

STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI ANGKATAN EMPAT STIKES WIRA MEDIKA PPNI BALI

A.A.Ayu Sintha Pramita Dewi

I Dewa Made Ruspawan

Tri Rahayuning Lestari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika PPNI Bali

Email: aryasuwangsa@yahoo.com

Abstract: *Stress With Menstruation Cycle At The Fourth Generation Women Student of Stikes Wira Medika PPNI Bali.* This study aims to find out the correlation between stress level with menstruation cycle at the fourth generation women student of STIKES WIRA MEDIKA PPNI Bali. This study was used 66 respondents by using simple random technique and stratified random sampling. This study was used enquette, questioner, processed in coding and scoring. This study was processed by computer. By bivariate analys with Lambda test. The result showed that most of them experience stress with unregular menstruation cycle was 50 respondents (75,8%) and little of them was stress with regular menstruation cycle was 16 respondents (24,25). There is significant correlation with stress level with menstruation cycle ($r=0,294$, $p=0,001$).

Abstrak: **Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan Empat Stikes Wira Medika PPNI Bali.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan-4 STIKes Wira Medika PPNI Bali. Penelitian ini dilakukan pada 66 responden dengan menggunakan tehnik simple random sampling dan stratified random sampling pengumpulan data penelitian dengan metode angket, melalui kuesioner, diolah secara coding dan scoring. Penelitian ini diolah dengan menggunakan komputer. Dengan analisa bivariat dengan uji Lambda. Dengan hasil penelitian sebagian besar responden mengalami stres dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 50 responden (75,8%) dan sebagian kecil mengalami stres dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 16 responden (24,2%). Terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi ($r = 0,294$, $p = 0,001$).

Kata kunci: stres, siklus menstruasi

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu yaitu masa (fase) remaja. Dimana pada masa ini segmen kehidupan akan terasa lebih penting dalam proses perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan menuju masa dewasa yang sehat. Tahap remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), dan terjadi perubahan-perubahan psikologis dan kognitif, serta ciri-ciri seks sekunder seperti menstruasi. (Mansur, 2012).

Pada remaja yang sudah mengalami menstruasi, sering mengalami gangguan terkait dengan menstruasi. Dimana remaja akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila menstruasi menjadi lebih lama atau banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak haid sama sekali (Dwi Sogi, 2011). Menstruasi dikatakan sebagai proses alamiah yang akan terjadi pada setiap remaja, dimana terjadinya proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ dalam kandungan telah

berfungsi dengan matang (Kusmiran, E 2011)

Panjang siklus menstruasi normalnya 22-35 hari dan lamanya menstruasi yaitu 3-8 hari. Dalam hal ini banyak yang menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Dimana, siklus menstruasi menjadi panjang atau pendek. Pada dasarnya pada panjang atau pendeknya sebuah siklus menstruasi, melainkan berdasarkan pada kelainan yang di jumpai. Namun, panjang siklus yang biasa dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklus menstruasinya berkisar 18-42 hari (Wiknjosastro, 2006). Menurut WHO dan *American of Pediatrics, Commite on Adolescence Health Care* (2006), panjang siklus menstruasi setelah menarch adalah 3IV hari dengan 38% wanita mempunyai siklus menstruasi melebihi 40 hari. Hasil yang didapatkan bervariasi yaitu 10% wanita mempunyai siklus menstruasi melebihi 60 hari antara siklus menstruasi yang pertama dengan berikutnya, dan 7% mempunyai panjang siklus 20 hari. Jika siklusnya kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari dan tidak teratur, biasanya siklus tersebut tidak berovulasi (Wiknjosastro, 2006).

Pada tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi. Dimana sebanyak 75% wanita pada tahap remaja akhir sering mengalami gangguan terkait dengan menstruasi. Menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri, pendarahan yang banyak pada waktu menstruasi merupakan hal yang sering, yang dapat menyebabkan remaja menemui dokter. Pada penelitian yang dilakukan oleh Cakir M *et al.* Beliau menemukan bahwa prevalensi ketidakteraturan menstruasi sebesar (31,2%). Mengenai gangguan lainnya, BieniasZ J *et al.* Didapatkan prevalensi amenorea primer sebanyak 5,3%, amenorea sekunder 18,4%, oligomenorea 50%, polimenorea 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8%. Sedangkan sindrom pramenstruasi

diapatkan 100% terjadi pada wanita dengan gejala berat 2-10% penderita.

Penyebab terjadinya perubahan ataupun gangguan yang terkait dengan siklus menstruasi, dapat disebabkan karena adanya faktor atau kelainan biologik (organik atau disfungsi) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stres dan gangguan emosi atau gabungan dari biologik dan psikologik (Dwi Sogi, 2011). Stres merupakan kondisi yang dapat dialami oleh setiap orang. Stres dapat diartikan sebagai situasi dimana tuntutan yang tidak spesifik mengharuskan individu untuk berespon atau melakukan suatu tindakan baik fisiologis maupun psikologis untuk dapat mempertahankan keadaan yang seimbang. Stres merupakan situasi yang positif dan bahkan diperlukan, namun jika stres terjadi secara berlebihan akan menyebabkan hal yang negatif misalnya penyesuaian yang buruk, penyakit fisik, dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah (Potter, 2005)

Stres yang terjadi di karena oleh situasi lingkungan misalnya bahaya, ancaman, atau tantangan dengan melakukan suatu perubahan pada fisiologis, emosi, kognitif, dan behavioral. Stres dapat terjadi melalui proses, dimana ketika tubuh seseorang terkena stres akan memanfaatkan gizi yang lebih dibandingkan ketika seseorang tersebut dalam kondisi normal (Taylor, 2009)

Stress yang terjadi pada seseorang disebabkan karena faktor kemampuan individu mempersepsikan stressor, dimana apabila stressor yang di persepsikan akan berakibat buruk maka stress yang dirasakan akan sangat berat begitu juga sebaliknya apabila stressor yang di persepsikan tidak mengancam dan individu mampu mengatasi maka stress yang dirasakan akan lebih ringan. Pada angkatan-V di dapatkan bahwa sebanyak 35% mahasiswi mengalami stress yang diakibatkan karena individu tersebut belum dapat mempersepsikan stressor yang mereka alami. (Rasmun, 2005)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan maret 2014, pada 20 orang mahasiswi angkatan-IV program studi ilmu keperawatan STIKes Wira Medika PPNI Bali, penulis menemukan bahwa sebanyak 16 orang (80%) mahasiswi angkatan-IV mengalami stres akibat beban perkuliahan, 5 orang (21%) mahasiswi angkatan-IV mengalami stres karena memiliki masalah pribadi, dan 3 orang (15%) mahasiswi angkatan-IV tidak mengalami stres. Sebanyak 7 orang (35%) mahasiswi angkatan-IV mengalami siklus menstruasi panjang (oligomenorea), sebanyak 6 orang (30%) mahasiswi angkatan-IV mengalami ketidakteraturan menstruasi, sebanyak 4 orang (20%) mahasiswi angkatan-IV mengalami siklus menstruasi pendek (polimenorea), dan sebanyak 3 orang (15%) mengalami siklus menstruasi yang tetap. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan-4 STIKes Wira Medika PPNI Bali.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu pendekatan yang menggunakan observasi atau pengumpulan data sekali saja dan pengukuran terhadap variabel subyek pada saat pemeriksaan. Populasi pada penelitian adalah seluruh mahasiswi angkatan-4 di STIKes Wira Medika PPNI Bali sebanyak 214 orang dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 66 responden. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Wira Medika PPNI Bali selama satu bulan yaitu dari bulan Juni sampai dengan Juli 2014.

Teknik pengolahan data dan analisis data adalah sebagai berikut: (1) Editing, (2) Coding, (3) Entry, (4) Tabulasi. Teknik analisa yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik statistik yaitu teknik pengolahan data dengan menggunakan analisis statistik. Analisis yang digunakan

untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji statistik non parametrik. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa korelasi bivariat yaitu melihat apakah ada hubungan antara dua variabel. Uji statistik yang digunakan Lamda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
20	8	12,3%
21	32	48,4%
22	26	39,3%
total	66	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi angkatan 4 progam studi ilmu keperawatan adalah berusia 21 tahun sebanyak 32 responden (48,4 %), dan mahasiswi angkatan-4 program studi ilmu keperawatan yang berusia 20 tahun sebanyak 8 responden (12,3%).

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Stres Mahasiswi Angkatan-4 STIKes Wira Medika PPNI

Kategori Stres	Frekuensi	Presentase
Stres ringan	0	0
Stres sedang	52	78,8%
Stres berat	14	21,2%
Stres sangat berat	0	0
Total	66	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat karakteristik tingkat stres responden yaitu sebagian besar mahasiswi angkatan-4 program studi ilmu keperawatan STIKes Wira Medika PPNI Bali mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 52 responden (78,8%), sisanya adalah mahasiswi yang mengalami tingkat stres berat yaitu 14 responden (21,2%)

Tabel 3. Karakteristik Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan-4 STIKes Wira Medika

Kategori Siklus	Frekuensi	Presentase
Teratur	16	24,2%
Tidak teratur	50	75,8%
Total	66	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat digambarkan karakteristik siklus menstruasi yang dialami oleh mahasiswi angkatan-4 program studi ilmu keperawatan STIKes Wira Medika PPNI Bali mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 50 responden (75,8%), sisannya adalah mahasiswi mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu 16 responden (24,2%).

Tabel 4. Hasil Lambda Test Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan-4 STIKes Wira Medika PPNI Bali

Kategori Stres	Siklus Menstruasi		Total	r	p
	Teratur	Tidak Teratur			
Ringan	-	-	-	0,294	0,001
Sedang	5	48	53		
Berat	11	2	13		
Sangat Berat	-	-	-		
Total	16	50	66		

Tabel di atas menunjukkan nilai korelasi adalah 0,294 dengan nilai $p = 0.001$ dimana $P < \alpha$ yaitu $0,001 < 0,05$ maka arah korelasi pada penelitian ini yaitu arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi ketidakaturan siklus menstruasi.

Berdasarkan 66 responden hanya 52 responden (78,8%) mengalami tingkat stress sedang dan sebanyak 14 responden (21,3%) mengalami tingkat stress berat

Hasil penelitian ini di perkuat oleh Ardi (2009) dengan jumlah sampel 47 responden didapatkan sebanyak 22 reponden (47%) mahasiswa mengalami tingkat stress sedang, sebanyak 13 responden (28%) mahasiswa mengalami stress berat dan sebanyak 12 (25%) mahasiswa mengalami stress ringan.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi tingkat stress menurut Rasmun (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami stres, seperti : kehilangan, konflik keluarga, masalah prestasi atau kegagalan, kemampuan seorang individu dalam mempersepsikan stress, rendahnya intensitas terhadap stimulus, dan pengalaman masa lalu. Oleh karena itu dampak yang terjadi pada seseorang yang mengalami stres dapat terjadi produksi keringat yang meningkat, aktivitas metabolik meningkat, ketegangan otot meningkat selain itu, menurut Kusmiran (2011) mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan perubahan pada sistemik tubuh. Khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogen opiat yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol dan menurunkan *hormone lutein* (LH) yang menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menggaris bawahi, stres yang terjadi pada mahasiswi pada masa perkuliahan disebabkan karena adanya permasalahan akademik maupun non akademik. Stres yang terjadi pada mahasiswi dapat menyebabkan terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswi seperti penurunan minat dan efektivitas penurunan energi cenderung mengekspresikan pandangan pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustasi, bingung, putus asa, serta melemahkan tanggung jawab.

Berdasarkan 66 responden hanya 16 responden (24,2%) sedangkan mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 50 responden (75,8%).

Penelitian ini di perkuat oleh Ryanthi (2007) dengan jumlah sampel sebanyak 73 responden didapatkan bahwa sebanyak 71,9% mahasiswi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Menurut Kusmiran (2011) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu berat badan yang tidak stabil dalam 1 bulan, aktivitas fisik yang berlebihan, stress, dan diet. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi pada wanita normal antara 21-35 hari dengan lamanya menstruasi 3-5 hari (Isnaeni,2011).

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menekankan bahwa, terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan karena adanya beban psikis yang terjadi pada setiap wanita, dimana beban tersebut dapat menyebabkan terjadinya perubahan iskemik dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan hormon LH pada tubuh.

Berdasarkan hasil analisa hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi angkatan-4 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 78,8% dimana sebanyak 72,8% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 7,5% mengalami siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 21,2% dimana sebanyak 16,6% mengalami siklus menstruasi yang teratur dan sebanyak 3% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Dari hasil uji statistik Lambda menggunakan program komputer dengan tingkat kemaknaan 5% atau $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai korelasi yaitu 0,294. Berdasarkan perhitungan korelasi 0,294 di dapatkan hubungan positif, dimana semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi ketidakteraturan siklus menstruasi. Hasil nilai signifikan yaitu $P = 0.001$ dimana $P < \alpha$ yaitu $0,001 < 0,05$

sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi angkatan-4.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Dwi Sogi (2011) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada Mahasiswa Akbid Sari Mulia Banjarmasin dengan jumlah responden sebanyak 49 (80,32%) mengalami kondisi psikologis yang tidak baik (stres) sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi. Adapaun faktor-faktor yang berperan dal siklus menstruasi yaitu, faktor enzim, faktor vaskuler dan faktor prostgladin. Selain itu, Perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi selama siklus ini berlangsung tergantung dari hormone-hormone tersebut. Ovarium memiliki dua unit endokrin yang terkait, yaitu folikel penghasil esterogen selama siklus pertama, dan korpus luteum, yang mengeluarkan progesteron dan esterogen siklus terakhir (Prawirohardjo, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kaitan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, dimana tidak semua mahasiswi memiliki siklus menstruasi yang sama. Dimana siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah perubahan kadar hormone akibat stres dalam keadaan emosi yang kurang stabil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi angkatan-4 STIKes Wira Medika PPNI Bali yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Sebanyak 52 responden (78,8%) mengalami tingkat stres sedang, (2) sebanyak 50 responden (75,8%) mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi (3) hasil uji statistik korelasi Lambda di dapatkan hasil koefisien korelasi 0.294 dan $P = 0,001$, dimana

$P < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa angkatan-4 STIKes Wira Medika PPNI Bali. Korelasi yang didapat berpola positif yang berarti semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi ketidakaturan siklus menstruasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardi, Tyas. (2009). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan Di Rumah Sakit.* (online), (<http://publikasiilmiah.ums.ac.id/pdf/TYAS%20>), diakses pada 17 Agustus 2014)
- Dwi Sogi & Harliyanti. 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa AKBID Sari Mulia Banjarmasin*,(online), ([http:// Dwi Sogi-Faktor-Faktor Yang Berhubungan\(1\).pdf](http://DwiSogi-Faktor-FaktorYangBerhubungan(1).pdf)), diakses pada 9 Mei 2014)
- Kusmiran, E. (2011). *Menarche.* Yogyakarta: Muha Medika.
- Mansur, H. (2012). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan.* Jakarta: Selemba Medika.
- Meliana dan Isnei (2011).*Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Disminore pada Program Studi D-IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret,* (online), (<http://eprints.uns.ac.id/16524010920101058/pdf>, diakses 12 Juli 2014)
- Potter, P. d. (2005). *Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Volume 1 Edisi 4.* Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2007). *Ilmu Kandungan. Edisi 2.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rasmun. (2005). *Stres, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan.* Jakarta: CV Sagung Seto.
- Ryanti. (2007). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi pada Program Studi D-IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret,* (online), (<http://eprints.uns.ac.id/16524010920101058/pdf>, diakses 12 Juli 2014)
- Taylor, S. (2009). *Psikologi Sosial Edisi 12.* Jakarta: Kencana.
- Wiknjosastro, D. (2006). *Ilmu Kebidanan .* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.