

HUBUNGAN STRESS TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI

Nia Fransiska¹, Srimiyati², Romlah³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang

¹Fakultas Ilmu Kesehatan

Email : niafransiska234@gmail.com

²Fakultas Ilmu Kesehatan

Email : srimiyati2012@gmail.com

³Fakultas Ilmu Kesehatan

Email : ireneromlah@ymail.com

ABSTRACT

Background: Stress is a reaction both physical and psychic to any demands that cause tension that can disrupt the stability of life that will affect the hormonal system of the body one of the effects is the change of menstrual cycle. Objective: The objective of this study was to determine the relationship of stress level to menstrual cycle female. Method: analytic survey, design Cross Sectional approach. The sample in this research is student of health faculty of Catholic university of Palembang musu charitas as many as 91 respondents selected by used purposive sampling technique and calculated by slovin formula. Result: univariate analysis result showed 13 (14.3%) of 91 respondents had mild stress, 19 (20.9%) had moderate stress 59 (64.8%) and there were 47 people (51%) of 91 respondents had abnormal menstrual cycle and 44 people (48.4%) had a normal menstrual cycle. The result of bivariate analysis with statistical test of kendall tau showed there was no significant relationship between stress level to menstrual cycle ($p > 0.05$). respondents are advised to make efforts to prepare themselves early in the face of the learning process and the final project so that the stress that occurs can be minimized or prevented.

Keywords: Stress Level, Menstrual Cycle

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan reaksi fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Salah satu dampaknya adalah perubahan siklus menstruasi (Sunaryo, 2013). Ketegangan dapat mempengaruhi produksi hormone kortisol yang dapat

meningkatkan jumlah hormone progesterone dalam tubuh. Peningkatan hormone progesterone menyebabkan kekacauan siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan rentang dari awal mulainya menstruasi sampai pada menstruasi bulan berikutnya, (Purwo astuti, 2015).

Mugiati (2015) dalam penelitiannya di Tanjung Karang melaporkan bahwa mahasiswa semester VI yang mengalami stress berpengaruh terhadap pola

menstruasi. Sementara di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas yang memiliki mahasiswi sebanyak 486 orang belum pernah dilakukan penelitian tentang stress yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi.

Peneliti melakukan studi awal kepada 15 subyek dan sebanyak 11 subyek mengalami stress terutama pada saat menyelesaikan tugas perkuliahan. Sementara itu ada sebanyak 7 dari 11 subyek merasakan ada perubahan siklus menstruasi. Realita ini memotivasi peneliti untuk membuktikan lebih lanjut apakah terdapat hubungan stres dengan siklus menstruasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tingkat Stress Mahasiswi di Fakultas Kesehatan UKMC Palembang 2017

Tingkat Stres	Frekuensi	Jumlah(%)
Stress ringan	13	14.3%
Stress sedang	19	20.9%
Stress berat	59	64.8%
TOTAL	91	100

Berdasarkan analisis data penelitian dari sejumlah 91 responden terdapat 59(64.8%) mengalami stress berat.

Siklus menstruasi Mahasiswi di Fakultas Kesehatan UKMC Palembang 2017

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Jumlah (%)
Normal	44	48.4%
Tidak normal	47	51.6%
Jumlah	91	100%

Dari 91 responden terdapat sebanyak 47(51.6%) mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Universitas Katolik Musi Charitas Palembang (UKMC). Jenis penelitian *Survey Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan cara *purposive sampling*. Besar sampel penelitian ini menggunakan rumus Slovin, sejumlah 91 orang.

Pengumpulan data menggunakan angket setelah calon responden memberikan pernyataan kesediaan dengan sukarela mengikuti penelitian ini. Analisis data univariat untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Sedangkan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu stres dengan variabel dependen yaitu perubahan siklus menstruasi menggunakan uji statistik *Kendall tau*.

Hubungan stress dengan siklus menstruasi Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UKMC Palembang 2017.

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	P value	Correlation Coeficient
	Normal		Tidak normal				
	F	%	%	F	%		
Ringan	6	13.6	7	14.8	13	0.303	0.052
Sedang	11	25	8	17	19		
Berat	27	61.3	32	68	59		
Jumlah	44	100	47	100	91		

Berdasarkan data yang dilakukan analisis, dari 59 responden yang mengalami stress berat terdapat 32 (68%) memiliki siklus tidak normal dan 27 (61.3%) memiliki siklus normal. Sedangkan responden yang memiliki stress sedang sebanyak 19 responden terdapat 8 (17%) siklus menstruasinya tidak normal dan 11 (25%) siklusnya normal. Sementara responden dengan stress ringan sebanyak 13 responden terdapat 7 (14.8%) memiliki siklus menstruasi tidak

normal dan 6 (13.6%) siklus menstruasinya normal.

Analisis Korelasi Kendall Tau

Hasil uji untuk mengetahui hubungan stress dengan siklus menstruasi menggunakan uji statistik Kendall Tau dengan derajat kemaknaan $\alpha=0,05$ didapatkan p value $0.303 > 0,05$ dengan koefisien korelasi 0.052. Berdasarkan analisis hasil uji statistik disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak artinya secara statistik tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

PEMBAHASAN

Stress responden

Menurut Sunaryo (2013) Stress merupakan suatu reaksi baik fisik maupun psikis yang bersifat individual, sehingga stress masing-masing individu tersebut berbeda Respon terhadap stress sangat unik dan bervariasi bagi setiap individu tergantung pada kompleknya stressor, situasi individu serta strategi menghadapinya. Priyoto (2014) menjelaskan bahwa tingkat dan bentuk stress dialami seseorang

berbeda-beda mulai stress ringan, sedang dan berat. Banyak faktor yang mempengaruhi stress (Adinda, 2011). Bagi mahasiswa pada umumnya stress sering disebabkan oleh tugas kuliah, menghadapi ujian akhir semester. Akumulasi tugas dalam kuliah dapat menjadi stresor dan kecemasan yang mempengaruhi siklus menstruasi (Nurlaila, 2015). Berdasarkan hasil pengumpulan data dari mahasiswi semester IV akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Musi Charitas

Palembang dari 91 responden terdapat 59 (64.8%) responden mengalami stress berat. Hal ini dimungkinkan karena tekanan psikologis akibat menumpuknya tugas yang harus diselesaikan pada waktu yang sama sehingga menimbulkan kebingungan, ketakutan dan mempengaruhi kerja hormon FSH, LH, estrogen dan progesteron yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi.

Perubahan siklus menstruasi responden

Menurut Proverawati dan Misaroh (2009) Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi bulan berikutnya sedangkan panjang siklus haid pada umumnya terjadi 28 hari. Seorang wanita pada umumnya memiliki siklus menstruasi normal setiap 22-35 hari, dengan lama menstruasi selama 2-7 hari. Menurut Wiknosastro (2007), siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormone Leuteinizing Hormon, Follicle Stimulating Hormon Estrogen. Selain itu siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh kondisi psikis sehingga bisa maju atau mundur.

Hasil penelitian ini ditemukan sebanyak 47 (51.6%) dari 91 responden memiliki siklus tidak normal. Siklus menstruasi yang tidak normal ini dapat dipengaruhi salah satu faktor yaitu perubahan kadar hormone akibat stress. Hal ini sejalan dengan Isnaeni (2010), bahwa Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stress, genetic dan gizi.

Hubungan Stress dengan perubahan siklus menstruasi

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa gangguan siklus menstruasi salah satunya dipengaruhi oleh stress. Menurut Proverawati (2009) stress menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persyarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolactin atau endogenousopioid yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormone luteinizing hormone (LH) yang menyebabkan amenorrhea.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *kendall tau* didapatkan hasil : ada hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang dengan *p.value* >0,05. Berdasarkan teori stress dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Pada penelitian ini tidak menemukan bahwa stress berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Stress yang tinggi pada mahasiswa pada akhir semester kemungkinan karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan pada waktu yang bersamaan

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- a. Responden yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 58 (63.7%)
- b. Responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 47 (51,6%).
- c. Tidak ada hubungan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi *p value* (0.303)

Saran

1. Bagi institusi Fakultas Ilmu Kesehatan UKMC, lebih baik mengelola kegiatan pembelajaran agar tidak padat pada periode waktu tertentu sehingga tidak terjadi penumpukan tugas bagi mahasiswi.
2. Bagi Mahasiswi agar dapat melakukan manajemen waktu lebih baik sehingga tugas-tugas tidak terakumulasi di akhir semester yang menambah stressor bagi dirinya yang dapat menimbulkan kekacauan siklus menstruasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian dan memperdalam faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi, menggunakan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. (2011). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja pada Karyawan Balai Besar Sungai Pemali Juana Semarang.
- Alimul, H. A. (2007). *Metode Penelitian Kepeawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta .
- Asep, S. (2014). *Biologi Reproduksi*. Bandung : PT Rapika Aditama.
- Dahlan, S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat dan Multivariat*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia .
- Dahlan, S. (2016). *Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Eny, K. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Fitria, L. P. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Guru dan Karyawan SMP Negeri 18 Surakarta. (3), 2407-2656.
- Isnaeni, D. (2010). Hubungan antara Stres dengan Pola Menstruasi .
- Maisaroh, P. A. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika .
- Mugiati. (2015). Hubungan antara Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan. *Jurusan Kebidanan Tanjung Karang*, 8(1).
- Nurlaila, H. S. (2015). Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Husada Mahakam, III*, 452-521.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rudi, H. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause* . Yogyakarta : Goesyeng Publisinsg .
- Sarwono. (2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono .
- Singgih, S. (2014). *Statistik Non arametri Konsep dan Aplikasi SPSS*. Jakarta : Elex Media Komputindo .
- Soekidjo, N. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Jakarta.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Keperawatan* . Jakarta: EGC.