



Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang

¹Diani Damayanti, ²Ega Adeline Trisus, ³Ema Yunanti, ⁴Belet Lydia Ingrid, ⁵Tirolyn Panjaitan
Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan
Jl. Jenderal Sudirman Boulevard No.15, Lippo Karawaci, Tangerang, 15811
Email: belet.ingrit@uph.edu

ABSTRAK

Stres dapat menjadi pemicu terjadinya gangguan menstruasi pada mahasiswi. Saat mengalami stres, kortisol menyebabkan ketidakseimbangan hormon pada siklus menstruasi, sehingga siklus menstruasi menjadi terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang. Metode penelitian menggunakan analisis kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan teknik purposive sampling sebanyak 244 responden. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 28 pernyataan tentang siklus menstruasi dengan nilai cronbach alpha 0,819 dan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami stres normal sebanyak 81 responden (33.2%) dan menstruasi tidak teratur sebanyak 135 responden (57%). Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Tangerang. Oleh karena itu diharapkan mahasiswi dapat menemukan teknik manajemen stres yang baik.

Kata kunci: stres, siklus menstruasi, mahasiswi keperawatan

ABSTRACT

Stress can be a trigger for menstrual disorders in female students. When experiencing stress, cortisol causes hormonal imbalances in the menstrual cycle, so that the menstrual cycle becomes disrupted. This study aims to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle of nursing students at a private university in Tangerang. The research method uses quantitative analysis with a cross sectional approach with purposive sampling technique as many as 244 respondents. The instrument in this study consisted of 28 statements about the menstrual cycle with a Cronbach alpha value of 0.819 and a Depression Anxiety Stress Scale 42 questionnaire (DASS 42). The results showed that the majority of female students experienced normal stress as many as 81 respondents (33.2%) and irregular menstruation as many as 135 respondents (57%). The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between stress levels and menstrual cycles for nursing students at a private university in Tangerang with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Stress can affect the menstrual cycle of nursing students in Tangerang. Therefore, it is expected that female students can find good stress management techniques.

Keywords: stress, menstrual cycle, nursing students

Pendahuluan

Menstruasi merupakan proses awal yang menunjukkan bahwa seorang remaja putri telah mengalami pubertas. Menstruasi terjadi secara periodik dan dapat di pengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah stres. Stres merupakan suatu istilah umum yang merupakan ancaman, tantangan dan juga pengrusakan akibat dari kebutuhan lingkungan dan juga persepsi individu terhadap kebutuhan¹. Salah satu faktor yang memengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Stres dapat membuat kelenjar adrenal menyekresikan kortisol. Salah satu fungsi dari kortisol adalah menghambat LH (*Luteinizing Hormone*) sehingga pengeluaran hormon estrogen dan progesteron juga menjadi terganggu dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi terhambat².

Stres dapat menjadi pemicu terjadinya gangguan menstruasi pada mahasiswi keperawatan³. Sebagai calon perawat, maka terdapat dua tahap yang harus dilewati oleh mahasiswa yaitu pendidikan akademik (S.Kep) dan pendidikan profesi (Ners)⁴. Bagi mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani pendidikan akademik, praktik klinik juga menjadi salah satu sumber stres⁵. Hal ini mendukung penelitian yang di lakukan oleh Karout dan Altuwaijri (2012) yang melibatkan sampel sebanyak 352 mahasiswi keperawatan di Lebanon, menyatakan bahwa terdapat beberapa macam gangguan menstruasi dengan frekuensi menstruasi yang tidak teratur sebanyak 80,7%, sindrom pramenstruasi sebanyak 54,0%, durasi menstruasi yang tidak teratur sebanyak 43,8%, dismenorea sebanyak

38,1%, polimenorea sebanyak 37,5% dan oligomenorea sebanyak 19,3%⁶.

Berdasarkan hasil Risesdas (2010), sebagian besar perempuan di Indonesia usia 10-59 tahun melaporkan mengalami haid teratur sebanyak 68% dan sebanyak 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Di provinsi Banten, wanita yang mengalami siklus haid teratur yaitu 64,6 %, sedangkan yang mengalami siklus haid tidak teratur sebesar 15,6 %. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur yaitu stres dan juga banyak pikiran yaitu sebesar 5,1 %⁷. *Mental Health Foundation* (2019) menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan di UK (*United Kingdom*) memperoleh hasil bahwa usia 18-24 tahun melaporkan memiliki stres lebih tinggi sebanyak 60%, usia 25-34 tahun sebanyak 41% dari total sampel sebanyak 4.619 responden. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Risesdas, 2018) menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia yang berusia ≥ 15 tahun yaitu sebesar 9,8%⁸.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi di Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Tangerang.

Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian *cross sectional*, yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kasi pada satu saat. Metode penelitian yang

digunakan yaitu metode korelasi. Jumlah populasi 623 mahasiswi 2018 dan 2017 dengan jumlah sampel 244 mahasiswi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *puposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0,8806$ dan kuesioner siklus menstruasi yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai hasil $\alpha = 0,819$ yang disebarkan menggunakan *google form*.

Penelitian yang kami laksanakan sudah mendapat persetujuan dari tim *Research Community Service and Training Committee* (RCTC) *Faculty of Nursing* (FoN) Universitas Pelita Harapan (UPH) dengan *Ethical Clearance* No. 069/KEP-FON/III/2020. Pengolahan data dilakukan dengan beberapa tahapan yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu *editing, coding, tabulating, entry data, dan cleaning data*. Analisis univariat pada penelitian ini akan menjelaskan variabel-variabel yang diteliti. Analisis bivariat pada penelitian ini melihat adakah hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dan dianalisis secara komputerisasi (SPSS) menggunakan uji analisis korelasi Spearman.

Hasil

Hasil analisis pada tabel 1 dapat didapatkan bahwa responden yang terlibat didalam penelitian mayoritas adalah angkatan 2017 dengan jumlah sebanyak 135 orang (55,3%). Berdasarkan usia, maka dapat disimpulkan bahwa pada rentang usia 18-22 tahun, mayoritas yang terlibat dalam penelitian ini adalah usia 20 tahun yaitu berjumlah 115

orang (47,1%) dibandingkan dengan usia yang lain.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan data demografi mahasiswi Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Tangerang

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Angkatan		
• 2017	135	55,3
• 2018	109	44,7
Usia		
• Remaja (18-19 tahun)	63	25,8
• Dewasa (20-22 tahun)	181	74,2
Siklus menstruasi		
• <28 hari	39	16,0
• >35 hari	22	9,0
• 28-35 hari	183	75,0
Berat Badan (kg)		
• <49	85	34,8
• 50-56	89	36,5
• >57	70	28,7
Tinggi Badan (cm)		
• <155	107	43,9
• 156-160	82	33,6
• >160	55	22,5
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
• Kurus kategori berat (<17 kg/m ²)	7	2,9
• Kurus kategori ringan (17-18,4 kg/m ²)	29	11,9
• Normal (18,5-25,0 kg/m ²)	180	73,8
• Obesitas kategori ringan (25,1-27 kg/m ²)	11	4,5
• Obesitas kategori berat (>27 kg/m ²)	17	7,0

Berdasarkan rentang waktu siklus menstruasi, maka dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang berada pada rentang siklus menstruasi 28-35 hari yaitu sebanyak 183 orang (75%) dibandingkan dengan rentang siklus menstruasi < 28 hari atau >35 hari. Berdasarkan berat badan, maka dapat disimpulkan bahwa jumlah responden yang memiliki berat badan 50-56 kg lebih banyak

yaitu sebanyak 89 orang (36,5%) dibandingkan dengan berat badan yang <49 kg atau >57 kg.

Berdasarkan tinggi badan, didapatkan bahwa tinggi badan yang dimiliki oleh responden lebih banyak pada tinggi badan <155 cm yaitu sebanyak 107 orang (43,9%) dibandingkan dengan tinggi badan pada kisaran 156-160 cm dan >160 cm. Berdasarkan IMT, didapatkan bahwa jumlah responden yang masuk dalam kategori IMT normal lebih banyak yaitu 180 orang (73,8%) dibandingkan dengan kategori yang lain.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Tangerang (n=244)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres		
• Stres normal	81	33,2
• Stres ringan	30	12,3
• Stres sedang	57	23,4
• Stres berat	56	23,0
• Stres Sangat berat	20	8,2
Siklus Menstruasi		
• Teratur	139	57,0
• Tidak Teratur	105	43,0

Adapun distribusi responden berdasarkan tingkat stres pada mahasiswi

(Tabel 2) menunjukkan bahwa mahasiswi Fakultas Keperawatan disatu Universitas Swasta di Tangerang yang berjumlah 244 responden mayoritas mahasiswi yang mengalami stres yang normal yaitu sebanyak 81 orang (33,2%). Sedangkan siklus menstruasi mayoritas mahasiswi teratur (57,0%).

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *spearman* (Tabel 3) didapatkan nilai $p = 0,000$ hal tersebut berarti nilai $p < 0,05$ atau $p < 0,01$ sesuai taraf signifikansinya sehingga hasil tersebut dapat diinterpretasikan terdapat korelasi bermakna antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Nilai $r = -0,245$ yang berarti menunjukkan kekuatan korelasi lemah dan arah korelasi negatif yang berarti terdapat korelasi yang berlawanan arah (semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin tidak teratur siklus menstruasi yang terjadi begitu juga sebaliknya). Dari hasil interpretasi maka hipotesis (H_1) diterima yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Tangerang.

Tabel 3. Analisa uji korelasi *spearman* tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang (n=244)

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				P	r
	Teratur	Tidak Teratur	Total			
	N	N	N	%		
Normal	49	32	81	33,2	0,000	-0,245
Ringan	14	16	30	12,3		
Sedang	17	40	57	23,4		
Berat	21	35	56	23		
Sangat Berat	4	16	20	8,2		
Total	139	105	244	100		

Pembahasan

Dari hasil yang didapatkan, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang, hal ini terjadi karena mahasiswi berada pada ruang lingkup yang sama, artinya memiliki kegiatan yang relatif sama seperti kegiatan wajib di asrama, kegiatan organisasi, kegiatan keagamaan, kegiatan pembelajaran maupun kegiatan praktik klinik di rumah sakit, hal tersebut dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswi.

Walaupun demikian, stresor yang dialami oleh masing-masing individu berbeda baik itu penyebab stres yang berasal dari dalam maupun dari luar individu⁹, cara masing-masing individu untuk menghadapi stres juga berbeda-beda¹⁰, ada yang dapat mengatasinya akan tetapi ada juga yang semakin memberat sehingga stres tersebut dapat mempengaruhi kesehatan termasuk ketidakseimbangan hormon yang berperan pada siklus menstruasi sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur¹¹. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardayani (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi yang Tidak Teratur pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung” yang mengatakan bahwa penyebab dari stres pada mahasiswi yaitu tugas kuliah yang banyak sehingga membuat mahasiswi takut tidak dapat menyelesaikannya sehingga berpengaruh terhadap nilai yang didapat dan juga adanya aktivitas diluar jam kuliah seperti praktek lapangan di rumah sakit¹².

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nathalia (2019) yang meneliti tentang hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi ($p\ value < 0,05$). Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Hapsari (2021) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi¹³.

Bagi mahasiswa Keperawatan, stresor yang dialami selain tugas, banyak aktivitas fisik yang dilakukan didalam kampus maupun aktivitas diluar kampus seperti praktek di Rumah Sakit. Pada artikel ini mengatakan bahwa banyak faktor lain ditemukan yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi yaitu lingkungan, gizi, aktivitas fisik dan stres. Menurut Kusmiran (2014), faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain perubahan berat badan, pola aktifitas berlebih dan stres¹⁴.

Dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami stres normal (81 orang), yang artinya merupakan bagian yang normal dari kehidupan. Contohnya, merasa lelah setelah mengerjakan tugas, khawatir jika ujiannya tidak lulus serta merasakan detak jantung yang lebih keras dari biasanya. Peneliti berpendapat stres yang dialami juga dapat disebabkan karena aktivitas diluar kampus seperti praktek atau dinas di rumah sakit. Hal ini tentunya sering dirasakan oleh mahasiswa/mahasiswi namun peneliti berpendapat bahwa mahasiswi telah melakukan

koping yang adaptif sehingga stres yang mereka alami masih dalam tingkat normal.

Selain mayoritas stres normal yang ditemukan pada responden, stres yang sangat berat dengan siklus menstruasi tidak teratur juga masih ditemukan sebanyak 16 orang (6,6%). Peneliti berpendapat bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan sangat bervariasi dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Peneliti berasumsi, bahwa selain dari kegiatan praktik yang dilaksanakan, kegiatan keagamaan dan konseling juga menjadi hal yang wajib untuk dilaksanakan sebagai koping untuk mengurangi stres yang sangat berat dengan siklus menstruasi tidak teratur¹⁵.

Hal ini seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Hatmanti (2015) dalam penelitian yang menyebutkan bahwa stres bersifat *universality* artinya dapat dirasakan semua orang tetapi cara pengungkapannya yang berbeda atau *diversity*¹⁶. Setiap orang memiliki respon yang berbeda sesuai dengan karakteristik individu dikarenakan mekanisme koping yang dilakukan oleh individu memiliki kemampuan dan sumber yang berbeda untuk mengatasi stres¹³, sehingga saat individu mengalami stres, dampak dan reaksi yang dirasakan berbeda dengan individu yang lain⁹.

Selain itu, penelitian lain juga dilakukan oleh Kartikawati dan Sari (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tingkat III STIKES Bhakti Kencana Bandung yaitu dengan 44,8% mahasiswa mengalami stres ringan, dan 64,4% mengalami siklus menstruasi tidak teratur¹⁷. Hilmiati dan

Saparwati (2016) juga melakukan penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perubahan lama menstruasi dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p= 0,000^3$. Artikel ini menyimpulkan bahwa semakin berat tingkat stresnya maka semakin berpengaruh terhadap pola menstruasi.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2016) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan stres dengan siklus menstruasi. Pada artikel ini tidak ada responden yang memiliki tingkat stres sedang, berat, dan sangat berat ditunjukkan dengan nilai $p= 0,180$ yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi, akan tetapi dalam penelitian ini menyatakan bahwa stres meningkatkan resiko terjadinya gangguan siklus menstruasi sebesar 2,848 kali ditunjukkan dengan nilai *Odds Ratio*¹⁸.

Kesimpulan dan Saran

Pada penelitian ini terdapat karakteristik responden yaitu angkatan, usia, tinggi badan, berat badan, IMT dan siklus menstruasi. Pada karakteristik penelitian ini mayoritas responden adalah angkatan 2017, dari segi usia responden mayoritas berusia 20 tahun. Tinggi badan responden mayoritas pada rentang <155 cm sedangkan berat badan pada rentang 50-56 kg. Pada indeks massa tubuh (IMT) responden mayoritas dalam rentang normal (18,5-25,0 kg/m²). Mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami stres normal dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Ada

hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang. Oleh karena itu diharapkan mahasiswi dapat menerapkan teknik manajemen stres yang baik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengkajian terhadap *confounding factor* seperti stresor pada mahasiswi dan obesitas ataupun faktor-faktor yang lain sehingga penelitian terkait siklus menstruasi juga dapat mengalami perkembangan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada LPPM UPH yang memberi dukungan baik secara teknis dan dana.

Daftar Pustaka

1. Potter PA, Perry AG. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4. Terjemahan Oleh : Komalasari, dkk. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2005.
2. Rosiana D. Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Kelas XII di SMK Batik I Surakarta [Internet]. Publikasi Ilmiah. 2016. Available from: http://eprints.ums.ac.id/43295/27/PUBLIKASI_ILMIAH_daisa.pdf
3. Hilmiati, Saparwati M. Hubungan Tingkat Stres Dengan Lama Menstruasi Pada Mahasiswi. *J Keperawatan*. 2016;4(2):91–6.
4. Ayu D, Chandra D, Sari Y, Wijaya D, Purwandari R. Hubungan Persepsi Mahasiswa tentang Profesi Keperawatan dengan Motivasi Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners di PSIK Universitas Jember. *e-Journal Pustaka Kesehatan*. 2017;5(3):505–12.
5. Dini MP, Fitryasari R, Panji Asmoro C. Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dan Beban Kerja Akademik dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners: Studi Literatur. *Psychiatry Nurs J (Jurnal Keperawatan Jiwa)*. 2020;2(2):78.
6. Karout N, Hawai SM, Altuwaijri S. Prevalence and pattern of menstrual disorders among Lebanese nursing students. *East Mediterr Heal J*. 2012;18(4):346–52.
7. Kementrian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2010.
8. Riskesdas 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Balitbangkes RI. 2018.
9. Musradinur. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *J EDUKASI J Bimbingan Konseling*. 2016;2(2):183.
10. Andriyani J. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*. 2019;2(2):37.
11. Yudita NA, Yanis A, Iryani D. Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*. 2017;6(2):299.
12. Ardayani T. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Yang Tidak Teratur Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. *J Ilmu Kesehat Immanuel*. 2018;12(1):45.

13. Fitriani H, Hapsari Y. Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019. *Muhammadiyah J Midwifery*. 2022;2(2):40.
14. Wijayani DW. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kh Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. 2019;
15. Mesarini BA, Astuti VW. Stres dan Mekanisme Koping Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *J STIKES*. 2013;6(1):31–42.
16. Mawarda Hatmanti N. Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *J Heal Sci*. 2018;8(1):58–67.
17. Kartikawati SL, Sari AI. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) di Stikes Bhakti Kencana Bandung Tahun 2016. *Din Kesehat*. 2017;8(1):55–63.
18. Wahyuni S. Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Tingkat 2 Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Klaten. *J Involusi Kebidanan*. 2016;7(12):64–74.