

THE RELATIONS OF STRESS WITH CHANGES OF PATTERNS MENSTRUAL CYCLE IN STUDENTS AT STIKES MURNI TEGUH MEDAN

Rostime Hermayerni Simanullang

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Murni Teguh
E-mail: hermayerni@gmail.com

Abstract

The Process of menstruation can pose potential health problems of the female reproductive associated with fertility, namely the interference pattern of menstruation that can occur in some women from industrialized and developing countries. Expected women can cope with stress better so it doesn't affect the menstrual cycle. Objective: To determine the relations between stress with the pattern of the menstrual cycle on the student STIKes Murni Teguh Medan. Methods: this study used the analytical survey method with cross sectional approach. There are thirty-five samples are selected by using the total sampling technique. Chi Square test used to analyze the data in this study. This study done on January 2018. Results: Results of this study showed that Univariate analysis was conducted to determine the description of the respondents according to the variables studied in the form of frequency distribution tables, while the bivariate analysis using chi-square test to see the relationship of the variables studied and obtained a value of $p = 0.000$ or $p < 0.005$. Conclusion: There is a significant correlation between stress with changes in the pattern of the menstrual cycle on the student STIKes Murni Teguh Medan. From the data the level of stress the students need further attention because of the results of the research obtained there are 8 people (22.86%) who experienced severe stress when faced with problems in life.

Keywords: Stress, Menstrual cycle, Student

Abstrak

Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita berhubungan dengan fertilitas yaitu pola menstruasi yang dapat terjadi pada sebagian wanita dari negara industri maupun negara berkembang. Diharapkan wanita dapat mengatasi stress dengan baik sehingga tidak mempengaruhi siklus menstruasi. Tujuan: Untuk mengetahui adanya hubungan antara stress dengan perubahan pola siklus menstruasi pada mahasiswa STIKes Murni Teguh Medan. Metode: penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini meliputi para mahasiswa reguler semester I STIKes Murni Teguh Medan dengan jumlah siswa 35 orang pada Bulan Januari 2018. Pengambilan sampel menggunakan tehnik total sampling. Hasil: Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran responden menurut variable yang diteliti dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan variable yang diteliti dan didapat nilai $p = 0.000$ atau $p < 0.005$. Kesimpulan: Ada hubungan ada yang signifikan antara stres dengan perubahan pola siklus menstruasi pada mahasiswi STIKes Murni Teguh Medan. Dari data tingkat stress mahasiswa perlu perhatian lebih lanjut karena dari hasil penelitian yang didapat ada 8 orang (22.86%) yang mengalami stress berat ketika menghadapi masalah dalam hidup.

Kata kunci : Stres, Siklus menstruasi, Mahasiswi

PENDAHULUAN

Wanita diciptakan dengan sejumlah perbedaan dengan laki-laki. Kondisi anatomi, fisiologi, maupun hormonal seorang wanita akan berbeda jauh dengan laki-laki. Oleh karena itu, wanita memiliki berbagai permasalahan yang berbeda dengan laki-laki. Memasuki masa pubertas, seorang wanita dihadang dengan permasalahan yaitu menstruasi. Menstruasi terjadi pada saat wanita memasuki masa pubertas yang sering kali mengundang masalah, mulai dari sekadar nyeri perut ringan, nyeri berat, bahkan sampai pingsan menjadikan permasalahan yang berat bagi wanita (Yuliarti, 2009).

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apa bila terjadi kehamilan. Masa menstruasi biasa juga disebut dengan mens, menstruasi, atau datang bulan. Pada saat menstruasi, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina. Proses alamiah ini terjadi rata-rata sekitar 2 sampai 8 hari. Darah yang keluar umumnya sebanyak 10 hingga 80 ml perhari. Adapun siklus menstruasi yang normal yakni rata-rata selama 21 - 35 hari (Laila, 2011). Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menarche dalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22 sampai 35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2 sampai 7 hari (Kusmiran, 2011). Menurut pendapat lain juga bahwa menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Periode menstruasi penting dalam reproduksi. Periode ini biasanya terjadi setiap bulan

antara menarche dan menopause dan dipengaruhi oleh hormon. Menstruasi yang terjadi secara regular setiap bulan akan membentuk suatu siklus menstruasi. Novitasari, I. (2016). Terjadinya siklus menstruasi yang reguler merupakan penanda bahwa organ-organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Satu siklus menstruasi terhitung mulai dari hari pertama dalam satu periode hingga hari pertama pada periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normal berkisar antara 21 - 35 hari, dengan rata-rata durasi siklus ialah 28 hari (Women's Health U.S. Department of Health and Human Services. 2014).

Sindrom Premenstruasi (PMS), merupakan gangguan siklus yang umumnya terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik, psikologi dan emosional yang konsisten, terjadi selama fase luteal dari siklus menstruasi akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi dan menstruasi (Saryono, dkk, 2009).

Menstruasi banyak dialami oleh para wanita. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami menstruasi, dan 10-15% diantaranya mengalami menstruasi berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Telah diperkirakan bahwa lebih dari 140 juta jam kerja yang hilang setiap tahunnya di Amerika Serikat karena menstruasi berat (Wijayanti, E., 2017).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian (Idai, 2008).

Berdasarkan studi biopsikososial, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi tidak hanya faktor biologis yaitu gangguan hormonal dan gaya hidup seperti olah raga dan nutrisi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial seperti hubungan dengan teman, keluarga, rekan kerja maupun

sekolah serta faktor psikologis termasuk kecemasan, depresi, dan stress (Mohamadirizi, S., & Kordi, M., 2013). Keterlambatan usia menarke dan usia yang lebih muda juga merupakan faktor terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur. Indah M., dkk, (2017). Ketidakteraturan siklus menstruasi terjadi terutama pada 2 tahun pertama setelah menarke dan sebelum menopause. Wronka I, Teul I, Marchewka I. (2013). The influence of age at menarche on the prevalence of disorders of the menstrual cycle among Healthy University Students. *Annales Academiae Medicae Stetinensis*, 59(2), 94-8. Hasil penelitian terhadap 4000 wanita, hanya 3% diantaranya yang mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Hampir semua wanita mengalami perubahan siklus menstruasi setiap bulannya (Nurlaila, Hazanah, S., and Shoufiah, R. 2015).

Di Indonesia angka kejadian menstruasi sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% menstruasi berat dan 9,36% menstruasi sekunder, Info sehat, (2008). Di Surabaya di dapatkan 1,07 %-1,31 % dari jumlah penderita menstruasi datang kebagian kebidanan (Harun, R., 2008). Menurut beberapa peneliti terdahulu, Nurlaila, dkk, (2015) dalam penelitiannya yang menunjukkan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi dengan nilai $p=0,001 < \alpha=0,05$. Begitu juga dengan Yuniati, dkk, (2014) dalam penelitiannya bahwa tingkat pengetahuan Remaja Putri Kelas XI IPA tentang gangguan menstruasi sebagian besar pada kategori cukup yaitu 17 remaja putri (56,7%). Kesimpulan tingkat pengetahuan remaja putri kelas XI IPA tentang gangguan menstruasi terbanyak pada kategori cukup 17 siswa (56,7%). Menurut Masturi, (2017) bahwa hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,002$ ($p < 0,05$) ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan kekuatan korelasi yang sedang pada mahasiswi keperawatan semester VIII UIN Alauddin Makassar. Penelitian

yang dilakukan oleh Rosendi (2011), pada siswi di SMA 5 Cimahi, stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormone stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesterone dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sogi dan Harliyanti (2011), terdapat faktor – faktor yang salah satunya sebagian besar psikologi/emosional mahasiswa tingkat II Akbid Sari Mulia Banjarmasin berpengaruh terhadap siklus menstruasi normal yaitu 49 orang (80,32%).

METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode survey analitic dengan pendekatan cross sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data yang dilakukan pada suatu saat (point time approach). Tapi tidak berarti semua subjek penelitian diamati pada waktu yang sama (Notoatmodjo, S., 2014). Penelitian ini dilaksanakan di kampus STIKes Murni Teguh Medan Sumatera Utara pada Bulan Januari 2018.

Subjek Penelitian Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 35 orang dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena jumlah mahasiswa reguler adalah 35 orang.

Kriteria inklusi adalah mahasiswa reguler STIKes Murni Teguh yang duduk di semester I T.A. 2017/2018, memiliki komunikasi yang baik, kooperatif, dan bersedia menjadi responden.

Instrumen Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner yang telah dimodifikasi untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswi dan kuisisioner untuk mengetahui pola siklus

menstruasi pada responden menggunakan kuisisioner yang dibuat oleh peneliti terdahulu dan telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai kebutuhan data penelitian. Kuisisioner ini diukur dengan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) dari Lovibond dan Lovibond (1995) dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian cronbach's alpha. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini telah dilakukan uji reliabilitas pada karakteristik yang sama dengan sampel yang berbeda dan didapatkan nilai cronbach's alpha 0,893 dikatakan reliabel karena nilai cronbach's alpha >0,6.

Intervensi Sebelum kuisisioner di sebarakan kepada responden, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian, dan lembar persetujuan menjadi responden terlebih dahulu dibagikan kepada responden yang bersedia dengan suka rela. Kemudian kuisisioner dibagikan ke responden dan mereka menjawab sesuai dengan kemampuannya untuk mengukur tingkat stress dan siklus menstruasi mahasiswi. Pertimbangan Etik Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Ketua STIKes Murni Teguh Medan. Setiap Responden menandatangani informed consent bagi responden yang bersedia sesuai dengan data yang dikumpulkan.

Analisa Data Analisis univariat dilakukan untuk melihat frekuensi, distribusi karakteristik responden dari masing-masing variabel independen (stres) dan variabel dependen (siklus menstruasi). Analisis bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKes Murni Teguh Medan. Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square (Notoatmodjo, S., 2014).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa di STIKes Murni Teguh

No	Umur	n	%
1	18 - 19	25	71.4
2	20 - 21	9	25.7
3	22 - 23	1	2.9
Total		35	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa adalah antara 18 tahun – 19 tahun yaitu 25 orang (71.4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berat Badan Mahasiswa di STIKes Murni Teguh.

No	Berat Badan	n	%
1	42 - 52	22	62.9
2	53 - 63	7	20.0
3	64 - 74	2	5.7
4	75 - 85	4	11.4
Total		35	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berat badan mahasiswa adalah antara 42 kg– 52 Kg yaitu 22 orang (62.9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Mahasiswi di STIKes Murni Teguh.

No	Hari	n	%
1	<5	10	28.6
2	>5	25	71.4
Total		35	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama haid per periode mahasiswa adalah >5 hari yaitu 25 orang (71.4%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Saat Menghadapi Masalah Hidup dan Ujian di STIKes Murni Teguh.

No	Pola Siklus Menstruasi	Menghadapi masalah hidup	%	Menghadapi Ujian	%
1	Normal	23	67.7	14	40.0
2	Tidak Normal	12	32.3	21	60.0
Total		35	100	35	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat mahasiswa ada masalah dalam hidup maka terjadi gangguan siklus menstruasi yaitu 23 orang (67.7%), sementara ketika menghadapi ujian maka siklus menstruasi terjadi gangguan hanya 14 orang (40%). Terjadi perubahan siklus menstruasi pada

mahasiswa saat sedang menghadapi masalah dalam hidup dibandingkan sedang menghadapi ujian di kampus.

Tabel 5. Distribusi Frekwensi Tingkat Stress Mahasiswa di STIKes Murni Teguh

No	Tingkat Stress	Interval/skor	n	%
1	Normal	<14	10	28.57
2	Ringan	15 - 22	11	31.43
3	Sedang	23 - 29	6	17.14
4	Berat	30 - 41	8	22.86
Total			35	100.0

Tabel 5 di atas hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa bervariasi yaitu normal 10 orang (28.57%), ringan 11 orang (31.43%), sedang 6 orang (17.14%) dan berat 8 orang (22.86%).

Tabel 6. Hasil interpretasi analisis hubungan antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi dengan menggunakan uji *Chi-squer*.

	Asy <i>mp.</i> Sig. Exact (2- side	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	19.863 ^a	1.000	
Continuity Correction ^b	16.646	1.000	
Likelihood Ratio	21.393	1.000	
Fisher's Exact Test		.000	.000
Linear-by-Linear Association	19.295	1.000	
N of Valid Cases ^b	35		

DISKUSI

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah usia, berat badan, lama haid dan gangguan menstruasi serta tingkat stres seperti yang tertera pada tabel di atas. Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas umur

mahasiswa berumur 18-19 tahun adalah 25 orang (71.4%), umur 20-21 adalah 9 orang (25.7%) dan umur 22-23 adalah 1 orang (2.9%). Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan berat badan mahasiwi antara 42 – 52 adalah 22 orang (62.9%), 53 – 63 adalah 7 orang (20%), 64 – 74 adalah 2 orang (5.7%) dan 75 – 85 adalah 4 orang (11.4%). Berdasarkan tabel 3 di atas bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa lama haid per periode terbanyak adalah >5 hari yaitu 25 mahasiswi (71.4%). Berdasarkan tabel 4 di atas pola siklus menstruasi tidak normal terbanyak yaitu 23 orang (65.7%) dan normal adalah 12 orang (34.3%). Hal ini menunjukkan bahwa ketika ada masalah dalam hidup mahasiswa mayoritas mengalami gangguan pola siklus menstruasi. Seperti apa yang sudah disampaikan oleh Endah Wijaya (2017) bahwa stres dapat mempengaruhi pola siklus haid pada wanita. Begitu juga pada penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Sogi dan Harliyanti (2011), bahwa hasil penelitian menunjukkan 80.32% siklus menstruasi mahasiswa tidak normal oleh karena faktor psikologi/emosiional. Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa adalah bervariasi yaitu normal 10 orang (28.57%), ringan 11 orang (31.43%), sedang 6 orang (17.14%) dan berat 8 orang (22.86%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pada mahasiswa terjadi stress ringan saat menghadapi masalah dalam hidup yaitu 31.43% dan butuh perhatian pada mahasiswa yang mencapai tingkat stress berat sebanyak 22.86%. pada table 6 di atas nilai p = 0.000 atau p <0.005 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan perubahan pola siklus menstruasi pada mahasiswi STIKes Murni Teguh Medan dimana nilai p=0.000 (p<0.05). Pada penelitian yang dilakukan oleh Masturi (2017) juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan kekuatan korelasi yang sedang pada mahasiswi keperawatan semester VIII

UIN Alauddin Makassar dimana nilai $p=0.002$ ($p<0.05$), dan dapat diambil bahwa stres dapat mempengaruhi perubahan pola siklus menstruasi pada mahasiswa STIKes Murni Teguh Medan.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan perubahan pola siklus menstruasi pada mahasiswa STIKes Murni Teguh Medan dimana nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Dari data tingkat stress mahasiswa perlu perhatian lebih lanjut karena dari hasil penelitian yang didapat ada 8 orang (22.86%) yang mengalami stress berat ketika menghadapi masalah dalam hidup.

perubahan pola siklus menstruasi pada mahasiswa STIKes Murni Teguh Med

REFERENSI

- Endah, Wijayanti. (2017). Pengaruh stress terhadap siklus haid wanita. <https://www.vemale.com/kesehatan/109349> Diakses tanggal : 19 Januari, 2018. Pukul 09:10 PM
- Harun Riyanto. (2008). *Psikologi kedokteran*. Jogjakarta: Cetakan I: EGC
<http://eprints.uns.ac.id/192/1/165240109201010581.pdf>. 2008 Diakses tanggal 21, Januari 2018. Pukul 10:20 PM
- Indah, M. dkk. (2017). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*. Vol:5(1). http://repository.unmul.ac.id/upload/jurnal/file_1513205635.pdf Diakses Tanggal 12 Januaei 2018, pukul 11:10 PM.
- Kevin C. T., dkk. (2017). Hubungan antara stress dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e- Biomedik (eBm)*, Vol: 5 (1) <https://media.neliti.com/media/publications/66824>. Diakses pada Tanggal 21 Januari 2018.
- Kusmiran, Eny. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta Selatan: Selemba Medika
- Laila Nur, N. (2011). *Buku pintar menstruasi*. Jogjakarta: Buku Biru
- Mohamadirizi, S., & Kordi, M. (2013). *Association between menstruation signs and anxiety, depression, and stress in school girls in Mashhad in 2011-2012*. *Iran J Nurs Midwifery*, 18(5), 402-407. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877464/> Diakses Tanggal 13 Januari 2018
- Notoadmojo, Soekidjo. (2014). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Cetakan 3. PT. Rineka Cipta.
- Novitasari, I. (2016). Hubungan asupan lemak dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN Colomadu. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <http://eprints.ums.ac.id/42582/>. Diakses Tanggal 13 Januari 2018
- Nurlaila, Hazanah, S., & Shoufiah, R. (2015). Hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa usia 18-21 tahun. *Jurnal Husada Mahakam*, 3(9), 452-521. <https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/.../3> Diakses Tanggal 10 Januari 2018.
- Nurlaila, Hazanah, S., & Shoufiah, R. (2015). Hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa usia 18-21 tahun. *Jurnal Husada Mahakam*, 3(9), 452-521. <https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/.../3> Diakses Tanggal 10 Januari 2018.
- Nursalam. (2008). *Konsep penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Ed-8. Selemba Medika
- Saryono Sejati, Waluyo. (2009). *Sindrom premenstruasi*. Jogjakarta: Cetakan I. Nuha Medika

- Sekar , P., dkk. (2012). Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA N 1 Kendal Semarang. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/>.Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Windu, Siti ,Candra. (2009). Disfungsi seksual. Malang
Women's Health U.S. Department of Health and Human Services. 2014. Menstruation and the menstrual cycle fact sheet. Washington.<http://www.womenshealth.gov/publications/html>. Diakses pada tanggal 16 Desember 2017
- Wronka I, Teul I, Marchewka I. (2013). *The influence of age at menarche on the prevalence of disorders of the menstrual cycle among Healthy University Students. Annales Academiae Medicae Stetinensis*, 59(2), 94-8. https://www.pum.edu.pl/data/assets/file/0003/70617/59-02_094-098. Diakses Tanggal 10 Januari 2018. Pukul 2:09 PM
- Yuliarti, Nurheti. (2009). *Woman Health & Beauty*. Jogjakarta: CV. Andi.