

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN LAMA MENSTRUASI PADA MAHASISWI

Hilmiati<sup>1</sup>, Mona Saparwati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran  
[mona55saparwati@gmail.com](mailto:mona55saparwati@gmail.com)

### ABSTRAK

Masa remaja atau masa *adolescence* merupakan masa yang sangat sensitif dan rawan terhadap stress yang disebabkan proses pematangan fisiknya lebih cepat daripada psikososial. Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stressor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan perubahan lama menstruasi pada mahasiswi di prodi keperawatan stikes Ngudi Waluyo. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 76 responden dengan metode *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 42 yang telah dimodifikasi untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner lama menstruasi. Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square. Hasil uji statistik menggunakan uji chi square dengan *p-value* 0,000. Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perubahan lama menstruasi pada mahasiswi di prodi keperawatan stikes Ngudi Waluyo dengan *p-value* = 0,000 dan nilai  $r = 0,05$ . Ini artinya bahwa semakin berat tingkat stress yang dihadapi maka semakin berpengaruh terhadap perubahan lama menstruasi. Kesimpulannya adalah Ada hubungan antara tingkat stress dengan perubahan lama menstruasi pada mahasiswi di prodi keperawatan stikes Ngudi Waluyo. Mahasiswi dapat lebih menggunakan mekanisme pengendalian stres yang benar dan stres yang terjadi dapat dikurangi supaya tidak menjadi stres yang berat dan siklus menstruasi juga bisa normal.

Kata kunci: tingkat stress, lama menstruasi, mahasiswi

### ***THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND THE MENSTRUAL DURATION IN THE STUDENT AT NURSING***

#### ***ABSTRACT***

*Adolescence age is period that is very sensitive and prone to cause stress caused by physical maturation process which is faster than psychosocial. Process various kinds of emotional changes because of stressors are associated with hormonal fluctuations during the menstrual cycle. This study aims to determine the correlation between stress level and the menstrual duration in the student at nursing study program at ngudi waluyo school of health. This study used cross-sectional approach conducted on 76 respondents with accidental sampling method. Data collecting used questionnaires of DASS 42 modified to measure the level of stress and menstrual duration. The bivariate analysis used Chi Square. The results of statistical test used chi square test with p-value of 0.000. The results indicate that there is a significant correlation between the level of stress with in menstrual duration in the student at nursing study program at ngudi waluyo school of health with p-value = 0.000 and the value of  $r = 0.05$ . This means that the more severe levels of stress faced, the more influence of menstrual duration. There was correlation between stress level and the menstrual duration in the student at nursing study program at ngudi waluyo school of health. Student can better use the right control mechanisms of stress and stress that occur can be reduced so as not to be a severe stress and the menstrual cycle can also be normal*

*Keywords: stress levels, menstrual duration, student*

#### **PENDAHULUAN**

Setiap remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang remaja mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Pada remaja putri, usia pubertas

diawali dengan Haid atau Menstruasi (*menarche*) (Rosida, 2010). Menstruasi merupakan pengeluaran darah, mukus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah

ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus peremenustruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Proverawati, 2009).

Panjang siklus haid yang normal atau dianggap sebagai suatu siklus yang klasik adalah 28 hari, tetapi cukup bervariasi tidak sama untuk setiap wanita (Guyton, 2006). Lama haid biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit dan ada yang sampai 7-8 hari. Jumlah darah normal yang keluar rata-rata  $33,2 \pm 16$  cc. Rata-rata panjang siklus haid pada gadis usia 12 tahun ialah 25,1 hari, pada wanita usia 43 tahun 27,1 hari dan pada wanita usia 55 tahun ialah 51,9 hari (Wiknjastro, 2008). Siklus haid yang terjadi diluar keadaan normal atau dengan kata lain tidak berada pada interval pola haid pada rentang waktu kurang dari 21 atau lebih dari 35 hari dengan interval pendarahan uterus normal kurang dari 3 atau lebih dari 7 hari disebut siklus menstruasi/haid yang tidak teratur (Berek, 2012). Gangguan haid digolongkan atas empat bagian yaitu kelainan banyaknya darah dan lamanya pendarahan pada haid, kelainan siklus, perdarahan di luar haid, gangguan haid yang ada hubungannya dengan haid (Wiknjastro, 2008).

Gangguan menstruasi memerlukan evaluasi yang seksama karena gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Pada sebuah studi yang dilakukan terhadap Mahasiswi didapatkan data bahwa sindrom pramenstruasi (67%) dan dismenorea (33%) merupakan keluhan yang dirasakan paling mengganggu. Efek gangguan menstruasi yang dilaporkan antara lain waktu istirahat yang memanjang (54%) dan menurunnya kemampuan belajar (50%) (Sianipar, 2009). Gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid yang ditemukan oleh proses somato-psikis sifatnya kompleks meliputi unsur-unsur hormonal, biokimiawi dan psikososial, sering disertai gangguan fisik dan mental (stres) (Sarwono, 2009).

Wanita yang tidak hamil dan tidak mempunyai kelainan organik terkadang juga sering ditemukan mengalami gangguan lamanya hari haid. Wanita yang sangat emosional memberi arti yang sangat berlebihan pada peristiwa haid. Wanita tersebut sering mengalami pertentangan psikologik-emosional yang lazim disebut konflik-situasi diantaranya kecemasan, depresi ataupun stres (Sarwono, 2009). Banyaknya stresor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan Mahasiswi tugas akhir rentan mengalami stres. Hal ini diperkuat oleh penelitian Lubis dan Nurlaila (2010) yang menyatakan bahwa saat ini tingkat stres pelajar dan Mahasiswi meningkat lima kali lebih tinggi di dibandingkan dengan era depresi besar tahun 1938. Penelitian yang dilakukan oleh Kaufman (2006) mencatat 56% dari 94.806 Mahasiswi mengalami stres. Selain itu, Mayoral (2006) melakukan penelitian terhadap 334 responden Mahasiswi yang sedang dan tidak sedang tugas akhir. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Mahasiswi yang sedang tugas akhir lebih banyak mengalami stres yaitu sebanyak 46,48% responden.

Mahasiswi dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada Mahasiswi dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan Mahasiswi dapat bersumber dari kemampuan Mahasiswi dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005). Gangguan menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor kelainan alat-alat reproduksi, dan faktor status gizi dan faktor psikologis (Manuba, 2009).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2016 di program studi keperawatan STIKES Ngudi Waluyo diperoleh data jumlah Mahasiswi sebanyak 307 orang. Hasil pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner terhadap 9 mahasiswi untuk mengukur tingkat stres dengan menggunakan DASS 42 indikator stres dan satu pertanyaan untuk mengukur lama menstruasi diperoleh 6 mahasiswi mengalami menstruasi yang memanjang dimana 4 orang mengalami

stress ringan dan 2 Mahasiswi mengalami stress sedang. Diperoleh 3 mahasiswi mengalami menstruasi yang normal dimana 1 orang mengalami stress ringan dan 2 Mahasiswi mengalami stress sedang. Hal tersebut menunjukkan masih banyak mahasiswi yang mengalami menstruasi yang memanjang meskipun hanya mengalami stress ringan. Upaya yang dilakukan selama ini untuk mengendalikan lama menstruasi adalah dengan melakukan olahraga meskipun terkadang hanya seminggu sekali. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah adakah hubungan tingkat stres dengan lama menstruasi pada mahasiswi di Prodi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan lama menstruasi pada mahasiswi di Prodi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo.

**METODE**

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dan Penelitian ini menggunakan pendekatan secara *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Prodi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo pada tanggal 18-20 Juli 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi di Prodi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo sebanyak 307 mahasiswi (data per bulan Maret 2016 dari bagian akademik STIKES Ngudi Waluyo). Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswi Di Prodi Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo dihitung menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan 76 responden. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *accidental sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam

penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres menggunakan DASS 42 indikator stres yang terdiri dari 14 pernyataan.. Kategori tingkatan stres menggunakan instrumen *DASS 42*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. analisis univariat yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik tiap variabel (Notoadmodjo, 2012). Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini didapatkan hasil tingkat stres yang dialami mahasiswi Prodi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo, sebagian besar dalam kategori ringan, yaitu sejumlah 29 orang (38,2%). Lama menstruasi pada mahasiswi Prodi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo, sebagian besar dalam kategori normal, yaitu sejumlah 51 orang (67,1%).

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Untuk menentukan jenis analisa bivariat berdasarkan tujuan khusus dalam penelitian ini maka dilakukan korelasi *Chi square* (<sup>2</sup>) dengan hasil didapatkan p value sebesar 0,000, sehingga hasil penelitian ini dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perubahan lama menstruasi pada mahasiswi di Prodi Keperawatan STIKES NgudiWaluyo.

**HASIL**

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.  
 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres pada Mahasiswi (n= 76)

Tingkat Stres	f	%
Normal	27	35,5
Ringan	29	38,2
Sedang	20	26,3

Tabel 2.  
 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menstruasi pada Mahasiswi (n= 76)

Lama Menstruasi	f	%
Tidak Normal (< 3 hr atau > 8 hr)	25	32,9
Normal (3-8 hari)	51	67,1

Analisis bivariat pada bagian ini menyajikan hasil analisis hubungan tingkat stress dengan lama menstruasi pada mahasiswi di Prodi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo. Untuk

menganalisis hubungan ini digunakan uji Chi Square, yang mana hasilnya disajikan berikut ini.

Tabel 3.  
 Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Lama Menstruasi pada Mahasiswi (n= 76)

Tingkat Stres	Lama Menstruasi					
	Tidak Normal		Normal		Total	
	f	%	f	%	f	%
Normal	2	7,4	25	92,6	27	100
Ringan	10	34,5	19	65,5	29	100
Sedang	13	65,0	7	35,0	20	100

## PEMBAHASAN

### Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswi

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswi Prodi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo, dalam kategori normal sejumlah 27 orang (35,5%), dalam kategori ringan sejumlah 29 orang (38,2%), dan dalam kategori sedang sejumlah 20 orang (26,3%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Prodi Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo mengalami stress ringan. Stres ringan ini terbukti dari hasil isian kuesioner, dimana sebagian besar (71,1%) responden terkadang merasa mudah marah karena hal-hal sepele. Sebagian besar (65,8%) responden terkadang cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi. Sebagian besar (52,6%) responden juga merasa sering mudah kesal. Hal ini sebagaimana dinyatakan Sarafino (2008) bahwa gejala stress secara emosi diantaranya: mudah marah, dan mudah kesal, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi. Stres ringan yang dialami oleh mahasiswi Prodi Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo ini kemungkinan disebabkan salahsatu adalah adanya tugas yang cukup banyak. Sedangkan tugas-tugas yang banyak di masa kuliah ini memang belum pernah dirasakan di bangku sekolah SMA, dan akhirnya hal ini membuat mahasiswi stres.

### Lama Menstruasi pada Mahasiswi

Hasil penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa lama menstruasi pada mahasiswi Prodi Keperawatan STikes Ngudi Waluyo, sebagian besar dalam kategori normal (3-8 hari) sejumlah 51 orang (67,1%). Hal ini disebabkan periode menstruasi pada kalangan mahasiswi juga sama seperti pada masyarakat lainnya, dimana secara umum memiliki periode menstruasi yang normal yaitu 3-8 hari. Sebagaimana dinyatakan Wiknjosastro (2008) bahwa lama haid biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darahs edikit-sedikit dan ada yang sampai 7-8 hari. Jumlah darah normal yang keluar rata-rata  $33,2 \pm 16$  cc. Rata-rata

panjang siklus haid pada gadis usia 12 tahun ialah 25,1 hari, pad awanita usia 43 tahun 27,1 hari dan pada wanita usia 55 tahun ialah 51,9 hari. Saat menstruasi, umumnya wanita akan mengalami pendarahan dari vagina kira-kira 2-7 hari dengan volume darah rata-rata sekitar 40 mililiter. Berat badan yang kurang juga bisa menyebabkan gangguan menstruasi/haid, karena pada wanita dengan berat badan yang kurang, lemak yang dibutuhkan untuk pembentukan hormone haid juga berkurang. Kondisi beratb adan yang turun secara drastic akibat adanya gangguan pola maka nserius, seperti pada anorexia dan bulimia bisa menjadi penyebab menstruasi datang tidak teratur.

### Hubungan Tingkat Stres dengan Lama Menstruasi pada Mahasiswi

Hasil tabulasi silang sebagaimana ditunjukkan pada tabel 3 ditemukan bahwa mahasiswi yang tidak mengalami stress sebagian besar mengalami lama menstruasi yang normal sejumlah 25 orang (92,6%) dan mahasiswi yang mengalami stress ringan sebagian besar mengalami lama menstruasi yang normal sejumlah 19 orang (65,5%). Hal ini karena mahasiswi yang tidak mengalami stres, tidak akan mengalami gangguan pada keseimbangan hormon, sehingga menstruasinya cenderung normal dan tidak mengalami gangguan. Mahasiswi yang mengalami stres sedang sebagian besar mengalami lama menstruasi yang tidak normal sejumlah 13 orang (65,0%). Hal ini karena stres mahasiswi dapat mengganggu keseimbangan hormon, dengan terganggunya keseimbangan hormonal ini akan berakibat terhadap terganggunya pola menstruasi termasuk lama menstruasi yang tidak normal.

Kemudian didapat pula bahwa mahasiswi yang tidak mengalami stres tetapi masih mengalami lama menstruasi yang tidak normal sejumlah 2 orang (7,4%). Hal tersebut menunjukkan bahwa lama menstruasi tidak saja dipengaruhi oleh faktor stres pada individu akan tetapi masih banyak faktor lainnya yang berpengaruh

terhadap lama menstruasi pada responden yang mengalami menstruasi tidak normal walaupun tidak mengalami stress. Menurut asumsi peneliti menstruasi yang tidak normal pada responden yang tidak mengalami stress pada penelitian ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik responden yang kemungkinan besar berlebihan. Hal tersebut di perkuat oleh hasil observasi dan wawancara sekilas terhadap responden saat pembagian dan pengisian kuesioner dimana sebagian besar responden dalam penelitian melakukan berbagai kegiatan olah raga seperti berenang, aerobik dan basket. Selain itu jadwal kegiatan dan kuliah yang padat menyebabkan aktivitas yang berlebih pada sebagian besar responden khususnya terhadap responden yang tidak stress akan tetapi mengalami menstruasi yang tidak normal. Penelitian mengenai faktor resiko dari variabilitas siklus menstruasi yang dilakukan. Aktivitas yang berlebihan juga dapat memicu terjadinya gangguan kelenjar hipotalamus, yang juga akan mempengaruhi hormon menstruasi, sehingga dapat terjadi gangguan menstruasi dan ketidakteraturan siklus (Madhu, 2008). Siklus menstruasi dipengaruhi oleh serangkaian hormon yang diproduksi oleh tubuh yaitu Luteinizing Hormon, Follicle Stimulating Hormone dan estrogen. Selain itu siklus juga di pengaruhi oleh kondisi psikis perempuan sehingga sehingga bisa maju dan mundur (Fitria, 2007). Tidak normalnya siklus menstruasi pada responden yang tidak mengalami stres selain dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktifitas fisik ini didefinisikan sebagai beberapa gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang menyebabkan pengeluaran energi.

Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan mahasiswi yang mengalami stres sedang tetapi mengalami lama menstruasi yang normal sejumlah 7 orang (35,0%). Hal ini kemungkinan karena tidak selamanya stres dapat menyebabkan terganggunya menstruasi. Hasil uji Chi Square diperoleh bahwa nilai  $\chi^2$  hitung 17,318 dengan p-value 0,000. Oleh karena  $p\text{-value } 0,000 < (0,05)$ , maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perubahan lama menstruasi pada mahasiswi di Prodi Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo.

Hal ini karena stres yang terjadi pada mahasiswi dapat mengganggu keseimbangan hormon. Sedangkan ketidakseimbangan hormon ini akan menyebabkan menstruasi tidak teratur. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori

yang dikemukakan oleh Hestiantoro (2009) bahwa cemas atau stres dapat mengganggu sistem metabolisme didalam tubuh, bisa saja karena stress wanita menjadi lebih mudah lelah, berat badan turun drastis, sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolismenya terganggu, siklus menstruasinya pun ikut terganggu. Hasil penelitian di atas didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurisnaeni (2010) tentang Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan pola menstruasi, semakin berat tingkat stresnya maka semakin berpengaruh terhadap pola menstruasi.

Gangguan pada pola menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamus-hipofisis-ovarium yang meliputi multieffek dan mekanisme kontrol umpan balik. Pada keadaan stress terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormone dari hipotalamus yaitu corticotropic releasing hormone (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorphin dan adrenocorticotropic hormone (ACTH) ke dalam darah. Endorfin sendiri diketahui merupakan opiat endogen yang peranannya terbukti dapat mengurangi rasa nyeri. Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Wanita dengan gejala amenorehipotalamik menunjukkan keadaan hiperkortisolisme yang disebabkan adanya peningkatan CRH dan ACTH. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dimana melalui ini maka stres menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Dari yang tadinyas iklus menstruasinya normal menjadi oligomenorea, polimenorea atau amenorea. Gejala klinis yang timbul tergantung pada derajat penekanan pada GnRH. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila stres bisa diatasi (Andriyani, 2012).

Tubuh bereaksi saat mengalami stres. Faktor stres dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Puji, 2009).

Faktor psikososial diantaranya gangguan emosional ketegangan, tekanan, kegelisahan, semuanya dapat membawa kepada gejala haid atau ketidaknormalan pendarahan pada rahim. Ini terjadi karena hipotalamus yang kemudian mempengaruhi siklus pelepasan hormon yang merangsang ovulasi menjadi terhalang, akibatnya mengarah kepada ketidakaturan haid (John, 2010). Penelitian ini tingkat stress diukur menggunakan DASS 42 sehingga peneliti hanya menggali tingkat stress berdasarkan jawaban kuesioner yang diberikan kepada responden dan peneliti masih banyak menemukan kendala yang berpengaruh pada hasil penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu masih adanya variabel lain yang belum dapat sepenuhnya dikendalikan oleh peneliti yang berpengaruh terhadap perubahan lama menstruasi pada responden, diantaranya perubahan kadar hormon akibat stres dalam keadaan emosi yang kurang stabil, perubahan drastis dalam porsi olah raga atau perubahan berat badan yang drastis juga mampu menjadi penyebab ketidak teraturan siklus menstruasi. Normal dan tidak normalnya siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Tingkat stres yang dialami mahasiswi Prodi Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo, sebagian besar dalam kategori ringan, lama menstruasi dalam kategori normal, dan erdapat hubungan

yang signifikan antara tingkat stres dengan lama menstruasi pada mahasiswi.

### Saran

Diharapkan mahasiswi dapat menggunakan mekanisme pengendalian stress yang benar dan stres yang terjadi dapat dikurangi supaya tidak menjadi stres yang berat dan siklus mentruasi juga bisa normal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani (2012). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi D IV Kebidanan Jalur Reguler*. Surakarta: UNS
- Guyton, A.C. and Hall, J.E., 2006. *Texbook of medical physiology*. 11 ed. Philadelphia, PA, USA: Elsevier Saunders.
- Heiman & Kariv, (2005). *Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students*. College Student Journal,
- John, 2010. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan. Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Manuaba (2009). *Sinopsis Obstetry Jilid I*. EGC. Jakarta.
- Proverawati & Misaroh (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh. Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santrock (2007). *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino (2008). *Healt Psychology: Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Son Schaffer, S.
- Sarwono (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: P.T Bina Pustaka. Sarwono Prawirohardjo
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Terjemahan oleh: Shinto, B.A. & Saragih, S. Erlangga, Jakarta, Indonesia.
- Setiawan dan Saryono (2010). *Metodologi Penelitian kebidanan*. Nuha. Medika. Jakarta.
- Widyarini, (2009). *Kunci Pengembangan Diri*. Jakarta: PT. Elex Media.
- Wiknonjastro (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina. Pustaka Sarwono Prawirohardjo.