



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Muna Septianingrum¹, Tri Susilowati²

^{1,2} Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah
Surakarta

*Email Korespondensi: munasepti@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki banyak *stressor* yang menyebabkan stres. Stres yang tidak ditangani dengan cepat akan menjadi salah satu pemicu terjadinya gangguan siklus menstruasi pada perempuan. Menurut Riskesdas pada tahun 2018 tingkat stress usia >15 tahun di Jawa Tengah mengalami peningkatan dari 4,7% pada tahun 2013 menjadi 7,7%. Tujuan : mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Metode : Jenis penelitian kuantitatif bersifat *korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 97 responden. Analisa bivariat menggunakan *uji spearman rho*. Hasil : Tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta mayoritas mengalami stres sedang (36,1%) dan siklus menstruasi mayoritas normal (58,8%). Hasil uji analisa data menunjukkan *p value* 0,000 (<0,05) yang berarti H_a diterima. Kesimpulan : ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci : Mahasiswa Keperawatan, Tingkat Stress, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Final year students are students who are currently compiling a thesis. Students who are preparing their thesis have many stressors that cause stress. Stress that is not handled quickly will be one of the triggers for menstrual cycle disorders in women. According to Riskesdas, in 2018 the stress level of >15 years in Central Java increased from 4.7% in 2013 to 7.7%. Purpose: Determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in nursing undergraduate students at 'Aisyiyah Surakarta University. Methods: This type of quantitative research is correlational with a cross sectional approach. Sampling using total sampling with a total sample of 97 respondents. Bivariate analysis using the Spearman rho test. Results: The majority of female students at the end of undergraduate nursing at 'Aisyiyah Surakarta University experienced moderate stress (36.1%) and normal menstrual cycles (58.8%). The results of the data analysis test showed a p value of 0.000 (<0.05) which means H_a was

accepted. Conclusion: there is a relationship between stress levels and the menstrual cycle in undergraduate nursing students at 'Aisyiyah Surakarta University.

Keywords: *nursing students, stress level, menstrual cycle*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di suatu universitas baik itu swasta atau pun negeri dengan program studi tertentu (Rizki, 2018). Dalam proses mendapatkan gelar sarjana, mahasiswa harus menempuh pendidikan kurang lebih selama 4 tahun dan sebagai syarat kelulusannya mahasiswa harus menyusun skripsi (Susylowati *et al.*, 2022). Mahasiswa tingkat terakhir yang sedang menyusun skripsi sebagian besar akan memiliki sejumlah permasalahan dan kekhawatiran. Masalah yang sering terjadi seperti, kesulitan dalam pengajuan judul skripsi, kesulitan dalam menulis, rumit dan sulitnya mencari referensi yang relevan, sulitnya mengumpulkan minat dan niat dalam penelitian, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, belum lagi permasalahan lain seperti memikirkan biaya untuk melanjutkan profesi sehingga membuat mahasiswa akan mudah mengalami stres (Putriyani *et al.*, 2023). Pendidikan ilmu keperawatan sering dikatakan sebagai suatu proses pendidikan yang penuh dengan tantangan dan tekanan, sehingga seringkali menimbulkan stres dan berakibat pada kesehatan fisik lainnya pada mahasiswa (Labrague, McEnroe-Petitte, De Los Santos, & Edet, 2018).

Stres merupakan suatu perasaan yang dapat dirasakan seseorang saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan dalam menghadapi suatu situasi yang tidak bisa mereka tangani. Stres dalam batas tertentu dapat berdampak positif dan memotivasi seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Namun, stres yang berlebihan dan berlangsung dalam waktu yang panjang dapat berdampak negatif dan dapat mempengaruhi suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan dengan orang lain (UNICEF, 2022). Prevalensi kejadian stres di dunia terbilang cukup tinggi. Menurut data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) sebanyak 350 juta penduduk di dunia mengalami gangguan mental emosional atau stres. Stres menempati peringkat ke-4 penyakit di dunia (Ambarwati *et al.*, 2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres adalah 37.728 orang (9,8%). Kemudian untuk di provinsi Jawa Tengah prevalensi stres pada usia remaja hingga awal dewasa pada tahun 2013 adalah 4,7% dan mengalami peningkatan sebesar 3% pada tahun 2018 menjadi 7,7%. Hal tersebut membuktikan bahwa tingkat stres penduduk di Jawa Tengah pada usia >15 tahun mengalami peningkatan dan perlu segera ditanggulangi (Kemenkes RI, 2018).

Membahas mengenai tingkat stres pada usia >15 tahun, tingkat stres pada mahasiswa memiliki tingkat kejadian stres yang cukup tinggi. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres adalah sebesar 38- 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% dan di Indonesia prevalensi stres mahasiswa adalah 36,7-71,6% (Lalenoh, Zega, Yuni, Florensa, & Ningsih, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Ambarwati *et al* (2019) didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang sampai berat dengan presentase mencapai 33,6%. Oleh sebab itu, apabila stres tidak ditangani dengan cepat, maka akan menjadi salah satu pemicu terjadinya gangguan siklus menstruasi pada perempuan (Saparwati, 2018). Stres memicu terjadinya pelepasan hormon kortisol, dimana hormon kortisol ini dijadikan sebagai tolak ukur melihat tingkat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitary. Dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Folicle Stimulating Hormone*) dan proses stimulasi ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Folicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Lutenizing*

Hormone), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi pada wanita (Tambun *et al.*, 2021).

Siklus menstruasi normalnya berkisar antara 21-35 hari. Beberapa faktor yang berdampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi antara lain status gizi, asupan gizi, stres, merokok, konsumsi obat hormonal dan gangguan endokrin (Maedy *et al.*, 2022). Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan adanya ketidakefektifan pada sistem metabolisme dan hormonal yang terjadi pada tubuh (Simbolon, 2020). Siklus menstruasi yang tidak normal pada wanita memiliki dampak yaitu menjadikan seorang wanita lebih sulit untuk hamil (*infertilitas*). Siklus menstruasi yang memendek (*polimenorea*) dapat menyebabkan wanita mengalami *unovulasi* karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang (*oligomenorea*) menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuportan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari waktu masa subur mereka (Manggul dan Syamsudin, 2016).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 menyebutkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Selaras dengan data yang diperoleh dari Risdas yang menyebutkan bahwa di Indonesia prevalensi wanita usia 10-59 tahun yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7% (Kemenkes RI, 2018). Masalah siklus menstruasi yang tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun juga cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Alasan yang dikemukakan oleh wanita usia 10-59 tahun yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur adalah karena stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1% (Salmawati *et al.*, 2022). Berdasarkan beberapa data penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres mempengaruhi siklus menstruasi pada perempuan. Pada penelitian Aryani (2019) juga menunjukkan bahwa responden yang stres dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 33 orang (67,3%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Damayanti *et al* (2022) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 24 responden (33,2%) dan menstruasi tidak teratur sebanyak 48 responden (57%). Dapat disimpulkan dari kedua penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada perempuan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari laman PDDikti (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi), pada tahun 2022 Universitas 'Aisyiyah Surakarta merupakan salah satu Universitas di Surakarta yang memiliki jumlah mahasiswa sarjana keperawatan yang masuk ke 3 besar universitas swasta di Surakarta dengan mahasiswa aktif paling banyak dengan jumlah mahasiswa 636 mahasiswa, dengan jumlah mahasiswa tingkat akhir mencapai 108 dengan jumlah mahasiswa perempuan sebanyak 97 orang dan laki-laki 11 orang. Dari data tersebut terlihat bahwa mayoritas mahasiswanya adalah perempuan dengan perbandingan antara laki-laki dan perempuannya adalah 1 : 9 (PDDikti, 2022). Peneliti juga melakukan survey terhadap 5 orang mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan Universitas Kusuma Husada pada Sabtu 11 Maret 2023 didapatkan hasil bahwa Universitas 'Aisyiyah Surakarta memiliki jumlah mahasiswi dengan siklus menstruasi tidak teratur paling tinggi dan rata-rata tingkat stress sedang. Penelitian dilakukan dengan mengadopsi kuisioner penelitian Aldiba (2022) mengenai siklus menstruasi peneliti mendapatkan data 20 % (1 orang) mengalami siklus menstruasi yang teratur dan 80 % (5 orang) lainnya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Untuk tingkat stres, peneliti menguji dengan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 42 di dapatkan data bahwa tingkat stres mahasiswa menunjukkan 20% mengalami stres ringan, 60% mengalami stres sedang dan 20% lainnya mengalami stres berat. Dari Uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai " Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis desain penelitian korelasi. Penelitian korelasi digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan diantara dua variable yang akan diteliti. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi tingkat akhir Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 96 responden. Lokasi penelitian ini di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan waktu penelitian pada bulan Januari-Agustus. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan data dengan *total sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner (DASS) 42 *Depression Anxiety Stress Scale* untuk pengukuran tingkat stres serta kuesioner adopsi penelitian milik Aldiba (2022) untuk mengukur siklus menstruasi. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah tingkat stres dan siklus menstruasi. Teknik analisa data yang disajikan dalam penelitian ini menggunakan uji univariat dan bivariat. Uji bivariat menggunakan uji *spearman rho* dengan *SPSS for Windows* versi 16.0.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat akhir. Subjek penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir Sarjana Keperawatan sejumlah 96 mahasiswi, yang terdiri mahasiswi semester 8 dan 10, kisaran usia pada responden penelitian ini adalah usia 21-23 tahun. Hasil analisa univariat pada variabel penelitian ini dipaparkan pada tabel 1. Subjek penelitian ini adalah 96 orang dengan menggunakan *SPSS for Windows* versi 16.0 didapatkan hasil pengukuran tingkat stres sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswi Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	24	25,0
2	Ringan	20	20,8
3	Sedang	35	36,5
4	Berat	10	10,4
5	Sangat Berat	7	7,3
Total		96	100

(Sumber : data primer, Juni 2023)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat stress pada mahasiswi tingkat akhir Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta mayoritas adalah tingkat stress sedang yaitu sebanyak 35 mahasiswi (36,5%), lalu tingkat stres normal yaitu sebanyak 24 mahasiswi (25,0%), tingkat stress ringan 20 mahasiswi (20,8%), tingkat stress berat 10 mahasiswi (10,4%), dan tingkat stress sangat berat 7 mahasiswi (7,3%).

Hasil analisa univariat pada variabel penelitian ini dipaparkan pada tabel 1. Subjek penelitian ini adalah 96 orang dengan menggunakan *SPSS for Windows* versi 16.0 didapatkan hasil pengukuran siklus menstruasi sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1	Normal	57	59,4
2	Tidak Normal	39	40,6
Total		96	100.0

(Sumber : data primer, Juni 2023)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta mayoritas adalah normal yaitu sebanyak 57 orang (59,4%) dan siklus menstruasi yang tidak normal adalah sebanyak 39 orang (40,6%).

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel-variabel penelitian. Pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman rho* untuk mengetahui hubungan antara variabel tingkat stress dan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Berikut hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut :

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Tingkat Akut di Universitas Asyryan Surakarta						
Tingkat Stres	Kategori Siklus Menstruasi				Total	
	Normal		Tidak Normal			
	F	%	f	%	N	%
Normal	24	25,0%	0	0,0%	24	25,0%
Ringan	16	16,6%	4	4,2%	20	20,8%
Sedang	14	14,6%	21	21,9%	35	36,5%
Berat	1	1,1%	9	9,3%	10	10,4%
Sangat Berat	2	2,1%	5	5,2%	7	7,3%
Total	57	59,4%	39	40,6%	96	100%

(Sumber : Data Primer, Juni 2023)

Tabel 3 merupakan tabel tabulasi silang mengenai hubungan antara variabel tingkat stress dengan siklus menstruasi. Dari tabel ini dapat dilihat sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stress sedang yaitu 35 mahasiswa (36,5%) memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 14 mahasiswa (14,6%) dan tidak normal 21 mahasiswa (21,9%).

Tabel 4 Hasil Uji Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi dengan *Spearman Rho*

			Kategori Tingkat Stres	Kategori Siklus Menstruasi
Spearman's rho	Kategori Tingkat Stres	Koefisien Korelasi Sig (2-tailed)	1,000	0,616
		N	96	0,000
	Kategori Siklus Menstruasi	Koefisien Korelasi Sig (2-tailed)	0,616	1,000
		N	96	96

(Sumber : data primer, Juni 2023)

Tabel 4 merupakan tabel hasil uji *spearman rho*, hasil penelitian ini menunjukkan nilai Sig yaitu 0,000 yang artinya nilai *sig(2 tailed)* <0,05 menunjukkan bahwa H_a diterima H_o ditolak. Dan dari hasil penelitian ini juga menunjukkan dengan uji *spearman rho* bahwa nilai korelasi menunjukkan 0,616 yang berarti bahwa memiliki hubungan korelasi dengan kekuatan hubungan kuat dan arah korelasinya searah. Maka hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan kuat antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Sesuai dengan hasil penelitian semakin buruk

tingkat stress mahasiswa semakin tinggi resiko ketidaknormalan pada siklus menstruasinya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 96 responden, sebagian besar mengalami tingkat stres sedang yaitu 35 mahasiswi (36,5%). Menurut penelitian dari data umum didapatkan dari 96 responden merupakan mahasiswi dari program studi sarjana (S1) Keperawatan mayoritas mengalami stres sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Agustiningsih, 2019) bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stress pada tingkat sedang yaitu (47,06%). Menurut penelitian dari data umum umur didapatkan dari 96 responden memiliki kisaran umur dari 21-23 tahun. Pada tahap umur ini menurut penelitian Hulukati dan Djibrin digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, pada tahap umur ini berdasarkan hasil penelitian Kusumanita (2021), responden yang merupakan mahasiswa memiliki jadwal aktivitas yang cukup padat dan stressor yang cukup banyak.

Didukung lagi data umum penelitian pada karakteristik Angkatan didapatkan hasil, responden penelitian berasal dari semester 8 dan 10. Berdasarkan penelitian Wibisono dan Napitupulu pada tahun 2021, responden pada penelitian ini memasuki fase keempat perkuliahan atau fase akhir. Mahasiswa pada fase ini memasuki proses magang dan setelah magang mahasiswa mulai menyusun tugas akhir yang sering disebut skripsi. Sehingga penelitian ini sejalan dengan penelitian Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2019) tingkat stress pada mahasiswa semester 8 keatas mayoritas adalah tingkat stress sedang yaitu (57,4%).

Pada tahap pembuatan skripsi mahasiswa menghadapi banyak permasalahan seperti yang dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Wibisono dan Napitupulu (2021), masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir adalah pengulangan mata kuliah pada semester sebelumnya, penulisan skripsi tuntutan dari lingkungan untuk segera lulus. Hal ini menyebabkan mahasiswa tingkat akhir memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk. Kesejahteraan psikologis yang buruk ditandai dengan tidak adanya rasa bahagia dan banyaknya rasa gelisah dan kecemasan yang menghambat aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Afryan et al., 2019) yang menjelaskan stres dapat mempengaruhi mahasiswa untuk bertindak positif (memotivasi) dan bertindak negative (menghambat). Pada penelitian ini menunjukkan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir mayoritas adalah tingkat stress sedang yaitu (53,1%) yang menunjukkan bahwa tingkat stress pada tahap ini bersifat menghambat.

Menurut analisa peneliti, dapat dilihat bahwa tingkat stress pada mahasiswi tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang sedang menyusun tugas akhir mayoritas mengalami stress sedang, dimana ketika mengalami stress sedang mahasiswa akan mengalami kondisi lebih memfokuskan hal penting yang terjadi saat ini dan mengesampingkan hal lain, selain itu dampak psikologis yang terjadi adalah ketidakmampuan melakukan kegiatan rutin sehari-hari karena rasa cemas dan stressor berlebih yang mereka rasakan. Sehingga hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zakaria, 2017) tingkat stress mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi mayoritas adalah tingkat stress sedang yaitu (86,5%) dan juga sejalan dengan penelitian (Mato, 2020) yang mayoritas tingkat stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah tingkat stress sedang yaitu (37,7%).

Dari hasil penelitian didapatkan 2 kategori pada siklus menstruasi yaitu siklus menstruasi normal (21-35 hari) dan tidak normal (<21 hari, >35 hari dan tidak menstruasi selama 3 bulan berturut-turut). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 96 responden, sebagian besar mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 57 responden (59,4%). Siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta mayoritas mengalami siklus menstruasi normal, hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari, Hadi dan

Munir (2019) hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami siklus menstruasi normal. Dari 30 orang sebanyak (56,7%) mengalami siklus menstruasi normal dan sebanyak (43,3%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini dilakukan oleh (Anggraeni et al., 2022) yang juga mayoritas respondennya mengalami siklus menstruasi normal. Dari 50 responden (70%) mengalami siklus menstruasi normal dan (30%) lainnya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Siklus menstruasi yang tidak normal pada penelitian ini dapat terjadi karena beberapa factor seperti pendapat dari penelitian Ranny (2021) yang mengatakan factor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi seperti stress, status gizi, durasi tidur dan aktivitas fisik. Menurut analisa peneliti ketidaknormalan siklus menstruasi yang terjadi pada 40 responden penelitian ini adalah berbagai factor. Faktor pertama karena responden penelitian ini berasal dari mahasiswi tingkat akhir, yang sebagian besar memiliki berbagai keresahan baik dari factor diri sendiri maupun lingkungannya, hal lain mungkin berasal dari factor stress karena dinamika dalam proses pembuatan skripsi, banyaknya pikiran terutama dalam proses penyusunan skripsi, menunggu persetujuan dari dosen pembimbing untuk ujian skripsi yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dimana stres yang berlebih berpengaruh pada hormon pengatur siklus menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maedy, Astika dan Permatasari (2022) yang menunjukkan bahwa ketidaknormalan siklus menstruasi berasal dari berbagai factor seperti status gizi, asupan gizi, stress, gangguan hormonal. Pada Prawirohardjo dalam Ilham (2023) menjelaskan bahwa menstruasi merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan system hormon dengan organ tubuh seperti hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus. Siklus menstruasi diatur oleh empat jenis hormon yaitu hormon estrogen, progesterone, FSH dan LH.

Namun kita ketahui juga seperti hasil penelitian Ilham (2023) yang menyatakan bahwa setiap wanita memiliki pola siklus menstruasi yang berbeda-beda setiap bulannya. Ada yang mengalami siklus menstruasi normal (21-35 hari), ada yang mengalami pula beberapa gangguan siklus menstruasi seperti siklus *polimenorea* (<21 hari), siklus *oligomenorea* (>35 hari) dan bahkan ada yang selama 3 bulan berturut-turut tidak mengalami menstruasi (*Amenorea*). Sehingga teori tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan berbagai siklus yang terjadi pada wanita yaitu siklus menstruasi normal, *polimenorea*, *oligomenorea*, dan *amenorea*.

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel 4.5 tabulasi silang mengenai hubungan antara variabel tingkat stress dengan siklus menstruasi. Sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stress sedang yaitu 35 mahasiswi (36,5%) memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 14 mahasiswi (14,6%) dan tidak normal 21 mahasiswi (21,9%). Berdasarkan uji *spearman rho*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Dan dari hasil penelitian ini juga menunjukkan dengan uji *spearman rho* bahwa terdapat hubungan kuat antara tingkat stress dengan siklus menstruasi.

Dari pernyataan diatas, tingkat stress ringan hingga sangat berat dapat mempengaruhi ketidaknormalan siklus menstruasi pada wanita. Pada penelitian Afryan et al., (2019) menjelaskan stres dalam batas tertentu dapat berdampak positif dan mampu memotivasi seseorang untuk mencapai suatu tujuan, namun stress yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan berbagai gangguan pada tubuh salah satunya dalam system reproduksi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Saparwati (2018) yang menunjukkan stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada wanita.

Stres memicu terjadinya pelepasan hormon kortisol, dimana kortisol ini diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitary. Hormon kortisol menyebabkan ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi yang menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi.

Dengan hasil ini juga menunjukkan bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan Aryani (2019) dengan uji bivariat *chi square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada hubungan stress dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Sejalan pula dengan penelitian Damayanti *et al.*, (2022) hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa Fakultas Keperawatan dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data pada pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebagian besar mengalami tingkat stress sedang, siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang normal, dan kesimpulan terakhir menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Saran bagi Institusi Pendidikan diharapkan mampu memfasilitasi penelitian-penelitian terbaru agar mahasiswa mudah menemukan referensi atau jurnal-jurnal yang diinginkan mengingat mahasiswa kesulitan dalam mencari data dan referensi selama pengerjaan tugas akhir. Selanjutnya bagi mahasiswa diharapkan mahasiswa mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan strategi koping dan mengelola stress dengan mempelajari strategi koping stress yang sesuai sehingga dapat membantu mahasiswa mengelola stres dalam menyusun tugas akhir, dan terakhir bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan menambahkan variabel lain karena penelitian ini hanya menghubungkan satu variabel saja dan diharapkan kedepannya dapat menemukan metode yang berbeda yang mungkin lebih spesifik dan terkini untuk menambah pengalaman dan informasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., Ayu, P. R., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Relationship Between Stress Levels and Motivation of Students Who Completing Final Task on Final Years Students in Faculty of Medicine , University of Lampung, 6, 63–67.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6, 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241>
- Aldiba, K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 68.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggraeni, L., Fauziah, N., Gustina, I., Binawan, U., Menstruasi, S., Stres, T., & Education, J. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di universitas binawan, 10(2), 629–633.

- Aryani, N. (2019). Stress dan Status Gizi dapat Menyebabkan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 279–286.
- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Hulukati, W., & Djibrani, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Ilham, M. A. (2023). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Retrieved from [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Kumalasari, M. L. F., Hadi, M. I., & Munir, M. (2019). Hubungan tingkat stres psikologis dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 12(02), 10–12. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10842>
- Kusumanita, R. W. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR STIKES HANG TUAH SURABAYA DI MASA PANDEMI COVID-19. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH SURABAYA.
- Labrague, L. J., McEnroe–Petitte, D. M., De Los Santos, J. A. A., & Edet, O. B. (2018). Examining stress perceptions and coping strategies among Saudi nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 65, 192–200.
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. N., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa [The Relationship Between Stress Levels and Suicide Ideation in College Students]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89–101.
- Maedy, F. S., Astika, T., & Permatasari, E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Manggul, M. S., & Syamsudin, M. (2016). Hubungan Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA Karya Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(2), 142–148.
- Mato, R. (2020). HUBUNGAN STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT II DI STIKES NANI HASANUDDIN MAKASSAR, 15, 343–347.

- PDDikti, P. D. P. T. (2022). No Title. Retrieved March 25, 2023, from <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>
- Putriyani, P., Herlina, & Utomo, W. (2023). Gambaran Kecemasan dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan UNRI. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran (Termometer)*, 1(1), 32–42. Retrieved from <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/961>
- Ranny, P. Y. (2021). Literature Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja. Universitas Andalas.
- Rizki, A. M. (2018). *7 Jalan Mahasiswa*. (H. Wijayanti, Ed.) (Cetakan Pe). Sukabumi: CV JEJAK.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107–115.
- Saparwati, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Lama Menstruasi Pada the Correlation Between Stress Level and the Menstrual Duration in the Student At Nursing, 4(2), 91–96.
- Simbolon, D. E. (2020). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES ELISABETH MEDAN TAHUN 2020*. STIKES ELISABETH MEDAN.
- Susylowati, R., Hafifah, V. N., & Rahman, H. F. (2022). GAMBARAN STRES PADA MAHASISWA PENULIS SKRIPSI (STUDI KASUS PADA SALAH SATU MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(November), 1331–1338.
- Tambun, M., Batubara, Z., & Sinaga, M. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 8 PADANG BULAN TAHUN 2021. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smkn 8 Padang*, 7(2), 1565–1572. Retrieved from <https://jurnal.uui.ac.id>
- UNICEF. (2022). Apa itu stress. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/stres>
- Wibisono, N. B., & Napitupulu, S. S. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2454–6186. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/95419>
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.