

Hubungan Tingkat Stres dan Dismenore Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa

Melia Rahma^{1*}, Ririn Anggraini², Titin Apriyani³, Divaliana Shafira Hernanda⁴

^{1,2,4} Program Studi D-III Kebidanan, STIKes Abdurahman Palembang

³ Program Studi S-1 Kebidanan, STIKes Abdurahman Palembang

*korespondensi: meliarahma1990@gmail.com

Abstrak: Penyebab terjadinya gangguan siklus salah satunya adalah stress, sebanyak 60 – 70% wanita di Indonesia menderita dismenore. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan dismenore terhadap siklus menstruasi mahasiswa STIKES Abdurahman Palembang Tahun 2021. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik. Pengambilan jumlah sampel menggunakan cara purposive sampling dengan jumlah sampel 80 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil analisa menggunakan chi square didapatkan p value = 0,040 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p \text{ value} \leq \alpha$) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi mahasiswa STIKES Abdurahman Palembang Tahun 2021. Simpulan, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan dismenore terhadap siklus menstruasi mahasiswa STIKES Abdurahman Palembang Tahun 2021. Penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang penatalaksanaan stress dan dismenore sehingga bisa menjadi referensi dan bisa diaplikasikan ke masyarakat

Kata Kunci : Stres, Dismenore, Siklus Menstruasi

Abstract: One of the causes of cycle disorders is stress, as many as 60-70% of women in Indonesia suffer from dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and dysmenorrhea on the menstrual cycle of STIKES Abdurahman Palembang students in 2021. This type of research used a descriptive analytic method. Taking the number of samples using purposive sampling with a total sample of 80 respondents. Data collection used a questionnaire. Based on the results of the analysis using chi square, it was found that $p \text{ value} = 0.040$ is smaller than $\alpha = 0.05$ ($p \text{ value} \leq \alpha$) this shows that there is a significant relationship between the level of stress on the menstrual cycle of STIKES Abdurahman Palembang students in 2021. In conclusion, there is a significant relationship between the level of stress and dysmenorrhea on the menstrual cycle of STIKES Abdurahman Palembang students in 2021. Future research can examine the management of stress and dysmenorrhea so that it can become a reference and can be applied to society.

Keywords: Stress, Dysmenorrhea, Menstrual Cycles

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklus, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21 sampai 35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus permenstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3 hingga 5 hari, ada yang 7-8 hari (Setiawati, 2015).

Siklus menstruasi ditentukan oleh beberapa faktor salah satunya adalah stress. Selain itu fungsi hormone terganggu, kelainan sistemik, kelenjar

gondok, hormone prolaktin dan hormone prolaktin berlebih juga merupakan penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi (Rezki, dkk, 2019). Siklus menstruasi yang terjadi tidak selamanya teratur, siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stress atau keadaan emosi yang kurang stabil (Anjasari Nurul & Sari Etika Purnama, 2020).

Data dari Riset Kesehatan Dasar sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang

tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Masalah haid tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45-49 tahun sebanyak 17,4% dan 50- 54 tahun sebanyak 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah haid tidak teratur pada usia 17- 29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur dikarenakan stress dan banyak pikiran sebesar 51% (Riset Kesehatan Dasar, 2010).

Stres juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon stress dan hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi. Dampak negatif stres (distress) bisa dirasakan oleh mahasiswa ketika stres tersebut melebihi kemampuan mereka untuk berurusan dengannya. Secara khusus, stres bisa berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif siswa (Manurung, 2017).

Ketika siswa merasakan stres, maka gejala yang timbul adalah seperti perasaan cemas, kegelisahan, kram di leher atau bahu, sakit kepala, kesulitan dalam bernafas, selalu berpikir, kesulitan dalam berkonsentrasi, terlalu mencemaskan banyak hal, dan mengkonsumsi obat-obatan secara berlebihan (Aggolla & Ongori, 2019).

Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang, di Puskesmas wilayah Provinsi Tangerang pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien dismenore yaitu sebanyak 237 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus, dan tahun 2013 terdapat 424 kasus.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik mengambil judul "Hubungan Tingkat Stres Dan Dismenore Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa STIKES Abdurahman Palembang Tahun 2021"

Tujuan Dari penelitian ini untuk mengetahui distribusi frekuensi responden, distribusi frekuensi tingkat stress, distribusi dismenore, distribusi siklus menstruasi. Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi mahasiswa STIKES Abdurahman Palembang, dan mengetahui hubungan Dismenore terhadap siklus menstruasi mahasiswa STIKES Abdurahman Palembang Tahun 2021.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di STIKES Abdurahman Palembang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 April sampai dengan 14 Mei. Populasi penelitian ini adalah 100 mahasiswi STIKES Abdurahman Palembang. Sampel pada penelitian ini yakni 80

yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang diambil dengan teknik total sampling.

Kriteria inklusi yaitu mahasiswi yang bersedia menjadi responden, responden yang hadir pada saat penelitian, mahasiswa yang sudah mengalami menstruasi, responden yang mengalami nyeri haid. Kriteria eksklusi yaitu obesitas, ada riwayat obat psikiater, sedang menggunakan obat antikoagulasis, inflamasi pelvik, dan tumor ovarium. Variabel penelitian terdiri dari variabel independen yaitu tingkat stress, dismenore dan variabel dependen yaitu siklus menstruasi. Stres diukur dengan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42), penelitian ini hanya memilih kuesioner yang mengukur tentang stres yaitu Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi, analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan Fisher's exact test dengan taraf signifikansi (α) 0,05. Bila $p < \alpha$ berarti ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara kedua variabel sejumlah 14 pertanyaan. Pola siklus menstruasi diukur dengan

kuesioner pola siklus menstruasi. Peneliti menggolongkan pola siklus menstruasi menjadi empat yaitu siklus normal yaitu jika siklus menstruasi berkisar antara 21 – 35 hari, Polimenorea jika siklus menstruasi < 21 hari, Oligomenorea jika siklus menstruasi > 35 hari dan amenore tidak mengalami menstruasi sedikitnya selama 3 bulan berturut-turut sesudah terjadi menarche.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi, analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan Fisher's exact test dengan taraf signifikansi (α) 0,05. Bila $p < \alpha$ berarti ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara kedua variabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan pengaruh dari variabel dependen (siklus menstruasi) dan variabel independen (tingkat stress dan dismenore). Hasil analisis dapat dijelaskan dalam bentuk tabel dan diuraikan dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress, Dismenore dan Siklus Menstruasi

Variabel	Frekuensi	Presentase
Tingkat Stress		
Normal	30	37.5%
Ringan	21	26.3%
Sedang	29	36.3%
Dismenore		
Tidak Dismenore	51	63.7%
Ringan	0	0%
Sedang	49	23.8%
Berat	10	12.5%
Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase

Normal	49	61.3%
Oligomenorre	20	25.0%
Poligomenorre	11	13.8%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 80 responden dengan yang memiliki tingkat stress normal sebanyak 30 responden (38%), sedangkan untuk karakteristik berdasarkan nyeri dismenore yang

tidak mengalami dimenore lebih besar yaitu sebanyak 51 responden (63,7 %), dan responden yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 49 responden (61,3 %).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi						Total		ρ Value
	Normal		Oligomenorrhea		poligomenorrhea				
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	N	(%)	
Ringan	32	77%	7	23%	0	0,0%	30	100%	0,040
Sedang	13	26%	4	19%	4	19%	21	100%	
Berat	13	45%	9	31%	7	24%	29	100%	
Total		49	184%	20	73%	11	43%	80	100%

Berdasarkan hasil uji chi-square pada tabel 6 diatas didapatkan nilai p value = 0,040 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ ($pvalue \geq \alpha$). Sehingga demikian maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor jumlah responden, karena banyak sedikitnya responden dapat mempengaruhi penelitian, dimana untuk penelitian dengan desing crosssectional. Diperlukan subjek yang besar. (Yudita Nurul Aini dkk, 2017).

Kondisi responden saat pengisian kuesioner juga mempengaruhi, karena stress dapat berubah-ubah dari waktu ke waktu. Stress bersifat subjektif dan individual. Walaupun stress itu sendiri dapat diketahui dengan melihat atau merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya yang meliputi respon fisik, sadar bahwa saat itu terkena stress.

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang telah dilakukan

Manurung Sarida Surya pada tahun 2016 terhadap 40 responden menemukan adanya hubungan yang signifikan antara variable independen (tingkat Stres) dengan variable dependen (Siklus Menstruasi), dimana nilai ($p=0,000$) < 0,005. (72.5%) dan minoritas nilai frekuensi tingkat stress yaitu ringan sebanyak 11 orang (27,5%). Hal ini disebabkan remaja mengalami kejadian-kejadian yang dianggap besar dalam kehidupan yang tidak terduga, misalnya karena orang tuanya bercerai, patah hati atau putus cinta, cinta tidak terbalas, atau mengalami kecelakaan. Dan kemungkinan informasi yang didapat oleh remaja tidak diperoleh dengan baik, baik dari media cetak, elektronik maupun dari pihak-pihak yang terkait yang berkewajiban memberikan penyuluhan.

Penelitian ini berbeda dengan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh sood et al terhadap 254 orang mahasiswi yang berasal dari

tingkat pertama dan tingkat kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Teknologi MARA di Malaysia yang merupakan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan pola menstruasi.

Stres juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormone stres hormone kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon

progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi. Stres jangan dianggap remeh sebab akan mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh. Bisa saja karena stres, mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakitsakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolisme terganggu, siklus haid pun ikut terganggu (Manurung, 2016).

Tabel 3. Hubungan Dismenore Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa

Pengaruh Penggunaan Disminore terhadap Terjadinya Siklus Menstruasi pada Wanita										
No	Dismenore	Siklus Menstruasi						Total	p Value	
		Normal		Oligomenorrhea		Polimenorrhea				
		n	(%)	n	(%)	N	(%)			N
1	Tidak	49	96%	1	2%	1	2%	51	100%	0,000
2	Ringan	0	0,0%	19	100%	0	0,0%	19	100%	
3	Berat	0	0,0%	0	0,0%	10	100%	10	100%	
Total		49	96%	20	25%	11	102%	80	100%	

Berdasarkan hasil uji chi-square pada tabel 7 diatas didapatkan nilai pvalue = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ (pvalue $\leq \alpha$). Sehingga demikian maka (H_a) diterima dan (H_0) ditolak, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dismenore terhadap siklus menstruasi mahasiswa STIKES Abdurahman Palembang Tahun 2021. Menurut Wiknojosastro (2014), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi yaitu : faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor faktor kanalis servikalis, faktor endokrin, faktor alergi, faktor pengetahuan, faktor neurologis.

Salah satu penyebab dismenore adalah faktor psikis. Salah satu faktor psikis tersebut adalah stress (Wijayati, 2009). Stress merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, tidak dapat

dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stress memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, social, intelektual, psikologis, dan spiritual (Rasmun, 2004). Stress dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga menyebabkan menstruasi tidak teratur.

Sebaliknya, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Gustina Tina, dkk terhadap 148 responden yang menemukan tidak adanya hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer. Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti Utami, et al., (2012) pada siswa SMA Negeri 1 Kahu di Kabupaten Bone yang menunjukan bahwa responden yang mengalami dismenore terbanyak yaitu mereka yang mengalami lama menstruasi ≤ 7 hari (86,5%) dengan

nilai p sebesar 0,324 sehingga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi berdasarkan uji Chi-Square di dapat nilai p value 0,040. Terdapat hubungan yang signifikan antara dismenore terhadap siklus menstruasi berdasarkan uji Chi-Square didapat nilai p value 0,000. Penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang penatalaksanaan stress dan disemenore sehingga bisa menjadi refrensi dan bisa diaplikasikan ke masyarakat .

DAFTAR PUSTAKA

- Agung.2015. Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.*Jurnal Peneliit Psikologi*. 1 (2): 1–5.
- Anjasari N, Sari EP. 2020, Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.*Psychiatry Nursing Jurna*. 2 (1): Hal 1–3
- Azwar, S. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bernnardi M, Lazzeri L, Parelli F, Reis FM, Petraglia F. 2018. Dysmenorrhea and Related Disorders. *F1000Research* 2017, 6 (F1000 Faculty Rev) : 1645
- Deviliawati, A. 2020. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Aisyiyah Medika*. (5) 2 : Hal 111- 20
- Gustina T, Wijayanti, AC, Raharjo, B. 2015. Hubungan Antara Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMK Negeri Surakarta. *Artikel Penelitian*. Hal 1 – 12
- Ilmi AF, Selasmi EW. 2019. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*. (3) 2 :Hal 175 -179
- Ismail, IF, Kundre R, Lolong J. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu KEperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM RATULANGI MANADO.
- Juliana I, Rompas S, Onibala F. 2019. Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di SMA N 1 Manado.*Ejournal Keperawatan*.(7) 1 - 8
- Kusmiran.2014. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita.Jakarta : Selemba Medika.
- Laili. 2017. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan

- Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. Jurnal Artikel Penelitian, Vol (9) : Hal 88 – 95.*
- Manurung. 2017. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja di Kecamatan Medan Marelan tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. Vol(3) : Hal 307 – 14
- Musradinur. 2016. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. (2) : Hal 183 – 200
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nevid J, Rathus S, Greene B. 2014. Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah. *Penerbit Erlangga*, Jilid 1
- Rahma, MA, Yuliana LR, Hidayati, RS. 2014. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Derajat Dismenore pada Siswi SMA Negeri 1 Surakarta. *Jurnal NEXUS KEDOKTERAN*. Vol (3) : Hal 191 – 99.
- Rezki I, Darwin D. 2019. Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Fenomena Kesehatan*. Vol (2) : Hal 243 – 51.
- Rosyida. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. PUSTAKA BARU.
- Rustiana, RE, Cahyati HW. 2015. Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*; (7) : Hal 149 - 55.
- Setiawati. 2015. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal JJ MAJORITY*. Vol (4) : 94–8.
- TA Larasati & Faridah A, 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. (5) 3 : Hal 79 – 89
- Tombolan. 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*. (5) 1 : Hal 1-7.
- Wahyuni, 2018. Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. *Jurnal Husada Mahakam*. (5) 2 : Hal 111 – 20.
- Yudita NA, Yaris A & Iryani. 2017. Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. (6) 2 : Hal 299 - 304.