



**LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA USIA 18-25 TAHUN**

Tria Ajeng Lestari<sup>a</sup>, Ns. Risna Yekti Mumpunni, M.Kep<sup>b</sup>, Nining Loura Sari, S.ST., M.Kes<sup>c</sup>

<sup>a, b, c</sup> STIKes Maharani, Malang, Indonesia

Email korespondensi: [Triaajjeng@gmail.com](mailto:Triaajjeng@gmail.com)

**Abstract**

**Introduction:** The menstrual cycle is the time span from the first day of menstruation to the first day of menstruation in the following month. There are 3 menstrual cycle disorders, namely polymenorrhea, oligomenorrhea and amenorrhea. This menstrual cycle disorder must be addressed immediately so that it does not occur for a prolonged period. Students who face moderate levels of stress will more easily experience menstrual cycle disorders, while students who experience severe levels of stress will more often experience menstrual cycle disorders. This study aims to examine the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in students aged 18-25 years. **Methods:** the research used is a literature review study by searching journals using 4 databases via Google Scholar, Proquest, Scencedirect and Pubmed. **Results:** This study shows that the ten journals can be concluded that 9 journals have a significant relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in college students. The most common menstrual cycle disorders for students are polygomenorrhea and oligomenorrhea menstrual cycle disorders. Menstrual cycle disorders in students must be addressed immediately because it has a prolonged impact if not addressed immediately. Stress management in students must be managed properly so as not to cause a more serious impact. **Conclusion:** there is a significant relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in students.

**Keywords:** College Student, Menstrual cycle, Stress

**Abstrak**

**Latarbelakang:** Siklus menstruasi adalah rentang waktu hari pertama haid sampai hari pertama haid bulan berikutnya. Gangguan siklus menstruasi ada 3 yaitu polimenorea, oligomenorea dan amenore. Gangguan siklus menstruasi ini harus segera diatasi agar tidak terjadi secara berkepanjangan. Pada mahasiswa yang menghadapi tingkat stres sedang akan lebih mudah mengalami gangguan siklus menstruasi sedangkan pada mahasiswa yang mengalami tingkat stres berat akan lebih sering mengalami gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan guna mengkaji hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa usia 18-25 tahun. **Metode:** penelitian yang dipakai yakni studi literature review dengan pencarian jurnal menggunakan 4 database melalui Google Scholar, Proquest, Scencedirect dan Pubmed. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan kesepuluh jurnal dapat disimpulkan 9 jurnal memiliki hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa. Gangguan siklus menstruasi terbanyak guna mahasiswa yakni gangguan siklus menstruasi poligomenorea dan oligomenorea. Gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa harus segera diatasi karena memiliki dampak yang berkepanjangan jika tidak segera diatasi. Pengelolaan stres pada mahasiswa harus segera dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius. **Kesimpulan:** terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa.

**Kata kunci:** Mahasiswa, Siklus menstruasi, Stres,



## **PENDAHULUAN**

Tanda kematangan reproduksi wanita adalah ketika seseorang tersebut mengalami menstruasi (Deviliawati, 2020). Lama menstruasi normalnya 3-7 hari (Rihardini, 2019). Total darah menstruasi normalnya di bawah 80 ml dan menggunakan pembalut 2- 6 kali ganti dalam sehari (Francisca Endah Wahyuningrum & Chusnul, 2016).

Siklus menstruasi yakni rentang waktu hari pertama haid sampai hari pertama haid bulan berikutnya. Rentang waktu siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda tetapi normalnya antara 21-35 hari (Herlina & Virgia, 2020). Lama dan cepatnya siklus menstruasi pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stress, genetik dan gizi seseorang (Tombokan et al., 2017). Tidak normalnya siklus menstruasi pada seseorang dapat menggambarkan adanya gangguan sistem metabolisme dan hormonal pada seseorang (Francisca Endah Wahyuningrum & Chusnul, 2016).

Gangguan siklus menstruasi ada 3 yaitu polimenorea, oligomenorea dan amenore. Polimenorea adalah pendeknya siklus menstruasi yaitu di bawah 21 hari setiap siklusnya serta memiliki karakteristik tingkat darahnya sama maupun lebih banyak dari menstruasinya biasanya. Oligomenorea adalah lamanya siklus menstruasi di atas 35 hari setiap siklusnya dan memiliki karakteristik jumlah darah lebih sedikit dari biasanya (Islamy & Farida, 2019). Sedangkan amenore yakni tidak terjadinya menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (Rihardini, 2019).

Mahasiswa merupakan seseorang yang cenderung mudah mengalami stres. Hal ini disebabkan tuntutan akademik seperti banyaknya tugas-tugas yang diserahkan atas dosen melalui waktu yang singkat, deadline Tria,Dkk., Literatur Review : Hubungan Tingkat Stres

yang beriringan, serta sulitnya mencari literatur materi kuliah (Oktagusani et al., 2019). Stres yang berlebihan dan tidak segera diatasi dapat mengganggu kesehatan tubuh seseorang seperti timbul banyak penyakit seperti lebih sering sakit kepala, hipertensi, dan kanker (L. B. Lyon, 2012). Pada mahasiswa yang menghadapi posisi stres sedang akan lebih mudah mendapatkan permasalahan siklus menstruasi sedangkan pada mahasiswa yang mengalami tingkat stres berat akan lebih sering mengalami permasalahan sistem Smenstruasi.

Penelitian yang membahas mengenai korelasi posisi stres melalui permasalahan sistem menstruasi memang sudah banyak yang melakukan penelitian. Setiap penelitian yang dilakukan peneliti memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Maka diupayakan adanya guna dilangsungkan ringkasan literatur yang bermaksud guna menganalisis korelasi tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi. Sesuai latar belakang yang telah digambarkan terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan literature review yang berjudul “ Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa usia 18-25 tahun ”

## **METODE**

Metode yang dipakai atas penelitian ini yakni literatur review melalui cara mengumpulkan data atas berbagai sumber terpercaya yang berhubungan dengan topik atau tema yang ingin diangkat oleh peneliniti. Pencarian jurnal dilakukan dengan menggunakan Population/problem Intervention Compration Outcome Study design ( PICOS ). Pencarian jurnal menggunakan web Google Scholar dengan alamat website : <https://scholar.google.com/> , ProQuest dengan website : <https://www.proquest.com/>, Science Direct menggunakan website : <https://www.sciencedirect.com/> dan Pubmed

menggunakan website <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Kata kunci yang dipakai yakni bahasa indonesia serta bahasa inggris. Keyword pencarian atas bahasa indonesia adalah “ stres AND siklus menstruasi AND mahasiswa”, sedangkan keyword dengan bahasa inggris adalah “ stress AND menstrual cycle AND college student ”.

*Tabel. Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS*

<b>Kriteria</b>	<b>Inklusi</b>	<b>Eksklusi</b>
Population	Mahasiswa usia 18 tahun – 25 tahun	Mahasiswa usia < 18 tahun dan mahasiswa > 25 tahun
Intervention	Tidak ada intervensi	Tidak ada intervensi
Comparison	Tidak ada comparation	Tidak ada comparation
Outcome	Menunjukkan ada atau tidaknya hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi	Tidak menunjukkan ada atau tidaknya hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi
Study design and publication type	Cross sectional, Cohort design, Observasional analitik, dan Experimental design	Literature review, Systematic review dan metaanalysis review
Tahun penerbitan	Tahun 2015-2021	Tahun sebelum 2015
Bahasa	Bahasa Indonesia	Selain Bahasa Indonesia

	atau Bahasa Inggris	dan Bahasa Inggris
--	---------------------	--------------------

## HASIL

Skripsi literatur review ini dilakukan guna memahami korelasi antara tingkat stress atas kejadian gangguan sistem menstruasi guna mahasiswa umur 18-25 tahun. Penyusunan skripsi literatur review ini menggunakan teknik pengumpulan data base jurnal-jurnal nasional dan internasional yang telah dipublikasikan oleh penulis. Penulis mendapatkan data base jurnal dengan menggunakan website resmi yaitu Google Scholar, Proquest, Scencedirect dan Pubmed. Setelah data base jurnal didapatkan sesuai dengan judul, rumusan masalah dan tujuan, penulis selanjutnya menganalisis jurnal tersebut guna memahami korelasi posisi stress atas gangguan siklus menstruasi guna mahasiswa umur 18-25 tahun dan perbedaan setiap jurnal yang diperoleh.

Terdapat 10 jurnal yang diperoleh penulis, 6 jurnal berbahasa inggris dan 4 jurnal berbahasa indonesia. 10 jurnal tersebut diperoleh dari data base Google Scholar, Proquest, Scindirect dan Pubmed. Kesepuluh jurnal tersebut telah memenuhi kriteria inklusi melalui judul hubungan tingkat stres atas gangguan siklus menstruasi guna mahasiswa usia 18-25 tahun.

Tabel.1 Desain penelitian

<b>Desain Penelitian</b>		
Cross sectional	9	90%
Experimental design	1	10%
<b>Total</b>	10	100%

Dari kesepuluh jurnal didapatkan desain penelitian terbanyak yang digunakan adalah cross sectional yaitu terdapat 9 jurnal atau 90%.

Tabel.2 Analisis Penelitian

<b>Analisis Penelitian</b>		
1. Uji regresi logistik	1	10%
2. Uji kolmogorovsmirnov dan ujiman-whitney	1	10%
3. Uji regresi logistik dan rasio odds.	1	10%
4. Uji chi-kuadart tes, korelasi spearsons, rasio odds dan regresi logistik.	1	10%
5. Uji t-berpasangan	1	10%
6. Uji chi-square dan uji fisher's exact.	1	10%
7. Uji rank spearman.	2 1	20% 10%
8. Uji chi-square		
9. Uji fisher's Exact		
<b>Total</b>	10	100%

Dari kesepuluh jurnal didapatkan analisis penelitian yang banyak digunakan adalah uji chi-square dengan sebanyak 2 atau 20% jurnal.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Stres

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Zeru, Gebeyaw and Ayele (2021) stres yang tinggi dan sedang ini dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi. Mahasiswa Universitas, Ethiopia rata-rata memiliki tingkat stres yang sedang sebanyak 156 mahasiswa dan 46 responden yang memegang posisi stres atas. Perihal ini sejajar

melalui penelitian yang dilangsungkan atas Vetri Nathalia (2019) mahasiswa dengan posisi stres sedang dan berat memiliki ketidakteraturan siklus menstruasi sebanyak 67,4%.

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan adanya bahasa asing yang sulit dipahami ( 25,88%), tuntutan perkuliahan ( 10,22% ), terbatasnya keuangan ( 11,18% ), kerinduan terhadap keluarga ( 12,78% ), faktor makanan yang tidak sesuai dengan selera setiap mahasiswa karena perbedaan ( 20,45% ), dan deprei. Mahasiswa internasional lebih banyak mengalami ketidaknyamanan karena kurangnya dukungan keluarga, tingginya diskriminasi terhadap ras dan mahasiswa internasional. Tekanan yang tinggi membuat mahasiswa internasional merubah gaya hidupnya dengan cara mengurung diri atau membatasi diri bertemu seseorang, menghabiskan waktunya dengan merokok dan meminum-minuman alkohol sesering waktu sehingga dapat menyita waktu istirahat dan tidak adanya aktivitas olahraga yang dilakukan (Ansong et al., 2019).

Perihal lainnya yakni penelitian yang dilangsungkan atas Nagma et al (2015) mahasiswa yang memiliki aktivitas padat dengan jam perkuliahan selama 4 jam ditambah dengan 3 jam praktek klinik di malam hari membuat mahasiswa tersebut meluangkan waktu untuk tetap melakukan kegiatan olahraga setidaknya satu jam untuk menghilangkan stres, selebihnya waktu yang tersisa digunakan untuk mengerjakan tugas perkuliahan.

Penelitian yang dilangsungkan atas Vetri Nathalia (2019) mahasiswa mengalami stres karena memiliki beban yang berat seperti harus melakukan pemilihan cara belajar yang efektif menurut masingmasing individu, peraturan standart nilai akademis, pembagian waktu belajar dengan waktu luang, memilih mata kuliah yang cocok, mengikuti mata kuliah secara teru-menerus. Hal ini membuat



mahasiswa lelah dan putus asa sehingga membuat mahasiswa mengalami banyak gangguan pencernaan.

Stres dapat mengakibatkan lepasnya hormon kortisol di dalam tubuh. Hormon ini berfungsi mengatur jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan imunitas tubuh menghadapi stres. Semakin tinggi tingkat stres seseorang akan semakin tinggi pula jumlah lepasnya hormon kortisol ini (Siti Muniroh 2017). Seseorang yang mengalami gangguan siklus menstruasi sangat erat kaitannya dengan gangguan fungsi sistem hormon (Francisca Endah Wahyuningrum and Chusnul 2016). Saat seseorang individu mengalami stres dan bekerja terus menguras otak hal ini dapat merangsang hipotalamus sehingga akan mengganggu kerja kelenjar pituitari. Kelenjar ini akan mengeluarkan hormon FSH (*follicle stimulating hormone*) dan menstimulus ovarium untuk menghasilkan esterogen sehingga akan menyebabkan hormon LH (*luteinizing hormone*) menghasilkan sel telur. Apabila seseorang yang stres hormon FSH dan hormon LH akan terganggu sehingga produksi hormon esterogen dan progesteron terganggu (Siti Muniroh 2017).

Menurut pendapat peneliti tingkat stres mahasiswa yang menjalani pendidikan di luar negeri jauh lebih mudah mengalami stres, mahasiswa yang mengambil pendidikan di luar negeri lebih besar resiko stres 2-3 kali lipat. Penyebab terbanyak mahasiswa yang kuliah negeri mengalami stres adalah sulitnya beradaptasi dengan bahasa yang tidak biasanya mahasiswa gunakan. Mahasiswa yang terkendala bahasa memiliki kekhawatiran yang tinggi akan akademisnya karena tidak memahami apa yang disampaikan dosen maupun teman sejawatnya. Hal ini memicu mahasiswa internasional lebih suka mengurung diri dan melampiaskannya kepada gaya hidup Tria,Dkk., Literatur Review : Hubungan Tingkat Stres

yang kurang baik seperti merokok terus menerus dan mengkomsumsi alkohol yang banyak untuk melupakan sejenak permasalahan yang sedang dialaminya. Mahasiswa yang memilih berkuliah diluar negeri juga harus pertimbangan dengan matang persiapan apa saja yang harus dilakukan sebelum berkuliah.

### Gangguan Siklus Menstruasi

Faktor penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa di Ethiopia dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti adanya riwayat anemia, konsumsi alkohol, jam tidur yang kurang, tingkat stres dan berat badan pada mahasiswa. Sebanyak 16 ( 2,4% ) responden mengalami siklus menstruasi < 24 hari dan sebanyak 3 (0,5%) responden yang mengalami siklus menstruasi > 38 hari. Tingkat stres yang tinggi maupun tingkat stres yang rendah juga dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi. Sebanyak 46 mahasiswa mengalami gangguan siklus menstruasi akibat stres tinggi yang dirasakan oleh mahasiswa sedangkan tingkat stres yang rendah terdapat 366 mahasiswa mengalami gangguan siklus menstruasi (Zeru, Gebeyaw and Ayele, 2021).

Menurut penelitian Rafique and Al-Sheikh (2018) terdapat 20,3% mahasiswa yang mengalami gangguan siklus mensruasi amenorea, 94,0% mengalami gangguan siklus menstruasi dismenorea, dan 3,6% mengalami gangguan siklus menstruasi menoregia. Gejala sebelum mahasiswa mengalami menstruasi adalah adanya perubahan mood menjadi lebih suka marah dan tubuh mudah lelah. Sebanyak 46% mahasiswa mengalami perubahan mood sebelum menstruasi dan sebanyak 43,5% mahasiswa mengalami kelelahan sebelum datangnya menstruasi.

Menurut opini peneliliti gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres mahasiswa faktor



lain seperti suka mengonsumsi alkohol, kurangnya istirahat, gaya hidup dengan konsumsi makanan yang terlalu banyak tidak diimbangi dengan aktivitas olahraga, sering konsumsi kafein, obat-obatan tertentu juga dapat menyebabkan gangguan sistem menstruasi pada seorang mahasiswa.

### **Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi**

Menurut penelitian Safitri et al. n.d.(2020) semakin tinggi tingkat stres seseorang semakin tinggi pula hormon kortisol didalam tubuh. Tingginya hormon kortisol ini dapat mengganggu siklus menstruasi wanita. Menurut Delvia and Azhari (2020) stres dapat mempengaruhi sistem kerja hipotalamus. Sistem hipotalamus ini berkerja untuk mengontrol keseimbangan hormon pituitary, kelenjar tiroid, adrenalin dan ovarium. Jika hormon ini didalam tubuh terlalu tinggi akan menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa. Menurut Ansong et al. (2019) seseorang yang stres akan melepaskan hormon kortikotropin sehingga akan mengakibatkan seseorang tersebut mengalami gangguan menstruasi.

Menurut opini peneliti gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa harus segera diatasi karena memiliki dampak yang berkepanjangan jika tidak segera diatasi. Seseorang yang memiliki siklus menstruasi lebih sedikit atau bahkan 3 bulan secara berturut-turut tidak mengalami menstruasi akan memiliki dampak emosi yang tidak stabil dan juga akan mempengaruhi kesehatan reproduksi wanita atau mengalami kemandulan ( infertilitas ). Seseorang yang memiliki siklus menstruasi berkepanjangan juga akan mempengaruhi kesehatan seseorang tersebut karena kehilangan banyak darah sehingga jika mahasiswa tersebut sedang kuliah akan bersiko sulit untuk berkonsentrasi saat sedang jam kuliah dan

seseorang yang banyak kehilangan darah juga dapat mengalami anemia jika tidak diimbangi dengan makanan yang bergizi.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Korelasi tingginya stres atas permasalahan sistem menstruasi pada mahasiswa dapat disebabkan adanya ketidakseimbangan hormon. Stres dapat mempengaruhi sistem kerja hipotalamus. Sistem hipotalamus ini berkerja untuk mengontrol keseimbangan hormon pituitary, kelenjar tiroid, adrenalin dan ovarium. Jika hormon ini didalam tubuh terlalu tinggi akan menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa. Dari kesepuluh jurnal dapat disimpulkan 9 jurnal memiliki hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ansong, E., Arhin, S. K., Cai, Y., Xu, X., & Wu, X. (2019). Menstrual characteristics, disorders and associated risk factors among female international students in Zhejiang Province, China: A cross-sectional survey. *BMC Women's Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0730-5>
- Delvia, S., & Azhari. (2020). Hubungan Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi di Asrama Putri Akper Almaarif. *Cendekia Medika*, 5(1), 31–35. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.5>
- Deviliawati, A. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Atma Deviliawati Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIK Bina Husada Palembang*. 5, 111–120.
- Francisca Endah Wahyuningrum, & Chusnul, C. (2016). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan



- Tingkat I dan II Poltekkes Bhakti Mulia Sukarjo. *Indonesian Journal On Medical Student*, 3(2), 63–69.
- Herlina, & Virgia, V. (2020). Hubungan Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak. *Journals of Ners Community*, 11(02), 195–201.
- 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>
- L. B. Lyon. (2012). *Stress, coping, and health. In Rice, H. V. (Eds.) Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice USA: Sage Publication, Inc.*
- Nagma, S., Kapoor, G., Bharti, R., Batra, A., Batra, A., Aggarwal, A., & Sablok, A. (2015). To evaluate the effect of perceived stress on menstrual function. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 9(3), QC01–QC03. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/6906.5611>
- Oktagusani, And, R., & Usmi Karyani, S.Psi, M.Psi, P. (2019). *Coping Stress Pada Mahasiswa Berkeluarga*. 53(9), 1689–1699.
- Rafique, N., & Al-Sheikh, M. H. (2018). Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences. *Saudi Medical Journal*, 39(1), 67–73. <https://doi.org/10.15537/smj.2018.1.21438>
- Rihardini, T. (2019). Mengenal Keteraturan Siklus Menstruasi Untuk Mendeteksi Gangguan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 2, 266–274.
- Safitri, L. R., Irsam, M., Kurniati, I. D., & Tria,Dkk., Literatur Review : Hubungan Tingkat Stres Semarang, U. M. (n.d.). *Efek Tingkat Stres Mahasiswi Blok 19 – 20 Terhadap Siklus Menstruasi*. 415–420.
- Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.5.1.2017.15978>
- Vetri Nathalia. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi DIII Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 124. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- Zeru, A. B., Gebeyaw, E. D., & Ayele, E. T. (2021). Magnitude and associated factors of menstrual irregularity among undergraduate students of Debre Berhan University, Ethiopia. *Reproductive Health*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01156-1>