

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI**  
**PADA MAHASISWI ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS**  
**PADANG TAHUN 2012**

**Penelitian Keperawatan Maternitas**



**NUR'AINI**  
**BP. 07121031**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS ANDALAS**  
**2012**

# **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 mahasiswa 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 Wiknjastro, 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.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai masukan dalam bidang keperawatan maternitas, menambah pengetahuan mahasiswa tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama UNAND Padang tahun 2011.

### **2. Bagi Pengelola Asrama Universitas Andalas**

Memberikan gambaran tentang tingkat stress yang terjadi pada mahasiswi yang tinggal di asrama serta diharapkan dapat menjadi masukan dalam penatalaksanaan stres untuk meminimalisasi terjadi gangguan siklus menstruasi.

### **3. Bagi Remaja**

Remaja memiliki pengetahuan tentang faktor yang dapat mengganggu siklus menstruasi serta mendapatkan informasi tentang bagaimana mencegah stres.

#### **4. Bagi Penelitian**

##### **a. Peneliti sekarang**

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tentang hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri, serta diharapkan mampu berkontribusi dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan terutama dalam hal kesehatan reproduksi remaja :

##### **b. Peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut seperti mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan tingkat stres mahasiswa asrama meningkat.

#### **5. Bagi profesi perawat**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan efisiensi fungsi perawat dalam memberikan pelayanan dan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja.

## **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.

