

HUBUNGAN STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT II DI STIKES NANI HASANUDDIN MAKASSAR

Eka puspitasari Dewi¹, Sudirman², Rusni Mato³

¹STIKES NaniHasanuddin Makassar

²STIKES NaniHasanuddin Makassar

³STIKES NaniHasanuddin Makassar

(AlamatKorespondenial :ekapuspitasari920@gmail.com/085299148448)

ABSTRAK

Menstruasi merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita dimana terjadi perubahan-perubahan siklik dari kandungannya, sebagai persiapan untuk kehamilan. proses perubahan ini merupakan suatu hal yang kompleks saling mempengaruhi dan merupakan suatu kerjasama yang harmonis antara korteks serebri, hipotalamus, hipofisis dan ovarium (indung telur) serta pengaruh dari glandula tyrodea, korteks adrenal dan kelenjar-kelenjar endokrin lain. Menstruasi adalah merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita dimana terjadi perubahan-perubahan siklik dari alat kandungannya, sebagai persiapan untuk kehamilan. proses perubahan ini merupakan suatu hal yang kompleks, saling mempengaruhi dan merupakan suatu hal kompleks saling mempengaruhi dan merupakan suatu kerjasama yang harmonis antara korteks serebri, hipotalamus, hipofisis dan ovarium (indung telur) serta pengaruh dari glandula tyrodea, korteks adrenal dan kelenjar kelenjar endokrin lainnya. penelitian Untuk mengetahui Hubungan Stress dengan siklus menstruasi pada Mahasiswa Kebidanaan tingkat II di Stikes Nani Hasanuddin. Penelitian ini menggunakan survey analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 95 dan Sampel berjumlah 76 responden. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan. Kemudian dikumpul diolah dengan menggunakan program Microsoft excel dan statistik (SPSS) Versi 16.0. Dari hasil yang di dapatkan bahwa ada Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanaan Tingkat II dengan nilai ($p=0,003$). Kesimpulan Dalam Penelitian Ini Ada Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanaan Tngkat II di STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

Kata Kunci : Mahasiswa, Stress, Siklus Menstruasi

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita dimana terjadi perubahan-perubahan siklik dari alat kandungannya, sebagai persiapan untuk kehamilan. Proses perubahan ini merupakan suatu hal kompleks, saling mempengaruhi dan merupakan suatu hal kompleks saling mempengaruhi dan merupakan suatu yang harmonis antara korteks serebri, hipotalamus, hipofisis dan ovarium (indung telur) serta pengaruh dari glandula tyrodea, korteks adrenal dan kelenjar kelenjar endokrin lainnya (Asrina, Jamingatu Syarifah, 2011).

Kesehatan Reproduksi merupakan keadaan kesejahteraan baik fisik, mental, sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan Dengan system fungsi-fungsi dan proses Reproduksi Pengetahuan kesehatan reproduksi sebaiknya dilakukan sejak remaja. Karena seorang wanita akan dapat mengenali kelainan pada kesehatan reproduksinya sedini mungkin, terutama tentang menstruasi (Fransiska, 2012) Sementara itu menurut *The Health Resources and service Administration*

Guidelines Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), remaja akhir (18,21 tahun).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, Remaja mencakup Usia 10-2 tahun (Kusmiran E, 2014) Menurut WHO (2014) di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Di Indonesia jumlah usia 10-19 tahun menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta Atau 18% dari jumlah penduduk. Badan kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, besarnya penduduk remaja akan berpengaruh pada pembangunan dari aspek sosial, ekonomi, maupun demografi baik saat ini maupun di masa yang akan datang (Rahmawati, 2018).

Menurut world Health Organization (WHO) bahwa penelitian yang dilakukan pada 3037 perempuan, panjang siklus menstruasi setelah menstruasi pertama adalah 34 hari dengan 38% perempuan mempunyai siklus menstruasi melebihi 40 hari. Hasil yang

didapatkan bervariasi yaitu 10% perempuan mempunyai siklus menstruasi 60 hari antara siklus menstruasi yang pertama dengan siklus menstruasi berikutnya, dan 7% mempunyai panjang siklus menstruasi 20 hari. Jika siklus menstruasi kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari dan tidak teratur, maka terjadi gangguan atau biasanya panjang siklus tersebut tidak berovulasi. Siklus menstruasi yang tidak normal biasa disebabkan karena beberapa faktor diantaranya endokrin, adanya tumor, dan terjadi difungsi hipotalamus yang salah satunya berhubungan dengan stress (Rahmawati, 2018).

Pada saat ini telah banyak fakta yang mengungkapkan Hubungan antara stress dengan menstruasi yang merupakan masalah kesehatan bagi wanita. Berdasarkan data dari beberapa studi, menunjukkan bahwa menstruasi yang abnormal ini berhubungan dengan stress psikolog dan dari hasil penelitian beberapa studi juga menjelaskan bahwa sewaktu stress terjadi aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal bersama sama dengan system saraf autonomy yang menyebabkan beberapa perubahan, diantaranya pada system reproduksi yaitu siklus menstruasi yang abnormal. Dari data beberapa hasil studi dikatakan bahwa pelajar perawat dilaporkan sebanyak 34% mengalami menstruasi tidak teratur akibat stress kemudian penelitian di Jepang, terdapat 63% pelajar mahasiswa mengalami menstruasi tidak teratur (Fransiska, 2012)

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2010) sebagian besar perempuan di Indonesia berusia 10,59 tahun melaporkan 68% mengalami haid yang teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir (Daisa Rosiana, 2016). Pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9, 14 tahun. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dismenore* sekunder. *Dismenor* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%. Dimana sekitar 748% remaja mengalami *dismenore* ringan sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus di laparoskopi (Rahmawati, 2018) Dalam dinas kesehatan 2010 menyalakan persentase perempuan usia 10,59 tahun di Sulawesi selatan yang mengalami menstruasi tidak teratur sebesar 14,5% lebih rinci lagi, sebanyak 11,7% remaja berusia 15-19 tahun

di Indonesia mengalami haid tidak teratur (Rahmawati, 2018). Penyebab terjadinya perubahan ataupun gangguan yang terkait dengan siklus menstruasi, dapat disebabkan karena adanya factor atau kelainan biologis (organik atau disfungsi) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan stress dan gangguan emosi atau gabungan dari biologis dan psikologis. Stress yang terjadi pada seseorang disebabkan karena factor kemampuan individu mempersepsikan stressor, dimana apabila stressor yang dipersepsikan akan berakibat buruk maka stress yang dirasakan akan sangat berat begitu juga sebaliknya apabila stressor yang dipersepsikan tidak mengancam dan individu mampu mengatasi maka stress yang dirasakan akan lebih ringan. Panjang siklus menstruasi normalnya 21-35 hari dan lamanya menstruasi yaitu 3-8 hari. Dalam hal ini banyak yang menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi dimana siklus menstruasi menjadi panjang atau pendek. Pada dasarnya pada panjang atau pendeknya sebuah siklus menstruasi, melainkan berdasarkan pada kelainan yang dijumpai, namun, panjang siklus yang biasa dan kira-kira 97% wanita berovulasi siklus menstruasinya berkisar 18-42 hari. Berdasarkan data awal yang didapatkan pada Mahasiswa tingkat 2 prodi DIII Kebidanan Stikes Nani Hasanuddin sebanyak 95 orang dan data yang didapatkan saat observasi Tanya jawab 5 dari 10 orang mengatakan stress dengan siklus menstruasi yang di alami mahasiswa tingkat II kebidanan. Berdasarkan data fenomena di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang " Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II Di STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

BAHAN DAN METODE

Lokasi, Populasi dan Sampel.

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penen ini adalah *survey analitik* dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Mahasiswa Kebidanan Tingkat II di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 95 orang dan Sampel sebanyak 76 orang.

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Mahasiswa yang mengalami stress dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswa yang mengalami ketidakteraturan pada siklus menstruasi Mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi saat ini.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan / mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2016) Mahasiswa yang tidak mengalami stress tentang siklus menstruasi Mahasiswa yang tidak pernah mengalami siklus menstruasi Mahasiswa yang tidak pernah mengalami gangguan siklus menstruasi.

Pengolahan Data

1. Observasi

Observasi adalah salah satu teknik penyelidikan terhadap fenomena yang terjadi.

2. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara Tanya, sambil bertatap muka antara si pewawancara dengan responden dengan menggunakan panduan wawancara (*Guiding interview*).

3. Kuesioner

Didefinisikan sebagai kumpulan pertanyaan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi kepada responden. Kuesioner ini menggunakan skala *Likert* dengan jumlah pertanyaan stress 14 pertanyaan dan siklus menstruasi sebanyak 8 pertanyaan kuesioner ini menggunakan skala guttman.

Analisa data

1. Analisa univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Untuk data numeric digunakan nilai mean atau rata rata, median dan standar deviasi.

2. Analisis bivariat

Analisa bivariat untuk mencari hubungan dengan hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan uji *chi square* dengan bantuan program computer (Notoatmodjo, 2014)

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa Kebidanan

Umur	N	%
<21 tahun	51	67,1
≥21 tahun	25	32,9

Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa umur <21 tahun sebanyak 51 (67,1%) dan Mahasiswa yang umur >21 tahun sebanyak 25 (32,9 %).

2. Analisa Bivariat

Tabel. 2 Frekuensi Responden Berdasarkan Stress Pada Mahasiswa Kebidanan (n=76)

Stress	n	%
Stress	58	76,3
Tidak stress	18	23,7

Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress sebanyak 58 orang (76,3%) dan mahasiswa yang tidak mengalami stress sebanyak 18 orang (23,7%).

Tabel 3 Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan (n=76)

Siklus menstruasi	n	%
Tidak teratur	41	53,9
Teratur	35	46,1

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 41 orang (53,9%) dan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 35 orang (46,1%).

Tabel 4 Frekuensi Hubungan Stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tingkat II.

Stres	Siklus menstruasi				Total	
	Tidak Teratur		teratur			
	N	%	n	%	n	%
Stres	37	48	21	27,6	58	76,3
Tidak stres	4	5,3	14	18,4	18	23,7
Total	41	53,9	35	46,1	76	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa diatas dapat disimpulkan dari 76 orang responden, didapatkan yang mengalami stress dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 37 orang responden (48,7%) dan yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 21 orang responden (27,6%). Sedangkan yang tidak mengalami stress dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 4 orang responden (5,3%) dan yang tidak mengalami stress dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 14 orang responden (18,4%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil penelitian ini tentang hubungan stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tingkat II di Stikes Hasanuddin Makassar, pengumpulan data dimulai tanggal 14, 15 Juli 2019 dengan total responden 76 orang. Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan rancangan *cross sectional*. Maka dapat dilihat sebagai berikut Berdasarkan tabel 4 di atas dapat disimpulkan dari 76 orang responden, didapatkan yang mengalami stress dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 37 orang responden (48,7%) dan yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 21 orang responden (27,6%). Sedangkan yang mengalami stress dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 4 orang responden (5,3%) dan yang tidak mengalami stress dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 14 orang responden (18,4%). Menurut Riani (2005) adanya hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi lebih diperkuat dengan teori yang dikatakan bahwa salah satu penyebab umum siklus menstruasi yang tidak normal atau berhenti sementara adalah ketegangan emosional, karena pusat stress di otak sangat dekat lokasinya dengan pusat pengaturan menstruasi di otak.

Berdasarkan dari Hasil analisis hubungan kedua variabel diatas dengan menggunakan uji statistik *chi square* menunjukkan kemaknaan/signifikansi dari hubungan kedua variabel tersebut adalah $p=0,003$ ($0,003 < 0,05$). dengan demikian nilai $P < \alpha$, dengan demikian di terima dan H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan. bahwa ada Hubungan Stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tingkat II di Stikes Nani Hasanuddin Makassar.

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa adanya hubungan stress dengan siklus menstruasi karena banyak kesibukkan dan tugas-tugas yang diperoleh baik dari pendidikan maupun dari lahan praktek menyebabkan stress pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi pola siklus menstruasinya.

Menurut (Wangsa, 2010) bahwa stress adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa DIII kebidanan di Poltekes Balikpapan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa kebidanan usia 18-21 tahun di

Poltekes kemenkes kaltim prodi Kebidanan Balikpapan 7 orang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur mereka mengatakan kadang-kadang sering terlambat datang bulan (Haid) terutama ketika mahasiswa mempunyai banyak tugas tugas kuliah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai "Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Jalur umum usia 18-21 tahun di Prodi DIII Kebidanan Balikpapan Poltekes Kemenkes Kaltim tahun 2013. Hasil uji statistic diperoleh bahwa hasil nilai $p=0,001 < \alpha=0,05$

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil dan tujuan penelitian tentang Mahasiswa Kebidanan Tingkat II di Stikes Nani Hasanuddin Makassar, maka dapat diambil kesimpulan bahwa .
2. Ada Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II di Stikes Nani Hasanuddin Makassar

SARAN

1. Bagi institusi
Disarankan untuk memberikan pemahaman atau penjelasan kepada Mahasiswa untuk mencegah adanya stress terhadap siklus menstruasi
2. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti berikutnya yang tertarik mengangkat penelitian stress dengan siklus menstruasi dapat dipertimbangkan untuk menspesifikkan variabelnya seperti menghubungkan umur yang tertentu agar mudah melakukan penelitian di umur remaja yang mudah mengalami stress dengan siklus menstruasi
Memperhatikan hal berikut pada saat melakukan penelitian dilakukan:
 - a. Terdapat beberapa responden tidak memahami secara jelas mengenai cara pengisian kuesioner pada responden
 - b. Responden tidak fokus dalam pengisian kuesioner sehingga memungkinkan jawaban yang diberikan tidak sesuai dengan keadaan yang dirasakan oleh peneliti
 - c. Pada saat melakukan peneliti melakukan (*Informed Consent*) ada beberapa responden yang tidak mengetahui maksud dari pertanyaan kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz Alimul Hidayat. (2012b). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Asrina, Jamingatu Syarifah, S. (2011). Menstruasi dan Permasalahannya. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Fransiska, N. (2012). Hubungan stress terhadap siklus menstruasi mahasiswi. Hubungan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi
- Dr.Widodo, (2017), Metodologi Penelitian , Jakarta.
- Kusmiran E. (2014). kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Margareth ZH. (2013). Kehamilan persalinan dan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo. (2014). Metode penelitian.
- Nursalam. (2016). Metodologi penelitian.
- Priyoto. (2014). Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati. (2018). Pengetahuan remaja siswi kelas x dan xi terhadap gangguan menstruasi di sekolah madrasah aliyah yadi bontocina maros. 12, 104–108.
- Sandra, R. (2015). KONSEP STRES KERJA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING. 1(2002), 80–85.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. 4, 94–98.
- Sri Hazanah (2013) Jurnal Husada Mahakam, Volume III No 7 Mei 2013.