

## **HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN POLA SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI S1 PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR**

**Hartini\*, Triyana Harlia Putri, Fitri Fujiana**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Pontianak Tenggara, Pontianak, Kalimantan Barat 78124, Indonesia

\*[hartini.kadri2000@gmail.com](mailto:hartini.kadri2000@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Jarak dari hari pertama menstruasi menuju hari pertama menstruasi setelahnya disebut pola siklus haid. siklus menstruasi wanita mungkin tidak sesuai karena berbagai alasan, termasuk hormon yang berhubungan dengan stres. Mahasiswa adalah salah satu kumpulan yang cenderung terjadi stres yang tinggi. Saat stres, khususnya saat mengerjakan skripsi dan menghadapi berbagai laporan akademik yang harus dijalani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura. Penelitian bersifat kuantitatif melalui pendekatan cross sectional. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS)-10 yang dinyatakan valid dengan nilai CVI (Content Validity Index) yaitu 0,97 dan pertanyaan tentang siklus menstruasi yang telah diuji validitasnya diperoleh nilai Content Validity Index (CVI) 1 dengan pengumpulan data total sampling menggunakan sampel 58 responden yaitu mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura dari angkatan 2015, 2016, 2017 dan 2018. Pada analisa data univariat yang menampilkan distribusi frekuensi serta analisa bivariat menggunakan uji spearman rho. Hasil uji statistik univariat diperoleh gambaran usia responden 21 tahun sebanyak 29 responden (50%), angkatan 2018 sebanyak 46 responden (79,3%), berat badan >50 kg sebanyak 31 responden (53,4), tingkat stres sedang sebanyak 43 responden (74,1%) dan siklus menstruasi normal sebanyak 47 responden (81%). Hasil uji statistik bivariat didapatkan p-value=0,090 dan  $r = -0,224$ . tidak terdapat korelasi antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura.

Kata kunci: mahasiswa; menstruasi; siklus; stres

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND MENSTRUAL CYCLE PATTERN IN UNDERGRADUATE STUDENTS OF NURSING STUDY PROGRAM**

#### **ABSTRACT**

*The distance from the first day of menstruation to the first day of menstruation thereafter is called the pattern of the menstrual cycle. A woman's menstrual cycle may be inappropriate for many reasons, including stress-related hormones. College students are one group that tends to cause high stress. When you are stressed, especially when working on your thesis and dealing with various academic reports that you have to go through. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and menstrual cycle patterns in female students of the Bachelor of Nursing Study Program at the final level of Tanjungpura University. The research is quantitative through a cross sectional approach. The research measuring tool used the Perceived Stress Scale (PSS)-10 questionnaire which was declared valid with a CVI (Content Validity Index) value of 0.97 and questions about the menstrual cycle that had been tested for validity obtained a Content Validity Index (CVI) value of 1 with total data collection Sampling used a sample of 58 respondents, namely Tanjungpura University student associations from class of 2015, 2016, 2017 and 2018. In univariate data analysis which displays the frequency distribution and bivariate analysis using the Spearman rho test. The results of the univariate statistical test showed that there were 29 respondents (50%) aged 21 years, 46 respondents (79.3%) for the 2018 class, 31 respondents (53.4) > 50 kg in weight, 43 respondents with moderate stress levels (74.1%) and normal menstrual cycles as many as 47 respondents (81%). The results of the bivariate statistical test obtained p-value = 0.090 and  $r = -0.224$ . there is no correlation between stress and menstrual cycle patterns in undergraduate students in partnership science at the end of Tanjungpura University.*

*Keywords: menstrual cycle; student; stress*

## **PENDAHULUAN**

Tanda fisik dan kematangan organ reproduksi pada perempuan yaitu mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan kejadian impulsif yang muncul pada wanita pada umumnya yang terjadi akibat pelepasan rangkaian bagian dalam pada lapisan rahim umumnya terjadi 5 hingga 7 hari di setiap bulan (Kemenkes RI, 2018). Menurut Kusmiran (2013) salah satu penyebab terjadinya masalah gangguan menstruasi adalah stres. Wanita yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Hal tersebut sesuai dengan Data Riset Kesehatan Dasar yang menunjukkan terdapat 68% perempuan Indonesia pada satu tahun terakhir yang berumur 10-59 tahun mengalami siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan sebanyak 13,7% diantaranya mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Menstruasi pertama umumnya akan dialami oleh wanita di umur 13 hingga 14 tahun, akan tetapi terdapat beberapa peristiwa menstruasi muncul di umur kurang dari 12 tahun setiap kali siklus menstruasi (Wardani et al., 2021). Menstruasi inilah yang menandakan dimulainya masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita. pola haid yang normal yaitu 21 hingga 35 hari (Silalahi, 2021). Pola menstruasi idealnya teratur setiap bulan pada setiap periode menstruasi. Namun, kenyataannya masih banyak perempuan yang menghadapi siklus haid yang tidak sesuai. Siklus haid yang tidak normal yang dialami perempuan merupakan tanda adanya masalah menstruasi yang dikarenakan berbagai faktor seperti faktor psikologis yaitu stres (Silalahi, 2021). faktor stres ini juga menjadi salah satu yang mempengaruhi siklus menstruasi (Ilmi & Selasmi, 2019). Menstruasi yang tidak normal dikarenakan kondisi seperti stres yang akan berpengaruh pada kinerja hipotalamus. (Barclay, 2006 dalam Mawardi Hatmanti, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan sebanyak 450 juta orang di seluruh dunia merasakan stres. Terhitung mengalami stres sebanyak 10% dari seluruh masyarakat Indonesia (Perwitasari et al., 2016). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengatakan bahwa stres merupakan respons tubuh dan psikologis seseorang ketika keadaan sekitar berubah dan menuntut individu agar bisa beradaptasi. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang memperlihatkan terdapat 68% wanita umur 10 sampai 59 tahun menyatakan pola menstruasi normal. Namun, 13,7% wanita pernah menderita gangguan siklus menstruasi. Proporsi ketidakteraturan menstruasi mulai umur 45-49 tahun adalah 17,4%, dan pada usia 50 tahun adalah 17,1%, yang mungkin berhubungan dengan usia menopause. Persoalan menstruasi tidak normal lebih sering dijumpai antara umur 17-29 tahun serta 30-34 tahun, sekitar 16,4%. 51% wanita usia 10-59 tahun mengatakan bahwa penyebab gangguan menstruasi adalah banyak pikiran dan stres. (Anjarsari & Purnama Sari, 2020). tanda yang menunjukkan bahwa seorang wanita akan mengalami menstruasi yaitu seorang wanita akan mengalami keputihan (semacam lendir) yang dimulai sekitar 6 bulan hingga satu tahun sebelum mendapatkan menstruasi pertamanya (Krishna Wood White, MD, MPH. 2022).

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang terdapat di lembaga pendidikan dikenal dengan sebutan stres akademik. Hal ini merupakan masalah fisik, mental serta emosional dikarenakan ketidakselarasan kebutuhan dan kemampuan yang sebenarnya di miliki, membuat mereka tertimpa dengan desakan serta kebutuhan perguruan tinggi (Martini et al, 2021). Pontianak merupakan kota dengan banyak perguruan tinggi negeri dan swasta. Tempat penelitian yang direncanakan adalah Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Alasan dipilihnya tempat penelitian ini adalah karena para mahasiswa di kampus ini memiliki latar belakang pendidikan kesehatan khususnya mahasiswa keperawatan, dan tentunya mereka memperhatikan siklus menstruasinya setiap

bulannya. Sebagai mahasiswa keperawatan tahun terakhir, mereka perlu terlibat dalam kegiatan kuliah intensif yang menghabiskan banyak energi dan pikiran, menciptakan stres yang dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura

## **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasi menggunakan metode pendekatan potong lintang. Pendekatan cross sectional merupakan desain penelitian yang mengetahui bagaimana hubungan antara faktor resiko dengan penyebab agar mengetahui hubungan antar variabel yang akan dilihat pada tempo yang bersamaan (Siyoto & Sodik, 2015). Penelitian ini mengidentifikasi korelasi antara dua variabel yakni stres sebagai variabel independen serta pola siklus menstruasi menjadi variabel dependen.

Penelitian ini mengambil populasi seluruh mahasiswi keperawatan semester akhir yang berstatus sebagai mahasiswa aktif Universitas Tanjungpura Pontianak yang berjumlah 58 orang mahasiswi. 58 orang tersebut terdiri dari dua kelas dan 3 yaitu kelas reguler A dan kelas PPAPK. Teknik yang dipakai pada penelitian menggunakan total sampling. Tehnik ini adalah metode pemilihan sampel menggunakan seluruh sampel setara dengan seluruh populasi (Siyoto & Sodik, 2015). penelitian ini peneliti mengambil 58 orang mahasiswi keperawatan semester akhir Universitas Tanjungpura Pontianak untuk dijadikan sebagai sampel. Melalui media sosial yakni Whatts App peneliti menyebarkan kuesioner online untuk calon responden. Penelitian ini memakai alat ukur kuesioner *perceived stress scale* (PSS-10). Kuesioner merupakan instrumen berupa angket yang memiliki 10 pertanyaan yang diberikan guna mengetahui sesuatu yang bersifat tidak boleh diketahui. Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai dalam mengukur, mengobservasi, mengukur atau menilai suatu fenomena (Dharma, 2017). penelitian ini memakai instrument berupa kuisisioner Adapun kuisisioner tersebut bertumpu pada penelitian yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya. Agar mengetahui validitas kuesioner *perceived stress scale* (PSS-10) ini telah dilakukan *Content Validity Index* oleh ahli dibidang Keperawatan Jiwa yakni Ibu Jenny M Purba, S.Kp., MNS., Ph.D. Kuisisioner ini terbukti valid jika didapatkan hasil *Content Validity Index* (CVI) lebih dari 0,80. Kuisisioner ini sudah melewati uji validitas dan dinyatakan valid dengan didapatkan nilai (CVI) *perceived stress scale* (PSS) 0,97.

Adapun angket siklus menstruasi ini diambil dari kuisisioner Heppy Debora Banjarnahor (2013) pada penelitiannya yang berjudul *Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Gambaran Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Reguler Jalur A Universitas Sumatra Utara* yang memiliki sebuah pertanyaan yaitu siklus menstruasi berlangsung berapa lama. Uji validitas yang digunakan pada kuisisioner siklus menstruasi adalah validitas isi (*Content Validity*), yang divalidasi oleh Ibu Nur Afi Darti, S.Kp.,M.Kep. Kuisisioner dinyatakan valid jika didapatkan hasil *Content Validity Index* lebih dari 0,80. Kuisisioner ini telah dikatakan valid dan hasil nilai *Content Validity Index* (CVI) 1. Hal ini kemudian mengklasifikasikan pernyataan dari responden akan terbagi sebagai dua kategori yakni normal dan tidak normal. Siklus menstruasi dikatakan normal apabila siklus menstruasi berada diantara 21-35 hari. Namun dinyatakan tidak normal apabila jawaban responden berbeda dengan pengukuran normal yakni dibawah 21 hari dan diatas 35 hari. pada analisis data univariat menganalisis tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Tanjungpura. Semua karakteristik responden dalam penelitian ini seperti: umur, angkatan kuliah, berat

badan, tingkat stres serta siklus menstruasi. Analisis bivariat memakai uji spearman memakai skala pengukuran ordinal-nominal agar mengetahui hasil hipotesa untuk meneliti hubungan stres terhadap pola siklus menstruasi yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak dikarenakan skala pengukuran stres dengan pola menstruasi menggunakan skala ordinal-nominal dan merupakan data jenis kategorik. Melalui uji spearman menggunakan tingkat kemaknaan 95% ( $p < 0,05$ ) dimana hasil analisa dapat disimpulkan H1 diterima dan H0 ditolak jika diperoleh nilai  $p \leq 0,05$ . Penelitian ini mendapatkan izin penelitian dan dinyatakan lolos uji etik pada Divisi Kaji Etik Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Nomor lolos etik yaitu 3214/UN22.9/PG/2022.

## HASIL

Tabel 1.  
Tabel deskripsi data penelitian tingkat stres (n=58)

Tingkat Stres	f	%
Ringan	1	1,7
Sedang	43	74,1
Tinggi	14	24,1

Tabel 1 didapatkan dari total 58 responden sebagian besar tingkat stres sedang sebanyak 43 responden. Responden tingkat stres tinggi sebanyak 14 responden serta 1 orang stres ringan. Pada tabel tersebut, didapatkan hasil distribusi frekuensi paling tinggi yaitu tingkat stres sedang dengan 43 responden.

Tabel 2.  
Distribusi tingkat stres setiap angkatan (n=58)

Tingkat stres	Angkatan								Total
	2015		2016		2017		2018		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	0	0	0	0	0	0	1	1,7	1
sedang	1	100	2	66,6	5	71,4	34	74	43
Berat	0	0	1	1,7	2	3,4	11	19	14

Tabel 2, dari angkatan 2018 yakni sebanyak 1 orang dengan stres ringan, 34 orang dengan stres sedang serta 11 orang dengan stres berat. Pada Angkatan 2017 sebanyak 5 orang stres sedang serta 2 orang stres berat. Angkatan 2016 sebanyak 2 responden dengan sedang dan 1 responden dengan berat. Pada angkatan 2015 sebanyak 2 orang mengalami stres sedang. Pada tabel tersebut didapatkan bahwa distribusi frekuensi paling banyak yaitu dari angkatan 2015 dengan tingkat stres sedang.

Tabel 3.  
Menunjukkan distribusi tingkat stres berdasarkan usia (n=58)

Tingkat stres	Usia								Total
	21		22		23		24		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	1	3,4	0	0	0	0	0	0	1
Sedang	21	72,4	14	73,7	4	80	4	80	43
Berat	7	24,1	5	26,3	1	20	1	20	14

Tabel 3 responden merasakan stres ringan di umur 21 tahun. Pada responden yang berumur 22 tahun, terdapat 14 orang stres sedang serta 7 orang dengan stres berat. Responden yang berusia 23 tahun, terdapat 4 orang stres sedang serta 1 responden dengan stres berat. Pada responden yang berusia 24 tahun, sebanyak 4 orang stres sedang serta 1 orang stres berat.

Tabel tersebut terlihat distribusi frekuensi paling banyak responden dengan usia 23 tahun dan 24 tahun mempunyai tingkat stres sedang.

Tabel 4.  
 Distribusi tingkat stres berdasarkan berat badan (n=58)

Tingkat stres	Berat Badan (kg)						Total
	36-40		41-50		> 50		
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	0	0	0	0	1	1,7	1
Sedang	4	57,1	15	75	24	41,4	43
Berat	3	42,9	5	25	6	10,3	14
Total	7		20		31		58

Tabel 4, diketahui bahwa orang yang memiliki masa badan 36-40 kg, 4 orang stres sedang sedangkan 3 orang stres berat. Pada responden dengan berat badan 41-50, sebanyak 15 responden mengalami stres sedang sedangkan 5 responden dengan stres berat. Pada responden dengan berat badan > 50, terdapat 1 orang stres ringan, 24 orang dengan stres sedang serta 6 orang dengan stres berat. Tabel 6 menunjukkan distribusi frekuensi paling banyak yaitu responden dengan berat badan 36-40 kg dengan tingkat stres sedang.

Tabel 5  
 Tabel deskripsi data penelitian siklus menstruasi (n=58)

Siklus menstruasi	f	%
Normal	47	81,0
Oligomenore (> 35 Hari)	8	13,8
Polimenore (< 21 Hari)	3	5,2

Tabel 5, diketahui dari 58 responden, sebanyak 47 responden (81%) dengan siklus menstruasi normal, 8 responden (13,8) yang mengalami oligomenore dan 3 responden (5,2%) mengalami polimenore. Pada tabel tersebut, diketahui bahwa paling tinggi orang dengan pola menstruasi yang sesuai yaitu 47 orang. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Aldiba di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada tahun 2022 yang mengatakan bahwa dari 110 responden, terdapat 61 responden (55,5%) yang mengalami siklus menstruasi normal, sedangkan 49 (44,5%) responden lainnya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Tabel 6  
 Analisa hubungan antara stres terhadap pola siklus menstruasi pada mahasiswi S1 program studi ilmu keperawatan Universitas Tanjungpura tahun 2022 (n=58)

Tingkat stres	Menstruasi				p	r
	Normal		Tidak normal			
	f	%	f	%		
Ringan	0	0	1	1,7		
Sedang	34	58,6	9	15,5		
Berat	13	22,4	1	1,7	0,090	-224

Tabel 6, diketahui berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji spearman, diketahui jika nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,090. Karena nilai signifikansi > lebih besar dari 0,05 artinya tidak ada hubungan yang berarti antara variabel stres dengan pola siklus menstruasi ( $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak). Dari perolehan penelitian pada mahasiswi S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura, tidak terdapat hubungan yang

signifikan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian ditahun 2017 provinsi Sumatera Barat, dari analisis data menggunakan *fisher's exact test* dan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai  $p= 0,616$  yang artinya tidak ada hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syrojuddin Hadi, Taufik Zain dan Fika Ekayanti mengenai pengaruh tingkat stres terhadap pola menstruasi yang mengatakan tidak ada hubungan antara tingkat stres terhadap pola menstruasi dengan hasil uji somers'd menunjukkan nilai  $p =0,559$  atau  $p > 0,05$  memiliki korelasi yang lemah ( $r = 0,064$ ) serta arah korelasi yang positif.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Sampel penelitian ini sebanyak 58 orang yakni dari angkatan 2018 dengan 46 orang, angkatan 2017 sebanyak 7 orang responden, angkatan 2016 yakni 3 orang dan angkatan 2015 sebanyak 2 orang responden. Analisa karakteristik responden berdasarkan umur, yaitu rentang umur 21-24 tahun dimana usia tersebut termasuk dalam masa reproduksi. Pada penelitian ini mayoritas berada pada usia 21 tahun. Wiknjastro mengatakan lama reproduksi yakni sekitar umur 20 hingga 40 tahun dimana selama masa reproduksi tersebut, normalnya siklus menstruasi teratur. Penelitian tersebut sependapat dengan Indah Milanti (2017) yang menunjukkan sebagian besar mahasiswi berumur 19 hingga 22 tahun mempunyai siklus menstruasi normal. Menurut penelitian Rika Astuti (2021) dari 57 orang mempunyai usia paling tinggi 22 hingga 24 tahun yang termasuk dalam usia dewasa awal. Pada usia dewasa awal tersebut mahasiswa tingkat akhir merasakan waktu dimana semua potensi sebagai individu dalam puncaknya agar memaksimalkan potensi yang ada pada seseorang contohnya mengalami masalah pada emosional, sosial, perubahan pada nilai dan penyuaian individu terhadap penyesuaian pola kehidupan yang baru sehingga mengakibatkan tekanan untuk seorang yang berakibat stres disebabkan tekanan dari luar

Dari data berat badan, karakteristik responden lebih banyak dengan berat badan lebih dari 50 kg. Angkatan 2018 terdapat 5 orang responden yang mengalami oligomenor memiliki masa badan  $>50$  kg, sedangkan dari angkatan 2017 terdapat 1 orang yang mengalami oligomenor dengan berat badan 41-50 kg, mahasiswi yang mengalami polimenore dari angkatan 2018 sebanyak 3 orang responden memiliki masa badan 41-50 kg yakni 2 responden,  $> 50$  kg sebanyak 1 orang responden. Di dalam penelitian ini sebagian besar responden yang memiliki gangguan siklus menstruasi mereka memiliki berat badan lebih dari 50 kg. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa terdapa hubungan yang signifikan antara berat badan dengan gangguan pola siklus menstruasi yaitu berat badan yang berlebih memiliki kemungkinan 2 kali lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi (harahap, 2018). pendapat ini diperkuat oleh penelitian lain bahwa terdapat hubungan antara berat badan dengan siklus menstruasi yaitu jika berat badan tidak normal atau berlebih hingga mengalami obesites bisa menyimpan lemak didalam tubuh, yang merupakan salah satu senyawa didalam tubuh yang membantu proses pembentukan hormon estrogen, dimana hormone estrogen merupakan faktor dominan penyebab gangguan mesntruasi maka akan menyebabkan adanya gangguan menstruasi seperti gangguan menstruasi tidak teratur (Retissu, Sanusi, Muhaimin, & Rujito, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian mengenai pengaruh tingkat stres terhadap peningkatan berat badan dimana mahasiswi yang mengalami stres mengalami kenaikan berat badan (Wahyudi, 2019).

Berdasarkan angkatan, program studi ilmu keperawatan Universitas Tanjungpura paling banyak dari angkatan 2018. Hal ini dikarenakan angkatan 2018 merupakan mahasiswa tingkat akhir tahun pertama yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi. Namun diketahui pada hasil data tersebut paling banyak pada angkatan 2015 memiliki tingkat stres sedang.

penelitian yang selaras dengan penelitian Agusmar tahun 2019 mengenai perbandingan tingkat stres yang dialami angkatan 2018 dengan angkatan 2015 yang mengatakan bahwa stres yang dialami angkatan 2015 lebih tinggi dari angkatan 2018. Hal ini juga sependapat dengan penelitian Gita Augesti pada penelitiannya yang menyebutkan yakni adanya keterkaitan yang bermakna antara tingkat perkuliahan dengan tingkat stres. Hal ini memberikan gambaran bahwa mayoritas mahasiswi S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir universitas Tanjungpura mengalami stres sedang menyusun tugas akhir. Priyoto (2014) mengatakan bahwa stres merupakan keadaan yang dirasakan oleh individu serta bisa terjadi hingga beberapa minggu, bulan, bahkan tahun kedepan, contohnya memiliki penyakit kronis, hubungan dengan keluarga yang kurang harmonis, berpisah dengan keluarga. Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan stres yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu seperti gagal penyesuaian diri, beban kuliah yang menumpuk, masalah dengan teman, masalah dengan pasangan, dan lain-lain.

Siklus menstruasi dikelompokkan menjadi 3 yaitu 21-35 hari (normal), <21 hari (polimenorea) > 35 hari (oligomenorea). Kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswi S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir universitas Tanjungpura pada tahun terjadi sebanyak 9 orang dari 58 orang responden. Gangguan yang banyak terjadi adalah oligomenore sebanyak 6 orang responden sedangkan polimenorea sebanyak 3 orang responden. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui sebagian besar responden lebih banyak memiliki siklus menstruasi yang normal sebesar 49 orang. Hal ini sesuai dengan penelitian di Sumatera Utara yang menyebutkan dari 75 orang, 54 orang diantaranya mempunyai siklus haid normal. Hal yang sama pada penelitian yang mengatakan dari 110 responden, terdapat 61 responden dengan siklus menstruasi normal, sedangkan 49 orang lainnya memiliki siklus haid yang tidak normal. (Aldiba, 2018) Pada penelitian ini ditemukan dari 58 hampir seluruh mahasiswa merasakan stres sedang dan berat dan ditemukan hanya 1 orang dengan tingkat stres ringan serta responden tersebut memiliki masalah pada menstruasi. Artinya, walaupun responden mengalami stres ringan, akan tetapi responden tersebut juga mengalami haid yang tidak sesuai. sedangkan siklus menstruasi paling banyak terjadi pada responden adalah normal. Dari data tersebut juga ditemukan sebagian besar mahasiswa yang mengalami masalah siklus haid memiliki tingkat stres sedang.

### **Hubungan antara stres terhadap pola siklus menstruasi pada mahasiswi S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura**

Berdasarkan hasil dari uji korelasi untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel stres dan variabel siklus menstruasi didapatkan hasil uji dengan menggunakan uji spearman, nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,090. Karena nilai signifikansi > lebih besar dari 0,05 maknanya tidak ada keterkaitan yang berarti antara variabel stres dengan pola siklus menstruasi. Hasil ini kemungkinan dikarenakan berbagai faktor siklus menstruasi. Rendahnya tingginya siklus haid disebabkan oleh umur, masa badan, kegiatan fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Anwar & Prabowo, 2014). umur mahasiswi pada penelitian ini adalah 21-24 tahun yang memiliki tingkat stres sedang-berat. Aktivitas yang dibuat oleh mahasiswi diantaranya menggeluti bermacam bimbingan dan ujian stase, shif malam, memberikan tindakan kepada pasien, praktik klinik yang membuat kurangnya pola tidur yang normal disertai stres akibat beban akademik. Selain itu terdapat beberapa responden yang menggeluti aktivitas diluar kampus antara lain berolahraga dan aktivitas-aktivitas sosial lain. Hal ini didukung penelitian yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi yaitu semakin tinggi kegiatan fisik yang dilakukan, semakin besar pula terjadinya masalah menstruasi (wati, ernawati, & maghfirah, 2019). Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswi yang memiliki gangguan menstruasi memiliki berat badan lebih

dari 50 kg. Pada teori dijelaskan bahwa salah satu penyebab adanya gangguan menstruasi adalah disebabkan oleh berat badan.

Hal ini juga diperkuat juga dikonfirmasi oleh penelitian terdahulu yang memperlihatkan tidak ada hubungan yang bermakna antara beratnya siklus menstruasi dengan hasil uji chi - square yang menunjukkan p - value sebesar 0,072 (Astuti & Wijaya, 2022). Selain itu, studi yang mengamati data dari 39 responden menemukan bahwa mayoritas mereka memiliki siklus menstruasi yang teratur dan tidak ada hubungan yang berarti antara stres dan pola siklus menstruasi (Yudita, Yanis, & Iryani, 2017). Oleh karena itu, temuan penelitian tersebut mendukung hipotesis bahwa tidak ada hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat S1 tingkat akhir. Dari penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa masalah siklus menstruasi yang dialami oleh mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura tingkat akhir tidak disebabkan oleh stres, akan tetapi disebabkan karena hal lain yang lebih dominan seperti faktor berat badan, pola makan dan aktivitas fisik.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini serta penjelasan tentang hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura, maka didapatkan kesimpulan yakni karakteristik responden pada penelitian ini yaitu sebagian besar berumur 21 tahun dari angkatan 2018 dan berat badan lebih dari 50 kg. Tingkat stres mahasiswa S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura Pontianak sebagian besar mengalami stres berat. Pola siklus menstruasi pada mahasiswa S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura Pontianak sebagian besar mempunyai pola siklus menstruasi yang normal. Tidak terdapat hubungan antara stres terhadap pola siklus menstruasi pada mahasiswa S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura Pontianak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *health & medical journal*.
- Aldiba, K. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa program pendidikan profesi dokter fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara. skripsi. universitas muhammadiyah sumatera utara. medan
- Anjasari, N., & sari, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1).
- Astuti, K. Y., & Wijaya, C. (2022). Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Syntax Literatur: Jurnal Ilmiah Indonesia*.
- Astuti, R., & Susanti, d. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jendral Ahmad Yani Yogyakarta. Skripsi.
- Banjarnahor, Heppy Debora. (2013). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Gambaran Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Jalur A Universitas Sumatera Utara. skripsi
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan*



Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta: Trans info Media.

Harahap, i. (2018). hubungan indeks masa tubuh terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 kota Jambi tahun 2018. scientia journal stikes prima Jambi.

Hatmanty, N. M., & Septianingrum, Y. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan. Journal Of Health Sciences.

Ilmi, F. A., & Selasmi, E. W. (2019). Faktor -Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. Edu Masda Journal.

Kemendes RI, (2018). Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi.

Kemendes RI. 2018. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Krisna Wood White, MD, MPH. (2022). All About Periods (For Teens) - Nemours Kids Health.

Kusmiran, E. (2013). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.

Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM) Volume 1 no. 1, 17-23.

Milanti, I. M., Fransiska, N., sulistiawati, & Nugroho, h. (2017). Gambaran Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Mulawarman. Jurnal kebidanan mutiara mahakam.

perwitasari, d. t., nurbeti, n., & armyanti, i. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. jurnal cerebellum, vol. 2, pp.33-38.

Pasaribu, B. S. (2018). Hubungan tingkat stres Dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Skripsi Universitas Sumatra Utara.

Priyoto. (2014). Konsep manajemen stres. Nuha Medika: Jogjakarta.

Retissu, R., Sanusi, S., Muhaimin, A., & Rujito, L. (2020). Hubungan indeks masa tubuh dengan sindrom premenstruasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu ilmu kesehatan Universitas Jendral Sudirman Purwokerto.

Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiwi Tingkat Akhir. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 1-10 :2.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Syrojuddin, H. Zain, T, & Ekayanti, F. (2013). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2013. Jurnal Medika

## Islamika

- Wahyudi, S. N. (2019). Pengaruh Stres Psikologis Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2016. skripsi.
- Wardani, P. K., Fitriana, & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JKSI).
- Winjaksastro, H. (2015). Ilmu Kebidanan Edisi ke-4 cetakan ke-2. Jakarta : Yayasan bina pustaka Sarwono prawiharjo .
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas, 299-304.