

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI S1 PSIKOLOGI UNISA YOGYAKARTA

Atin Zulfarida Hasanah^{1*}, Sri Ratna Ningsih²

^{1,2 Universitas Aisyiyah Yogyakarta}

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal diterima

Tanggal di revisi

Tanggal di Publikasi

Kata kunci:

Tingkat Stres,

Gangguan Siklus Menstruasi,

Menstruasi

ABSTRAK

Latar belakang: Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormone yang terus-menerus mengarah pada pembentukan *endometrium, ovulasi*, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi, Stres menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi karena stress menyebabkan gangguan hormon *Luteinizing Hormon* dan *Follicle Stimulating Hormone*, sehingga tidak terjadi perkembangan sel telur, sehingga hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk. **Tujuan penelitian:** Bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Psikologi Unisa Yogyakarta. **Metode :** Metode penelitian analitik *cross sectional* dengan data primer berupa quesioner. Analisa data menggunakan uji *sperman rank*, Teknik pengambi sampel yaitu menggunakan *Simple Random Sampling* dengan populasi sebanyak 93 responden. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres normal sebanyak 37 mahasiwi (39,8%) dan siklus mentruasi teratur sebanyak 67 (72%). **Simpulan:** Tidak ada hubungan yang signifikasi antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi, dikarenakan hasilnya lebih dari (0,05) yaitu (0,255).

Background: The menstrual cycle is a process of hormonal changes that continuously leads to the formation of the endometrium, ovulation, and shedding of the wall if pregnancy does not occur. Stress causes disturbances in the menstrual cycle since it disrupts of the hormones of luteinizing and follicle-stimulating hormones. Thus, egg cell development does not occur which means the estrogen and progesterone hormones will not be formed either. **Objective:** The study aimed to determine the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in Bachelor of Psychology students of Unisa Yogyakarta. **Methods:** The research method was the cross-sectional analytic with primary data in the form of a questionnaire. The data were analyzed using the spearman rank test. The sampling technique used was simple random sampling with a population of 93 respondents. **Results:** The results of the study showed that 37 students (39.8%) had normal stress level and 67 students (72%) experiences regular menstrual cycles. **Conclusion:** There is no significant relationship between stress level and menstrual cycle disorders as theresults are more than (0.05) that is (0.255).

Key word :

Stress Level,
Menstrual Cycle Disorders,
Menstrual

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran & sistem reproduksi. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim akibat runtuhnya lapisan dalam rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan telur yang tidak dibuahi. Dan wanita juga harus menjaga kebersihan untuk

memastikan organ reproduksinya bersih dan bebas dari infeksi.

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormone yang terus-menerus mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Menurut (World Health Organization (WHO), 2015) Gangguan menstruasi yang paling umum terjadi adalah frekuensi menstruasi yang tidak teratur (80,7%), sindrom pramenstruasi (54,0%), durasi menstruasi tidak teratur (43,8%), dismenorea (38,1%), polimenorea (37,5%) dan oligomenorea (19,3%). Gangguan siklus menstruasi merupakan gangguan

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: attinzulfaridha@gmail.com

dari pola perdarahan menstruasi seperti adanya amenorrhea (tidak adanya menstruasi selama 3 bulan), polimenorhea (siklus menstruasi dengan jangka pendek 35 hari). Faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi diantaranya adalah berat badan, aktifitas fisik, diet, dan stress.

Gangguan siklus menstruasi dengan prevalensi di Indonesia 16,3%, dan di D.I. Yogyakarta 15,8%, pada usia 10-59 tahun yang mengalami gangguan siklus menstruasi disebabkan karena penggunaan alat kontrasepsi (5,1%), memasuki masa menopause/mengalami menopause (2,9%), adanya penyakit (0,5%), hamil dan masa nifas (2,8%), lainnya seperti adanya stres (5,1%) (RISKESDAS, 2010). Salah satu upaya pemerintah dalam menangani permasalahan remaja adalah dengan pembentukan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program ini dapat dilaksanakan di Puskesmas, Rumah Sakit atau sentra-sentra dimana remaja berkumpul seperti mall (Depkes, 2005). Dalam pelaksanaan PKPR di Puskesmas, remaja diberikan pelayanan khusus melalui perlakuan khusus yang disesuaikan dengan keinginan, selera dan kebutuhan remaja.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta".

Metode penelitian

Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian *observasional analitik*. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah dalam penelitian 93 mahasiswa yang diambil menggunakan Teknik *probability sampling*.

Instrument penelitian menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan *sperman rank*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada bulan february 2023 dari 122 populasi mahasiswa psikologi didapatkan sebanyak 93 responden yang memenuhi kriteria.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Kegiatan	Frekuensi	presentase
Hanya Kuliah	84	88,2%
Kuliah Sambil Kerja	9	11,8%
Total	93	100%

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 93 responden terdapat 84 mahasiswi (88,2%) yang hanya berkuliah saja dan terdapat 9 mahasiswi (11,8) yang memiliki kegiatan tambahan yaitu sambal berkerja. Pada penelitian ini didapatkan mayoritas hanya kuliah saja.

Tabel 2. karakteristk responden berdasarkan stresor mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Penyebab	Frekuensi	Presentase
Masalah kuliah/skripsi	58	62,4%
Masalah Pertemanan	8	8,6%
Masalah pekerjaan	3	3,2%
Masalah Keluarga	9	9,7%
<i>Overthinking</i> Hal Apapun	15	16,1%
Total	93	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 93 responden 58 mahasiswi (62,4%) memiliki penyebab stres karena masalah kuliah atau skripsi, sebanyak 8,6 mahasiswi (8,6%) dapat mengalami stres karena adanya masalah pertemanan, sebanyak 3 mahasiswi (3,2%) dapat mengalami stres karena pekerjaan, sebanyak 9 mahasiswi (9,7%) dapat mengalam stres karena keluarga, sebanyak 15 mahasiswi (16,1%) dapat mengalami stres karena *overthinking* terhadap hal apapun.

Tabel 2. karakteristk responden berdasarkan tingkat stress mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Tingkat stress	Frekuensi	Presentase
Berat	22	23,7%
Sedang	17	18,3%
Ringan	17	18,3%
Normal	37	39,3%
Total	93	100%

Tabel 2. Menunjukkan bahwa dari 93 responden yang berada pada tingkat stres berat berjumlah 22 mahasiswi (23,7%), terdapat 17 mahasiswi (18,3) berada pada tingkat stres sedang, terdapat 17 mahasiswi (18,3%) berada pada tingkat stres ringan, terdapat 37 mahasiswi (39,8%) berada pada tingkat stres normal.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase
21 – 35 hari	67	72%
< 21 dan > 35 hari	26	28%
Total	93	100%

Tabel 3. Menunjukkan bahwa dari 93 responden terdapat 67 mahasiswi (72%) memiliki siklus menstruasi normal, sebanyak 26 mahasiswi (28%) memiliki siklus menstruasi <21 hari (poligomenore) dan >35 hari (Oligomenorea). Dari hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan 3 teratur yaitu (siklus menstruasi 21-35 hari) tidak teratur siklus menstruasi <21 hari dan >35 hari.

Tabel 4. Crostabulasi Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta

Tingkat Stres	Keterangan Siklus Menstruasi				<i>p-value</i> (0,255)
	Tidak Normal		Normal		
	f	%	f	%	
Berat	9	9,7%	13	9,7%	22
Ringan	4	4,3%	13	14%	17
Sedang	4	4,3%	13	14%	17
Normal	4	4,3%	28	30%	37
Total	26	28%	67	72%	93

Tabel 4. Berdasarkan crostabulasi untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta dilakukan uji statistik *sperman rank* dimana *p-value* (0,255) atau disebut >0,05. Maka H₀ ditolak dan disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta.

Simpulan

Tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi, pada penelitian ini tingkat stres tidak begitu mempengaruhi gangguan siklus menstruasi, melainkan bisa dipengaruhi oleh faktor lain, hasil dari penelitian tersebut ialah:

1. Sebagian besar tingkat stres normal dari 93 mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta sebanyak 37 mahasiswi (39,8%).
2. Sebagian besar siklus menstruasi normal dari 93 mahasiswi S1 Psikologi Unisa Yogyakarta sebanyak 67 mahasiswi (72%).
3. Tidak ada hubungan yang signifikan mengenai hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi (0,255).

Ucapan terima kasih

Terimakasih kepada pihak kampus Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah mengizinkan melakukan penelitian. Terimakasih untuk mahasiswa S1 Psikologi yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden dan bekerjasama dalam terlaksananya penelitian hingga selesai.

Daftar Pustaka

Andriana Nana, A. A. (2018). *Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Intisari. *Mempengaruhi,*

Faktor-Faktor Yang Menstruasi, Siklus, 2(5), 271–279.

- Astry Safiany, S. M. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas. *IKRAITH-Humanira*, 2(3), 87–95.
- Astuti, K. Y., & Wijaya, C. (2022). Hubungan antara Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 2754. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i2.6350>
- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Desima, R. (2013). Tingkat Stres Kerja Perawat Dengan Perilaku Caring Perawat Nurse working stress with nurses' caring behavior. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 43–55. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2380>
- Egziabher, T. B. G., & Edwards, S. (2013). Siklus Menstruasi. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689–1699.
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Masyarakat. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 53. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28730>
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1–14. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/1792/976>
- Hayati, F. (2017). Hubungan Tingkat Stress Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Sma Negeri 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat. *Nursing News*, 2(3), 260–271. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/649/521>
- Maulana, M. I., & Indriati, A. A. S. (2019). Klasifikasi Tingkat Stres Berdasarkan Tweet pada Akun Twitter menggunakan Metode Improved k-Nearest Neighbor dan Seleksi Fitur Chi-square. ... *Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer e ...*, 3(7), 6662–6669. <http://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/view/5783%0Ahttp://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/download/5783/2744>
- Mustari, R., & Indiyana. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Dusun Pallantikang Desa Balumbung Kecamatan Bontoramba Kabupaten Jeneponto Tahun 2017. *Media Bidan*, 3(Vol 3 No 2), 78–86. <https://uit.e-journal.id/MedBid/issue/view/94>
- Nainggolan, B. W. M., & Sukatendel, K. (2021). Hubungan antara Faktor Stres dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i1.6585>
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965–975. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27667>

Pretynda, P. R., Nuryanto, I. K., Ayu, P., & Darmayanti, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara*. 7(3), 226–236.

Sari, I. M. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma IV Bidang Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Studi, Program Pendidik, Bidang Diploma, Jenjang Kesehatan, Fakultas Ilmu*, i–5.

Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.

Sukadiyanto, S. (2010). Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66.
<https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>

Faadillah Djashar, F., Herlinawati, W., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship between Physical Activity and Menstrual Cycle 11 th-Grade Kharisma Bangsa High School Student and its Review According to Islamic Views. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 189–196.

Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Obstretika Scientia*, 2(2), 192–211.
<https://ejournal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/13>



unisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta