

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWA SEMESTER 1
DI PESANTREN MAHASISWA
STIKES SURYA GLOBAL
YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Nur Makkiyah
1910104167**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWA SEMESTER 1 DI PESANTREN MAHASISWA STIKES
SURYA GLOBAL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
NUR MAKKIYAH
1910104167**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : ANDRI NUR SHOLIAH, S.ST.,M.KES
14 September 2020 02:50:50



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA SEMESTER 1 DI PESANTREN MAHASISWA STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA TAHUN 2020

Nur Makkiyah, Andri Nur Sholihah, S.ST., M.Kes
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Ringroad Barat No.63, Mlangi Nogotirto, Gamping,
Area Sawa, Nogotirto, Kec. Gamping, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta
Email : nurmakkiyah@yahoo.com

ABSTRAK

Latar belakang : Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang, siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan beberapa masalah pada organ reproduksi seperti sulit menentukan masa subur dan sulit hamil. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stres atau dalam keadaan emosi yang kurang stabil.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 1 di Pesantren Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta Tahun 2020.

Metode : Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan rancangan cross sectional. Jumlah populasi sebanyak 320 dengan sampel sebanyak 92 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan Accidental Sampling. Analisis data menggunakan uji statistik chi-Square

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian dari 92 responden menunjukkan bahwa mahasiswa semester I yang mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 26 mahasiswa (28%) dengan gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 59 mahasiswa (64%). Hasil analisis dengan menggunakan uji statistik chi-square dengan angka $\alpha = 0,000 < \alpha = 0,1$, artinya terdapat korelasi.

Kesimpulan : Dapat diambil kesimpulan bahwa ada Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Semester 1 Pesantren Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta Tahun 2020.

Kata kunci : tingkat stres, siklus menstruasi

ABSTRACT

Background : Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning properly, irregular menstrual cycles can cause several problems in the reproductive organs such as difficulty determining the fertile period and difficulty getting pregnant. This is influenced by several factors including changes in hormone levels due to stress or in an unstable emotional state.

Purpose : This study aims to determine the Relationship between Stress Levels and Menstrual Cycles in Semester 1 Student Islamic Boarding School Students in Stikes Surya Global Yogyakarta 2020.

Method : This type of research is quantitative with a research design using cross sectional design. The population is 320 with a sample of 92 students. The sampling technique uses random sampling. The analysis using the chi-square statistical test

Result : Based on the results of a study of 92 respondents showed that the first semester students who experienced very heavy stress levels were 26 students (28%) with irregular menstrual cycle disorders as many as 59 students (64%). The results of the analysis using the

chi-square statistical test with the number $\alpha = 0,000 < \alpha = 0.1$, meaning that there is a correlation.

Conclusion : Thus it can be concluded that there is a Relationship between Stress Levels and Menstrual Cycles in Semester 1 Students in the Yogyakarta Global Stikes Islamic Boarding School Students.

Keyword : *Stress Levels, Menstrual Cycles*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Seorang wanita wajib menjaga kesehatan reproduksi mulai saat remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada seorang wanita masa remaja ditandai dengan menstruasi atau dikenal dengan istilah haid. Haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium.

Rumusan Masalah

Adakah Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 1 di Pesantren Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta Tahun 2020.

Tujuan

Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 1 di Pesantren Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta Tahun 2020

Tinjauan Pustaka

Menstruasi merupakan hal yang biasa dialami oleh setiap wanita, yakni keluarnya darah dari vagina akibat meluruhnya dinding rahim karena tidak

ada pembuahan. Proses ini biasanya terjadi selama 2-8 hari (Andriyani, A 2013).

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi priode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Setiawati, 2015).

Pada setiap wanita siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan pada siklus menstruasi seperti nyeri saat menstruasi (*dismenorea*), siklus memanjang atau lebih dari 35 hari (*oligomenore*), siklus menstruasi yang pendek kurang dari 21 hari (*polimenore*), tidak menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (*amenore*), pengeluaran darah yang terlalu banyak (*menoragia*) dan haid yang lebih sedikit dan pendek (*hipomenorea*) atau lebih kurang dari biasanya (Irianto, 2015).

Siklus pendek maupun panjang, sama-sama menunjukkan ketidak beresan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*) (Hestiantoro, 2017).

Penyebab terjadinya perubahan ataupun gangguan yang terkait dengan siklus menstruasi, dapat disebabkan karena adanya faktor atau kelainan biologik (organik atau disfungsional) atau dapat pula karena gangguan emosi atau gabungan dari biologik dan psikologik seperti keadaan-keadaan stres (Andriyani, A. 2013).

Stres adalah reaksi fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh (Sunaryo, 2013).

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui hubungan sebab akibat anatar dua variabel secara observasional, dimana bentuk hubungan dapat berupa perbedaan, hubungan, atau pengaruh (Sugiyono, 2016).

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*, yang artinya peneliti hanya melakukan observasi pada satu waktu. Pengukuran variabel tidak terbatas harus tepat pada waktu bersamaan, namun mempunyai makna bahwa setiap subjek hanya dikenai satu kali pengukuran, tanpa dilakukan tindak lanjut atau pengulangan pengukuran (Saryono, 2013).

Populasi merupakan keseluruhan sumber data yang diperlukan dalam suatu penelitian (Saryono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester I pesantren mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta yang keseluruhannya berjumlah 320 orang. sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling*, berdasarkan tehnik tersebut ditemukan sampel sebanyak 92 orang.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat stres yakni dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* dan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari responden penelitian didapatkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Umur Mahasiswa Semester 1 Pesantren Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta

Karakteristik	Frek	%
19 tahun	43	47%
20 tahun	40	43%
21 tahun	9	10%
Total	92	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 92 responden berdasarkan usia, responden dengan

usia 19 tahun lebih banyak, yakni 43 orang (47%).

2. Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester 1 Pesantren Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta

		Tingkat Stres		
		Frequency	%	Cumulative Percent
Valid	Normal	14	15.2	15.2
	Ringan	17	18.5	33.7
	Sedang	17	18.5	52.2
	Berat	18	19.6	71.7
	Sangat Berat	26	28.3	100.0
	Total	92	100.0	

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar mahasiswa semester 1 pesantren mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta mengalami Stres Sangat Berat yakni sebanyak 26 orang (28%), selanjutnya yang mengalami stres berat 18 orang (20%), stres sedang sebanyak 17 orang (19%) dan yang memiliki kategori tingkat stres ringan sebanyak 17 orang (19%) dan normal sebanyak 14 orang (15%).

Hal ini menunjukkan setidaknya dari 92 responden prosentase terbesar adalah yang mengalami stres sangat berat. Berdasarkan teori stres berat atau sangat berat merupakan suatu keadaan yang sudah kronis dan dapat berlangsung beberapa minggu bahkan beberapa tahun. Stres ini paling parah dari kedua stres lainnya. Stres dalam tahap ini biasanya dipicu misalnya : kehilangan orang terdekat (misal keluarga),

kesulitan finansial yang berkepanjangan, aktivitas yang terlalu padat, dan ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Potter & Perry, 2009).

Disisi lain yang dialami oleh sebagian mahasiswa, karena sudah hampir 4 bulan ini mereka masih melakukan penyesuaian yang awalnya pembelajaran dikelas diganti dengan metode daring atau *online* yang diakibatkan karena merebaknya virus covid-19 yang menyebabkan semua sekolah bahkan perguruan tinggi menggunakan sistem online, sehingga banyak dari mereka yang merasa kesulitan dengan metode tersebut, ditambah lagi tugas-tugas yang diberikan oleh para dosen yang hampir setiap matakuliah diberikan tugas. Selain itu kesulitan finansial juga menjadi beban mereka dimana sebagian diantara mereka ada orangtua yang sudah tidak bekerja karena pandemi ini, bahkan ada pula orangtuanya yang tidak memiliki penghasilan sama sekali.

3. Siklus Menstruasi

Tabel 3. Siklus Menstruasi Mahasiswa Semester 1 Pesantren Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta

		Siklus menstruasi			
		Frequency	%	Valid %	Cumulative Percent
Valid	Teratur	33	35.9	35.9	35.9
	Tidak Teratur	59	64.1	64.1	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 92 responden sebagian besar dari

merka memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur yakni sebanyak 59 orang (64%), dan responden dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 33 orang (36%).

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Semester 1 Pesantren Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yakni sebanyak 59 orang (64%). Hal ini dimungkinkan karena proses siklus menstruasi tidak berjalan dengan normal, bisa disebabkan karena gangguan indung telur, gangguan hipotalamus, stres atau depresi, obesitas, tumor yang mensekresikan estrogen, dan lain-lain.

Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi tidak normal adalah tingkat stress. Wanita yang stres akan menjadi mudah capek dan mudah lelah, sehingga metabolismenya terganggu, apabila metabolismenya terganggu akan berakibat siklus menstruasinya akan terganggu juga. Siklus normal menstruasi wanita terjadi setiap satu bulan sekali, karena pengaruh hormon kortison yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berperan terhadap siklus menstruasi, yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi terganggu (Yundita, 2019).

4. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi

Tabel 4. Hasil uji statistik *chi-square* Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiwa Semester 1 Stikes Surya Global Yogyakarta

Chi-Square Test			
	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	65.917 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	83.649	4	.000
Linear-by-Linear Association	59.349	1	.000
N of Valid Cases	92		

a.3 cells (30,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,91.

Symmetric Measures		
	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal		
Contingency Coefficient	.646	.000
N of Valid Cases	92	

Berdasarkan data uji statistik yang ada pada tabel 4 untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Semester 1 Pesanten Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta dengan menggunakan analisis uji Chi-square adalah nilai r hitung = 65,917 yang artinya terdapat hubungan positif sebesar 65,917 antara tingkat stres dengan siklus

menstruasi. Hasil menunjukkan bahwa makin tinggi tingkat stres maka akan mempengaruhi siklus menstruasi. Kemudian dilihat dari nilai contingency coefficient = 0,000 dan nilai $\alpha = 0,1$. Nilai $r_{hiung} = 65,917 > r_{tabel} = 0,263$ artinya terdapat korelasi atau hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Contingency Coefficient $\alpha = 0,000 < \alpha = 0,1$ artinya terdapat korelasi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didukung oleh Sari, E.P (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan di SMA Wahid Hasyim 1 Surabaya, menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Hal ini juga dikemukakan oleh Yudita, dkk (2017), bahwa adanya hubungan antara stres psikologi dengan siklus menstruasi dan didukung pula dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sari, I.M (2016), yang menyatakan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi beberapa faktor antara lainnya adalah perubahan hormone akibat stress dalam keadaan emosional yang kurang stabil.

Selain itu perubahan drastis dalam porsi olah raga atau perubahan berat badan yang drastis juga mampu

menjadi penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal tersebut disebabkan karena stress menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogenousopiat yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon luteinizing hormone (LH), dan tingkat stress mahasiswa dipengaruhi oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan aktifitas fisik yang tinggi di kampus maupun di luar kampus.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester 1 di pesantren mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta Tahun 2020.

SARAN

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk para siswi mendapat bimbingan konseling dan informasi tentang reproduksi sehingga menambah pengetahuan dan wawasan mengenai stres dan hubungannya dengan siklus menstruasi, selain itu upaya atau solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan

mekanisme coping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat yang cukup, berolahraga, mengatur berat badan, mengatur waktu dengan tepat, dan terapi religius seperti dzikir, membaca alquran dan menjaga shalat 5 waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, A. 2013. Panduan Kesehatan Wanita. Surakarta: As-Salam Publisher.
- Hestiantoro A. dkk. (2017). Masalah Gangguan Haid dan Infertilitas. Jakarta : FKUI.
- Irianto, 2015. Memahami Berbagai Macam Penyakit: Penyebab, Gejala, Penularan, Pengobatan, Pemulihan dan Pencegahan. Bandung: CV. Alfabeta.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2009). *Fundamental of Nursing Fundamental Keperawatan*, edisi 7. Jakarta : Salemba. Medika.
- Sari, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. Pissn: 2656-3894.Eissn: 2656-4637.
- Sari, I. M. (2016). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma Iv Bidan. Universitas Aisyiah Yogyakarta. Jurnal kebidanan.
- Saryono. (2013). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: dalam bidang kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiawati, S. E. 2015. Pengaruh stress terhadap siklus menstruasi pada remaja. J Majority. Volume 4 Nomor 1 | Januari 2015 | 94
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Yudita, N. A, Yani, S. A, Iryani, D. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas.
- Yundita EA. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.