

Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Universitas Gunadarma

*Muhammad Haikal
Huthia Andriyana
Danurwendo Sudomo*

Universitas Gunadarma
Universitas Gunadarma
Universitas Gunadarma

Menstruasi merupakan suatu siklus peluruhan dinding endometrium sebagai respon terhadap interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, hipofisis dan ovarium. Siklus menstruasi di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti status gizi, IMT, aktivitas fisik, kondisi hormonal dan stres. Stres merupakan bagian yang normal yang sering kita hadapi. Semua yang menghasilkan stres disebut stressor. Pada mahasiswa ketika menghadapi atau menjalani kuliah yang terlalu padat, praktikum, tugas, dan proses pembuatan skripsi merupakan faktor yang dapat memicu terjadinya stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Maksud dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah ada korelasi antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswi di Universitas Gunadarma. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitis dengan desain potong lintang (cross-sectional) dan menerapkan teknik sampling acak sederhana. Partisipasi dalam penelitian ini melibatkan 195 individu yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Temuan dari analisis ini mengindikasikan bahwa nilai P dalam penelitian ini sebesar 0,001, menandakan bahwa nilai tersebut berada di bawah ambang signifikansi 0,05. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Gunadarma.

PENDAHULUAN

Stres adalah bagian yang umumnya terjadi dalam kehidupan kita, diperlukan untuk mendorong dan mendukung aktivitas sehari-hari. Semua faktor yang memicu stres disebut stressor. Berdasarkan respons yang timbul akibat stres, terdapat dua klasifikasi, yaitu eustress dan distress. Eustress adalah respons yang bersifat positif terhadap stres, sementara distress adalah respons yang bersifat negatif terhadap stres (Musabiq, 2018). Eustress mampu menghasilkan efek yang menguntungkan, seperti memfasilitasi peningkatan kinerja. Stres dengan efek positif bisa diartikan sebagai faktor penting dalam mendorong motivasi, penyesuaian diri, dan tanggapan terhadap lingkungan. Namun, tingkat stres yang bersifat negatif, yang dikenal sebagai distress, bisa mengakibatkan permasalahan dalam hal biologis, psikologis, dan sosial, dan bahkan berpotensi membahayakan individu (Nur, 2021).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 hingga 2018. Pada tahun 2013, angka prevalensi tersebut sebesar 6%, sementara pada tahun 2018 meningkat menjadi 9,8% (RISKESDAS, 2018).

Kebanyakan tekanan yang dirasakan oleh para pelajar berasal dari aspek akademik. Ujian, kecenderungan menunda, kemampuan belajar yang kurang, dan harapan akademik yang tinggi merupakan beberapa penyebab utama stres bagi siswa. Faktor internal juga bisa memicu timbulnya

tekanan pada mahasiswa, termasuk pola pikir, karakter pribadi, tingkat kepercayaan diri, jadwal perkuliahan yang padat, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, serta ekspektasi yang berlebihan dari orang tua (Sagita, 2017).

Menstruasi adalah suatu kejadian yang alami keluarnya darah dari rahim melalui vagina, terjadi kurang lebih secara teratur setiap bulan selama masa reproduksi wanita (Rafique, 2018). Menurut Fransiska (2013), siklus menstruasi merujuk pada jangka waktu mulai dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi berikutnya. Umumnya, rentang siklus menstruasi wanita berkisar antara 21 hingga 35 hari, meskipun hanya sekitar 10-15% dari mereka yang memiliki siklus 28 hari dengan durasi menstruasi 3-5 hari, dan beberapa bisa bahkan mencapai 7-8 hari (Prayuni, 2019). Kinerja hormon dalam tubuh seperti Luteinizing Hormone (LH), Follicle Stimulating Hormone (FSH), dan estrogen memiliki dampak pada pola siklus menstruasi. Tambahan lagi, pola siklus menstruasi wanita bisa mengalami variasi karena dampak faktor psikologisnya.

Berdasarkan data dari RISKESDAS 2018 di Indonesia, sebanyak 68% dari wanita berusia 10 hingga 59 tahun mengalami menstruasi secara teratur, sementara 13,7% dari wanita mengalami ketidakteraturan menstruasi dalam jangka waktu satu tahun. Tingkat keluhan mengenai menstruasi yang tidak teratur cukup signifikan pada wanita berusia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, yakni mencapai 16,4%. Faktor-faktor penyebab ketidakteraturan menstruasi pada kelompok wanita berusia 10 hingga 59 tahun melibatkan stres dan berbagai kekhawatiran terkait menstruasi (Purwati, 2021). Penelitian yang dilakukan di Arab Saudi pada tahun 2016 terhadap mahasiswi program studi S1 kedokteran dengan rentang usia 18-25 tahun menghasilkan temuan bahwa 80,9% dari mahasiswi tersebut mengalami variasi dalam menstruasi saat menghadapi ujian, 59,2% merasakan peningkatan nyeri saat menstruasi, dan 54% mengalami perubahan dalam pola siklus menstruasi (Aljadidi, 2016). Siklus menstruasi mahasiswa dapat mengalami perubahan akibat faktor stres yang muncul seiring dengan jadwal praktikum yang padat, tumpukan tugas kuliah, dan proses penyusunan skripsi (Yudita, 2017).

Selama ini, di Fakultas Kedokteran Universitas Gunadarma belum pernah melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi. Pemilihan subjek penelitian dilakukan terhadap mahasiswi Universitas Gunadarma. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Gunadarma.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian analitik kuantitatif adalah jenis penelitian yang memiliki tujuan untuk mengungkapkan jawaban terhadap pertanyaan tertentu. Pendekatan ini mengadopsi prinsip-prinsip ilmiah seperti observasi empiris, pendekatan obyektif, pemikiran logis, dan kerangka yang teratur, dengan hasil yang diperoleh dalam bentuk data angka dan analisis yang dianalisis menggunakan metode statistika (Henny, 2021). Misi dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana korelasi antara dua atau lebih variabel penelitian, menjadikannya pendekatan analitik. Peneliti memeriksa secara bersamaan variabel independen dan dependen dalam struktur desain penelitian crosssectional (Nurhaedah, 2017).

Populasi dan Sampel

Studi ini melibatkan seluruh mahasiswi dari Universitas Gunadarma yang memenuhi syarat inklusi, dan kelompok populasi yang menjadi fokus adalah para mahasiswi yang mengalami stres dan sedang menjalani menstruasi.

Pengumpulan Data

Metode penelitian ini akan menyebarkan kuesioner kepada responden melalui platform Google Form. Di awal halaman kuesioner Google Form, partisipan diharuskan untuk mengisikan informasi identitas mereka dan juga memberikan informed consent. Dalam bagian informed consent ini, responden akan diberikan penjelasan mengenai tujuan pengukuran tingkat stres yang dialami dan juga pola siklus menstruasi mereka selama tiga bulan terakhir. Selanjutnya, mereka diberikan pilihan untuk menolak atau setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Jaminan kerahasiaan terhadap identitas responden akan dijaga apabila mereka setuju untuk menjadi sampel penelitian. Jika responden memberikan persetujuan, mereka akan melanjutkan untuk menjawab serangkaian pertanyaan dalam kuesioner di halaman berikutnya pada Google Form.

Pengolahan dan Analisis Data

Olah data dilakukan melalui serangkaian langkah, termasuk proses penyuntingan, pengkodean, penginputan, dan pembersihan data. Analisis univariat dilakukan dengan mengamati distribusi frekuensi, ukuran, dan nilai rata-rata, termasuk menghitung rata-rata tingkat stres dan pola siklus menstruasi. Selanjutnya, data ini akan diartikan dalam bentuk kategori yang lebih jelas. Analisis dua variabel melibatkan pemeriksaan hubungan antara variabel yang menjadi faktor penentu dan variabel yang dipengaruhi (Nurhaedah, 2017).

HASIL

Data yang terkumpul akan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Informasi yang telah terhimpun akan diatur dalam sebuah tabel utama menggunakan perangkat Microsoft Excel. Data dari tabel utama ini akan diimpor dan diproses melalui perangkat lunak SPSS, lalu hasil analisis akan dihadirkan dalam format tabel.

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Presentase (%)
Normal	68	34.9
Ringan	38	19.5
Sedang	58	29.7
Berat	19	9.7
Sangat Berat	12	6.2
Total	195	100

Table 1. *Distribusi Frekuensi Tingkat Stres*

Dari total 195 individu yang berpartisipasi, mayoritas menunjukkan tingkat stres dalam kisaran normal, mencapai jumlah 68 responden (34,9%), sementara yang memiliki tingkat stres sangat tinggi adalah yang jumlahnya paling sedikit, yakni 12 responden (6,2%). Sebanyak 127 responden (65,1%) menyatakan bahwa mereka tidak mengalami stres, sementara sebanyak 127 lainnya (34,9%) mengalami tingkat stres.

Siklus Menstruasi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Normal	106	54.4
Polimenorea	39	20
Oligomenora	40	20.5
Amenorea	10	5.1
Total	195	100

Table 2. *Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi*

Dari total 195 partisipan yang berpartisipasi, sebagian besar menunjukkan pola siklus menstruasi yang tergolong normal, dengan jumlah sebanyak 106 responden (54,4%). Sementara itu, jumlah

yang paling minim tercatat pada kelompok individu yang mengalami gangguan menstruasi dalam bentuk amenorea, yakni hanya terdapat 10 responden (5,1%).

Gangguan Siklus menstruasi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Normal	106	54.5
Tidak Normal	89	45.6
Total	195	100

Table 3. *Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi*

Dari total 195 peserta, 106 di antaranya memiliki pola siklus menstruasi yang tergolong normal, mengambil porsi sekitar 54,4%. Sementara, 89 partisipan lainnya mengalami gangguan dalam siklus menstruasi yang tidak normal, mencapai sekitar 45,6% dari total responden.

Asal Fakultas	Tingkat Stres					Jumlah(n)
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	
Fakultas Kedokteran	35	20	27	9	5	96
FIKTI	9	5	9	0	1	24
Ekonomi	5	2	5	5	2	19
Farmasi	8	1	8	1	1	19
Psikologi	3	3	5	1	1	13
Kebidanan	2	1	1	2	1	7
Teknik Sipil	2	4	0	0	0	6
Teknologi Industri	2	1	2	0	0	5
Manajemen	1	1	0	0	1	3
Teknik Informatika	1	0	1	0	0	2
Komunikasi	0	0	0	0	1	1
Total	68	38	58	19	12	195

Table 4. *Distribusi Frekuensi Fakultas Terhadap Tingkat Stres*

Berdasarkan data yang tertera dalam tabel di atas, dari total 195 partisipan, terdapat 96 individu yang merupakan mahasiswa dari Fakultas Kedokteran. Dalam kelompok ini, tingkat stres cenderung berada di atas nilai rata-rata, dan tingkat stres tertinggi yang umum ditemukan adalah kategori sedang.

Asal Fakultas	Siklus Menstruasi		Total
	Normal	Tidak Normal	
Fakultas Kedokteran	53	43	96
FIKTI	11	13	24
Ekonomi	8	11	19
Farmasi	13	6	19
Psikologi	7	6	13
Kebidanan	3	4	7
Teknik Sipil	4	2	6
Teknologi Industri	3	2	5
Manajemen	1	2	3
Teknik Informatika	2	0	2
Komunikasi	1	0	1
Total	106	89	195

Table 5. *Distribusi Frekuensi Fakultas Terhadap Siklus Menstruasi*

Berdasarkan data yang tertera dalam tabel di atas, ditemukan bahwa siklus menstruasi yang berjalan normal lebih umum terjadi di antara responden daripada siklus yang tidak normal.

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi		P Value
	Normal (n%)	Tidak Normal (n%)	
Normal	49 (25.1)	19 (9.7)	0.001
Ringan	22 (11.3)	16 (8.2)	
Sedang	33 (16.9)	25 (12.8)	
Berat	2 (1)	17 (8.7)	
Sangat Berat	0 (0)	12 (6.2)	

Table 6. Hasil Uji Chi - Square Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi

Melihat data dalam tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa responden yang menunjukkan tingkat stres dari normal hingga sedang umumnya memiliki pola siklus menstruasi yang normal, sementara mereka yang mengalami tingkat stres yang lebih berat, yaitu berat dan sangat berat, cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak berjalan normal dibandingkan dengan pola yang normal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil penelitian ini tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Gunadarma pengumpulan data dimulai pada tanggal 15 Januari 2023 dengan total responden 195 orang. Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional. Berdasarkan tingkat stres didapatkan responden terbanyak memiliki tingkat stres normal yaitu sebanyak 68 responden (34,9%), sedangkan responden yang mengalami gangguan stres yang terbanyak yaitu dengan tingkat stres sedang sebanyak 58 responden (29.7%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ireyne et al pada tahun 2020 di Manado yang dilakukan pada 154 responden bahwa frekuensi tingkat stres terbanyak yaitu tingkat stres sedang (Sulana, 2020). Sedangkan pada penelitian Devi dan Tintin yang dilakukan pada tahun 2021 frekuensi tingkat stres terbanyak yaitu tingkat stres sangat berat (Nurmayanti, 2021).

Stres sedang adalah stres yang berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari. Tahap stres sedang dipengaruhi oleh gangguan ketegangan otot, siklus menstruasi dan gangguan pada pola tidur (Priyoto, 2019). Menurut Potter dan Perry pada tahun 2015 stres dalam keadaan ringan dan sedang dapat memotivasi proses pembelajaran. Sedangkan jika tingkat stres nya berat dapat menghambat pembelajaran maka akan menimbulkan ketidakmampuan memperhatikan atau mengerjakan sesuatu (Potter, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan lebih banyak responden yang mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 106 responden (54.5%), sedangkan yang mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 89 responden (45.6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Francisca tahun 2016 pada mahasiswa kebidanan tingkat 1 dan 2 mengatakan bahwa 33 responden (71,7%) mengalami menstruasi yang teratur dan sebanyak 13 responden (13%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Francisca, 2016). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Eka pada tahun 2020 yang dilakukan pada mahasiswa kebidanan tingkat 2 bahwa terdapat 41 responden (53,9%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 35 responden mengalami siklus menstruasi teratur (23,7%) (Dewi, 2020). Pada penelitian ini responden dengan rentang usia 18 - 25 tahun, yang dimana usia tersebut termasuk kedalam masa reproduksi. Selama masa reproduksi, secara umum mengalami siklus menstruasi yang normal dan tidak banyak mengalami perubahan siklus menstruasi (Anggraeni, 2022). Alasan wanita yang mengalami menstruasi tidak teratur dikarenakan terdapat faktor risiko yang menyebabkan terganggunya siklus menstruasi seperti stres, aktivitas fisik, obesitas dan penyakit ginekologi.

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi - Square didapatkan P Value <0.05 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Sukoharjo pada mahasiswa kebidanan tingkat 1 dan 2 didapatkan hasil P Value = 0.001 (<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan di Kediri pada tahun 2021 menggunakan uji Spearman didapatkan hasil P Value = 0.52 (>0.05) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi. Berdasarkan teori stres dapat mempengaruhi keseimbangan axis hipotalamus-hipofisis-ovarium-organ target yang dimana stres menyebabkan sekresi CRH dan ACTH sehingga akan menghasilkan hormon kortisol yang menyebabkan ketidak seimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi. Hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya dapat disebabkan karena individu tersebut tidak terlalu memikirkan tentang hal yang dapat memicu terjadinya stres dan mampu mengontrol ketika terjadinya stres yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Wahyuningsih, 2018).

Saat peneliti mengambil sampel, Universitas Gunadarma sedang dalam masa ujian tengah semester. Responden penelitian ini juga termasuk yang sedang menjalani ujian tengah semester tersebut. Hal ini membuat tingkat stres responden mengalami peningkatan sehingga jumlah responden yang stres lebih banyak dibandingkan dengan yang normal.

Temuan dari penelitian ini mendukung dugaan awal penelitian yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Gunadarma. Dalam konteks ini, hipotesis tersebut telah terverifikasi secara signifikan melalui analisis statistik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penemuan dan analisis yang telah diuraikan, dapat disarikan bahwa jumlah mahasiswi di Universitas Gunadarma yang mengalami stres lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengalaminya. Secara bersamaan, mayoritas dari mereka memiliki pola siklus menstruasi yang dianggap normal jika dibandingkan dengan yang mengalami pola tidak normal. Lebih lanjut, dalam populasi mahasiswi di Universitas Gunadarma, terbukti terdapat korelasi yang sangat signifikan antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi ($P = 0.001$).

DAFTAR PUSTAKA

AlJadidi, M. K., AlMutrafi, O. O., Bamousa, R. O. (2016). The Influence of Exam Stress on Menstrual Dysfunctions in Saudi Arabia. *J Heal Educ Res Dev*, 04(04).

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.

Anggraeni, L., Fauziah, N., Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *JournalIptsAcId*, 10(2), 629-633.

Dewi, E. P., Sudirman, Mato, R. (2020). Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Ii Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *J Ilm Kesehat Diagnosis*, 15(4), 343-347.

Francisca Endah Wahyuningrum, Chusnul C. (2016). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Poltekkes Bhakti Mulia Sukarjo. *Indones J Med Student*, 3(2), 63-69.

Fransiska, N., Srimiyati, Romlah. (2013). Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi. *J Holist Nurs Sci*, 4(2), 19-23.

Irianto, K. (2017). Memahami Berbagai Macam Penyakit: Penyebab, Gejala, Penularan, Pengobatan, Pemulihan dan Pencegahan. Bandung: Alfabeta.

Musabiq, S., Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight J Ilm Psikol*, 20(2), 74.

Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. *Holist Nurs Heal Sci*, 1(2), 116.

Nur, L., Mugi, H. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Ilmu Manaj*, 18(1), 20-30.

Nurhaedah, I. (2017). Metodologi Penelitian. Jakarta: Kemenkes RI.

Nurmayanti, D., Hariyani, T. (2021). Relation Between Stress Level During Study From Home (SFH) And Menstrual Cycle On University Students Of Regular Midwifery Department Program At STIKES Karya Husada Kediri. 3(1), 1-6.

POTTER, P. A., Perry, A. G., Komalasari, R., Ester, M., Yulianti, D., Parulian, I. (2015). Fundamental nursing: concepts, process, and practice. Jakarta: Jakarta EGC.

Prayuni, E. D., Imandiri, A., Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (*Centella Asiatica (L.)*). *J Vocat Heal Stud*, 2(2), 86.

Priyoto. (2019). Konsep manajemen stress. Yogyakarta. Nuha Medika.

Purwati, Y., Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217-228.

Rafique, N., Al-Sheikh, M. H. (2018). Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences. *Saudi Med J*, 39(1), 67-73.

RISKESDAS. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. *InfoDATIN*, p. 12.

Sagita, D. D., Daharnis, D., Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor dan Prakt*, 1(2), 43.

Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *J KESMAS*, 9(7), 37-45.

Wahyuningsih, E. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *J Siklus Menstruasi [Internet]*, 66(1), 37-39. Available from: <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1386/2/143210118%20ENI%20WAHYUNINGSIH%20Skripsi.pdf>.

Yudita, N. A., Yanis, A., Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*, 6(2), 299.