

Hubungan Tingkat *Bullying* Dengan Gangguan Menstruasi Remaja Putri Di SMP Negeri 20 Bandung

Lia Nurwiliani¹ Norma Nurohmah² Marshelia Aurel Nursalshabila³

¹ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciembuleuit Bandung, lianurwiliani@gmail.com

² Politeknik Kesehatan TNI AU Ciembuleuit Bandung, nor.nurohmah12@gmail.com

³ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciembuleuit Bandung, marsheliaaurelsh@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan fisik dan psikologis, di mana *bullying* menjadi salah satu stresor yang sering dialami dan berdampak pada gangguan kesehatan, termasuk gangguan menstruasi, di SMP Negeri 20 Bandung terdapat 4 orang siswa dari 10 orang mengalami *bullying* dan diantaranya mengalami gangguan menstruasi. Sehingga Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat *bullying* dengan gangguan menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain uji korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Dengan jumlah sampel 41 remaja putri kelas 8 di SMPN 20 Bandung, dan menggunakan data uji korelasi *Pearson product moment*. Diketahui bahwa (54%) responden mengalami *bullying* dan (95%) diantaranya mengalami gangguan menstruasi. Uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $p = 0,79$ ($>0,05$), sehingga terdapat hubungan yang kuat antara tingkat *bullying* dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMPN 20 Bandung. Dan diperlukan perhatian khusus dari pihak sekolah dan orang tua dalam upaya pencegahan *bullying* sebagai bagian dari menjaga kesehatan reproduksi dan mental remaja putri.

Kata Kunci: *Bullying*, Gangguan Menstruasi, Remaja Putri

The Relationship Between Bullying Levels and Menstrual Disorders in Female Adolescents at SMP Negeri 20 Bandung

ABSTRACT

Adolescence is a critical phase in physical and psychological development, where bullying is a common stressor and can impact health, including menstrual disorders. At SMP Negeri 20 Bandung, 4 out of 10 students experience bullying, and some of them experience menstrual disorders. Therefore, this study aims to determine the relationship between the level of bullying and menstrual disorders in adolescent girls. This study used a correlational test design with a quantitative approach. The sample size was 41 eighth-grade female adolescents at SMPN 20 Bandung, and data from the Pearson product-moment correlation test was used. It was found that 54% of respondents experienced bullying and 95% of them experienced menstrual disorders. The Pearson correlation test showed a p-value of 0.79 (>0.05), indicating a strong correlation between the level of bullying and menstrual disorders in adolescent girls at SMPN 20 Bandung. Special attention is needed from schools and parents in efforts to prevent bullying as part of maintaining the reproductive and mental health of adolescent girls.

Keywords: Bullying, Menstrual Disorders, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang dihadapi saat ini. Data WHO menunjukkan peningkatan gangguan kesehatan mental pada remaja, dengan prevalensi 20% di seluruh dunia. Bullying, menurut data Komisi Perlindungan Anak KPAI (2022), mencapai 37,381% kasus di Indonesia.

Bullying tidak hanya berdampak pada luka fisik, tetapi juga kesehatan mental, bahkan dapat berujung pada tindakan bunuh diri. Penelitian tentang hubungan bullying dan gangguan menstruasi di Indonesia masih terbatas, namun beberapa studi menunjukkan bahwa bullying dapat menjadi sumber stres bagi remaja perempuan, yang berdampak pada kesehatan reproduksi mereka.

Pembagian tingkatan *bullying* biasanya didasarkan pada frekuensi, intensitas, dan dampak dari perilaku *bullying* tersebut terhadap korban. Dari beberapa kasus, *bullying* dapat terlihat dengan jelas, memiliki tujuan dan bersifat fisik. Pada kasus yang lain, *bullying* terjadi secara tidak langsung dengan cara menggunakan cara-cara non-fisik, seperti mengancam, mengisolasi, memperolok dan mempermalukan korbannya.

remaja perempuan di Indonesia mengalami *bullying* di sekolah, dengan dampak psikologis seperti kecemasan dan depresi. Stres akibat *bullying* dapat mengganggu fungsi *hipotalamus-hipofisis-ovarium (HPO axis)*, yang berperan dalam regulasi menstruasi. Gangguan menstruasi yang sering dikaitkan dengan stres antara lain amenore (tidak haid), oligomenore (siklus haid panjang), dan dismenore (nyeri haid berlebihan).

tingkat stress memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi, stresor yang membuat satu tuntutan baru bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi penunda priode setiap bulannya.

Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh system didalam tubuh, seperti jantung, paru – paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan system kekebalan tubuh dalam menghadapi stress yang ada.

Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding Rahim (endometrium) dengan perdarahan siklik setiap bulannya. Pengulangan perdarahan ini akan membentuk yang dinamakan siklus

menstruasi. Permulaan siklus menstruasi dimulai dari terjadinya perdarahan pada hari ke-1 dan berakhir sebelum menstruasi berikutnya

Gangguan menstruasi terjadi secara periodik dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stres, yaitu ancaman atau tantangan yang berkaitan dengan kebutuhan lingkungan dan persepsi individu. Stres mempengaruhi siklus menstruasi dengan memicu kelenjar adrenal untuk menyekresikan kortisol. Kortisol menghambat LH, yang mengganggu pengeluaran estrogen dan progesteron, sehingga memperlambat siklus menstruasi. (Damayanti et al., 2022)

Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa, Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. (Asri Dewisartika, 2020)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain uji korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 41 remaja putri kelas 8 di SMPN 20 Bandung, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup pertanyaan tentang tingkat bullying (menggunakan Olweus Bully Victim Questionnaire) dan gangguan menstruasi. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Bivariat dengan bantuan software SPSS versi 2.7.

PEMBAHASAN

Tingkat Bullying

Tingkat <i>Bullying</i>	Frekuensi	
	N	%
Rendah	10	24
Sedang	24	59
Tinggi	7	17
Total	41	100

Hasil penelitian yang dilakukan pada 41 remaja putri di SMPN 20 Bandung mendapatkan hasil sebagian besar remaja putri mengalami *bullying*, tingkat *bullying* yang paling banyak adalah tingkat sedang. Kebanyakan remaja putri mendapatkan *bullying* verbal dimana pelaku melakukan tindakan seperti memaki, menghina, memfitnah, menuduh kepada korban.

Bullying ini bisa disebabkan oleh kepribadian individu perilaku agresif, kurangnya rasa simpati dan empati terhadap orang lain, tidak terbuka dalam mengekspresikan perasaan, dan tidak dapat menalar efek berbahaya dari perilakunya. Keluarga Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika orangtua mengalami konflik dan menirunya kepada temannya. Sekolah yang mengabaikan keberadaan *bullying* menyebabkan anak sebagai pelaku *bullying* mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. Lingkungan Sosial dan Komunitas salah satu faktor lingkungan sosial yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah kemiskinan. Media massa tayangan televisi maupun media yang kurang mendidik dan mengandung unsur kekerasan dapat menimbulkan persepsi sendiri di benak anak sebagai suatu hal yang keren. Dan pengalaman buruk masa kecil dapat membuat perkembangan psikologis anak terganggu sehingga berpotensi untuk menjadi pelaku *bullying* di masa remaja.(Dian, 2024)

Pada saat ini di Indonesia perkembangan teknologi internet berdampak positif terhadap perkembangan teknologi komunikasi. Sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Penggunaan media sosial dapat menjadi media dimana anak meniru dari apa yang mereka konsumsi tanpa mengetahui baik buruknya. Tanpa sadar bahwa sudah melakukan *bullying* kepada teman sebayanya. Dengan munculnya teknologi komunikasi seperti media sosial, maka muncul pula isu yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang melalui text, gambar/foto, atau video yang cenderung merendahkan dan melecehkan Kalimat-kalimat yang muncul di media sosial seperti facebook, instagram, dan twitter

mengandung beragam maksud seperti hendak menyindir, menghina, bahkan mengancam. Disadari atau tidak oleh pengguna akun media sosial, bahwa kalimat-kalimat yang terpampang di media sosial tersebut dapat menimbulkan efek lain atau mengundang komentar-komentar yang tidak terduga yang merupakan salah satu bentuk *bullying*. (Zubir & Yuhafliza, 2020)

Pada kasus ini menurut (Septyanto, D., 2021) bisa dampak pada remaja yang mengalami *bullying* akan mempengaruhi emosional yang mulai terasa signifikan, seperti kecemasan, stress, ketidakpercayaan diri, dan penurunan motivasi. Pada kasus ini seharusnya diadakan sosialisasi mengenai *bullying* diharapkan bisa membuka pikiran remaja akan dampak *bullying*, sosialisasi ini diberikan oleh pihak sekolah dan lingkungan sekitar.

Gangguan Menstruasi

Gangguan Menstruasi	Frekuensi	
	N	%
Gangguan	39	95
Tidak Gangguan	2	5
Total	41	100

Pada gangguan menstruasi yang dilakukan pada 41 remaja putri, kebanyakan remaja putri mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 34 remaja putri atau sebesar 83% pada hal ini kebanyakan remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi.

Gangguan menstruasi merupakan kelainan atau masalah yang terjadi pada siklus menstruasi normal seorang wanita. Siklus menstruasi yang normal biasanya berlangsung antara 21-35 hari dengan durasi perdarahan sekitar 3-7 hari. Perubahan pada pola, durasi, jumlah darah, atau gejala yang menyertai menstruasi dapat dikategorikan sebagai gangguan menstruasi. Hal ini disebabkan oleh ketidak seimbangan hormonal, faktor psikologis, berat badan, gangguan kesehatan, gaya hidup, faktor usia, atau faktor keturunan. Hal ini sejalan dengan data KPAI (2022) remaja putri di indonesia yang mengalami *bullying* di sekolah, dengan dampak psikologis seperti kecemasan, dan depresi dapat mengganggu fungsi *hipotalamus-hipofisis-ovarium (HPO)*.(Saputri, N., & Setyawan, 2021)

Beberapa penyebab pada gangguan menstruasi ini juga bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dimana hormon estrogen dan progesteron berperan penting dalam siklus menstruasi menjadi tidak teratur, pendarahan berlebih, atau bahkan tidak mengalami menstruasi sama sekali. Stress dapat mempengaruhi kerja hipotalamus, bagian otak yang mengatur siklus menstruasi, dan produksi hormon yang terlibat dalam menstruasi. Perubahan berat badan baik kenaikan maupun penurunan berat badan drastis dapat memicu perubahan hormon dan mengganggu siklus menstruasi. Pcos menyebabkan ovarium memproduksi lebih banyak hormon androgen (hormon pria), yang dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur, pertumbuhan rambut berlebih, dan jerawat. Gangguan tiroid yang tidak berfungsi dengan baik dapat mempengaruhi metabolisme tubuh dan hormon, termasuk hormon yang terkait dengan menstruasi. (Salmon Charles Siahaan, 2020)

Hubungan Tingkat Bullying dan Gangguan Menstruasi.

Gangguan Menstruasi					P
Tingkat Bullying	Gangguan		Tidak Gangguan		
	N	%	N	%	
Rendah	7	100	0	0	0,79
Sedang	20	90	2	9	
Tinggi	12	100	0	0	
Total	39	95	2	5	

Dari 41 responden remaja putri mengalami *bullying* rendah dengan gangguan sebanyak 7 orang (100%) sedangkan tingkat *bullying* sedang dengan gangguan menstruasi sebanyak 20 orang (90%) dan pada tingkat *bullying* tinggi dengan gangguan 12 orang (100%). hal ini disebabkan oleh kurangnya populasi dan tidak memiliki jumlah yang sama antara popilasi yang menglami gangguan menstruasi dengan yang tidak mengalami gangguan menstruasi, sehingga menyebabkan nilai yang lebih besar mendapatkan 90%. Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa nilai P sebesar 0,79 ($>0,05$). Dapat disimpulkan bahwa tingkat *bullying* memiliki hubungan yang kuat dengan gangguan menstruasi karena p tersebut lebih dari 0,05 sehingga H_0 di terima H_a ditolak.

Masa remaja adalah fase perkembangan yang penting, ditandai dengan perubahan fisik,

emosional, dan sosial yang signifikan. Salah satu aspek penting dalam fase ini adalah perkembangan sistem reproduksi, termasuk siklus menstruasi pada remaja perempuan. Namun, proses ini sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, seperti stres, kecemasan, dan tekanan sosial. *Bullying*, sebagai bentuk tekanan sosial dan emosional, menjadi salah satu faktor risiko yang perlu mendapat perhatian serius. (Febriansyah & Yuningsih, 2024)

Berbagai penelitian mendukung adanya hubungan antara *bullying* dan gangguan menstruasi. Sebuah studi oleh Takeda et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko dua kali lipat mengalami menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan yang tidak stres. Penelitian lain dalam *Journal of Adolescent Health* (2020) juga menemukan bahwa korban *bullying* menunjukkan prevalensi lebih tinggi terhadap dismenore dan amenore. (Damayanti et al., 2022)

Beberapa studi juga menunjukkan bahwa *bullying* dapat menjadi sumber stres bagi remaja perempuan, yang berdampak pada kesehatan reproduksi mereka. Studi oleh Sari dan rekan-rekan menunjukkan bahwa remaja perempuan yang mengalami *bullying* berisiko lebih tinggi mengalami keseimbangan hormonal dan menyebabkan gangguan menstruasi, dibandingkan yang tidak. Dan beberapa penelitian internasional menunjukkan hubungan antara stres psikososial dan gangguan menstruasi. (Sari D., 2021)

Hal tersebut disebabkan oleh dampak psikologis seperti kecemasan dan depresi. Stres akibat *bullying* dapat mengganggu fungsi *hipotalamus-hipofisis-ovarium (HPO axis)*, yang berperan dalam regulasi menstruasi. Gangguan menstruasi yang sering dikaitkan dengan stres antara lain amenore (tidak haid), oligomenore (siklus haid panjang), dan dismenore (nyeri haid berlebihan). (Damayanti et al., 2022)

Data ini menunjukkan bahwa *bullying* bukan hanya berdampak pada psikologis remaja, tetapi juga menimbulkan efek somatik yang nyata terhadap kesehatan reproduksi. (Zubir & Yuhafliza, 2020)

Jika tidak ditangani, gangguan menstruasi akibat stres dapat berlanjut hingga dewasa, memengaruhi kesuburan dan kualitas hidup. Selain itu, masalah psikologis seperti depresi dan gangguan cemas sosial juga bisa memperburuk kondisi kesehatan secara umum. Oleh karena itu,

penting bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk mengenali tanda-tanda *bullying* dan dampaknya terhadap kesehatan remaja perempuan. (Juliana Jahriani, 2022)

Penanganan terhadap korban *bullying* perlu dilakukan secara menyeluruh. Intervensi tidak hanya ditujukan pada pelaku, tetapi juga mencakup pendampingan psikologis korban, edukasi kesehatan reproduksi, dan penciptaan lingkungan yang aman dan suportif. Edukasi kepada remaja tentang pentingnya kesehatan mental dan pengaruhnya terhadap kesehatan fisik, termasuk menstruasi, harus terus digalakkan. (Juliana Jahriani, 2022)

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *bullying* dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMPN 20 Bandung. Mayoritas remaja putri mengalami *bullying* pada tingkat sedang dan sebagian besar mengalami gangguan menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *bullying*, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, H. saparidah, Nuraeni, A., & Khoerunisa, T. (2024). Jurnal Keperawatan Cikini, 5(2), 133–142.
- Amin, M. M. Al. (2020). Pengaruh Bullying Terhadap Perilaku Belajar Pai Siswa Kelas Xi Smk Bishri Syansuri Denanyar Jombang.
- Asri Dewisartika. (2020). dismenorea terhadap remaja, 4(1), 1–23.
- Dahlia, B., Azzahra, D., Azzahra, A. R., Dewi, S. P., Gunawan, F. A., & Abdillah, R. (2025). Luka Batin Tak Terlihat : Dampak Bullying pada Kesehatan Psikologis Siswa.
- Damayanti, D., Adeline Trisus, E., Yunanti, E., Lydia Ingrid, B., & Panjaitan, T. (2022). Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 18(2), 212–219.
- Dewi, A., et al. (2020). Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(2), 34–45.
- Dian, R. (2024). Bullying dan Dampak Jangka Panjang : Koneksi dengan Kekerasan dan Kriminalitas di Sekolah Dian Rachmawati penindasan terhadap orang lain .
- Fitriani, et., all. (2022). cyberbullying dan gangguan menstruasi pada remaja perempuan. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 14 (2), 78.
- Fitriani, L., & Dewi, S. (2020). Hubungan Stres Akademik dan Bullying dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja. Jurnal Psikologi Klinis.
- Fitriani, R., & Pratiwi, S. (2022). Pengaruh Bullying Verbal terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Menengah. Jurnal Pendidikan Indonesia.
- Kenemppa. (2020). Bullying Pada Remaja.
- Keysha Alea. (2024). Dampak Bullying pada Tugas Perkembangan Remaja.
- Made, N. L. D. D. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES BALI).
- Nadhifa, Y. (2018). Pengaruh Moral Disengagement Dan Iklim Sekolah Terhadap Perilaku Bullying Pada Pelajar SMA Di Jakarta.
- Najafi, K. (2020). Psychological Stress on menstrual cycle irregularities among adolescent girls. International Journal Of Women's Health, 12, 56–60.
- Pajri, D. N. (2024). Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora, 8(1), 58–64.
- Quinn, S. D., & Higham, J. (2020). Women's Health, 12(1), 21–26.
- Rahmawati, A., & Suryani, I. (2020). Hubungan antara Bullying Verbal dengan Kesehatan Mental pada Remaja. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia.
- Saputri, N., & Setyawan, A. (2021). Analisis Faktor Psikologis Penyebab Gangguan Menstruasi pada Korban Bullying. Jurnal Kesehatan Wanita.
- Siska. (2020). pengetahuan remaja putri terhadap menstruasi.
- Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.
- Wulandari, D., & Susanto, T. (2020). Pengaruh Bullying terhadap Gangguan Pola Makan dan Menstruasi pada Remaja. Jurnal Kedokteran Brawijaya.
- Yansi, A. (2022). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.