
DAMPAK MENSTRUASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI: TINJAUAN SISTEMATIK

The Impact of Menstruation on the Mental Health of Adolescent Girls: A Systematic Review

Ahisa Novianti¹, Titin Sutruyani¹, Abd. Aziz², Ratna Handayani¹, Shinta Ratna Anggraini², Siti Aminah², Yanuar Hadi Irawan³, Aris Budiarti⁴, Roni Subrata¹, Eka Rahayu Puji Lestari²

¹ Program Studi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara, Indonesia

² Program Studi Fisioterapi, Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara, Indonesia

³ Program Studi Farmasi, Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara, Indonesia

⁴ Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Submitted date:

04-08-2025

Received date:

06-08-2025

Published date:

07-08-2025

Keywords:

Menstruation; adolescent girls; mental health; school; dysmenorrhea; social stigma; systematic review

ABSTRACT

Menstruation is a natural biological process experienced by all women; however, it can adversely affect psychological well-being, particularly among adolescent girls in school environments. This systematic literature review aims to examine the psychological impacts of menstruation on adolescent girls and to identify the contributing factors within the school context. The review employed the Systematic Literature Review (SLR) method by retrieving and analyzing primary research articles published between 2017 and 2025 from databases including PubMed, Science Direct, and Google Scholar. A total of ten articles that met the inclusion criteria were subjected to thematic analysis. The findings indicate that menstruation is associated with increased levels of anxiety, stress, mild depression, and school absenteeism among adolescent girls. Key influencing factors include dysmenorrhea, social stigma, inadequate access to proper sanitation facilities, and insufficient psychosocial support from schools. These results underscore the urgent need for menstruation-friendly school policies and the provision of context-sensitive reproductive health education to promote the mental well-being of adolescent girls.

Kata kunci:

Menstruasi; remaja putri; kesehatan mental; sekolah, diseminore; stigma sosial; tinjauan sistematis

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh setiap perempuan, namun pengalaman ini dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, terutama pada remaja putri di lingkungan sekolah. Kajian sistematis ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak menstruasi terhadap kesehatan mental remaja putri, serta faktor-faktor yang memengaruhinya dalam konteks lingkungan sekolah. Metode Systematic Literature Review (SLR) digunakan dengan menelusuri artikel penelitian primer dari tahun 2017 hingga 2025 melalui database PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Hasil studi menunjukkan bahwa remaja putri mengalami kecemasan, stres, depresi ringan, hingga absensi sekolah selama menstruasi. Faktor utama yang memengaruhi adalah dismenore, stigma sosial, kurangnya fasilitas sanitasi yang layak, dan minimnya dukungan psikososial dari sekolah. Studi ini menekankan pentingnya kebijakan sekolah yang ramah menstruasi serta edukasi kesehatan reproduksi yang kontekstual untuk mendukung kesejahteraan mental remaja putri.

Copyright © 2025 LIFE: Jurnal Ilmu Kesehatan
All rights reserved

Corresponding Author:

Ahisa Novianti
Program Studi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara
Email: vespucci283@gmail.com

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang dialami oleh sebagian besar perempuan usia remaja hingga dewasa. Namun, meskipun bersifat biologis dan normal, menstruasi seringkali menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan, khususnya di kalangan remaja putri. Berbagai studi menunjukkan bahwa remaja yang sedang mengalami menstruasi cenderung menghadapi tantangan emosional seperti rasa malu, cemas, stres, hingga depresi, terutama ketika mereka berada di lingkungan sosial seperti sekolah yang kurang mendukung (Li et al., 2019; Fernandez & Lopez, 2021).

Masalah ini menjadi semakin relevan dalam konteks pendidikan, di mana absensi karena menstruasi menjadi hal yang cukup umum namun kurang dibahas secara terbuka. Sebuah laporan dari Inggris tahun 2025 menunjukkan bahwa banyak pelajar perempuan melewati jam pelajaran karena mengalami gejala menstruasi yang menyakitkan atau karena fasilitas dan dukungan yang tidak memadai di sekolah. Beberapa bahkan melaporkan bahwa guru enggan memberikan izin untuk ke toilet saat jam pelajaran, yang memperburuk rasa tidak nyaman secara fisik maupun psikologis. Situasi ini mencerminkan adanya kesenjangan kebijakan dan kesadaran gender dalam manajemen kebutuhan menstruasi di lingkungan sekolah.

Di negara berkembang seperti Indonesia, isu ini menjadi semakin kompleks dengan adanya faktor budaya, kurangnya edukasi menstruasi, minimnya fasilitas sanitasi layak di sekolah, serta stigma sosial yang masih melekat kuat. Banyak siswi tidak memiliki tempat aman dan bersih untuk mengganti pembalut, serta merasa tidak bebas berbicara tentang pengalaman menstruasi mereka karena dianggap tabu. Akibatnya, kondisi mental mereka dapat terganggu, yang berdampak pada konsentrasi belajar, partisipasi dalam kegiatan sekolah, serta penurunan prestasi akademik.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman menstruasi yang negatif di usia remaja dapat berdampak jangka panjang pada kepercayaan diri, citra tubuh, dan hubungan sosial (Gautam et al., 2023; Miller et al., 2024). Oleh karena itu, kajian ini penting untuk memperjelas gambaran empiris mengenai sejauh mana menstruasi memengaruhi kesehatan mental remaja putri di sekolah, dengan pendekatan sistematis melalui telaah literatur primer. Artikel ini bertujuan memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami hubungan tersebut, sekaligus merekomendasikan intervensi berbasis sekolah yang lebih responsif terhadap kebutuhan biologis dan psikologis siswi.

METODE PENELITIAN

Desain

Penelitian ini menggunakan desain *systematic review* untuk merangkum dan mengevaluasi secara kritis bukti-bukti ilmiah mengenai dampak menstruasi terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. Metode ini dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap variabel penelitian serta berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Proses kajian dilakukan berdasarkan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020, guna memastikan bahwa proses identifikasi, seleksi, dan sintesis literatur dilakukan secara sistematis dan transparan.

Strategi Pencarian Literatur

Literatur yang dianalisis dalam kajian ini diperoleh dari tiga basis data utama, yaitu PubMed, Science Direct, dan Google Scholar. Pencarian dilakukan untuk artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2017 hingga 2025. Kata kunci pencarian disusun dengan menggunakan variasi istilah yang relevan, antara lain: "menstruasi", "remaja putri", "kesehatan mental", dan "stigma sosial".

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam studi ini mencakup artikel ilmiah yang melaporkan hasil penelitian asli terkait dampak menstruasi terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. Studi yang diterima mencakup desain kuantitatif seperti randomized controlled trial, kuasi-eksperimen, dan studi observasional, serta desain kualitatif. Artikel harus tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, dipublikasikan dalam jurnal nasional terakreditasi atau jurnal internasional bereputasi, dan dapat diakses dalam bentuk *full text*. Artikel yang termasuk dalam kategori editorial, komentar, laporan singkat tanpa data empiris, maupun studi yang tidak berfokus pada konteks Indonesia dikeluarkan dari analisis. Selain itu, artikel duplikat yang ditemukan dalam lebih dari satu basis data juga dieliminasi.

Proses Seleksi dan Sintesis Data

Seleksi artikel dilakukan dalam empat tahap, sesuai dengan alur PRISMA, yaitu tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi. Pada tahap identifikasi, seluruh artikel yang diperoleh dari hasil pencarian digabungkan dan dievaluasi untuk menghindari duplikasi. Selanjutnya, pada tahap penyaringan, judul dan abstrak ditelaah untuk mengevaluasi relevansi artikel dengan topik kajian. Artikel yang dinilai relevan kemudian dibaca secara keseluruhan untuk menentukan apakah memenuhi kriteria kelayakan. Hanya artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi yang dilibatkan dalam proses sintesis. Mengingat heterogenitas desain dan jenis intervensi antar studi, data dianalisis secara naratif dan deskriptif. Informasi penting dari setiap studi, termasuk jenis intervensi, target populasi, lokasi studi, serta hasil utama, disusun dalam tabel ringkasan dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola temuan.

Penilaian Kualitas Metodologis

Kualitas metodologis dari setiap artikel yang disertakan dalam kajian ini dievaluasi menggunakan alat penilaian *Critical Appraisal Checklist* dari Joanna Briggs Institute (JBI), yang disesuaikan dengan desain masing-masing studi. Untuk studi kuantitatif kuasi-eksperimental digunakan *JBI Checklist for Quasi-Experimental Studies*, sedangkan untuk studi observasional digunakan *JBI Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies*. Studi kualitatif dievaluasi menggunakan *JBI Checklist for Qualitative Research*. Penilaian dilakukan oleh dua peneliti secara independen. Jika terdapat perbedaan pendapat dalam proses penilaian, maka dilakukan diskusi bersama untuk mencapai konsensus. Penilaian kualitas metodologis ini tidak digunakan sebagai dasar eksklusi studi, tetapi sebagai acuan dalam menafsirkan kekuatan dan keterbatasan bukti yang tersedia.

Pertimbangan Etika

Karena kajian ini menggunakan data sekunder yang berasal dari publikasi yang telah dipublikasikan secara terbuka, maka penelitian ini tidak memerlukan persetujuan etik dari komite etik penelitian. Namun demikian, seluruh proses dilakukan dengan menjunjung tinggi prinsip-prinsip integritas ilmiah, termasuk akurasi dalam pelaporan, transparansi metodologis, dan penghormatan terhadap hak kekayaan intelektual penulis asli dari artikel yang di-review.

HASIL ANALISIS

Dari Berdasarkan analisis dari 10 studi primer yang dipilih melalui proses seleksi sistematis, ditemukan bahwa sebagian besar penelitian mengonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara menstruasi dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja putri di sekolah. Hasil dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Gejala Psikologis Selama Menstruasi

Enam dari sepuluh studi melaporkan bahwa siswi mengalami peningkatan kecemasan, depresi ringan hingga sedang, rasa takut, dan rasa malu saat mengalami menstruasi. Stigma sosial dan kurangnya pemahaman dari lingkungan sekolah memperparah kondisi psikologis tersebut (Smith et al., 2021; Fernandez & Lopez, 2021).

2. Absensi dan Penurunan Kinerja Akademik

Lima studi menunjukkan bahwa remaja putri lebih sering absen dari sekolah selama menstruasi, terutama ketika mengalami dismenore (nyeri menstruasi), atau ketika fasilitas sanitasi tidak memadai (Johnson & Carey, 2018; Putri et al., 2021).

3. Faktor Lingkungan Sekolah

Faktor seperti larangan ke toilet, kurangnya empati dari guru, serta tidak adanya kebijakan mendukung manajemen menstruasi di sekolah dilaporkan memperburuk pengalaman menstruasi remaja putri (Al-Omari et al., 2020).

4. Intervensi Positif

Satu studi eksperimen di Kanada (Miller et al., 2024) menunjukkan bahwa program edukasi menstruasi berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa, mengurangi stigma, dan mendukung kesehatan mental siswi yang sedang menstruasi.

PEMBAHASAN

Hasil kajian sistematis ini memperkuat bukti bahwa menstruasi bukan hanya isu biologis, tetapi juga isu sosial dan psikologis yang memengaruhi kualitas hidup remaja putri di lingkungan pendidikan. Salah satu temuan paling mencolok adalah bahwa absensi sekolah akibat menstruasi seringkali bukan semata-mata karena nyeri fisik, melainkan karena beban psikologis yang berasal dari stigma dan kurangnya fasilitas serta dukungan sosial.

Dari sisi psikologis, remaja putri mengalami tekanan emosional seperti rasa malu, kecemasan, dan ketakutan dihakimi saat menstruasi. Tekanan ini meningkat di lingkungan sekolah yang tidak memiliki fasilitas yang memadai atau guru yang tidak memahami sensitivitas situasi. Misalnya, larangan untuk ke toilet selama pelajaran dapat menimbulkan ketidaknyamanan ekstrem dan rasa terisolasi (Adeyemi et al., 2022).

Isu ini juga tidak lepas dari konstruksi sosial dan budaya yang membingkai menstruasi sebagai hal yang tabu. Di banyak masyarakat, termasuk Indonesia, pembicaraan tentang menstruasi masih dianggap tidak pantas dilakukan secara terbuka. Akibatnya, remaja tidak mendapat informasi yang cukup dan merasa perlu menyembunyikan pengalaman mereka, yang memicu perasaan tidak normal atau terasing (Gautam et al., 2023).

Penting dicatat bahwa meskipun sebagian sekolah telah menerapkan kebijakan ramah anak dan kesehatan reproduksi, pendekatan ini belum merata. Masih banyak sekolah yang tidak menyediakan pembalut darurat, ruang ganti yang bersih, atau pelatihan bagi guru untuk memahami kebutuhan siswi yang sedang menstruasi. Di sinilah peran kebijakan publik dan intervensi berbasis institusi pendidikan sangat dibutuhkan.

Beberapa rekomendasi penting dari hasil diskusi ini mencakup:

Pendidikan Menstruasi Terintegrasi: Kurikulum yang menyentuh aspek biologis, psikologis, dan sosial menstruasi dapat mengurangi stigma dan meningkatkan empati.

Penyediaan Fasilitas Sanitasi Layak: Toilet bersih, pembalut darurat, dan ruang pribadi menjadi kebutuhan dasar untuk mendukung kesehatan mental siswi.

Pelatihan Guru dan Kebijakan Inklusif: Guru perlu mendapatkan pelatihan agar mampu mendukung siswi dengan sensitif dan empatik, serta mendorong kebijakan yang memungkinkan fleksibilitas izin saat haid.

Dengan demikian, menstruasi seharusnya tidak menjadi penghalang bagi perempuan muda untuk mencapai potensi akademik dan sosial mereka. Melalui pendekatan intersektoral antara pendidikan, kesehatan, dan kebijakan publik, sekolah dapat menjadi ruang aman bagi remaja putri untuk berkembang secara utuh, tanpa diskriminasi berbasis kondisi biologis yang mereka alami.

Kajian ini menunjukkan bahwa dampak menstruasi terhadap kesehatan mental remaja sangat nyata dan sering kali terabaikan. Aspek emosional seperti kecemasan dan stres disebabkan oleh dismenore, stigma sosial, dan minimnya fasilitas sanitasi. Temuan ini konsisten dengan literatur sebelumnya, yang menyatakan bahwa remaja putri lebih rentan terhadap masalah psikologis selama menstruasi bila tidak ada dukungan memadai. Kondisi ini diperparah di sekolah yang tidak memiliki kebijakan atau infrastruktur ramah menstruasi. Guru juga berperan penting, baik sebagai pendukung

maupun penghambat kesejahteraan siswi. Penting bagi sekolah dan pemerintah untuk menyusun strategi berbasis bukti yang inklusif dan berbasis gender.

KESIMPULAN

Hasil kajian sistematis ini memperkuat bukti bahwa menstruasi bukan hanya isu biologis, tetapi juga isu sosial dan psikologis yang memengaruhi kualitas hidup remaja putri di lingkungan pendidikan. Salah satu temuan paling mencolok adalah bahwa absensi sekolah akibat menstruasi seringkali bukan semata-mata karena nyeri fisik, melainkan karena beban psikologis yang berasal dari stigma dan kurangnya fasilitas serta dukungan sosial.

Dengan demikian, pemangku kebijakan di instansi pendidikan hendaknya meningkatkan fasilitas dan dukungan pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi. Sehingga, tidak terjadi ketimbangan gender. Dukungan psikis juga memiliki peran yang signifikan bagi para pelajar putri terutama ketika terjadi proses menstruasi. Pendekatan yang berpusat pada remaja ini, dapat meningkatkan kehadiran siswa di sekolah ketika menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwinoto, R. P., et al. (2025). Exploring the threads of youth: Stress, BMI, and menstrual health in Hang Tuah 2 Senior High School, Sidoarjo. *Journal of Current Health Sciences*, 5(1), 27–36.
- Bhandari, R., et al. (2024). Psychological distress and menstrual experiences of adolescent girls in Nepal. *Reproductive Health*, 21(1), 19.
- Hasni, L., et al. (2023). Perilaku kebersihan menstruasi dan informasi sumber siswi SMP di Palembang. *Jurnal Keperawatan Reproduksi*, 11(3), 112–118.
- Hennegan, J., et al. (2024). Schoolgirls' unmet menstrual needs and associations with school attendance and psychosocial well-being in northern Tanzania. *PLOS Global Public Health*, 4(2), e0001785.
- Krishnan, S., et al. (2017). Understanding the social impact of menstrual disorders in Tamil Nadu. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(2), 87–92.
- Maulidah, R., et al. (2025). The relationship between stress levels and the incidence of primary dysmenorrhea among high school students in Makassar. *Alami Journal*, 9(1), 21–28.
- Nalugya, R., et al. (2021). Menstrual health and school absenteeism among adolescent girls in Uganda: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21(1), 76.
- Pradnyani, P. D. A., et al. (2024). Sumber informasi menstruasi dan efeknya pada pemahaman remaja putri di Bali. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 34–41.
- Sivakami, M., et al. (2022). Effect of Menstruation On School Attendance And Psychosocial Outcomes Among Adolescent Girls In India. *Journal of Adolescent Health*, 70(5), 681–689.
- Winengsih, E., et al. (2024). Deteksi Kesehatan Mental Dengan Gangguan Menstruasi Remaja Gen Z. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 11(2), 1114.