

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI DI PESMA K.H MAS
MANSYUR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

**ESTA ANGGELA YUNDITA
J120171055**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI DI PESMA K.H MAS
MANSYUR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

ESTA ANGGELA YUANDITA

J120171055

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Wahyuni, S.Fis., FTR., M.Kes

NIK: 808

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI DI PESMA K.H MAS
MANSYUR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

OLEH

ESTA ANGELA YUANDITA

J120171055

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 25 Mei 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. Wahyuni, S.Fis.,FTR.,M.Kes
(Ketua Dewan Penguji)
2. Agus Widodo, S.Fis.,FTR.,M.Fis
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Arin Supriyadi, S.St.Ft.,M.Fis
(Anggota II Dewan penguji)

()

()

()

Dekan,




Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 Mei 2019

Penulis



Esta Anggela Yuandita
J120171055

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI DI PESMA K.H MAS MANSYUR UNIVERSITAS MUHAMMADIAH SURAKARTA

Abstrak

Setiap manusia akan mengalami yang namanya masa remaja. Masa remaja itu sendiri merupakan fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan. Pada masa remaja putri diawali dengan perubahan biologis salah satunya menstruasi. Menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim atau peroses keluarnya darah dari sistem reproduksi wanita. Pada setiap wanita memiliki siklus menstruasi yang tidak sama atau berbeda. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah stres yang merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Stres itu sendiri merupakan suatu reaksi fisik atau psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah, dan frustrasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kekuatan hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan deskriptif analitik, dengan pendekatan *cross-sectional*. dilakukan di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pada bulan Januari. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 150 mahasiswi. Data diambil dengan menggunakan kuisioner tentang stres dan siklus menstruasi. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *chi square test*, didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* sebesar $0.002 < 0.05$, yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Dengan nilai OR sebesar 3.596 dan nilai lower CI 1.659 dan nilai upper CI 7.798. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di Pesma K.H Mas Mansur Universitas Muhammadiyah Surakarta

Kata Kunci: stres, siklus menstruasi

Abstract

Every human being will experience what is called adolescence. Adolescence itself is a dynamic phase of development in life. In adolescent girls begins with biological changes, one of which is menstruation. Menstruation is the decay of the uterine wall or the process of bleeding from the female reproductive system. Every woman has a different or different menstrual cycle. The difference of this cycle is determined by some factors, one of them is stress which is the cause of the menstrual disturbance. The stress itself is a physical or psychological reaction towards some demands which causes some strains and disrupts the stability of daily life. This condition causes the feelings of worries, anger, and frustration. to find out the strength of the relationship between the degree of stress and the menstrual cycle. The kind of this study is observational by using descriptive analytics, with cross-sectional approach. In addition, this study is conducted in Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta in January.

Moreover, the sampling technique used is purposive sampling in which the respondents are 150 students. The data is taken by using questionnaires about stress and menstrual cycle. The results of the data analysis using chi square test showed that the p-value was $0.002 < 0.05$, which meant that there was a very significant relationship between the degree of stress and the menstrual cycle. The OR value was 3.596, the value of lower CI was 1.659, and the value of upper CI was 7.798. There is a very significant relationship between the degree of stress and the menstrual cycle at students in Pesma K.H Mas Mansur Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Keywords: stress, menstrual cycle

1. PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti akan mengalami masa remaja, terutama pada remaja putri biasanya akan mengalami menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah atau pendarahan. Proses ini dirasakan pada semua wanita yang memasuki usia 10-12 tahun. Proses haid terjadi sekitar 2-8 hari dan darah yang akan keluar rata-rata kisaran 10 - 80 ml per hari. Ketika wanita memasuki usia 40-50 tahun haid akan berhenti dengan sendirinya yang biasa disebut dengan istilah menopause (Andriyani, 2013). Sedangkan siklus menstruasi adalah lamanya atau jarak waktu mulai menstruasi sampai mulai menstruasi berikutnya (setiawati, 2015).

Setiap siklus menstruasi pada wanita tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi seperti *oligomenorea*, *polimenorea* dan *amenorea*. Sebagian wanita mengeluhkan sering terjadi menstruasi yang tidak lancar, nyeri ataupun perdarahan yang abnormal. Sebuah penelitian menemukan bahwa prevalensi terbesar yaitu nyeri menstruasi 89,5%, ketidakaturan menstruasi sebesar 31,2%, terjadi perpanjangan durasi menstruasi sebesar 5,3% (Umi Latifah, 2018).

Beberapa faktor dapat yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu stres. Stres merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi (Nurlaila, 2015). Stres itu sendiri merupakan suatu reaksi fisik atau psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan perasaan cemas, marah dan frustrasi (Priyoto, 2014). Dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah pada siklus menstruasi yaitu dengan cara mengurangi stres dengan menggunakan coping stres

yang baik misalnya mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur yang cukup, olahraga, berhenti merokok, tidak minuman keras, dan mengatur berat badan.

2. METODE

Penelitian observasional dengan menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dimana yang mempelajari hubungan antara faktor resiko dan faktor efek dan dengan suatu pendekatan, dengan melakukan obsevasi sekali pada waktu yang sama (riyanto, 2011). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 150 mahasiswi. Instrumen pada penelitian ini adalah dengan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dan uji statistik menggunakan *Chi-Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik usia menarche responden

Usia Menarche	Frekuensi	Persentase
9-12 tahun	69	46
13-16 tahun	81	54
Total	150	100

Tabel 2. Karakteristik umur responden

Umur	Frekuensi	Persentase
18-21 tahun	128	85.3
22-24 tahun	22	14.7
Total	150	100

Tabel 3. Karakteristik berat badan responden

Berat Badan	Frekuensi	Persentase
39-62 kg	136	90.7
63-87 kg	14	9.3
Total	150	100

Tabel 4. Karakteristik tinggi badan responden

Tinggi badan	Frekuensi	Persentase
145-160	119	79.3
161- 173	31	20.7
Total	150	100

Tabel 5. Karakteristik IMT responden

IMT	Frekuensi	Persentase
Normal	102	68.0
Tidak Normal	48	32.0
Total	150	100

3.2 Uji Univariat

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat stres responden

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	54	36.0
Tidak Normal	96	64.0
Total	150	100.0

Sumber. Data Pimer 2019

Berdasarkan tabel 6 hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres, mayoritas responden memiliki tingkat stres tidak normal yaitu sebanyak 96 orang (64%). Sedangkan sebanyak 54 mahasiswi (36%) dalam tingkatan normal.

Tabel 7. Distribusi frekuensi siklus menstruasi responden

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Normal (21-35 hari)	93	62.0
Tidak Normal (<21 hari/>35 hari dan Amenorhea	57	38.0
Total	150	100.0

Sumber. Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 7 pada siklus menstruasi, menunjukkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal antara 21-35 hari sebanyak 93 mahasiswi (62%). Sedangkan responden yang siklus menstruasi tidak normal sebanyak 57 mahasiswi (38%).

3.3 Hasil Bivariat

Tabel 8. Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi

Variabel	Siklus Menstruasi					P-value	OR	95% CI	
	Normal	%	Tidak Normal	%	Total			Lower	Upper
Tingkat Stres	Normal	43	79.6	11	20.4	0.002	3.596	1.659	7.798
	Tidak Normal	50	52.1	46	47.9				
Total	93	62	57	38	150				

Sumber. Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa dari 150 responden, sebanyak 54 responden yang tingkat stresnya normal. Dari 54 responden, sebanyak 43 orang (79.6%) siklus menstruasi normal dan sebanyak 11 orang (20.4%) siklus menstruasinya tidak normal. responden yang tingkat stres tidak normal sebanyak 96 orang. Dari 96 responden tersebut, sebanyak 50 orang (52.1%) siklus menstruasi normal dan sebanyak 46 orang (47.9%) siklus menstruasinya tidak normal.

Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji *chi square test*, diperoleh hasil dengan nilai p-value sebesar $0.002 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Dengan nilai OR sebesar 3.596 dan nilai lower CI 1.659 dan nilai upper CI 7.798, yang artinya mahasiswa di pesma KH. Mas Mansyur yang mengalami stres memiliki resiko 3.596 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan kemungkinan resiko terendah 1.659 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak normal dan kemungkinan terbesar 7.798 kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak normal.

3.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dan karakteristik pada usia menarche mayoritas pada usia 12-14 tahun yaitu sebanyak 117 responden. Pada penelitian ini usia termuda saat menarche adalah usia 9 tahun dan usia tertua adalah 16 tahun. *Menarche* itu sendiri merupakan menstruasi yang terjadi pertama kali dan biasa terjadi pada rentan usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Proverawati, 2009).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pada umur mayoritas responden berusia 18-20 tahun yaitu sebanyak 114 orang (76%). Usia reproduksi seorang

wanita dibagi menjadi 3 periode yaitu 15-19 tahun (masa reproduksi muda), 20-35 tahun (usia reproduksi sehat) dan 36-45 tahun (masa reproduksi tua) (Depkes RI, 2008). Pada masa ini adalah masa-masa dimana reproduksi sudah matang. Penelitian ini sebagian besar sampel adalah mahasiswi, dengan banyak aktivitas dan tugas baik di pondok maupun dikampus sehingga membuat responden menjadi banyak pikiran dan kurang istirahat yang menyebabkan siklus menstruasinya terganggu.

Sedangkan karakteristik responden berdasarkan berat badan didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki berat badan 47-54 tahun. Pada berat badan akan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan.

Indeks masa tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator antropometri untuk mendefinisikan karakteristik berat badan dibagi tinggi badan kuadrat dengan bentuk pengukuran yang digunakan dalam mengklasifikasikan status gizi (Nuttall, 2015). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa responden mempunyai indeks masa tubuh (IMT) normal yaitu sebanyak 106 orang (70.7%). Indeks masa tubuh (IMT) bisa digunakan untuk mengukur perkiraan lemak tubuh. Obesitas memiliki persentase lemak tubuh yang tinggi yang merupakan bahan dasar dalam pembentukan hormon estrogen. Cadangan lemak yang tinggi akan meningkatkan aromatisasi androgen menjadi estrogen pada sel granulosa dan jaringan lemak sehingga kadar estrogen menjadi tinggi yang menyebabkan umpan balik terhadap FSH terganggu sehingga tidak mencapai puncak dan mengganggu pertumbuhan folikel yang menyebabkan pemanjangan siklus menstruasi (Rakhmawati (2012) dalam Simbolon (2018)

Stres adalah suatu reaksi fisik atau psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Pada penelitian ini tingkat stres responden didapatkan hasil yaitu sebanyak 96 responden (64%) stres tidak normal. Dari 96 responden terdiri dari 51 orang stres ringan, 34 orang stres sedang, 8 orang stres berat dan sebanyak 4

orang mengalami stres sangat berat. sedangkan sebanyak 54 mahasiswa (36%) dalam tingkat normal.

Pada siklus menstruasi didapatkan hasil sebanyak 93 responden (62%) siklus menstruasi normal sedangkan 57 responden (38%) siklus menstruasinya tidak normal. Siklus menstruasi dapat terjadi karena beberapa sebab yaitu stres, aktivitas fisik, gangguan endokrin, diet/nutrisi, paparan lingkungan atau kondisi kerja dan penyakit reproduksi yang menyertai seperti kista, miom, endometriosis, CA serviks serta gangguan reproduksi lainnya.

Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square test didapatkan hasil nilai p-value sebesar 0.002 dan nilai OR sebesar 3.596, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi di pesma KH. Mas Mansyur, dengan tingkat resiko sebesar 3.596 kali.

Faktor yang akan mempengaruhi siklus menstruasi tidak normal adalah tingkat stress. Wanita yang stres akan menjadi mudah capek dan mudah lelah, sehingga metabolismenya terganggu, apabila metabolismenya terganggu akan berakibat siklus menstruasinya akan terganggu juga. Siklus normal menstruasi wanita terjadi setiap satu bulan sekali, karena pengaruh hormon kortison yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berperan terhadap siklus menstruasinya, yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi terganggu (Daisa, 2016). Menurut Atikah (2009) dalam Pinasti 2012), selain faktor stres, gangguan siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh fungsi hormon, adanya kelainan sistemik tubuh (terlalu gemuk maupun terlalu kurus), adanya penyakit kelenjar yang menyebabkan sistem hormonal tubuh ikut terganggu.

Penelitian ini yang dilakukan oleh Pinasti (2012) dengan judul “Hubungan Antara Tingkat stres dengan siklus Menstruasi pada siswi kelas 2 di SMAN 1 Kendal” dengan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai p-value sebesar $0.012 < 0.05$. dan Penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Masturi (2017) dengan judul “Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan semester VIII UIN Alauddin Makassar” dengan hasil terdapat

hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{-value } 0.002 < 0.05$.

4. PENUTUP

Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada bulan Januari 2019. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0.002 < 0.05$ dengan nilai OR sebesar 3.596.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, A. (2013). *Panduan Kesehatan Wanita*. Solo: As-salam Publishing Group.
- Depkes RI. (2008). *Program Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Intergratif di Tingkat Layanan Dasar*. (online). [Http://www.gizikia.depkes.go.id](http://www.gizikia.depkes.go.id) Diakses tanggal 18 Maret 2019
- Masturi. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semestre VIII UIN Alauddin Makassar*. Skripsi. Makasar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan UIN Alauddin
- Nurlaila, Sri Hazanah, Rahmawati Shofiah. (2015). *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun*. Jurnal Husadah Mahakam vol.3(9):452–521.
- Nuttall, Frank Q. (2015). *Body Mass Index Obesity, BMI, and Health: A Critical Review*. Nutrition Research, 50(3), 117- 128
- Pinasti, S. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 di SMA N 1 Kendal*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang 2 (5): 47-50.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Proverawati, A. dan Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi pertama penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuhamedika
- Setiawati, E. (2015). *Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja*. Jurnal Majority 4(1): 94-95.

Simbolon, D. (2013). *Model Prediksi Indeks Masa Tubuh Remaja Berdasarkan Riwayat Lahir dan Status Gizi Anak*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vo. 8 No 1, Agustus 2013.

Umi latifah.F, Farid.A, Sri. (2018). *Faktor-Faktor Yang Hubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Commuter (Penglaju)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Jurnal) 6(5):230–40.