

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG TAHUN 2011**

Penelitian Keperawatan Maternitas



**NUR'AINI
BP. 07121031**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2011**

ABSTRAK

Stresor seperti meninggalkan keluarga dan masuk kuliah berhubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Aktivitas mahasiswi dan tuntutan yang tinggi akan membuat mahasiswi kelelahan fisik maupun mental yang memicu terjadinya stres. Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2011. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dan responden sebanyak 178 orang dari populasi mahasiswi salah satu asrama putri sebanyak 320 orang. Data dikumpulkan menggunakan *Student-Life Stress Inventory (SSI)* dan kuesioner siklus menstruasi. Data dianalisa univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan 75,28% responden mengalami stres sedang dan 71,91% mengalami siklus menstruasi yang normal. Terdapat hubungan yang positif dengan korelasi yang sangat lemah antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ($r = 0,179$, $p = 0,017$). Disarankan kepada mahasiswi untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan mengendalikan stres yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi, dan kepada pihak asrama diharapkan bekerjasama dengan institusi kesehatan untuk memberikan informasi tentang manajemen stres dan kesehatan reproduksi.

Kata kunci : stres, siklus menstruasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau masa *adolescence* adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Ali & Asrori, 2010; Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2004; Dhamayanti, 2009; Proverawati & Misaroh, 2009). Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa mengalami suatu tahap yang disebut masa pubertas. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan juga ditandai dengan *Menarche* yaitu mendapatkan menstruasi (haid) pertama (Mikrajuddin, 2006).

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2004; Cunningham, Gant, Leveno, Gilstrap, Hauth, & Wenstrom, 2005; Proverawati & Misaroh, 2009). 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 menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Proverawati & Misaroh, 2009).

Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, **stres**, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan pada siklus menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang disebut juga dengan *Polimenore*, siklus menstruasi panjang atau *oligomenore*, dan *amenore* jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (Proverawati & Misaroh, 2009; Wiknjosastro, 2005; Octaria, 2009 dikutip dari Isnaeni, 2010;).

Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik lain yang salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi (Banjari, 2009; Selye, 1950 dikutip dari Hawari, 2006; Sriati, 2008).

Stres diketahui sebagai faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam siklus menstruasi selama reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan sistem hormonal sebagai sistem yang berperan besar pada reproduksi wanita (Perdanakusuma, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Mahbubah tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada wanita usia 20-29 tahun 2006 di Kelurahan Sidoarjo Kecamatan Pacitan didapatkan bahwa sebagian besar responden (64,9%) memiliki siklus menstruasi yang normal dan sebanyak 35,1 % mengalami siklus menstruasi terganggu yaitu *polimenore* 23,1%, *oligomenore* 69,2% dan *amenore* 7,7%. Responden

yang cenderung mengalami gejala stres berat yaitu sebanyak 44,6%. Sedangkan berdasarkan penelitian Isnaeni (2010) yang dilakukan terhadap 89 responden yang merupakan mahasiswi semester II dan semester IV Kebidanan Universitas Sebelas Maret didapatkan hasil bahwa responden dengan stres ringan sebanyak 62 responden (84,93%) dengan perincian siklus menstruasi normal sebanyak 55 responden (88,70%), 2 responden (2,74%) dengan siklus menstruasi polimenorea, 4 responden (2,74%) dengan siklus menstruasi oligomenorea.

Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan stresor seperti meninggalkan keluarga, masuk kuliah, bergabung dengan militer, atau memulai kerja baru berhubungan dengan tidak datangnya menstruasi, meningkatkan panjang siklus menstruasi atau jadi menunda periode setiap bulannya (Insel & Roth, 1998 dikutip dari Wiknjosastro, 2005). Adanya perbedaan latar belakang sosio-demografi, tingkat aktivitas dan tingkat kemampuan adaptasi diduga juga menyebabkan timbulnya keluhan stres (Hernawati, 2005).

Berdasarkan penelitian Hernawati pada tahun 2005 yang dilakukan terhadap mahasiswa baru yang tinggal di Asrama Putra dan Asrama Putri Kampus IPB Darmaga, cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi disebabkan oleh beberapa faktor seperti belum pernah mengalami kost sebelumnya, terlalu banyaknya teman sekamar, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan, masalah pribadi, kesulitan berteman, memahami materi kuliah, masalah kesehatan, homesick (rindu keluarga) dan masalah keuangan.

Salah satu contoh mahasiswa baru yang tinggal di lingkungan asrama di Sumatra Barat adalah mahasiswa baru di kampus Universitas Andalas (UNAND). UNAND merupakan salah satu perguruan tinggi negeri di Sumatra Barat yang

memberlakukan sistem asrama bagi sebagian mahasiswa baru selama tahun pertama kuliah. Saat ini tercatat ada 3 gedung asrama putri dan 2 gedung asrama putra yang ada di kompleks kampus UNAND di Limau Manih. Gedung asrama putri dihuni oleh sekitar lebih kurang 500 orang mahasiswi. Masing-masing kamar dihuni sebanyak 3-4 orang. Beberapa bulan belakangan jumlah mahasiswi yang tinggal di asrama sudah mulai berkurang karena banyak yang mengundurkan diri dari asrama atau pindah sebelum waktu yang ditetapkan kampus.

Mahasiswa yang tinggal di asrama diwajibkan untuk mengikuti kegiatan asrama yang beraneka ragam seperti sholat berjamaah di mesjid, gotong royong, mentoring agama, *leadership training*, *public speaking training*, *multimedia training*, dan banyak agenda lainnya di samping kewajiban untuk mengikuti kegiatan pembinaan mahasiswa baru di jurusan masing-masing. Selama tinggal di asrama, mahasiswa juga diwajibkan untuk mematuhi tata tertib kehidupan asrama yang sudah disepakati.

Berdasarkan *survey* awal yang dilakukan peneliti, sebanyak 22 dari 30 orang mahasiswi asrama (73,33%) mengalami stres sedang dalam tiga bulan terakhir karena berbagai faktor seperti kecemasan karena ujian akhir semester yang semakin dekat, tugas perkuliahan yang menumpuk, permasalahan dengan teman, masalah keuangan, ataupun karena perasaan *homesick*, dan 8 orang (26,67%) diantaranya mengalami stres ringan. Sedangkan 16 dari 30 mahasiswi (53,33%) mengalami siklus menstruasi normal (21-35 hari) dengan lama perdarahan lebih dari 6 hari, dan 9 dari 30 orang (30%) mengalami siklus panjang (>35 hari), dan 5 orang mahasiswi (16,67%) mengalami siklus pendek (<21 hari), dan 18 mahasiswi (60%) menyatakan adanya perubahan dalam siklus menstruasi jika sedang mengalami stresor seperti menstruasi yang terlambat (dalam 2 bulan tidak ada mens), siklus menstruasi yang lebih cepat, darah

menstruasi yang lebih banyak, serta perut kram atau *dysmenore*.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimanakah hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama UNAND Padang tahun 2011.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama UNAND Padang tahun 2011.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama UNAND Padang tahun 2011.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswi asrama UNAND Padang tahun 2011.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi mahasiswi asrama UNAND Padang tahun 2011.
- c. Menganalisa hubungan antara tingkat stres dengan siklus mahasiswi asrama UNAND Padang tahun 2011.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama UNAND tahun 2011, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang.
2. Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi normal.
3. Terdapat hubungan positif dan korelasi yang lemah antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama UNAND.

B. Saran

1. Diharapkan kepada responden yang berada pada kondisi stres untuk melakukan coping/penanganan stres untuk mengembalikan keseimbangan tubuh sehingga tidak terjadi efek yang lebih buruk.
2. Bagi pihak asrama diupayakan bekerjasama dengan institusi kesehatan untuk memberikan informasi-informasi yang lengkap dan bermanfaat tentang manajemen stress dan kesehatan reproduksi dan memfasilitasi mahasiswi dengan bimbingan konseling (BK) untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh mahasiswi.
3. Bagi peneliti yang berminat melanjutkan penelitian ini bisa melakukan dengan metode yang berbeda seperti pengembangan instrument yang lebih baik lagi dan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi seperti berat badan ataupun gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2010). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Agoes, A., Dkk (2005). *Teori dan manajemen stress (kontemporer dan islam)*. Malang: Tahoda
- Arikunto, S. (2006). *Metode penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Banjari, A.R.A. (2009). *Pengaruh latihan pasrah diri (LPD) terhadap kadar CRP pada pasien DM dengan hipertensi, dislipidemia dan gejala depresi*. Diakses pada tanggal 5 April 2011 dari : <http://www.aburaihan74.wordpress.com/2009/02/20/laporan-penelitian-dzikir/>
- Bobak, I. M., Jensen, M. D., & Lowdermilk, D. L. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas (Alih bahasa: Maria A. Wijayarini & Peter I. Anugerah)* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Brunner, L.S. & Suddarth, D.S. (2001). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC.
- Chandran, L. (2009). *Menstruation disorders*. Diakses tanggal 4 April 2010 dari <http://emedicine.medscape.com/article/953945-overview>
- Cunningham, F.G., Gant, N., Leveno, K. J., Haunt, L. C., & Wenstrom, K. D. (2005). *William obstetrics (Alih bahasa: A. Hartono, J. Suyono, & Brahm U. Pedit)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Dewi, A.A. (2010). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tidak teraturnya siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat IIB program studi kebidanan metro*. Diakses pada tanggal 29 September 2011 dari <http://www.scribd.com/doc/46170319/Faktor-faktor-yang-mempengaruhi->

tidak-teraturnya-siklus-menstruasi-pada-mahasiswa-tingkat-
%E2%80%A6%E2%80%A6-program

Dhamayanti, M. (2009). *Overview adolescent health problems and services*. Diakses pada tanggal 25 Februari 2011 dari <http://www.idai.or.id/remaja/artikel.asp?q=200994155149>

Gadzella, B.M. (1991). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the student-life stress inventory. Diakses pada tanggal 2 Juli 2010 dari http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FCG/is_2_28/ai_76696355/pg_7/?tag=content;coll

Ganong, W. F. (2002). *Buku ajar fisiologi kedokteran (Review of medical physiology)*. Jakarta : EGC.

Harmanto, N. (2006). *Ibu sehat dan cantik dengan herbal*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

Hawari, D. (2008). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

Hendrik, H. (2006). *Problema haid: Tinjauan syariat islam dan medis*. Jakarta: Tiga Serangkai.

Hernawati, N. (2006). *Tingkat Stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006*. Diakses pada tanggal 27 September 2011 dari [http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/46402/JIPI_Aug06%20vol.11\(2\)%20hlm.43-49.pdf?sequence=1](http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/46402/JIPI_Aug06%20vol.11(2)%20hlm.43-49.pdf?sequence=1)

Hidayat, A. & Alimul, A. (2007). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika

- Isnaeni, D. N. (2010). Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV kebidanan jalur reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diakses tanggal 12 April 2011 dari <http://eprints.uns.ac.id/192/1/165240109201010581.pdf>
- Madhu, K., & Shridhar, G.R. (2005). Stress management in diabetes mellitus. *International Journal of Diabetes in Developing Countries*, 25 (1), 7-11
- Manuaba, I. B. (2004). *Pengantar kuliah obstetri*. Jakarta : EGC.
- Morgan, G., & Hamilton, C. (2009). *Obstetri dan ginekologi panduan praktis (Alih bahasa: Rusi M. Syamsi & Ramona P. Kapoh)* (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- Nasution, I. K. (2007). *Stres pada remaja*. Diakses pada tanggal 16 April 2011 dari [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3637/1/132316815\(1\).pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3637/1/132316815(1).pdf)
- Nasution, I.S. (2010). *Hubungan stres dengan siklus menstruasi yang tidak teratur pada mahasiswi fakultas kedokteran USU angkatan 2007*. Diakses pada tanggal 27 September 2011 dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23495/7/Cover.pdf>
- Needlman, R. (2004). *Adolescent stress*. Diakses pada tanggal 29 Juli 2010 dari <http://www.drspock.com/article/0,1510,7961,00.html>
- Nelson, R. (2010). *How does stress affect menstrual cycles?*. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2011 dari <http://www.livestrong.com/article/70664-stress-affect-menstrual-cycles/>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2009). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan-pedoman skripsi, tesis, dan instrument penelitian keperawatan* (Edisi 2). Jakarta: Salemba Medika.

- Perdanakusuma, O. (2010). *Stress and menstrual cycle relationship*. Diakses pada tanggal 11 Mei 2011 dari <http://healthcare.mylovemyworld.co.cc/2010/11/stress-and-menstrual-cycle-relationship.html>
- Poter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental keperawatan konsep, proses dan praktek (Alih bahasa: R. Komalasari)* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2005). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit (Alih bahasa: A. Dharma)* (Edisi 6). Jakarta: EGC.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). "*Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*". Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rasmun. (2002). *Stress, koping dan adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto
- Sriati, A. (2008). *Tinjauan tentang stres*. Diakses pada tanggal 16 Mei 2011 dari http://resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Walker, J. (2002). *Teens in distress series adolescent stress and depression*. Diakses pada tanggal 14 Mei 2011 dari <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>
- Wangsadjaja, R. S.psi. (2008). *Stres*. Diakses pada tanggal 14 Mei 2011 dari <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres.html>

- Wedoanika, E. (2010). *Pengaruh terapi musik terhadap tingkat dismenore pada remaja putri di SMK Pati Unus Kecamatan Karangawen abupaten Demak*. Diakses tanggal 10 Februari 2011 dari <http://digilib.unimus.ac.id>
- Widjanarko, B. (2006). *Tinjauan terapi pada nyeri haid primer* (Vol.5). Jakarta: Majalah Kedokteran Damianus.
- Winkjosastro, H. (2005). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo.