

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2019 DI STKES NANI HASANUDDIN MAKASSAR

Riwin Susanti Ibrahim<sup>1\*</sup>, Muzakkir<sup>2</sup>, Yusnaeni Y<sup>3</sup>

<sup>2,3\*</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

\*E-Mail: penulis-korespondensi: [rivinibrahim86319@gmail.com](mailto:rivinibrahim86319@gmail.com) / 082291479421

(Received: 29-05-2023 ; Reviewed: 11-06-2023 ; Accepted: 29-06-2023)

## Abstrak

Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres memiliki beberapa tingkatan diantaranya adalah stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya, rata-rata siklus menstruasi normal terjadi sekitar 28-35 hari sedangkan yang termasuk gangguan siklus menstruasi meliputi *polimenorrea* dan *oligomenorrea*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, didapatkan 65 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, dan dianalisis dengan uji statistik *spearman rho* ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ( $p = 0,000$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Disarankan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan pengendalian stres yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi serta menjaga asupan makanan dan olahraga teratur.

**Kata Kunci :** Tingkat stres, Siklus menstruasi

## Abstract

*Stress is a physical and psychological reaction to a demand that creates tension and disrupts the stability of daily life. Stress has several levels including mild stress, moderate stress, and severe stress. Stress is known as a factor causing menstrual cycle disorders. The menstrual cycle is the distance between the start date of the previous menstruation and the start of the next menstruation, the average normal menstrual cycle is 28-35 days, while menstrual cycle disorders include polymenorrhea and oligomenorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and menstrual cycles in undergraduate Nursing students of 2019 class at Stikes Nani Hasanuddin Makassar. This study used a cross sectional design. Sampling using total sampling technique, obtained 65 respondents. Collecting data using a questionnaire, and analyzed by statistical test spearman rho ( $p < 0.05$ ). The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between stress levels and the menstrual cycle ( $p = 0.000$ ). The conclusion in this study is that there is a relationship between stress levels and menstrual cycles in undergraduate Nursing students batch 2019 at Stikes Nani Hasanuddin Makassar. It is recommended for female students to be able to increase knowledge about the menstrual cycle and control excessive stress by learning relaxation techniques and maintaining regular food intake and exercise.*

**Keywords :** Stress levels, Menstrual cycles

## Pendahuluan

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping (Anggraeni et al., 2022). Stres memiliki beberapa tingkatan diantaranya adalah stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres ringan adalah stres yang dialami selama kurun waktu beberapa menit, stres sedang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari, dan Stres berat adalah stres yang terjadi dalam kurun waktu beberapa minggu sampai beberapa tahun (Adryana et al., 2020).

Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa keperawatan stres saat melakukan komponen program akademik yaitu dalam menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan KTI/skripsi. Selain masalah akademik, mahasiswa juga memiliki masalah dalam hal manajemen waktu belajar dan juga kurangnya dukungan keluarga atau jauh dari keluarga (Rahmawati, 2020).

Tingkat stres akademik dalam rentang berat dan sangat berat pada angka yang cukup tinggi ditemukan pada mahasiswi. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme coping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga mahasiswi lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stres (Febi, 2018). Menurut WHO (2018) prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres yang merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, masalah remaja global meliputi gangguan menstruasi (38,45%), masalah gizi terkait anemia (20,3%), ketidakmampuan belajar, (19,7%) gangguan mental (0,7) dan obesitas (0,5%). Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur melihat derajat stres seseorang. (Tambun et al., 2021)

Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH 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 ketidak teraturan siklus menstruasi (Tambun et al., 2021). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika < 28 hari dan > 35 hari. (Wahyuningsih, 2018). Sebuah penelitian yang dilakukan di Jepang terhadap 552 wanita usia 18 sampai 20 yang belajar di Asia College menunjukkan bahwa (33%) wanita mengalami menstruasi tidak teratur dan (66,7%) wanita mengalami siklus menstruasi normal (Fujiwara, 2007).

Sedangkan menurut WHO (2018) dari 18 juta wanita yang berusia 18-25 tahun terjadi gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar (80,7 %). Gangguan siklus menstruasi sering terjadi dan menyebabkan remaja memeriksakan diri ke dokter. Gangguan siklus menstruasi yang tidak diobati dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Menurut data (Riskesdas, 2018) menyebutkan bahwa di Indonesia, wanita usia 14-24 tahun mengalami masalah haid tidak teratur cukup banyak yaitu sebesar (16,4%). Persentase tertinggi haid tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (8,7%) (Salmawati et al., 2021).

Berdasarkan informasi dari Dinas Pengukuran Sulawesi Selatan pada tahun 2012 peningkatan jumlah penduduk muda merupakan penanda bahwa telah terjadi peningkatan kritis dalam angka kelahiran. Sebanyak 151 keganasan serviks disebabkan sebagian besar karena tidak adanya informasi tentang Kesejahteraan Regeneratif, khususnya pada siklus menstruasi, sehingga menimbulkan penyakit (Profil Dinas Kesehatan Sul-Sel 2011). Penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswi pernah dilakukan oleh (Tombakan & Pangemanan, 2017) di Manado. Hasil penelitian didapatkan Dari 34 responden, menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswi mengalami stres tingkat normal (44,12%), stres tingkat ringan (29,42%), stres sedang (14,7%) dan mengalami stres berat (11,76%).

Dari 34 responden, menunjukkan hampir semua mahasiswi memiliki pola siklus menstruasi terganggu disertai *dismenorea* yaitu 32 responden (94,12%) dan hanya hanya (5,88%) responden yang memiliki siklus menstruasi yang normal. Hasil analisa bivariat uji korelasi *Spearman* antara stres dan pola siklus menstruasi mendapatkan  $p=0,014$  dan  $r=0,417$ , yang artinya terdapat hubungan moderat yang bermakna antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswi Kepaniteraan Klinik Madya (co- assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi juga pernah dilakukan oleh (Siti, 2017) pada Remaja Putri di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. Hasil penelitian didapatkan Dari 69 responden, menunjukkan bahwa hampir setengah responden mengalami stres ringan sebanyak 33 orang responden (47,8%), sebagian kecil tidak mengalami stres sebanyak 20 orang responden (29%), mengalami stres sedang sebanyak 10 orang responden (14,5%), mengalami stres parah sebanyak 5 orang responden (7,2%), dan mengalami stres sangat parah sebanyak 1 orang responden (1,4%).

Dari 69 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 45 orang responden (65,2%), dan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 24

orang responden (34,8%). Hasil analisa bivariat menggunakan uji statistik *chi square* dengan taraf signifikansi  $\alpha < 0,05$  diperoleh nilai  $p = 0,002$ . Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan secara positif antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.

Berdasarkan penelusuran data awal yang didapatkan pada Mahasiswi S1 keperawatan angkatan 2019 Di kampus Stikes Nani Hasanuddin Makassar sebanyak 65 orang responden, dan data yang didapatkan pada saat wawancara secara online didapatkan 6 dari 10 orang responden mengatakan siklus menstruasi yang tidak teratur. Responden mengatakan salah satu faktor yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur karena stres atau banyak pikiran. Berdasarkan data fenomena di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang " Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar".

## Metode

### *Lokasi, Populasi, Sampel*

Penelitian ini adalah, deksriktif analitik, dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Metode yang digunakan kuesioner dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stkes Nani Hasanuddin Makassar. Penelitian ini telah di laksanakan di Kampus Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Pada tanggal 04-25 juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stikes Nani Hasanuddin Makassar yang berjumlah 65 orang responden.

#### 1. Kriteria Inklusi

kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 yang bersedia menjadi responden.

#### 2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang tidak hadir saat penelitian.

### *Pengumpulan Data*

#### 1. Data Primer

Data primer pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner dengan cara memberikan daftar pertanyaan dengan beberapa pilihan jawaban kepada responden (Nursalam, 2016).

#### 2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang digunakan untuk mendukung data primer untuk melengkapi data yang diperlukan(Nursalam, 2016).

### *Pengolahan Data*

#### 1. *Editing*

Proses *editing* adalah proses pemeriksaan data yang telah diperoleh dari lapangan setelah melakukan *penelitian*. Pemeriksaan data berupa buku register, daftar pertanyaan atau jawaban responden terhadap angket yang sudah dijawab oleh responden selama penelitian dilakukan.

#### 2. *Coding*

Proses pemberian *coding* merupakan tahap pemberian kode jawaban terhadap angket atau kuesioner yang sudah dijawab responden selama penelitian berlangsung. Pemberian ini berupa angka sehingga lebih muda dan sederhana. Misalnya pendidikan itu tamat SD diberi kode 1, tamat SMP beri kode 2, tamat SMA diberi kode 3 dan tamat PT/Akademi diberi kode 4.

#### 3. *Entry*

Proses *entry* data merupakan proses dengan memasukkan atau memindahkan jawaban responden atau kode *jawaban* terhadap masing-masing variabel ke dalam media tertentu misalnya master data (master tabel). Proses entry data ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan program microsoft office excel, kemudian baru dilakukan transferring data ke paket program komputer seperti software SPSS, STATCAL dan STATA dan sebagainya, hal ini sesuai dengan software statistik yang digunakan.

#### 4. *Cleaning*

Proses *cleaning* data merupakan proses pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan dalam bentuk master data atau software statistik misalnya SPSS, STATCAL dan STATA. Proses cleaning data ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang sudah di entry kesalahan atau tidak.

#### 5. *Tabulating Data*

proses penyusunan data ini merupakan proses penyusunan sedemikian rupa agar agar mudah dijumlahkan, disusun untuk disajikan dan dianalisis. Penyusunan data dapat dilakukan dengan menyusun data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabel silang dan sebagainya.

### Analisa Data

1. Analisa univariat merupakan analisis yang bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi pada setiap variabel penelitian. Analisis univariat dilakukan jika yang dianalisis hanya satu variabel. Ukuran nilai-nilai statistik deskriptif yang digunakan pada ukuran pemusatan data (misalnya rerata, median dan modus), ukuran penyebaran data (misalnya range, simpangan baku dan varians), serta melalui table distribusi frekuensi, grafik atau histogram.
2. Analisis Bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel dependen (kejadian Siklus menstruasi) dengan variabel independen (tingkat stres).

### Hasil

#### 1. Analisis Univariat

**Tabel.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar.**

Umur	N	%
<22 tahun	63	96,9
>22 tahun	2	3,1
Total	65	100,0

Sumber : *Data Primer. Juli 2022*

Pada Tabel. 1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik umur responden menunjukkan dari hasil tabel tersebut distribusi Umur <22 tahun atau 19-22 tahun sebanyak 63 orang responden (96,9%).

**Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar.**

Tingkat Stres	N	%
Stres Ringan	32	49,2
Stres Sedang	25	38,5
Stres Berat	8	12,3
Total	65	100,0

Sumber : *Data primer. Juli 2022*

Pada Tabel. 2 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres responden menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres pada mahasiswi yaitu tingkat stres ringan sebanyak 32 orang responden (49,2%).

**Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar**

Siklus Menstruasi	N	%
Normal	42	64,6
<i>Polimenorrea</i>	7	10,8
<i>Oligomenorrea</i>	16	24,6
Total	65	100,0

Sumber : *Data Primer. Juli 2022*

Pada Tabel. 2 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan siklus menstruasi responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 42 orang responden (64,6%)

2. Analisis Bivariat

**Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar**

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi						Total	P	r	
	Normal		<i>Polimenorrhea</i>		<i>Oligomenorrhea</i>					
	N	(%)	n	(%)	n	(%)				
Stres Ringan	28	43,0	2	3,1	2	3,1	32	49,2	0,000	0,518
Stres Sedang	12	18,5	5	7,7	8	12,3	25	28,5		
Stres Berat	2	3,1	0	0	6	9,2	8	12,3		
Total	42	64,6	7	10,8	16	24,6	65	100,0		

Sumber : *Data Primer. Juli 2022*

Pada Tabel. 4 menunjukkan distribusi frekuensi hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 28 orang responden (43,0%), dan setelah di uji *spearman rho* didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti  $p < \alpha = 0,05$  yang lebih kecil dari 0,5 ( $p < \alpha$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, sedangkan nilai  $r = 0,518$  menunjukkan adanya kekuatan korelasi yang kuat antara tingkat stres dengan siklus menstruasi responden.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan dan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stikes Nani Hasanuddin Makassar, maka pembahasan hasil penelitian ini diuraikan sebagai berikut : Dari hasil penelitian yang didapatkan pada tabel 1 bahwa sebagian besar mahasiswi S1 keperawatan angkatan 2019 yang berada di kampus Stikes Nani Hasanuddin Makassar dari 65 orang responden, sebagian besar memiliki umur  $\leq 22$  tahun atau 19 sampai 22 tahun sebanyak 63 orang responden (96,9%). Menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) Tahun 2017, batasan usia remaja meliputi 15-24 tahun. Dalam periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial.

Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya karena itu sering kali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Berdasarkan tabel 2 dari 65 orang responden, didapatkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 32 orang responden (49,2%), hal ini sejalan dengan teori maramis (2011) dalam jurnal (Anggraini & Anjani, 2021), bahwa stres ini tidak merusak aspek fisiologik seseorang.

Pada respon psikologi didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada repons semangat perilaku didapatkan kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah dan tidak bisa santai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus, dan didapatkan pada hasil penelitian di tabel 3 bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 42 orang responden (64,6%).

Dari hasil penelitian pada tabel 4 yaitu hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi didapatkan dari 65 orang responden rata-rata mengalami tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 28 orang responden (43,0%), sedangkan responden yang mengalami tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi *oligomenorrea* sebanyak 8 orang responden (12,3%).

Dari hasil wawancara peneliti dengan 8 orang responden yang mengalami tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi *oligomenorrea* dikarenakan responden mengalami kelelahan dalam aktivitas sehari-hari ketika berada di kampus seperti tugas di kampus serta mahasiswi yang mengikuti organisasi internal maupun eksternal di kampus sehingga mahasiswi cenderung mudah marah, mudah tersinggung, merasa gelisah, dan sulit untuk relaksasi/bersantai. Pada tingkat stres sedang ini akan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau siklus menstruasi lebih memanjang (*oligomenorrea*), dikarenakan hormon yang diproduksi oleh otak dan juga sistem tubuh nantinya bisa terganggu akibat stres yang kemudian membuat siklus menstruasi bukan hanya terlambat dalam beberapa hari namun bisa tertunda hingga mencapai 1 bulan lamanya, dan responden dengan tingkat stres berat yang memiliki siklus menstruasi *oligomenorrea* sebanyak 6 orang responden (9,2%).

Hasil analisis hubungan antar kedua variabel di atas dengan menggunakan uji statistik *spearman rho* menunjukkan kemaknaan/signifikan dari hubungan kedua variabel tersebut adalah  $p = 0,000$  yang berarti

( $p < \alpha = 0,05$ ) sedangkan nilai  $r = 0,518$  menunjukkan adanya kekuatan korelasi yang kuat antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori (Sugiyono, 2008) yang menyatakan korelasi yang sangat kuat berkisar  $>0,599-0,799$ . dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stikes Nani Hasanuddin Makassar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari et al (2018) yang mengatakan sebanyak 75,3% siswa perempuan menderita siklus haid tidak teratur, 65,2% mengalami stres ringan dan siklus menstruasi tidak teratur, secara statistik diperoleh nilai  $p$ -value sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ) bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Begitupun hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulum Nahdiyatul (2016) dari hasil penelitian ditemukan bahwa distribusi tingkat stres, yaitu dari 73 responden, bahwa sebagian besar tingkat stres ringan sebanyak 30 responden (41,1%). Berdasarkan hasil penelitian distribusi siklus menstruasi, responden terbanyak memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 48 responden (65,8%), 15 responden (20,5%) memiliki siklus menstruasi *polimenorrea*, dan 10 responden (13,7%) memiliki siklus menstruasi *oligomenorrea*. Dalam penelitian ini diperoleh hasil nilai  $p = 0,003$  yaitu  $P < 0,05$  yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin.

Dari hasil pembahasan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stikes Nani Hasanuddin Makassar dari 65 orang responden berusia 19-22 tahun, pada usia remaja sering terjadi peningkatan emosional yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres dan yang mengalami tingkat stres ringan tidak akan terjadi perubahan pada siklus menstruasi atau siklus menstruasi normal, sebaliknya semakin tinggi tingkat stres yang dialami responden maka akan terjadi perubahan pada siklus menstruasi atau siklus menstruasinya menjadi memanjang (*Oligomenorrea*).

Pernyataan ini didukung oleh teori usmiran (2014) dalam jurnal (Tambun et al., 2021), yang mengatakan bahwa stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormon*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi, berdasarkan hasil jawaban kuesioner responden lebih banyak yang mengalami tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi normal dan siklus menstruasi *oligomenorrea*. Faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu peningkatan berat badan ekstrim, kehamilan, dan menyusui.

## Kesimpulan

Menurut hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stikes Nani Hasanuddin Makassar yang mengacu pada pembahasan dan tujuan penelitian maka dapat diambil kesimpulannya bahwa mahasiswi yang mengalami tingkat stres berat maka lebih besar persentasinya dengan siklus menstruasi tidak normal atau siklus menjadi memanjang (*oligomenorrea*), dibandingkan dengan tingkat stres yang rendah. Berdasarkan hasil uji statistik *spearman rho* menunjukkan kemaknaan/signifikan dari hubungan kedua variabel tersebut adalah  $p = 0,000$  yang berarti ( $p < \alpha = 0,05$ ) sedangkan nilai  $r = 0,518$  menunjukkan adanya kekuatan korelasi yang cukup kuat antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan demikian terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stikes Nani Hasanuddin Makassar.

## Saran

1. Bagi Mahasiswi  
Disarankan kepada mahasiswi untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan mengendalikan stres yang berlebih dengan mempelajari tehnik-tehnik relaksasi serta menjaga asupan makanan dan olahraga teratur.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan dapat mengembangkan variabel penelitian dan menambah jumlah sampel sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

## Ucapan Terima Kasih

Mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung atas terlaksananya proses penelitian ini diantaranya : sekolah tinggi ilmu kesehatan nani hasanuddin Makassar, mahasiswi dan pihak kampus yang telah mengizinkan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

## Refrensi

- Adryana, N. C. ... Oktaria, D. (2020). *Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I , II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. 9, 142–149.
- Afriyanti, N., & Lestiawati, E. (2020). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta*. 14, 71–76.
- Anggraeni, L. ... Binawan. (2022). *Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di universitas binawan*. 10(2), 629–633.
- Anggraini, R., & Anjani, L. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes As Syifa Kisaran Tahun 2021*. XII(02), 158–166.
- Azzahra, A. (2020). *Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING ON STUDENT STRESS LEVELS*. 1(November).
- Febi, K. k. (2018). *Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. 7(5).
- Haniza ... Perwiraningtyas, P. (2018). *Hubungan Tingkat Stress Dengan siklus menstruasi pada wanita usia 40-50 tahun (premenopause) di tlogosuryo kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru malang*. 3, 133–143.
- Islamy, A. (2019). *Faktor -Fakto Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III*. 1, 13–18.
- Juliana, I. (2019). *Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja DI SMA N 1 MANADO*. 7, 1–8.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). *Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan Dan Tingkat Stress Berdasarkan DASS-42*. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Rahmawati, H. (2020). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat stres akademk pada mahasiswa Stikes Graha Medika*. 4(2), 59–67.
- Rosyidah. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas*. 2(1), 33–39.
- Salmawati, N. ... Fajariyah, N. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021*. 1, 107–115.
- Siti, M. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. 08, 1–10.
- Tambun, M. ... Sinaga, M. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMKN 8 Padang Bulan Tahun 2021*. 7(2), 1565–1572.
- Tombakan, K. C., & Pangemanan, D. H. C. (2017). *Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya ( co-assistant ) di RSUP Prof.Dr.R.D.Kandou Manado*. 5.
- Wahyuningsih Eni. (2018). *Adolescent Stress Level With Menstrual Cycle*.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika
- World Health Organization.(2018). *Physical activity*.<https://www.who.int/health-topics/physical-activity>.Diakses pada tanggal 02 juni 2022.