$ . So there is a relationship between the mental health of Gen Z teenagers and the incidence of menstrual disorders. Conclusion: Unstable or disturbed mental health can affect physical health such as menstrual disorders.*

*Keyword : Early detection, Mental health, Gen Z, Menstruation*

## PENDAHULUAN

Secara global masalah mental health merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang besar saat ini. Risiko gangguan mental health yang dihadapi dapat terjadi pada Remaja Gen Z yang lahir pada tahun 1997-2012 (12-24 tahun) (Addini, 2022). Gangguan mental health merupakan kondisi yang terjadi akibat adanya perubahan biologis dan psikologis karena penurunan hormon estrogen membuat jadi sensitif berlebihan. Perempuan Gen Z dua kali lipat lebih berisiko mengalami kesehatan mental yang buruk jika dibandingkan dengan laki-laki. Sebagian besar negara menunjukkan bahwa G Z memiliki kesehatan mental yang buruk (Institut Kesehatan McKinsey, 2023).

Berdasarkan data dunia ada sekitar 970 juta remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Sedangkan di Asia terdapat 16.8% remaja terkena kesehatan mental (World Health Organization, 2024). Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 13 % penduduk Indonesia berusia 15-19 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Sekitar 50 % orang mulai mengalami gejala gangguan mental health pada usia 14 tahun dan gejalanya dapat mencakup perubahan suasana hati, kesulitan berpikir, sikap apatis, dan gejala tidak biasa lainnya (Diati, 2022). Sedangkan di kota Bandung ada 48,6 % remaja yang mengalami gejala gangguan mental emosional. SMAN 1 Rancaekek sendiri belum ada penelitian terkait dengan deteksi Kesehatan mental remaja. Masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami generasi Z adalah gangguan kecemasan, depresi, stress, gelisah yang berlebih, hingga masalah fisik yang berdampak kepada kesehatan jiwa. Permasalahan tersebut kerap disebabkan oleh koping dari generasi Z yang kurang baik (Anjarsari et al., 2022; Lubis, 2022).

Gangguan kesehatan mental yang terjadi pada remaja disebabkan karena faktor kemampuan individu dalam menangani stressor, dimana apabila stressor yang dipersepsikan akan berakibat buruk maka stress yang dirasakan akan sangat berat begitu juga sebaliknya apabila stressor yang dipersepsikan tidak mengancam dan individu mampu mengatasi maka stress yang dirasakan akan lebih

ringan (Nurfadila, 2022). Gangguan kesehatan mental diketahui sebagai salah satu penyebab terjadinya gangguan menstruasi (Pramesti, 2020). Gangguan mental health memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata yang bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Konsep gangguan menstruasi secara umum merupakan terjadinya gangguan dari pola perdarahan menstruasi. seperti menstruasi yang jarang (oligomenorrhea), menstruasi yang sering (polymenorrhea), dan tidak menstruasi sama sekali (amenorrhea) (Kesehatan Lentral, 2021). Gangguan menstruasi ini berdasarkan fungsi dari ovarium yang berhubungan dengan anovulasi dan gangguan fungsi luteal. Disfungsi ovarium tersebut dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Kartikasari, 2023). Maka dibutuhkan deteksi dini mental health sebagai salah satu upaya pencegahan terjadinya permasalahan gangguan menstruasi. Sejalan dengan penelitian Yu (2017) menggunakan desain korelasi dengan pendekatan 69 responden menggunakan uji chi square dengan tingkat kepercayaan  $\alpha < 0,05$  diperoleh nilai  $p = 0,002$  (Yu, 2017).

Hasil penelitian Delvia Siska (2024) menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri uji chi square didapatkan nilai  $p = 0,002$ . Selain itu berdasarkan penelitian Restie hasil uji statistik menggunakan uji chi square dengan p-value 0,000 (Restie, 2022). Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perubahan lama menstruasi. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya pada variabel yang diteliti yaitu deteksi kesehatan mental dan gangguan menstruasi pada remaja.

Deteksi dini mental health pada generasi Gen-Z saat ini sangat penting karena Gen-Z adalah masa depan bangsa, karena itu penting untuk memahami perilaku dan kebiasaan mereka, khususnya tentang kesejahteraan psikologisnya (Riantiaro, 2023). Pentingnya kesehatan mental pada

usia remaja, Sehingga diperlukan adanya upaya peningkatan kesehatan jiwa untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi remaja dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Karenanya berlatar belakang dari permasalahan diatas, sehingga perlu adanya inisiatif dari tenaga kesehatan untuk melakukan deteksi dini terkait mental health remaja. Deteksi Dini Gangguan mental health merupakan upaya penanganan kasus gangguan mental secara dini oleh tenaga kesehatan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kesehatan mental dengan gangguan siklus menstruasi Remaja Gen Z di SMAN 1 Rancaekek.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik kuantitatif dengan pendekatan crosssectional. Cara pengambilan sample dalam penelitian dengan teknik *Proportional random sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini 220 siswi dan Jumlah sample setelah dihitung dengan rumus slovin didapatkan 69 responden. kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi Remaja yang berada pada rentang usia 15-19 tahun, Berasal dari SMAN 1 Rancaekek, bersedia menjadi responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner gangguan menstruasi dan Reporting Questionnaire (SRQ) 29. Kuesioner SRQ-29 merupakan kuesioner yang sudah valid dengan  $r$  hitung  $(0,708 - 0,941) > r$  tabel  $(0,136)$  dan reliabel nilai Cronbach Alpha sebesar  $0,981 > 0,688$  untuk melakukan skrining gangguan psikiatri dan keperluan penelitian terkait gangguan psikiatri (Iqbal, 2020). Sedangkan untuk kuesioner gangguan menstruasi untuk validitas memiliki  $r$  hitung  $(0,482) > r$  tabel  $(0,361)$  dan nilai Cronbach Alpha sebesar  $0,813 > 0,80$  (Kartikasari, 2023).

Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan sistem komputerisasi. Analisis ke 1 univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing variable independen (status mental health remaja) dan variable dependen (gangguan menstruasi). Ke 2 Analisis Bivariat dengan uji chi square  $p < 0,05$  untuk mengetahui hubungan antara deteksi dini mental health

remaja terhadap siklus menstruasi. Hasil nomor uji etik 124/09.KEPK/UBK/VII/2024.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa mental health remaja gen Z SMAN 1 Rancaekek mengalami gangguan kecemasan sebanyak 60 remaja (87%). Tidak menggunakan zat psikoaktif sebanyak 0 remaja (0%), memiliki gejala psikotik sebanyak 47 remaja (68,1%) dan memiliki gejala PTSD sebanyak 66 remaja (95,7%).

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa gangguan siklus menstruasi remaja gen Z SMAN 1 Rancaekek memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 65 remaja (94,2%). Tidak mengalami polimenorrhea sebanyak 45 remaja (62,5%), tidak mengalami oligomenorrhea sebanyak 63 remaja (91,3%), tidak mengalami amenorrhea sebanyak 68 remaja (98,6%), Tidak mengalami hypomenorea sebanyak 44 remaja (63,8%), tidak mengalami menorrhagia sebanyak 39 remaja (56,5%) dan mengalami dismenorea sebanyak 58 orang (84,1%).

Berdasarkan tabel 2 bahwa remaja Gen Z yang mengalami mental health dan gangguan menstruasi sebanyak 65 responden (94,2%). Nilai p-value berdasarkan tabel adalah 0,17 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara mental health remaja Gen Z dengan kejadian gangguan menstruasi.

Kesehatan mental (mental health) adalah keadaan kesejahteraan yang memungkinkan seseorang untuk menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menjalani kehidupan yang seimbang secara emosional, sosial, dan psikologis. Dengan kata lain, kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan keseluruhan yang berpengaruh pada hubungan sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup seseorang (WHO, 2022).

Gangguan kesehatan mental yang terjadi karena gangguan kecemasan, penggunaan zat psikoaktif, gejala psikotik, dan gejala PTSD. Gangguan mental health pada

**Tabel 1. Gambaran Mental Health Remaja Gen Z dan Gangguan Siklus Menstruasi**

Variabel	f	(%)
Gangguan Kecemasan		
Ya	60	87,0
Tidak	9	13,0
Zat Psikoaktif		
Ya	0	0,0
Tidak	69	100,0
Gejala Psikotik		
Ya	47	68,1
Tidak	22	31,9
Gejala PTSD		
Ya	66	95,7
Tidak	3	4,3
Gangguan Menstruasi		
Normal		
Ya	4	5,8
Tidak	65	94,2
Polymenorrhea		
Ya	24	34,8
Tidak	45	65,2
Oligomenorhea		
Ya	6	8,7
Tidak	63	91,3
Amenorrhea		
Ya	1	1,4
Tidak	68	98,6
Hypomenorea		
Ya	25	36,2
Tidak	44	63,8
Menorrhagia		
Ya	30	43,5
Tidak	39	56,5
Dismenorea		
Ya	58	84,1
Tidak	11	15,9

remaja yang mengalami gangguan kecemasan adalah sebanyak 60 remaja (87%). Gangguan kecemasan pada remaja sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bisa dideteksi menggunakan kuesioner Self-Reporting Questionnaire-29 (SRQ-29). Beberapa penyebab utama kecemasan di kalangan remaja mencakup tekanan akademik, perubahan sosial, dan ekspektasi tinggi dari diri sendiri serta lingkungan sekitarnya. Studi menunjukkan bahwa perasaan cemas sering kali muncul karena faktor internal, seperti ketidakmampuan mengelola stres atau perubahan hormon selama masa remaja, serta faktor eksternal, seperti konflik keluarga dan tekanan dari teman sebaya (Ferdian., 2024).

Remaja tidak ada yang mengkonsumsi zat psikoaktif karena

beberapa faktor penting. Pertama, banyak remaja yang memiliki pemahaman tentang dampak negatif jangka panjang dari penggunaan zat psikoaktif, termasuk risiko ketergantungan, kerusakan organ tubuh, serta efek psikologis yang berbahaya. Selain itu, peran keluarga sangat signifikan, terutama dalam memberi contoh gaya hidup sehat dan mendorong anak untuk menghindari lingkungan yang berisiko. Dukungan emosional dan pengawasan orang tua, serta dorongan untuk terlibat dalam kegiatan positif seperti olahraga atau kegiatan sosial, dapat memperkuat ketahanan remaja terhadap tekanan teman sebaya atau rasa ingin tahu terhadap narkoba. Lingkungan sekolah yang mendukung juga menjadi faktor penting. Sekolah dengan program anti-narkoba dan lingkungan yang kondusif untuk mengembangkan minat serta bakat membantu remaja memilih aktivitas positif daripada mencoba zat berbahaya (Rika Sarfika, 2023).

Gejala psikotik pada remaja dapat muncul akibat beberapa faktor kompleks yang meliputi ketidakseimbangan kimiawi di otak, pengaruh genetika, serta faktor lingkungan. Perubahan hormon selama masa pubertas juga turut mempengaruhi, terutama jika ada serupa, seperti skizofrenia atau gangguan bipolar. Remaja dengan riwayat keluarga seperti ini memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikotik riwayat keluarga yang memiliki gangguan. Penyalahgunaan zat psikoaktif dan stres berat juga menjadi faktor pemicu utama gejala psikotik, yang dapat mengakibatkan perubahan drastis pada kemampuan persepsi dan berpikir remaja (Jonathan R Stevens, 2014).

Pada masa awal, gejala psikotik sering kali sulit dikenali. Beberapa tanda awal yang muncul meliputi penurunan kinerja akademis, kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial, dan munculnya keyakinan atau delusi yang tidak rasional. Jika kondisi ini tidak ditangani, gejala dapat berkembang menjadi halusinasi, delusi, berkaitan dengan intensitas trauma dan apakah dukungan emosional tersedia untuk mengatasi trauma tersebut. Beberapa

**Table 2. Hubungan Mental Health Remaja Gen Z dengan Gangguan Siklus Menstruasi**

Mental Health	Gangguan Siklus Menstruasi				Nilai p value
	Ya		Tidak		
	f	%	f	%	
Ya	65	94,2	4	5,8	0, 017
Tidak	0	0	0	0	

remaja juga rentan mengembangkan PTSD jika mengalami trauma berulang atau berkepanjangan. Gejala PTSD yang umum pada remaja meliputi kilas balik atau ingatan berulang tentang kejadian traumatis, penghindaran terhadap hal-hal yang mengingatkan mereka akan trauma, serta perubahan dalam perilaku dan emosi. Mereka mungkin terlihat murung, mudah tersinggung, atau mengalami masalah dalam tidur dan konsentrasi. Remaja juga bisa menunjukkan gejala seperti rasa tidak aman yang berlebihan dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Gangguan kecemasan dan depresi sering kali juga muncul bersamaan dengan PTSD. Pendekatan terapi untuk PTSD pada remaja biasanya meliputi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). CBT membantu remaja memahami pola pikir dan emosi mereka terkait trauma, sementara EMDR efektif dalam mengurangi kepekaan terhadap ingatan traumatis (Nuraly Masum Aprily, 2022).

Gangguan siklus menstruasi mengacu pada kelainan dalam durasi, keteraturan, dan volume perdarahan selama menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dibagi menjadi polimenorea, Polimenorea adalah kondisi di mana siklus menstruasi terjadi lebih sering, biasanya dalam interval kurang dari 21 hari, sehingga seorang wanita mungkin mengalami haid dua kali atau lebih dalam sebulan. Kondisi ini umumnya dipicu oleh ketidakseimbangan hormonal yang mengganggu proses ovulasi. Penyebab utama polimenorea pada remaja adalah ketidakseimbangan Hormon: Masalah hormonal yang sering dikaitkan adalah hipotiroidisme dan sindrom ovarium polikistik (PCOS). Ketidakseimbangan ini dapat mempersingkat siklus menstruasi, stres dan gaya hidup: Stres kronis dan perubahan berat badan yang drastis dapat mengganggu hormon reproduksi, memperpendek siklus haid. Serta

perubahan fisiologis: Pada remaja di masa awal menstruasi (Iryani, 2017) (Indarna, 2021) (Fahmiah, Huzaimah and Hannan, 2022).

Oligomenorea pada remaja suatu kondisi di mana siklus menstruasi menjadi lebih jarang dari biasanya (umumnya lebih dari 35 hari antara periode menstruasi) dapat disebabkan oleh beberapa faktor utama. Penyebab paling umum termasuk ketidakseimbangan hormon, khususnya terkait hormon estrogen dan progesteron yang mengatur siklus menstruasi. Selain itu, stres, gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia, olahraga berlebihan, serta berat badan yang sangat rendah atau tinggi dapat memengaruhi siklus menstruasi remaja. Gangguan hormon pada usia remaja seringkali terjadi karena tubuh masih dalam tahap perkembangan menuju keseimbangan hormonal yang lebih stabil, sehingga gejala seperti oligomenorea lebih mungkin dialami. Faktor-faktor gaya hidup dan lingkungan, seperti pola makan yang kurang gizi atau aktivitas fisik intens, juga dapat berkontribusi pada ketidakseimbangan siklus menstruasi (Ni Ketut Alit Armini, 2019).

Amenore adalah kondisi di mana seorang wanita tidak mengalami menstruasi. Terdapat beberapa penyebab amenore yang dapat terjadi, baik itu amenore primer (belum pernah mengalami haid) maupun amenore sekunder (tidak mengalami haid setelah sebelumnya pernah haid). Penyebab remaja mengalami amenorea dikarenakan Gangguan Hormonal: Ketidakseimbangan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar hipotalamus, kelenjar pituitari, atau ovarium dapat menyebabkan amenore. Stres Emosional atau Fisik: Stres yang berlebihan dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Nutrisi dan Berat Badan: Status gizi yang buruk, baik kekurangan gizi atau kelebihan berat badan, juga dapat mempengaruhi menstruasi. Aktivitas Fisik yang Berlebihan:

Atlet atau individu yang melakukan aktivitas fisik yang sangat intens dapat mengalami amenore akibat pengaruh fisik yang tinggi pada tubuh. (Desi Pramita Sari, 2021).

Hipermenorea adalah kondisi di mana seorang wanita mengalami menstruasi dengan pendarahan yang sangat berat dan berlangsung lebih dari tujuh hari. Pada remaja, beberapa penyebab hipermenorea dapat mencakup Gangguan Hormonal: Ketidakseimbangan hormon, terutama estrogen dan progesteron, dapat menyebabkan perdarahan yang berlebihan. Stres: Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan menyebabkan hipermenorea. Penyakit Menstruasi: Kondisi seperti fibroid rahim atau polip bisa berkontribusi terhadap peningkatan jumlah darah yang keluar saat menstruasi dan Anemia: Kehilangan darah yang banyak bisa menyebabkan anemia, yang kemudian berpotensi memperburuk kondisi (Umi, 2018).

Metorrhagia pada remaja, yang juga dikenal sebagai perdarahan uterus abnormal, dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa penyebab yang umum meliputi Ketidakseimbangan Hormonal: Perubahan hormon yang terjadi pada masa remaja, seperti ketidakstabilan kadar estrogen dan progesteron, dapat menyebabkan perdarahan yang tidak teratur. Masalah Anatomi: Kondisi seperti polip, fibroid, atau kelainan struktural pada rahim dapat menyebabkan perdarahan berlebihan. Gangguan Pembekuan Darah: Beberapa remaja mungkin mengalami gangguan pada sistem pembekuan darah, yang dapat menyebabkan perdarahan yang lebih berat dari biasanya. Infeksi pada sistem reproduksi atau saluran kemih juga bisa berkontribusi terhadap metorrhagia (Amalia, 2023). Kondisi Medis Lainnya: Penyakit tiroid, diabetes, atau gangguan lain yang mempengaruhi kesehatan secara peningkatan pelepasan hormon kortisol akibat stres, yang dapat menghambat sekresi hormon gonadotropin. Proses ini mempengaruhi ovulasi dan menyebabkan ketidakstabilan siklus menstruasi (Amalia, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh remaja, baik karena tekanan akademis, masalah interpersonal, maupun faktor emosional lainnya, dapat

keseluruhan dapat berdampak pada siklus menstruasi dan menyebabkan perdarahan abnormal (Ni Ketut Alit Armini, 2019).

Dismenore, atau nyeri haid, adalah masalah umum yang dihadapi remaja putri. Penyebab dismenore pada remaja dapat bervariasi, dan beberapa faktor yang sering teridentifikasi termasuk Kadar Hormon: Peningkatan prostaglandin, hormon yang terlibat dalam proses menstruasi, dapat menyebabkan kontraksi otot rahim yang lebih kuat, mengakibatkan nyeri yang lebih hebat. Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan masalah dismenore dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi yang sama, Kondisi Medis Tertentu: Beberapa kondisi seperti endometriosis, fibroid rahim, atau penyakit radang panggul dapat menyebabkan nyeri haid yang lebih parah, Gaya Hidup dan Stres: Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta stres emosional juga berkontribusi pada tingkat nyeri selama menstruasi, Masa Pubertas: Remaja yang baru memasuki masa menstruasi cenderung mengalami dismenore lebih sering, karena tubuh mereka masih menyesuaikan diri dengan siklus hormonal yang baru. Penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman emosional dan fisik, seperti kecemasan dan depresi, dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri haid (Gunawati, 2021; Iryani, 2017).

Hubungan antara kesehatan mental remaja, khususnya generasi Z, dengan gangguan siklus menstruasi telah menjadi perhatian dalam beberapa penelitian. Remaja yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung menghadapi masalah dalam siklus menstruasi mereka. Stres psikologis dapat menyebabkan gangguan hormonal yang mempengaruhi regulasi siklus menstruasi, termasuk oligomenore, amenore, dan dismenore. Salah satu mekanisme yang terlibat adalah berkontribusi pada gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu, manajemen stres yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik remaja, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi gangguan menstruasi. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental remaja dan gangguan siklus menstruasi. Remaja dengan keterampilan coping yang baik dan

manajemen stres yang efektif cenderung mengalami siklus menstruasi yang lebih normal. Hubungan antara kesehatan mental dan gangguan menstruasi telah menjadi subjek penelitian yang semakin menarik perhatian, terutama di kalangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, dapat mempengaruhi siklus menstruasi, menyebabkan berbagai gangguan, seperti dismenore (nyeri haid), oligomenore (menstruasi tidak teratur), dan amenore (tidak mengalami menstruasi) Stres dan Kesehatan Mental: Stres psikologis dapat menyebabkan perubahan hormon yang memengaruhi fungsi reproduksi. Peningkatan kadar kortisol, hormon stres, dapat mengganggu keseimbangan hormonal yang penting untuk siklus menstruasi yang normal Kecemasan dan Depresi: Remaja yang mengalami kecemasan dan depresi lebih rentan terhadap gangguan menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa stres emosional dapat meningkatkan kejadian nyeri haid yang lebih parah dan masalah menstruasi lainnya . Peradangan dan Respons Stres: Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa respons peradangan akibat stres dapat berperan dalam gangguan menstruasi. Misalnya, sitokin pro-inflamasi yang dilepaskan selama stres dapat memengaruhi fungsi ovarium dan menyebabkan gangguan ovulasi dan Pengaruh Gaya Hidup: Gaya hidup remaja, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur yang buruk, juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan menstruasi. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kebiasaan sehat untuk mendukung kedua aspek (Fatmawati, 2023; Amalia, 2023).

## KESIMPULAN

Deteksi mental health remaja Gen Z dan Kejadian gangguan menstruasi memiliki hubungan yang signifikan. Sehingga rekomendasi dari penelitian ini adalah mengkoordinasikan kepada pihak keluarga dan sekolah agar ada upaya atau langkah-langkah konkrit dalam mendeteksi lebih dini lagi pada individu yang memiliki gangguan kecemasan sehingga dapat

menimimalisir dampak atau efek yang lebih luas lagi terutama pada pada permasalahan kesehatan.

## REFERENSI

- Addini (2022) 'Kesehatan Mental Siswa SMP- SMA Indonesia Selama Masa Pandemi Dan Faktor Penyebabnya Psychopolytan', *Jurnal Psikologi*, 5(2), pp. 107–116.
- Amalia (2023) 'Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), pp. 75–82.
- Anjarsari, T. et al. (2022) *Deteksi Dini Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Naive Bayes*.
- Delvia Siska (2024) 'Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi di Asrama AKPER Putri Maarif ', *Cendekia Medika*, 5(1).
- Desi Pramita Sari (2021) 'Hubungan Status Gizi dan Stres dengan Kejadian Amenore Skunder', *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), pp. 331–336.
- Diaty (2022) 'Pelaksanaan Program Skrining Self Reporting Questionnaire (Srj) Narapidana Nar kotika Di Lembaga Pemasarakatan Narkotika Kelas Iia Jakarta', *Unizarlawre* , 5(2), pp. 5–15.
- Fahmiah, N.A., Huzaimah, N. and Hannan, M. (2022) 'Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja', *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), pp. 81–87. Available at: <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>.
- Fatmawati (2023) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pre Menstrual Syndrome', *Jurnal Ilmiah Simantek*, 7(3), pp. 243–250.
- Ferdian, D. et al. (2024) *gambaran deteksi dini masalah kesehatan mental pada siswi, JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*.
- Gunawati (2021) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), pp. 8–17.
- Indarna (2021) 'Age menarche and the time of menstruation with the primary dismenore events in class x students

- SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang', *Journal of Nursing and Public Health*, 2(1), pp. 1–7.
- Institut Kesehatan McKinsey (2023) 'Kesehatan mental Gen Z: Dampak teknologi dan media sosial', [https://www-mckinsey-com.translate.goog/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc&\\_x\\_tr\\_hist=true](https://www-mckinsey-com.translate.goog/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc&_x_tr_hist=true), April.
- Iqbal, M.R.L. (2020) 'Deteksi Dini Kesehatan mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire', *Jurnal PRAXIS*, 3(1), pp. 67–72.
- Iryani (2017) 'Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), p. 299.
- Jonathan R Stevens (2014) 'Psychotic Disorders in Children and Adolescents: A Primer on Contemporary Evaluation and Management', *PubMed Central*, 16(3), pp. 13–24.
- Kartikasari, R., H.E., & B.M. (2023) 'Gangguan Emosional Dan Gangguan Fisik Remaja Penyintas Covid - 19 Di Rt 09 Ciumbuleuit Bandung', *Jurnal Kesehatan Aeromedika-Poltekes Tni Au*, 2(1), pp. 82–94.
- Kementrian Kesehatan RI (2020) *Berdasarkan Surat Edaran Nomor: HK.01/07/MENKES/312/2020 Tentang Standar Profesi Perakam Medis dan Informasi Kesehatan Tenaga kesehatan*.
- Kesehatan Lentera, J. *et al.* (2021) 'Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang', 4(2), pp. 477–484.
- Lubis (2022) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan Jiwa Terhadap Kemampuan Remaja Melakukan Deteksi Dini Di Sma N 1 Tambangan', *Jurnal Intervensi Sosial (Jins)*, 1(2), pp. 58–68.
- Ni Ketut Alit Armini (2019) 'Menilik Kesehatan dan Gangguan Reproduksi Pada Perempuan', *Pedimaternal Nursing Journal*, 5(1), pp. 1–2.
- Nuraly Masum Aprily, Sofi Mutiara Insani and Anggit Merliana (2022) 'Analisis Kecemasan Post Traumatic Stres Disorder (PTSD) pada Peserta Didik Pasca Pandemi', *Jurnal PAUD Agapedia*, 6(2), pp. 221–227.
- Nurfadila, & H.I.A. (2022) 'Deteksi Dini Gangguan Jiwa Pada Remaja Smk Yppp', *Jurnal Mando Care*, 1(2), pp. 61–66.
- Pramessti, A.A. (2020) 'Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri', *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali*, 1(1).
- Restie (2022) 'The Relationship between Anxiety Level and Menstrual Cycle on 11th Grade Student of Kharisma Bangsa High School and Its Review According to the View of Islam', *Junior Medical Journal*, 1(3), pp. 223–231.
- Riantiarno (2023) 'Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Jiwa Pada Remaja Melalui Penyuluhan Di Sma Kota Kupang3', *Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), pp. 47–55.
- Rika Sarfika (2023) 'Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Remaja dengan Self-Reporting Questionnaire (SRQ-29)', *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), pp. 397–404.
- Sarfika, R., M.H., E. fendi, N., P.P.I., & F.A. (2023) 'Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja Dengan Self - Reporting Questionnaire ( Srq - 29 )', *urnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), p. 175.
- Umi (2018) 'Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Menstruasi pada Commuter Laju', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), pp. 230–240.
- WHO (2022) 'Mental Health', <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization (2024) 'Kesehatan Mental', [https://www-who-int.translate.goog/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc&\\_x\\_tr\\_hist=true#tab=tab\\_1](https://www-who-int.translate.goog/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc&_x_tr_hist=true#tab=tab_1).
- Yu (2017) 'The association between mental health problems and menstrual cycle

irregularity among adolescent Korean girls',  
*Journal of Affective Disorders*, 1(1),  
pp. 43–48