

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI S1 KEBIDANAN

Ukhtul Izzah¹, Desi Trianita², Supriyanto³, Risa Indriani⁴

^{1,4} Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi, Banyuwangi

² Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Banyuwangi, Banyuwangi

³ Program Studi D3 Keperawatan, STIKES Banyuwangi, Banyuwangi

***Correspondence:** Ukhtul Izzah

Email: ukhtulizzah@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam pola menstruasi selama masa reproduksi. Menstruasi tidak teratur disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan stress. Stress melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi Wanita.

Metode: penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan desain *cross sectional* dengan sampel mahasiswa S1 kebidanan berjumlah 60. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* dan uji yang digunakan ialah *rank spearman*. Instrument yang digunakan menggunakan DASS dan kuesioner siklus menstruasi.

Hasil: penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 27 responden (45,0%) dan siklus menstruasi polimenorhea sebanyak 31 responden (51,7%). hasil analisis uji *rank spearman Test* dengan menggunakan SPSS 16 for windows, diperoleh nilai *p-value* $0,00 < 0,05$. Artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi Kemudian dibandingkan dengan tabel interpretasi data dengan nilai 0,546 maka dapat diketahui bahwa keeratan hubungannya kategori kuat. Arah korelasinya positif yang artinya hubungan keduanya searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka siklus menstruasinya terganggu pada kategori polimenorhea

Kesimpulan: kita harus memberikan pendidikan tentang manajemen stres sehingga mahasiswa mempunyai siklus menstruasi yang normal.

Kata kunci : tingkat stress; siklus menstruasi

ABSTRACT

Introduction: Most women experience several changes in menstrual patterns during the reproductive period. Irregular menstruation is caused by things related to lifestyle or health problems, one of which is increased stress. Stress involves the neuroendocrinology system that plays a major role in women's reproduction.

Method: This study is a correlational study with a cross-sectional design with a sample of 60 midwifery undergraduate students. The sampling technique used was stratified random sampling and the test used was rank spearman. The instruments used were DASS and menstrual cycle questionnaires.

Results: This study showed that respondents with moderate stress levels were 27 respondents (45.0%) and polymenorrhea menstrual cycles were 31 respondents (51.7%). The results of the Spearman Test rank analysis using SPSS 16 for Windows, obtained a *p-value* of $0.00 < 0.05$. This means that there is a relationship between stress levels and menstrual cycles. Then compared with the data interpretation table with a value of 0.546, it can be seen that the closeness of the relationship is in the strong category. The direction of the correlation is positive, which means that the relationship between the two is in the same

direction, thus it can be interpreted that the higher the stress level, the more disrupted the menstrual cycle in the polymenorrhea category.

Conclusion: we must provide education on stress management so that students have a normal menstrual cycle.

Keywords: Stress Level; Menstrual Cycle

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau kondisi yang mengancam. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa eksternal seperti mengerjakan ujian atau kondisi pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian. Fakta yang menarik adalah bahwa stres cenderung meningkat dengan saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang (Nur & Mugi, 2021).

Siklus menstruasi sebaiknya normal secara konsisten dengan kisaran antara 21-35 hari setiap periode kewanitaan. Namun, hasil penelitian (Haryono, 2016), menyatakan bahwa menstruasi tidak teratur dapat disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan stres. Disamping itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kusyani, 2015) pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan terlalu padat disertai dengan tugas yang menumpuk menjadi faktor pemicu terjadinya stress yang pada akhirnya mengganggu siklus menstruasi mereka. Gangguan proses menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi bisa menimbulkan penyakit kronis. Gangguan tersebut dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan dengan banyaknya kehilangan darah, mengganggu aktivitas sehari-hari, adanya indikasi inkompatibel ovarium pada saat konsepsi atau adanya tanda-tanda kanker (Eka, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018), sekitar seperlima penduduk dunia adalah remaja, dan sepertiganya adalah remaja putri yang berusia 10-19 tahun, dan rata-rata telah mengalami menstruasi. Permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), salah satunya gangguan psikologis (0,7%). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2%, sedangkan data Riskesdas 2020 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10 - 29 tahun sebesar 16,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI 2021). Dari data ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2018 ke tahun 2020 terjadi kenaikan sebesar 1,2% dalam dua tahun.

Dinas kesehatan Jawa Timur tahun 2020, wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 692 orang di beberapa wilayah. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 05 Desember 2022 di Prodi S1 Kebidanan Stikes Banyuwangi dari 15 responden, didapatkan hasil 7 mahasiswa yang mengalami stres ringan tetapi siklus menstruasinya teratur, 4 mahasiswa mengalami stres sedang tetapi siklus menstruasi teratur dan 4 mahasiswa lainnya mengalami stres berat tetapi didapatkan 2 mahasiswa mengalami siklus menstruasinya tidak teratur dan 2 mahasiswa mengalami siklus menstruasi teratur. Stres ringan yang dialami oleh mahasiswa tersebut rata-rata diakibatkan oleh mudah merasa kesal, stres sedang rata-rata terjadi akibat sulit beristirahat, sedangkan stres berat rata-rata diakibatkan oleh perasaan mudah marah. Stres yang dialami oleh mahasiswa S1 Kebidanan rata-rata disebabkan oleh faktor eksternal dari masing-masing mahasiswa. Selain itu, tugas kuliah juga menjadi penyebab stres karena sebagian dari mereka masih dalam fase adaptasi untuk menerima materi tentang kebidanan. Peneliti memilih melakukan penelitian pada mahasiswa S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi

dikarenakan fakultas tersebut lebih memahami tentang siklus menstruasi dan belum pernah dilakukan sebuah penelitian terkait gangguan siklus menstruasi.

Saat sekarang ini, telah banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stres dengan menstruasi yang merupakan masalah kesehatan. Stress akan memicu pelepasan hormon kortisol. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus, dan apabila hipotalamus diaktifkan maka akan merangsang hipofisis untuk mengeluarkan FSH, dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesterone sehingga menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Elza, 2020). Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam pola menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi Wanita (Deviliawati, 2020). Menstruasi tidak teratur disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan stress (Angrainy dkk, 2020).

Siklus pendek maupun panjang, sama-sama menunjukkan ketidak normalan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus pendek yang terjadi pada wanita dapat mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus panjang pada wanita menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidak subur yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidak teraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur (Nurlaila dkk, 2019).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya stres dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis dan mental, secara fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis dan mental memiliki arti yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, dan pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik yaitu dengan cara menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial (Simbolon, 2020). Adapun solusi mengurangi stres dengan menyediakan waktu untuk bersantai, olahraga ringan dan istirahat yang cukup serta mengonsumsi makanan yang sehat. Apabila sudah cukup sering mengalami ketidak teraturan menstruasi, sebaiknya segera menemui dokter ahli kandungan atau dokter umum. Dokter akan mendiagnosa apa yang menyebabkan ketidak normalan siklus menstruasi tersebut (Elza, 2020). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja.

METODE

Desain penelitian adalah suatu yang sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian yang mungkin dapat mengontrol secara maksimal beberapa faktor yang bisa mempengaruhi suatu hasil. Rancangan penelitian adalah rencana keseluruhan untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang sedang dipelajari (Suparyanto & Rosad, 2020).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian cross sectional, yaitu melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) artinya tiap variabel penelitian diobservasi sekali saja (Suparyanto & Rosad, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Kebidanan STIKES Banyuwangi dengan jumlah 70 mahasiswi, sedangkan sampelnya berjumlah 60 mahasiswi dengan teknik pengambiluan sampel *stratified random sampling*. *stratified random sampling* yaitu jumlah proporsi masing-masing sampel pada setiap kelas. Adapun rincian jumlah sampel pada masing-masing kelas

HASIL**Karakteristik Responden Berdasarkan Semester****Tabel 1.** Karakteristik responden berdasarkan semester

Semester	Frekuensi	Presentase
2	25	41,7%
4	20	33,3%
6	15	25,0%
Total	60	100,0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden yaitu semester 2 dengan jumlah 25 (41,7%) responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**Tabel 2.** Distribusi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase
19-20 tahun	44	72,1%
21-22 tahun	15	24,6%
23-24 tahun	1	1,7%
Total	60	100,0%

Berdasarkan tabel 2 usia mahasiswi S1 kebidanan di STIKES banyuwangi menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden pada rentang usia 19-20 tahun dengan jumlah 44 responden (72,1%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan**Tabel 3.** Distribusi responden berdasarkan berat badan

Berat badan	Frekuensi	Presentase
41-50 kg	36	59%
51-60 kg	13	21,3%
61-70 kg	9	14,8%
71-80 kg	2	3,3%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 3 berat badan mahasiswi S1 kebidanan di STIKES banyuwangi menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki berat badan 41-50 kg dengan jumlah 36 responden (59,0%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan**Tabel 4.** Distribusi responden berdasarkan tinggi badan

Tinggi badan	Frekuensi	Presentase
141-150 cm	28	56%
151-160 cm	4	8%
161-170 cm	6	12%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 4 tinggi badan mahasiswi S1 kebidanan di STIKES banyuwangi menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki tinggi badan 141-150 cm dengan jumlah 28 responden (56,0%).

Karakteristik Responden Berdasarkan IMT
Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan IMT

IMT	Frekuensi	Presentase
Normal	10	16,7%
Kurus	50	83,3%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 5 IMT mahasiswi S1 kebidanan di STIKES banyuwangi menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden memiliki IMT kurus dengan jumlah 50 responden (83,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Penyebab Stres
Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan penyebab stres

Penyebab Stres	Frekuensi	Presentase
Tugas kuliah	20	33,3%
Overthingking	25	41,7%
Organisasi	2	3,3%
Riwayat penyakit	1	1,7%
Faktor lingkungan	6	10,0%
Tekanan orang tua	6	10,0%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 6 penyebab stres yang dialami oleh mahasiswi S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mengalami overthingking dengan jumlah 25 responden (41,7%).

Tingkat Stres Responden
Tabel 7. Tingkat stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Normal	5	37,7%
Ringan	12	19,7%
Sedang	27	45,0%
Berat	16	26,2%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil penelitian hampir setengahnya responden menunjukkan pada kategori tingkat stres sedang dengan jumlah 27 responden (45,0%).

Siklus Menstruasi
Tabel 8. Siklus menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase
Normal	16	26,7%
Polimenorrhea	31	51,7%
Oligomenorrhea	12	20,0%
Amenorrhea sekunder	1	1,7%
Total	60	100,0%

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil penelitian sebagian besar siklus menstruasi menunjukkan bahwa siklus menstruasi dengan kategori polimenorhea dengan jumlah 31 responden (51,7%).

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi

Tabel 9. Analisis Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi Tahun 2023

Correlations

			TINGKAT STRES	SIKLUS MENSTRUASI
Spearman's rho	TINGKAT STRES	Correlation Coefficient	1.000	.546**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	60	60
	SIKLUS MENSTRUASI	Correlation Coefficient	.546**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan interpretasi tabel diatas, diperoleh hasil uji *rank spearmen* dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* untuk menganalisa hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan $0,00 < 0,05$. Maka hipotesis *alternative* diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi tahun 2023. Kemudian dibandingkan dengan tabel interpretasi data maka dapat diketahui bahwa keeratan hubungannya kategori kuat. Arah korelasinya positif yang artinya hubungan keduanya searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka siklus menstruasinya terganggu pada kategori polimenorhe.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Pada Mahasiswi S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi

Berdasarkan hasil penelitian tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres sedang dengan jumlah 27 responden (45,0%), dengan kategori berat sebanyak 16 responden (26,7%) , dengan kategori ringan sebanyak 12 responden (20,0%), dan dengan kategori normal sebanyak 5 responden (8,3%).

Stress merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi 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 (Ausrianti, 2019). Faktor-faktor penyebab stres itu sendiri yaitu bisa dari faktor internal yang meliputi kondisi fisik, tipe kepribadian, selain itu bisa terjadi karna faktor eksternal yang meliputi keluarga, lingkungan sosial, dan stresor akademik, selain itu umur, IMT juga menjadi faktor terjadinya stres.

Stres yang dialami oleh mahasiswa S1 Kebidanan terdiri dari lima kelompok diantaranya overthinking, tugas kuliah, faktor lingkungan, tekanan orang tua, organisasi. berdasarkan hasil penelitian tabel 6 hampir setengahnya dari responden stres disebabkan dari faktor internal yaitu dimana mahasiswi mengalami overthinking sebanyak 25 (41,7), stressor terkait tugas kuliah sebanyak 20 (33,3%), selanjutnya dari faktor eksternal stres yang disebabkan dari faktor lingkungan sebanyak 6 (10,0%), stressor terkait tekanan orang

tua sebanyak 6 (10,0%), stressor terkait organisasi sebanyak 2 (3,3%), serta stressor terkait riwayat penyakit sebanyak 1 (1,7%). Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry (2019), persepsi atau pengalaman individu terhadap perubahan perubahan besar menimbulkan stress.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi tingkat stres adalah usia, berdasarkan hasil penelitian tabel 2 sebagian besar mahasiswi berumur 19-20 tahun sebanyak 44 (72,1%), pada usia tersebut berdasarkan hasil penelitian tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya semester 2 dengan jumlah 25 (41,7%). Usia pada individu memegang kontribusi yang bersangkutan dengan penerimaan individu atas stres yang dialami yang dimana pada usia ini tingkat emosional remaja masih tinggi sehingga memungkinkan mahasiswi akan mengalami stres. Seiring bertambahnya usia seseorang, maka semakin banyak perubahan yang terjadi pada berbagai sistem dalam tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kocalevent (2020), bahwa umur berhubungan signifikan dengan terjadinya stres. Penelitian Kristanto dan Mentari (2019) juga mengungkapkan hal yang serupa.

Nasrani dan Purwanti *et al.*, (2017) mengatakan bahwa pada usia dewasa individu akan mudah dalam menangani stres ketimbang dengan usia remaja ataupun usia lanjut. Pada individu yang memasuki masa dewasa akan lebih rasional dan toleran ketika menghadapi masalah yang ada, sehingga tidak mampu mengendalikan stres. Pada saat terjadi stres menyebabkan peningkatan kadar hormon *corticotropin releasing hormone* (CRH) dan glukokortikoid dapat menghambat sekresi hormon *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) sehingga proses pada masa proliferasi dan sekresi mengalami pemendekan atau pemanjangan, gangguan ini dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres yaitu IMT. Dari hasil penelitian pada tabel 5.5 didapatkan hampir seluruhnya mahasiswi S1 Kebidanan mengalami IMT kurus sebanyak 50 responden (83,3). Dalam keadaan stres, mahasiswa mengalami perubahan nafsu makan dan mereka makan lebih banyak, mahasiswa status gizi buruk dengan status gizi lebih mereka menghabiskan lebih banyak energi yaitu makan makanan yang kaya kalori dan lemak. Selama masa stres, otak merangsang sekresi adrenalin dan menuju ke ginjal untuk memulai proses pengubahan glikogen menjadi glukosa, yang menyebabkan peningkatan sirkulasi darah, peningkatan tekanan darah, peningkatan pernapasan (untuk meningkatkan konsumsi oksigen) dan mempengaruhi pencernaan (Tienne.A.U & Siagian.A, 2018). Hal tersebut sejalan dengan dengan penelitian Purwaningsih (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dan nilai korelasi (r) sebesar 0,73.

Stres yang berkepanjangan cenderung berdampak negatif bagi penderitanya, terutama gangguan kesehatan fisik. Salah satu dampak negatif stres terhadap kesehatan fisik adalah perubahan indeks massa tubuh yaitu kegemukan, obesitas dan kekurangan berat badan akibat aktivasi sistem generalisasi yang tidak seimbang.

Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar siklus menstruasi pada kategori polimenorrhea 31 (51,7%), normal terdapat 16 (26,7%), oligomenorrhea 12 responden (20,0%), amenorrhea sekunder 1 responden (1,7%).

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan, sel telur harus dipilih kemudian dirangsang agar menjadi matang. Pendarahan menstruasi dimulai menjelang akhir pubertas. Setelah itu mulai melepaskan sel telur sebagai bagian dari periode bulanan yang disebut dengan siklus menstruasi (Verawaty

& Rahayu, 2020). Adapun faktor-faktor gangguan siklus menstruasi diantaranya usia, tingkat stres, dan indeks massa tubuh (IMT).

Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah usia. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 didapatkan sebagian besar mahasiswi berusia 19-20 tahun sebanyak 44 (72,1%). Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis (Widiastuti, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Anindita dkk pada mahasiswa fakultas kedokteran Andalas tahun 2016, dimana responden dengan umur dibawah 22 tahun akan sering mengalami gangguan menstruasi dengan kategori polimenorhea.

Pada masa remaja terjadi pematangan sistem endokrinologi yang dapat mempengaruhi interaksi hipotalamus dan ovarium. Waktu pematangan tersebut berbeda-beda setiap individu. Gangguan menstruasi akan lebih sering terjadi pada wanita dan kejadian tersebut akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah overthinking. Berdasarkan hasil tabel 5.6 hampir setengahnya mengalami overthinking sebanyak 25 responden (41,7%), tugas kuliah 20 (33,3%), faktor lingkungan 6 (10,0%), tekanan orang tua 6 (10,0%), organisasi 2 (3,3%), riwayat penyakit 1 (1,7%). Penyebab overthinking yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh Faktor pribadi, keluarga, kampus, dan masyarakat. Besar kecilnya pengaruh faktor – faktor tersebut tergantung pada masing-masing mahasiswa (Saam, 2019). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damayanti (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada pemikiran yang berlebihan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Secara garis besar komponen penyebab problem stres sedang dalam penelitian ini ditimbulkan akibat overthinking, tugas kuliah, faktor lingkungan, tekanan orang tua, kurangnya kebiasaan untuk manajemen waktu, ketidaksanggupan untuk menangani problem dengan baik.

Selain usia dan overthinking faktor selanjutnya yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah Indeks massa tubuh atau IMT. Penelitian ini sejalan dengan Juliana Sari Harahap (2016) yang berjudul Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011, Dan 2012 didapatkan Hasil penelitian menemukan 66,8% responden dengan siklus teratur sementara 33,2% dengan siklus tidak teratur. Didapati 41,7% IMT berat badan kurang, 25% IMT normal, 37,5% IMT berat badan lebih, dan 47,7% IMT obese memiliki siklus tidak teratur. IMT merupakan alat diagnostik yang paling banyak digunakan untuk mengidentifikasi masalah berat badan untuk mengukur apakah seseorang itu dikatakan kurus, gemuk atau obesitas. IMT yang rendah menggambarkan kadar lemak didalam tubuhnya yang kurang sehingga akan berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. Namun kadar lemak yang berlebih didalam tubuh juga kurang baik terhadap siklus reproduksi dalam hal ini adalah menstruasi. Berdasarkan hasil peneliti tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari mahasiswi S1 Kebidanan memiliki kategori IMT kurus sebanyak 50 (83,3) dan kategori IMT normal sebanyak 10 (16,7%).

Pada wanita yang kurus, siklus menstruasi yang tidak teratur dapat terjadi karena lemak tubuh sedikit akibat rendahnya sintesis hormon dan cadangan lemak tubuh. Lemak tubuh yang sedikit akan menyebabkan androgen yang akan diaromatisasi menjadi estrogen berkurang, sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal. Selain itu berat badan yang rendah atau penurunan berat badan secara mendadak dapat menghambat pelepasan GnRH sehingga dapat mengurangi kadar LH (*Luteinizing hormone*) dan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) yang bertanggung jawab dalam perkembangan telur di ovarium.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi Tahun 2023

Berdasarkan dari hasil analisis uji *rank spearman Test* dengan menggunakan SPSS 16 for windows, dengan tingkat signifikansi 0,05 (5%) diperoleh nilai *p-value* $0,00 < 0,05$. Maka hipotesis *alternative* diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi tahun 2023. Kemudian dibandingkan dengan tabel interpretasi data maka dapat diketahui bahwa keeratan hubungannya kategori kuat. Arah korelasinya positif yang artinya hubungan keduanya searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka siklus menstruasinya terganggu.

Penelitian ini selaras dengan Makrina & Syamsudin (2021). Yang berjudul tentang hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas xii SMA karya ruteng. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hasil ini sesuai dengan teori Menurut Eny Kusmiran (2016). Faktor risiko dari variabel siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal, semakin banyak faktor resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar.

Stres sebagai rangsangan melalui sistem saraf diteruskan ke susunan saraf pusat, yaitu sistem limbik, selanjutnya melalui saraf autonom (simpatis dan parasimpatis) akan diteruskan ke kelenjar – kelenjar endokrin. Neuroendokrin menuju hipofisis melalui sistem prontal mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk Folikel *Stimulating Hormone* (FSH) dan *Leutinizing Hormone* (LH) dan nantinya akan mempengaruhi terjadinya proses menstruasi. Stres berkelanjutan dapat menyebabkan depresi, yaitu apabila kemampuan untuk mengatasi stres seseorang kurang baik (Desti, 2020).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakaturan dalam sistem metabolisme dan endokrin. Hal ini membuat kehamilan menjadi lebih sulit. Siklus menstruasi yang panjang menunjukkan bahwa sedikit sel telur yang diproduksi wanita tersebut tidak subur. Pembuahan jarang terjadi ketika telur jarang diproduksi. Ketidakaturan dalam siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mengetahui kapan dan kapan mereka subur. Siklus ini disebabkan oleh faktor tersebut yang ditandai dengan stres yang menjadi penyebab haid tidak teratur.

Tingkat stres berhubungan dengan siklus menstruasi dikarenakan stres berhubungan dengan emosi. Stres dipengaruhi oleh hormon kortisol yang berpengaruh pada produksi hormone esterogen pada wanita, Stres menyebabkan gangguan hormone luteizing hormone dan follicle stimulating hormone, sehingga tidak terjadi perkembangan sel telur, sehingga hormone esterogen dan progesterone juga tidak akan terbentuk dan menyebabkan gangguan menstruasi, Dampak yang timbul dari ketidakaturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar. Hasil ini sesuai dengan teori Menurut Eny Kusmiran, 2016. Faktor risiko dari variabel siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal, semakin banyak faktor resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan siklus menstruasi. Hal tersebut bisa ditunjukkan dengan semakin tinggi tingkat stres pada wanita maka akan menyebabkan gangguan hormon LH dan FSH di dalam tubuh yang mengakibatkan rangkaian proses siklus menstruasi menjadi terganggu.

SIMPULAN

Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan di STIKES Banyuwangi tahun 2023. Kemudian dibandingkan dengan tabel interpretasi data dengan nilai 546 maka dapat diketahui bahwa keeratan hubungannya kategori kuat. Arah korelasinya positif yang artinya hubungan keduanya searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka siklus menstruasinya terganggu.

Saran yang tepat bagi profesi keperawatan disarankan untuk dapat memberi edukasi kepada mahasiswi terkait tingkat stres dengan siklus menstruasi harapannya untuk lebih mengetahui bagaimana cara mengatasi stress agar tidak mengganggu pada siklus menstruasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Aldiba, K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. 2022, 68.
- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al- Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 114–120. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.719>
- Anjarsari. (2020). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN SIKLUSMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls). *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), 2-5. <http://ejournal.unair.ac.id/PNJ%7C1JournalHomepage:https://ejournal.unair.ac.id/P MNJ/index>
- Arfian, A. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisis di RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Keperawatan S1 UMP*, 9–27. <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/4974>
- Ausrianti, R. (2019). MENARA Ilmu Vol. XIII No.5 April 2019. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 124. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- Bimrew Sendekie Belay. (2022). Pengaruh Intensitas Olahraga Terhadap Siklus Menstruasi Atlet Kriket Sulawesi Selatan Tahun 2021.
- Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 111–120. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.390>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- EKA, N. S. U. H. (2022). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA LITERATURE REVIEW (Doctoral dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).
- Elza, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun*, 1–127.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Fitria. (2013). Manajemen Stress. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Handayani, T. Y. handayani T. (2021). Hubungan Stres dengan siklus menstruasi. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.746>

- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (1967). Characteristics Of Adolescent Development. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Mifta. (2021). *Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Gangguan Menstruasi*. 8–33.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nurlaila, H., Hazanah, S., Shoufiah, R., & Poltekkes Kemenkes Kaltim. (2015). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husada Mahakam*, III(9), 452–521.
- Rofifah, D. (2020). Karakteristik Remaja. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 1980, 12–26.
- Sintia Dewi, A. N. (2019). Siklus Menstruasi. *Repository Poltekkes Denpasar*, 21. Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Swandi, I., & Isnaini, W. (2021). Pencegahan Gangguan Menstruasi Melalui Perancangan Buku Interaktif Nutrisi Tepat Bagi Remaja Putri. *REKA MAKNA: Jurnal Komunikasi Visual*, 02(1), 97–104. <https://ejurnal.itenas.ac.id/index.php/rekamakna/article/view/5560>
- Wahyu, Adeline (2022). Penyebab Haid Tidak Teratur dan Cara Mengatasinya, <https://www.orami.co.id/magazine/haid-tidak-teratur>.
- Wardhani, A. K. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Nyeri Haid Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Dan V SDN 01 Purworejo Madiun. *Skripsi*, 53(9), 1689–1699. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/139>
- Wulandari, F. eka. (2014). Tingkat Stress. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8–24. http://eprints.undip.ac.id/55196/3/fitri_eka_wulandari-_22010113140160