

## HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGGARAN 2020

**Kholifah Yulia Astuti, Christian Wijaya**

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Email: kholifahyuliaastuti2001@gmail.com, wen.christian@gmail.com

### Abstrak

Stres merupakan bagian normal dari hidup kita yang dibutuhkan untuk mendorong dan menjalankan kegiatan kita sehari-hari. Semua yang menghasilkan stres disebut stresor. Stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keseimbangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium-organ target perifer yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari-Maret 2021. Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*, sehingga dari teknik yang digunakan didapatkan responden yang memiliki kriteria yang ditentukan adalah 115 responden. Pengambilan data mengenai stres menggunakan kuesioner *Depression-Anxiety-Stress Score* (DASS- 42) dan pengambilan data mengenai siklus menstruasi menggunakan kuesioner siklus menstruasi. Hasil Analisa penelitian menggunakan uji *chi square* diperoleh *P-value* sebesar 0,072. Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci:** stres; siklus menstruasi; mahasiswa fakultas kedokteran

### Abstract

*Stress are a condition caused by stress and is needed to motivate us to carry out daily activities. Women are a population that is easily stressed and can experience menstrual cycle disorders, especially when the stress level is high enough. Changes such as admission from high school to university are stressors for freshmen, college campuses. The amount of material being studied becomes a burden that can increase student stress, especially female students. In some previous studies, there were contradictory results between the relationship between stress and the menstrual cycle. This makes researchers interested in conducting research that aims to determine the relationship between stress and menstrual cycle irregularities for female students of Faculty of Medicine, Tarumanagara University Batch 2020 or level 1 students. This research method is analytical observational with a cross sectional design. Respondents were obtained by consecutive sampling technique, and 115 respondents met the inclusion criteria. Respondents were then*

*asked to fill out the Depression-Anxiety-Stress Score (DASS-42) questionnaire for a questionnaire regarding the menstrual cycle. The results obtained 61.7% of respondents experienced stress with a moderate level of 34.7%. In the menstrual cycle obtained 60% with a normal menstrual cycle. The results of the analysis using the chi square test did not find a significant relationship between stress and the menstrual cycle (P-value = 0.072).*

**Keywords:** *stress; menstrual cycle; female student of faculty of medicine*

## **Pendahuluan**

Stres adalah usaha penyesuaian diri yang berusaha mengembalikan keseimbangan jiwa yang terganggu. Keadaan ini merupakan bagian normal dari hidup kita yang dibutuhkan untuk mendorong dan menjalankan kegiatan sehari-hari. Stres disebabkan oleh semua yang menghasilkan stres atau disebut stressor. Pada keadaan tertentu stres bisa mengganggu fungsi fisik dan mental jika melebihi kemampuan orang tersebut dalam menghadapi atau menyelesaikan stressor. (Palang Merah Indonesia, 2015). Pada orang yang tidak dapat mengatasi stres dapat mengalami gangguan stres akut, gangguan stres pascataruma, atau gangguan penyesuaian. (Maramis, 2015).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia yang berumur 15 tahun keatas mencapai 9,8%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi gangguan mental emosional pada tahun 2013, yaitu 6%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut American Psychological Association (APA) wanita lebih berisiko mengalami stres dibandingkan laki-laki, dari hasil survei tersebut didapatkan sebanyak 49% wanita mengatakan stres mereka meningkat selama lima tahun terakhir. (American Psychological Association, 2012). Pada data Bappenas tahun 2019 menyatakan jumlah penduduk wanita di Indonesia adalah 133.416.900 jiwa. (Bappenas, BPS, & UNFPA, 2013). Tingginya angka tersebut ditambah dengan rentannya wanita untuk mengalami stres mungkin semakin meningkatnya prevalensi gangguan mental penduduk di Indonesia.

Stres, pada kondisi tertentu dapat mempengaruhi keseimbangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium-organ target perifer yang akhirnya menyebabkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi. (Sherwood L, 2014). Menstruasi adalah pendarahan teratur dari uterus yang merupakan proses alamiah tubuh wanita. (Kusmiran, 2014). Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama mulainya menstruasi hingga hari pertama mulainya menstruasi berikutnya. (Yudita, Yanis, & Iryani, 2017). Siklus yang terjadi karena fluktuasi kadar estrogen dan progesteron di dalam darah yang menimbulkan perubahan struktur uterus ini, normal terjadi selama 21-35 hari. (Sherwood L, 2014). Bila kurang dari 21 hari disebut polimenorea, dan bila lebih dari 35 hari maka disebut oligomenorea.

Perubahan lingkungan dapat menjadi stressor bagi beberapa orang, seperti perubahan metode pendidikan dari sekolah menengah atas ke metode pendidikan

universitas, seperti pada fakultas kedokteran. (Rahayu & Arianti, 2020). Pada fakultas kedokteran terdapat banyak materi yang perlu dipelajari, sehingga menyebabkan mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Selain itu adanya situasi yang kompetitif meningkatkan stresor bagi sebagian mahasiswi, sehingga berisiko terjadinya gangguan siklus menstruasi. (Abdulghani, AlKanhhal, Mahmoud, Ponnampuruma, & Alfaris, 2011), (Maulina & Sari, 2018). Berdasarkan hasil penelitian Hatmanti (2015) pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga didapatkan 100 % mahasiswanya mengalami stres. Pada penelitian tersebut didapatkan adanya hubungan yang cukup kuat antara stres dengan siklus menstruasi yang dialami mahasiswa tersebut. (Hatmanti NM, 2015). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Yudita, Yanis dan Iryani (2017) terhadap mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang tidak mendapatkan hubungan yang bermakna antara stres yang dialami mahasiswanya dengan siklus menstruasi (Yudita et al., 2017).

Mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020, adalah mahasiswa yang baru 2 semester menjalani pendidikan di fakultas kedokteran. Perubahan dari masa SMA dengan masa kuliah ini dapat menjadi stresor bagi mereka dan berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan penjelasan di atas ditambah dengan masih adanya kontroversi mengenai hubungan stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai mengetahui Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan secara daring (dalam jaringan) menggunakan *google form* pada bulan Februari - Maret 2021 dengan kriteria inklusi antara lain: Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020 yang bersedia menjadi responden dan sudah mengalami menstruasi pertama. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020 yang sudah menikah, hamil, menggunakan KB, terdiagnosis dalam kelompok Abnormal Uterine Bleeding (PALM-COEIN), hipertensi, diabetes, memiliki riwayat operasi pengangkatan rahim, memiliki riwayat atau dalam pengobatan dengan gangguan kecemasan/psikologis. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 115 responden yang diperoleh melalui teknik *consecutive sampling*, dengan variabel bebas adalah stres dan variabel tergantungan adalah siklus menstruasi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *depression anxiety stress scale 42* (DASS 42) dan kuesioner siklus menstruasi. Data yang diperoleh diolah menggunakan aplikasi SPSS Ver.25

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan terhadap 115 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi. Responden didapatkan dengan cara *consecutive sampling*. Responden kemudian diberikan kuesioner melalui aplikasi *google form*.

Responden yang pada penelitian ini memiliki rentang usia 17-23 tahun dengan rerata usia 18.43 tahun. Berdasarkan analisis tingkat stres didapatkan mayoritas responden mengalami stres (61,7%) responden dengan tingkat stres mayoritas (34,7%) mengalami tingkat stres sedang. (Tabel 4.1)

Pada kuesioner mengenai siklus menstruasi didapatkan sebanyak 60,0% responden mengalami siklus menstruasi yang normal. Pada responden yang mengalami menstruasi tidak normal mayoritas (18,3%) responden mengalami polimenorea. (Tabel 1).

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden**

| PARAMETER            | N (%)             | MEAN (SD)     | MED (Min-Max) |
|----------------------|-------------------|---------------|---------------|
| Usia                 |                   | 18,43 (0,947) | 18,00 (17-23) |
| <b>Stres</b>         |                   |               |               |
| • Tidak Stres        | <b>44 (38,3%)</b> |               |               |
| • Stres              | <b>71 (61,7%)</b> |               |               |
| • Stres Ringan       | <b>20 (27,8%)</b> |               |               |
| • Stres Sedang       | <b>25 (34,7%)</b> |               |               |
| • Stres Berat        | 22 (30,6%)        |               |               |
| • Stres Sangat Berat | 4 (5,6%)          |               |               |
| <b>Menstruasi</b>    |                   |               |               |
| • Normal             | <b>69 (60,0%)</b> |               |               |
| • Tidak Normal       |                   |               |               |
| • Amenorea           | <b>5 (4,3%)</b>   |               |               |
| • Oligomenorea       | <b>20 (17,4%)</b> |               |               |
| • Polimonorea        | <b>21 (18,3%)</b> |               |               |

Pada analisis bivariat didapatkan pada kelompok responden yang mengalami stres didapatkan sebanyak 53,5% responden memiliki siklus menstruasi normal. Pada esponden yang tidak mengalami stres 70,5% responden memiliki siklus menstruasi yang normal. Hasil analisa menggunakan uji *chi square* diperoleh *P-value* sebesar 0,072. Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi (Tabel 2).

**Tabel 2**  
**Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi**

| PARAMETER | MENSTRUASI | P- VALUE |
|-----------|------------|----------|
|-----------|------------|----------|

|              | N %         | TIDAK NORMAL        | NORMAL              | TOTAL                  |       |
|--------------|-------------|---------------------|---------------------|------------------------|-------|
| Stres        | TIDAK STRES | 13<br>29,5%         | 31<br>70,5%         | 44<br>100,0 %          | 0,072 |
|              | STRES       | 33<br>46,5%         | 38<br>53,5%         | 71<br>100,0 %          |       |
| <b>TOTAL</b> |             | <b>46<br/>40,0%</b> | <b>69<br/>60,0%</b> | <b>115<br/>100,0 %</b> |       |

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada 115 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020, maka dapat disimpulkan dari penelitian ini, yaitu: 1). Pada penelitian ini didapatkan responden yang mengalami stres adalah sebanyak 61,7% responden. Responden dengan tingkat stres terbanyak didapatkan pada stres sedang, yaitu 21,7% responden. Responden yang tidak stres sebanyak 38,3%. 2). Pada penelitian ini didapatkan 60,0% responden mengalami siklus menstruasi yang normal. Responden yang mengalami menstruasi tidak normal adalah 40% responden. Siklus menstruasi tidak normal dibagi lagi menjadi (4,3%) responden mengalami amenorea, 17,4% responden mengalami oligomenorea, 18,3% responden mengalami polimenorea. 3). Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi (p-value 0.072).

Saran untuk penelitian ini Sebaiknya penelitian selanjutnya dilakukan dengan responden pada tingkat pendidikan lebih tinggi dan juga memasukan faktor lain yang dapat mempengaruhi stres.

## BIBLIOGRAFI

- Abdulghani, H. M., AlKanhhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, G. G., & Alfariis, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), 516–522. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906>. [Google Scholar](#)
- American Psychological Association. (2012). Stress and gender. [Google Scholar](#)
- Bappenas, BPS, & UNFPA. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. [Google Scholar](#)
- Hatmanti NM. (2015). Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1), 58–67. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>. [Google Scholar](#)
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). [Google Scholar](#)
- Kusmيران, E. (2014). Epidemiologi dan Gangguan Menstruasi. In *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* (pp. 105–114). Jakarta: Salemba Medika. [Google Scholar](#)
- Maramis. (2015). Gangguan Neurotik, Gangguan Somatoform dan Gangguan terkait Stress. Dalam : Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. In *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (2nd ed., pp. 307–324). Surabaya: Pusat Penerbit dan Percetakan. [Google Scholar](#)
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>. [Google Scholar](#)
- Palang Merah Indonesia. (2015). *Manajemen Stres*. Jakarta: PMI.
- Rahayu, M. M. N., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Jurnal Psikologis Sains Dan Profesi*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>. [Google Scholar](#)
- sherwood L. (2014). Sistem Reproduksi. In O. Ong, A. Mahode, & D. Ramadhani (Eds.), *Fisiologi Manusia : dari sel ke sistem* (8th ed., pp. 781–842). Jakarta: EGC.
- Yudita, N., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6, 299–304. <https://doi.org/10.25077/jka.v6.i2.p299-304.2017>.

[Google Scholar](#)

---

**Copyright holder:**

Kholifah Yulia Astuti, Christian Wijaya (2022)

**First publication right:**

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

**This article is licensed under:**

