

# HUBUNGAN STRES BELAJAR DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN SEMESTER 2 STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2010

Sri Ratna Ningsih<sup>1</sup> . Hikmah Sobri<sup>2</sup>

**Abstrack** : The objective of research in order to know whether there is any description of learning stress the relationship with menstrual disorders among students of midwifery course D III Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta in 2010. This study is a descriptive correlation and use cross sectional approach. The population used in the study is a student study program second of the D III midwifery Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta and claster random sampling. Gathering technique using a closed questionnaire and analysis using Kendall Tau test. Validity test using Product moment correlation and to test reliability using Cronbach Alpha. indicates that there is significant correlation between stress study with menstrual disorders category 0.618 include to strong category.

**Kata kunci** : Stress , Belajar, Gangguan, menstruasi

## PENDAHULUAN

Perempuan menurut siklus kehidupan reproduksinya seringkali mengalami gangguan stress. Stress adalah bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Perempuan rentan terhadap stress karena umumnya perempuan sangat sadar akan kesehatan diri, maka setiap hal yang dianggapnya merupakan penyimpangan dari harapan atau penampilan akan mudah dianggapnya merupakan penyimpangan dari harapan akan mudah menimbulkan stress (Djiwandono, 2002).

Bukti menunjukkan bahwa stress dapat menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit karena melemahnya sistem kekebalan tubuh. Melemahnya sistem kekebalan tubuh menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit umum seperti demam dan flu, meningkatnya resiko berkembangnya penyakit kronis, termasuk kanker (Nevid, Rathus, dan Greene, 2003). Menurut Soewandi ( 1997) menyatakan bahwa stress dapat mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh individu dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan reproduksi.

<sup>1</sup>Mahasiswa D IV Prodi kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yoyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES 'Aisyiyah Yoyakarta

Penelitian yang dilakukan oleh Luluk Puji Astuti pada tahun 2009 di SMA Negeri 2 Jombang. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 65 siswi yang mengalami oligomenore (kasus) sebagian besar mengalami stres yaitu sebanyak 41 siswi (63,0%), sedangkan dari 65 siswi yang tidak mengalami oligomenore (kontrol) hanya 22 siswi (33,8%) yang mengalami stres. Hasil dari penelitian ini di dapatkan bahwa siswi yang mengalami stres mempunyai risiko 3,3 kali lebih besar terkena oligomenore dibandingkan dengan siswi yang tidak mengalami stres.

Berdasarkan studi pendahuluan berupa wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Diploma III program studi kebidanan semester 1 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, diantara 25 mahasiswi tersebut sebanyak 18 mengatakan bahwa banyaknya tugas dan persiapan ujian yang merupakan tuntutan yang dapat mengakibatkan stress. Selain itu 16 mahasiswi juga mengeluhkan tentang siklus menstruasi yang tidak teratur seperti siklus menstruasi yang memanjang atau memendek. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan stress belajar dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi program studi DIII Kebidanan Semester 2 STIKES 'AISYIYAH

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara stress belajar dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi program studi D III Kebidanan semester 2 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan jenis penelitian survei analitik yang dilakukan dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara variabel dependen dan independen yang diobservasi, serta pengumpulan data dilakukan sekaligus pada waktu yang sama.

Populasi yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2009/2010 program studi DIII Kebidanan Semester 2 STIKES 'Aisyiyah. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan *cluster random sampling* yaitu tehnik random sampling ini hanya boleh digunakan apabila setiap unit atau anggota populasi itu bersifat homogen. Pada penelitian ini diambil 25 % dari jumlah keseluruhan 280 mahasiswa maka didapat 70 responden. Peneliti mengambil mahasiswa program studi D III kebidanan semester 2 kelas A dan B masing-masing 17 responden, kelas C dan D masing-masing 18 responden sehingga berjumlah 70 responden.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala psikologi dan kuesioner. Pertanyaan yang diberikan berupa pertanyaan tertutup yang dijawab langsung oleh responden tanpa diwakilkan oleh orang lain.

Validitas instrumen adalah keadaan yang menggambarkan instrumen tersebut benar-benar mengukur apa yang ingin diukur (Notoatmodjo, 2002). Untuk menguji validitas dapat dilakukan dengan membuat korelasi *Product Moment*

(Notoatmodjo, 2002). Uji validitas akan dilakukan di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta pada bulan Juni 2010 dengan jumlah 25 responden.

Setelah dilakukan uji validitas dengan menggunakan perhitungan komputer program SPSS ( *Statistical Package for the Soscial Sciences* ) 2000, diperoleh hasil untuk stress belajar soal semula 49 soal, butir yang gugur 4 butir, jadi butir yang valid 45 soal. Butir yang gugur didrop atau tidak digunakan dalam penelitian, namun soal yang tersisa bisa mewakili untuk semua pertanyaan yang gugur. Hasil untuk gangguan menstruasi soal semula 24 soal, butir yang gugur 4 butir, jadi butir yang valid 20 soal. Butir yang gugur didrop atau tidak digunakan dalam penelitian.

Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS. Uji reliabilitas dilakukan di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta pada bulan Juni 2010 dengan jumlah 25 responden. Uji reliabilitas menggunakan *Alfa cronbach* untuk stress belajar maupun gangguan menstruasi didapatkan hasil instrument dikatakan reliabel.

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan pengolahan data komputer program SPSS( *Statistical Package for the Soscial Sciences* ) versi 15.0 *for Windows* untuk uji statistic. Analisis hubungan stress belajar dengan gangguan menstruasi menggunakan rumus *Kendall Tau*, karena datanya berbentuk ordinal dan jumlah sampel lebih dari sepuluh.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis deskriptif ditujukan untuk mengetahui kecenderungan

stress belajar dan gangguan menstruasi pada mahasiswi program studi D III kebidanan semester 2 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Untuk mengetahui kecenderungan responden terhadap tiap – tiap variabel penelitian, maka dibuat klasifikasi berdasarkan norma . Kategori stres belajar dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5: Distribusi frekuensi stres belajar pada mahasiswa program studi D III kebidanan semester 2 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

No	Stres belajar	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	Stres ringan	38	54,3
2.	Stres sedang	28	40,0
3.	Stres berat	4	5,7
Total		70	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2010

Berdasarkan tabel 4.5 tersebut dapat diketahui bahwa responden stres belajar dengan kategori stres ringan sebanyak 38 (54,3%) orang, kategori stres sedang sebanyak 28 (40,0%) orang dan stres berat sebanyak 4 (5,7%) orang.

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mempunyai gejala sistem syaraf terbanyak pada kategori stres sedang yaitu 34 (48,6%) orang. Mahasiswa dengan gejala sistem otot terbanyak pada kategori stres ringan yaitu 36 (51,4%) orang. Mahasiswa dengan gejala mental terbanyak pada kategori stres ringan yaitu 35 (50,0%) orang. Mahasiswa dengan gejala perilaku

terbanyak pada kategori stres ringan yaitu 38 (54,3%) orang.

Kategori stres belajar dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.7: Distribusi frekuensi gangguan menstruasi mahasiswa program studi D III kebidanan semester 2 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

No	Gangguan menstruasi	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	Kadang-kadang	32	45,7
2.	Sering	34	48,6
3.	Selalu	4	5,7
Total		70	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2010

Berdasarkan tabel 4.7 tersebut dapat diketahui bahwa gangguan menstruasi dengan kategori kadang-kadang sebanyak 32 (45,7%) orang, kategori sering sebanyak 34 (48,6%) orang dan selalu sebanyak 4 (5,7%) orang.

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mempunyai gangguan darah/lama terbanyak pada kategori sering yaitu 34 (48,6%) orang. Mahasiswa dengan gangguan siklus terbanyak pada kategori sering yaitu 46 (65,7%) orang. Mahasiswa dengan gangguan premenstrual terbanyak pada kategori sering yaitu 36 (51,4%) orang. Mahasiswa dengan gangguan dismenorea terbanyak pada kategori sering yaitu 45 (68,6%) orang. Mahasiswa dengan gangguan amenorea terbanyak pada kategori kadang-kadang yaitu 34 (48,6%) orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa program studi D III kebidanan semester 2 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, maka dapat dibuat tabulasi silang antara stres belajar dan gangguan menstruasi.

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa responden stres belajar kategori stres ringan dan kadang-kadang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 29 orang (41,4%). Responden stres belajar kategori stres berat dan selalu mengalami gangguan menstruasi sebanyak 2 orang (5,7%).

Berdasarkan hasil analisis *Kendall Tau* maka terdapat hubungan antara stres belajar dan gangguan menstruasi pada mahasiswa program studi D III kebidanan semester 2 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Semakin berat stres belajar maka gangguan menstruasi juga semakin sering, semakin ringan stres belajar maka gangguan menstruasi juga akan semakin jarang (kadang-kadang). Tingkat hubungan antara stress belajar dengan gangguan menstruasi termasuk dalam kategori erat yaitu dalam rentang 0,50-0,799.

Hasil analisis menunjukkan koefisien *kendall Tau* sebesar 0,606 dengan probabilitas 0,000001. Hubungan antara stres belajar dengan gangguan menstruasi dalam kategori kuat, ini ditunjukkan dengan nilai koefisien Kendal Tau 0,618 berada di daerah 0,50 – 0,799.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Djiwandono (2002) tersebut maka sebagian besar responden dalam penelitian ini

termasuk dalam kategori *distress* karena sesuai penelitian yang dilakukan ada hubungan signifikan antara stress belajar dengan gangguan menstruasi. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa semakin besar stress yang dialami oleh mahasiswa maka respon yang ditimbulkan bersifat negatif bagi tubuh dan tidak menguntungkan. Reaksi macam inilah yang sering menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan secara fisik seperti gangguan menstruasi dan gangguan mental.

Gangguan menstruasi pada mahasiswa program studi D III kebidanan semester 2 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta dalam kategori sering, sehingga mahasiswa perlu mengatasi gangguan ini dengan asupan gizi yang cukup, istirahat maupun minum obat.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anik Setyowati pada bulan Maret 2007 terhadap Mahasiswa Tingkat IIB Program Studi Kebidanan Metro yang berjumlah 39 Mahasiswa, ditemukan berjumlah 22 (56,41%) mahasiswa mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa >50% mahasiswa sering mengalami gangguan menstruasi baik itu dari kelainan tentang banyak dan lama perdarahan, kelainan siklus, perdarahan di luar menstruasi, dan gangguan lain yang berkaitan dengan menstruasi.

Berdasarkan hasil analisis maka terdapat hubungan antara stres belajar dan gangguan menstruasi pada mahasiswa program studi D III

kebidanan semester 2 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Semakin berat stres belajar maka gangguan menstruasi juga semakin sering, semakin ringan stres belajar maka gangguan menstruasi juga akan semakin jarang (kadang-kadang).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada hubungan stress belajar dengan gangguan menstruasi dengan tingkat hubungan termasuk dalam kategori kuat yaitu dalam rentang 0,50 – 0,799. Tingkat stress belajar responden sebagian besar termasuk dalam kategori stres ringan sebanyak 38 responden (54,3%). Gangguan menstruasi sebagian besar responden termasuk dalam kategori sering sebanyak 34 responden (48,6%).

### **Saran**

Bagi STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta diharapkan agar menyediakan layanan khusus masalah kesehatan reproduksi atau ruang khusus untuk konseling masalah kesehatan reproduksi. Diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai gangguan menstruasi dengan mengambil variabel lain selain stress belajar dengan memperhatikan cakupan yang lebih luas dalam hal waktu, populasi, sampel, metode pengumpulan data maupun materi yang digunakan. Diharapkan mahasiswa dapat mencegah stress belajar dengan cara mengatur waktu belajar sehingga dapat mengatur waktu dengan baik dan mencegah terjadinya stress belajar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi, 2006, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Rineka Cipta, Jakarta
- Azwar, S., 2007, Penyusunan Skala Psikologi, Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Bagian Obsetri Dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Padjajaran, 1999, Obsetri Fisilogi, Eleman, Bandung
- BKKBN, 2002, Pengenalan Organ Reproduksi Perempuan, BKKBN, Jakarta
- Burn, A.A., dkk, 2000, Pemberdayaan Wanita Dalam Bidang Kesehatan, Yayasan Esentia Medika, Yogyakarta
- Cristian, 2005, Jinakan Stres Kiat Bebas Tekanan, Nexx Media, Bandung
- Cunningham, M. D., dkk, 2001, Obsetri, Terjemahan Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Dianawati, A., 2003, Pendidikan Seks Untuk Remaja, Kawan Pustaka, Jakarta
- Djiwandono, B. S., 2002, Perempuan Dan Stres, Informasi Kesehatan Reproduksi Perempuan Forum Kesehatan Perempuan,
- Hawari, D., 2007, Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa, Dana Bhakti Primayasa, Yogyakarta
- Jurnal Of Occupational And Environmental Medicine, 2008, Nyeri Haid Bisa Karena Stres, Diambil tanggal 13 Maret 2010
- Lemeshow, H. D. W. dkk, 2007, Besar Sampel Dalam Penelitian, UGM Press, Yogyakarta
- Mangoen Prasadjo, S., 2005, Self Improvemen For Your Stress Kendarai Emosi Dan Stress Menuju Puncak Prestasi Tertinggi, Thinkfnes, Yogyakarta
- Maramis, W., 2004, Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 6, UNEIR, Surabaya
- Meichati, S., 2003, Kesehatan Mental, Cetakan I Yayasan Penerbit Psikologi UGM, Yogyakarta
- Nevid, J. dkk, 2003, Psikologi Abnormal Edisi 5 Jilid I, Erlangga, Jakarta