

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Hariawan Junardi¹

¹STIKes Hamzar Lombok Timur

Email: haryawandarty@gmail.com

Abstrak : Menstruasi adalah perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik, hal ini disebabkan karena pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Stress diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Hamzar Lombok Timur. Metode: Metode penelitian observasi deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 47 mahasiswa terdiri dari S1 keperawatan, S1 kebidanan dan D3 kebidanan dengan teknik sampling yaitu total sampling. Instrumen yang digunakan kuesioner *perceived stress scale (PSS-10)* dan dianalisa dengan *Spearman Rank*. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Hamzar Lombok Timur dengan $p\text{-value } 0,027 < 0,05$. Kesimpulan: Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Hamzar Lombok Timur.

Kata kunci : Hubungan, Tingkat Stress, Siklus Menstruasi

Abstract: *Background: Menstruation is bleeding from the uterus that occurs periodically and cyclically, this is due to the release (desquamation) of the endometrium due to a decrease in ovarian hormones (estrogen and progesterone), especially progesterone, at the end of the ovarian cycle, usually starting about 14 days after ovulation. Stress is known as a causal factor (etiology) of menstrual cycle disorders. Objective: To determine the relationship between stress and the menstrual cycle in the final year of STIKes Hamzar, Lombok Timur. Methods: Descriptive observation research method with a cross sectional approach. samples were 47 people consisting of final year with the sampling technique of total sampling. The instrument used was the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire and analyzed by Spearman Rank. Results: The results of this study indicate that there is an effect of stress levels on the menstrual cycle in final year students of STIKes Hamzar Lombok Timur with $p\text{-value } 0.027 < 0.05$. Conclusion: There is a relationship between stress levels and menstrual cycle in the final year of at STIKes Hamzar, Lombok Timur.*

Keywords: *relationship, Stress Level, menstrual cycle*

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik, hal ini disebabkan karena pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Novita, 2018). Gangguan menstruasi yang banyak ditemukan adalah menstruasi yang tidak normal pada wanita, diantaranya mulai dari usia haid yang datang terlambat, jumlah darah haid yang sangat banyak sampai-sampai harus berulang kali mengganti pembalut, nyeri atau sakit saat menstruasi, gejala pre menstruasi syndrome, dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Gangguan siklus menstruasi meliputi polimenorhea, oligomenorhea dan amenorrhea (Mawarda Hatmanti, 2018).

Stress diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk

melihat derajat stres seseorang. Jika terjadi gangguan pada hormon *FSH (Follicle Stimulating Hormone)* dan *LH (Luteinizing Hormone)*, maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (Infertilitas). Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Hestiantoro dalam Nurlaila, dkk, 2015).

Gangguan psikologis wanita biasanya terjadi ketika sedang mengalami PMS (pra menstruasi syndrom) hormon ini secara fluktuatif berubah-ubah tanpa sinyal dan terjadi secara tiba-tiba, sehingga membuat kaum wanita menjadi sangat sulit dimengerti. Secara fluktuasi hormon estrogen dan progesteron sangat berkaitan erat dengan PMS, jenis emosi yang dimilikinya pun berbeda-beda, inilah mungkin membuat kaum wanita menjadi sensitif dengan beberapa gangguan yang terjadi dan berdampak pada beberapa gejala seperti kelelahan, peningkatan kecemasan, emosional yang tinggi dan gangguan lainnya (Kartini, 2020).

Menurut *World Health Organization (WHO)* 2018, jumlah penduduk usia dibawah 20 tahun relatif konstan pada periode 2015-2050, yakni berkisar di angka 2.5-2.6 miliar jiwa. Sementara penduduk usia produktif akan bertambah secara stabil di kisaran 26.6%. Jika dilihat dari kelompok usia, maka jumlah penduduk dunia dalam kelompok usia dibawah 15 tahun sebanyak 26% usia produktif 15-59 tahun mencapai 61% dan usia diatas 60 tahun sebesar 13%. Sementara jenis kelamin 50.4% penduduk dunia adalah laki-laki dan 49.6% adalah perempuan.

Badan Pusat Statistik (BPS) mendefinisikan kelompok usia produktif adalah mereka yang berada dalam rentang usia 15 sampai dengan 64 tahun. Menurut Kemenkes RI 2018, jumlah kelompok usia produktif usia 15-64 tahun adalah 179.1 juta jiwa usia non produktif usia 65 keatas adalah 15.4 juta jiwa. (Kemenkes RI, 2018). Dari hasil Riskesdas (2018), perempuan di Indonesia berusia 10-14 tahun dilaporkan sebanyak 3,5% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur.

Sementara itu di Provinsi Nusa Tenggara Barat, jumlah kelompok usia produktif 15-64 tahun adalah 3.2 juta jiwa dan usia non produktif 65 tahun keatas berjumlah 257.589 jiwa (BPS NTB, 2018). Menurut Badan Pusat Statistik Lombok Timur, jumlah kelompok usia produktif 15-64 tahun berjumlah 771.718 jiwa dan usia non produktif 65 tahun keatas berjumlah 62.802 jiwa (BPS Lombok Timur, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 September 2022 dengan metode wawancara 15 mahasiswi tingkat akhir STIKes Hamzar Lombok Timur, 14 diantaranya mengatakan bahwa siklus menstruasinya tidak teratur dan juga mereka sering mengalami mudah lelah, cemas yang berlebihan, berkeleuh kesah, mudah marah dan kesal, tidak bersemangat bahkan sampai ada yang sakit akibat stress dalam pengerjaan tugas sehingga harus pergi ke klinik terdekat untuk mendapatkan pengobatan dari dokter ataupun perawat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Mestruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKes Hamzar Lombok Timur 2023”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain observasi deskriptif *cross sectional*. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu Tingkat Stress dan variabel terikat yaitu Menstruasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 47 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling. Teknik Analisa yang digunakan adalah *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		

18-20	24	51,1
21-24	23	48,9
Tempat Tinggal		
Kos	3	6,4
Bersama Orang Tua	44	93,6
Bersama Orang Tua	44	93,6
Kelas		
S1 keperawatan	13	27,7
S1 bidan	11	23,4
D3 bidan	23	48,9

Tabel 2 Analisis hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKes Hamzar Lombok Timur

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi			p-value
	Normal n (%)	Tidak Normal n (%)	Total n (%)	
Ringan	1 (2,1)	3 (6,4)	4 (8,5)	0,027
Sedang	5 (10,6)	10 (21,3)	15 (31,9)	
Berat	7 (14,9)	21 (44,7)	28 (59,6)	
Total	13 (27,7)	34 (72,3)	47 (100)	

Uji Spearman Rank $p < 0,05 = 0,027$ Koefisien Correlation (r) = 0,322

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 di atas di dapatkan hasil bahwa responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 4 mahasiswi (8,5%), siklus menstruasi normal sebanyak 1 mahasiswi (2,1%), dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 3 mahasiswi (6,4%), responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 15 mahasiswi (31,9%), siklus menstruasi normal sebanyak 5 mahasiswi (10,6%), dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 10 mahasiswi (21,3%), responden dengan tingkat stres berat sebanyak 28 mahasiswi (59,6%), siklus menstruasi normal sebanyak 7 mahasiswi (14,9%), dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 21 mahasiswi (44,7%).

Berdasarkan pernyataan di atas didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stres berat mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 21 mahasiswi (44,7%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini (2017), menunjukkan bahwa dari 320 responden diperoleh sebanyak 75,28% mahasiswa keperawatan Universitas Andalas mengalami stres sedang. Namun hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Isnae (2017), dimana hasil

penelitiannya menunjukkan bahwa stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta adalah stres ringan sebanyak 62 responden (84,93%).

Stres yang ringan yang dialami oleh seseorang dapat memotivasi proses pembelajaran. Sedangkan menurut Potter & Perry (2012) dalam Banjarnahor (2018), tingkat stres yang sedang sampai dengan berat dapat menghambat pembelajaran. Hal ini dapat menurunkan kapasitas seseorang yang menyebabkan ketidakmampuan memperhatikan (konsentrasi) atau mengerjakan sesuatu, seperti tugas perkuliahan atau ujian. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan jenis stressor dan efek stres yang dialami oleh tiap individu berbeda sehingga respon yang ditimbulkan baik dari kondisi psikologis, fisiologis maupun perilaku juga akan berbeda pula. Pengaruh tingkat stres terhadap pola siklus menstruasi melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem berperan dalam reproduksi wanita. Pada keadaan stress terjadi aktivitas amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormone dari hipotalamus yaitu *corticotropin releasing hormone* (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorphin dan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) ke dalam darah. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dimana melalui jalan ini maka stress menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Dari yang tadinya siklus menstruasinya normal menjadi oligomenorea atau polimenorea. Gejala klinis yang timbul ini tergantung pada derajat penekanan pada GnRH. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila stress yang ada bisa di atasi (Banjarnahor 2018).

Menurut penelitian Engela, 2019 dari 150 responden, sebanyak 54 responden yang tingkat stresnya normal. Dari 54 responden, sebanyak 43 orang (79.6%) siklus menstruasi normal dan sebanyak 11 orang (20.4%) siklus menstruasinya tidak normal. responden yang tingkat stres tidak normal sebanyak 96 orang. Dari 96 responden tersebut, sebanyak 50 orang (52.1%) siklus menstruasi normal dan sebanyak 46 orang (47.9%) siklus menstruasinya tidak normal.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stress dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa.

KESIMPULAN

1. Tingkat stress mahasiswa Tingkat Akhir STIKes sebagian besar pada kategori berat yaitu sebanyak 28 mahasiswa (59,6%).
2. Siklus menstruasi mahasiswa Tingkat Akhir STIKes Hamzar sebagian besar pada kategori tidak normal yaitu sebanyak 33 mahasiswa (70,2%).
3. Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Tingkat Akhir STIKes Hamzar Lombok Timur (p -value = 0,027).

SARAN

1. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan dan masukan bagi pendidikan keperawatan terkait siklus menstruasi pada mahasiswa dan khususnya keperawatan maternitas terkait dengan kesehatan reproduksi mahasiswa dan permasalahan yang dapat terjadi seperti ketidak teraturan siklus menstruasi.

2. Bagi Mahasiswa/i

Bagi pelayanan keperawatan diharapkan agar dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan untuk menambah wawasan dan memperluas kajian tentang tingkat stres dan siklus menstruasi sehingga dapat meningkatkan penyuluhan atau pendidikan kesehatan secara integral kepada

mahasiswa tentang gejala dan gangguan yang mungkin terjadi akibat stres dan siklus menstruasi yang tidak teratur.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Penelitian ini hanya untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres mahasiswi dengan siklus menstruasi, perlu penelitian lanjutan yang lebih kompleks tentang tingkat stres dan siklus menstruasi sehingga diketahui faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap ke 2 indikator tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2018). *Penduduk Menurut Kelompok Usia Produktif di Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2018*.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan*.
- Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., & Kristina Gemzell Danielsson2 and Joyce Harper3. (n.d.). *npj Digital Medicine* (2019)2:83 ; <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>.
- Esta anggela yundita. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi
- Farhan, dkk. (2018). *Epidemiologi menopause dan Menopause dini di Kota Medan tahun 2018*. Skripsi
- Fitriana Siti Khotimah. (2021). *Dinamika Stres Pada Mahasiswa Yang Melakukan Learning From Home*. Skripsi
- Hestiantoro. (2015). *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun*. Jurnal Husada Mahakam.
- Iryani, D., Yanis, A., & Yudita, N. A. (2017). *Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. Jurnal Kesehatan Andalas
- Jenita DT Donsu. (2017). *Perbedaan teknik relaksasi dan terapi musik terhadap kecemasan pasien operasi sectio caesarea*.
- Kartini. (2020). *Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*. Skripsi
- Kemendes RI. 2017. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*.
_____. 2018. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Kupriyanov R, Zhdanov R. (2014) *The eustress concept: Problems and outlooks*. *World Journal of Medical Sciences*.11(2): 179-185.
- Mawarda Hatmanti, N. (2018). *Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa*. *Journal of Health Sciences*.
- Musradinur. (2016). *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*. Jurnal edukasi vol 2.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Novita, R. (2018). *Correlation between Nutritional Status and Menstrual Disorders of Female*. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172–181.
- Nusran M, (2019), *Pengaruh Stres Individu Dan Stres Organisasional Terhadap Kinerja Karyawan*.
- Pasaribu, B. (2017). *Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU*.

- Permatasari & Prasetyo. 2018. *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita DewasaMuda.*
- Priyoto, (201). *Konsep Manajemen Stres.* Yogyakarta : Nuha Medika
- Siti nur aisyah. (2018). *Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas III Aliyah Pesantren Ar-Raudlatul Hasanah Medan.* Skripsi
- Siska Delvia. (2020). *Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasidi Asrama Putri Akper Almaarif.* Skripsi
- Sianaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Mensruasi.* In buku.
- Sari, R. P. (2015). *Hubungan antara Obesitas dengan Siklus Menstruasi.* J Agomred Unila
- Sugiyono. (2018). *Statistik Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.
- Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). *Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.* Jurnal E- Biomedik
- Webster, S. B., Brintnall, K., Robinson, J., & Mccloud, S. (2017). *The history of the curse: A comparative look at the religious and social taboos of menstruation and the influence they have on american society today.*
- World Health Organization. (2018). *Statistik jumlah penduduk.* Diakses 4 April 2022