



HUBUNGAN STRES DENGAN POLA MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Christina Nur Widayati¹, Yuwanti², Nurulistyawan Tri Purnanto³

Universitas An Nuur^{1,2,3}

*Email Korespondensi: yuwanti84@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi serta adaptasi dan rawan terjadi stres. Stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita sehingga dapat mempengaruhi pola menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa keperawatan. Jenis penelitian ini adalah *Korelasional* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple random sampling* dan didapatkan 66 responden yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan Spearman's rho. Hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan pola menstruasi.

Kata Kunci: Stres, Pola Menstruasi

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition and adaptation and is prone to stress. Stress involves the neuroendocrineological system as a system that plays a large role in female reproduction so that it can affect menstrual patterns. This study aims to determine a relationship between stress and menstrual patterns in nursing students. This type of research is Correlational with cross sectional approach. The sampling technique used was Simple random sampling and 66 respondents were obtained in accordance with the specified criteria. Data collection using questionnaires and data analysis using Spearman's rho. Results of the study that there're a significant relationship between stress and menstrual patterns.

Keywords: Stress, Menstrual Patterns

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak – kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, mental dan sosial dimana remaja memiliki kecenderungan dalam pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Perubahan pematangan fisik terjadi lebih cepat dari pada pematangan psikososialnya, sebab itu sering terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap

stres. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. Salah satu hal yang mempengaruhi perubahan tersebut adalah sistem hormonal. Sistem hormonal yang menandai berfungsi secara aktifnya sistem reproduksi pada remaja perempuan yaitu adanya menstruasi. Menstruasi merupakan tanda proses reproduksi mulai berfungsi dimana terjadi perdarahan secara siklik yang berasal dari uterus, disertai pelepasan berupa darah. Siklus menstruasi dapat berbeda – beda pada setiap individu yang dipengaruhi oleh gizi, usia dan stres yang kesemuanya dapat menyebabkan cepat atau tertundanya menstruasi.

Stres sebagai suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor mempengaruhi kehidupan seseorang yang mengakibatkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi dengan lokasi penelitian dilaksanakan di Universitas An Nuur. Responden penelitian merupakan mahasiswa yang berasal dari program studi keperawatan sejumlah 91 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan secara simple random sampling sejumlah 66 responden. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu pola menstruasi, sedangkan variabel independen penelitian ini yaitu tingkat stres. Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan kuesioner penelitian yang telah diuji validitas dan realibilitasnya. Penelitian dilaksanakan pada bulan februari hingga juni 2022. Analisis hasil penelitian menggunakan analisis *Spearman Rho* dengan nilai p value $< 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Penelitian hubungan stres dengan pola menstruasi yang dilakukan terhadap 66 responden didapatkan hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
15-20 Tahun	40	60,6%
21-26 Tahun	26	39,4%
Jumlah	66	100%
Tingkat Stress		
Ringan	15	22,7%
Sedang	36	54,5%
Berat	15	22,7%
Jumlah	66	100%
Pola Menstruasi		
Normal	29	43,9%
Tidak Normal	37	56,1%
Jumlah	66	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas umur responden berusia 15 -20 Tahun sejumlah 40 responden (60,6%), sedangkan responden berusia 21-26 Tahun sejumlah 26 orang (29,4%). Tingkat stress yang dialami responden terbanyak pada kategori sedang sejumlah 36 orang (54,5%), sedangkan kategori sedang dan berat masing masing sejumlah 15 orang (22,7). Responden dengan pola menstruasi yang terbanyak pada pola tidak normal sejumlah 37 orang (56,1) sedangkan pola menstruasi normal sejumlah 29 orang (43,9%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswa Keperawatan

Tingkat Stres	Pola Menstruasi				Nilai p
	Normal		Tidak Normal		
	N	%	n	%	
Ringan	11	16,7	4	6,0	P Value = 0,000 <i>Rho</i> = 0,637
Sedang	18	27,3	18	27,3	
Berat	0	0,0	15	22,7	
Jumlah	29	44,0	37	56,0	

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2 menunjukkan interpretasi dari tabel di atas bahwa tingkat stress ringan dengan pola menstruasi normal sejumlah 11 orang (16,7%), sedangkan tingkat stress sedang dengan pola menstruasi normal sejumlah 18 orang (27,3%), sedangkan tingkat stress dengan pola menstruasi tidak normal sejumlah 15 orang (22,7%), tingkat stress ringan dengan pola menstruasi normal sejumlah 4 orang (6,0%), tingkat stress dengan pola menstruasi sedang sejumlah 18 orang (27,3%). Hasil analisis Spearman Rho diketahui bahwa P value = 0,000 dengan demikian berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan pola menstruasi.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres

Stres sebagai respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan bebas atasnya. Stres yang dialami oleh seseorang akan mengganggu satu atau lebih dari organ tubuh sehingga mengganggu fungsinya. Gejala stres didominasi oleh keluhan somatik dan keluhan psikis. Hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat 36 responden mengalami stres sedang sejumlah 36 orang (54,4%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang mengalami stres ringan sejumlah 15 orang (22,7%) dan stres berat sejumlah 15 orang (22,7%). Beberapa faktor yang mempengaruhi stres yang terjadi pada mahasiswa antara lain faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi kondisi fisiki, perilaku, minat, kecerdasan emosi dan kecerdasan intelektual serta kecerdasan spiritual, sedangkan faktor eksternal meliputi tugas, lingkungan sosial, lingkungan fisik yang dapat berasal dari keluarga maupun dari lingkungan kampus (Sudarya et al., 2014), selain itu stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu adanya self efficacy, hardiness dan adanya motivasi, sedangkan faktor eksternal yaitu adanya dukungan sosial (Oktavia et al., 2019).

Pola Menstruasi

Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan *dismenore*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami pola menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 37 orang (56,1%) lebih besar dibandingkan jumlah responden yang mengalami pola menstruasi

normal yaitu sebanyak 29 orang (43,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami pola menstruasi tidak normal. Pola menstruasi terdiri dari siklus menstruasi yang terjadi dari fase menstruasi, fase regenerasi, fase proliferasi hingga fase sekresi. Lama perdarahan menstruasi secara normal terjadi pada 4 hingga 6 hari. Gangguan pola menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, persepsi stres, dan kebiasaan olahraga (Fahmi et al., 2018), selain itu pola menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh anemia pada tubuh (Alfina, 2021), pola istirahat, pola makan dan pengelolaan stres (Yuliati, 2018).

Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Menstruasi

Hasil analisis penelitian tingkat stres dengan pola menstruasi menunjukkan bahwa nilai $r = 0,637$ dan $p \text{ value} = 0,000$ dengan demikian bahwa ada hubungan yang kuat antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa keperawatan. Kondisi stres dapat mengganggu keseimbangan tubuh termasuk pola menstruasi. Gangguan pola menstruasi ini terhambat akibat dari adanya stres yang dialami tubuh. Ketika tubuh mengalami tekanan fisik dan psikologis maka tubuh melepaskan hormon kortisol. Pelepasan *corticotrophic releasing hormone* (CRH) dari hipotalamus, yang menghambat sekresi GnRH (*Gonadotrophin Releasing Hormone*) hipotalamus. GnRH dalam sistem reproduksi bertanggungjawab dalam sekresi FSH (*Folicle Stimulating Hormone*) dan LH dari Hipofisis, dengan demikian ketika stimulus FSH dan LH terhambat maka dapat mempengaruhi penurunan hormon progesteron dan estrogen dalam siklus menstruasi secara keseluruhan. Stres yang dialami oleh responden beragam dari ringan hingga berat, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi kondisi stres yaitu kondisi fisik, motivasi diri dan tipe kepribadian, sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres antara lain dapat berasal dari keluarga maupun adanya stresor akademik (Atziza, 2015). Penelitian serupa juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan pola menstruasi (Setiawati, 2015), namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yudita bahwa stres tidak berpengaruh pada pola menstruasi, dimana kondisi saat pengisian kuesioner bisa menjadi salah satu pengaruh, dan sifat subjektif dan individual stres yaitu kesadaran bahwa seseorang sedang mengalami stres namun tidak merasakannya (Yudita et al., 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap pola menstruasi pada mahasiswa keperawatan. Saran penelitian ini yaitu perlu adanya manajemen untuk pengelolaan stres pada mahasiswa keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, S. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pola menstruasi mahasiswi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*.
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Fahmi, U. L., Agushybana, F., & Winarni, S. (2018). Faktor-Faktor yang Hubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Commuter (Penglaju). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 230–240.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor -faktor yang mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.

- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES PADA MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI JURUSAN MANAJEMEN UNDIKSHA ANGKATAN 2009. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 2(1).
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695>
- Yuliati, L. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik Tahun 2018. *Jendela Kesehatan*, 3(2), 339–345.