

Perbandingan Tingkat Stres Pembelajaran Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Akhir Universitas Airlangga

Adelia Ayu Qurrotul Jannah¹, Gatut Hardianto², Dewi Setyowati³

Universitas Airlangga¹²³

adeliayuqj@gmail.com

ABSTRACT

The disrupted female reproductive cycle is often related to stress. One of the things that happens to women who experience stress is reproductive disorders related to menstrual events. High stress levels in final semester students are probably due to the large number of assignments that must be completed, high physical activity where final semester female students are in addition to activities on campus such as practicing in hospitals. This irregular menstrual cycle is influenced by several factors, including hormonal changes due to stress in an unstable emotional state. This study aims to analyze the comparison of stress levels on menstrual cycle disorders of midwifery final level students at Airlangga University. This study uses an observational analytic design with a cross-sectional approach. The instrument used is a questionnaire distributed via online g-form. The research data were analyzed using the Mann-Whitney U test. The results showed that the most respondents experienced no stress as much as 53 or 71.6%, while those who experienced stress were 21 or 28.4%.. it can be concluded that there is a significant difference in the level of stress with disruption of the menstrual cycle in final level students of midwifery at Airlangga University

Keywords: Stress, menstruation, final-student

ABSTRAK

Pada penelitian yang dilakukan di Jawa timur tahun 2018 didapatkan sejumlah 51,8% remaja perempuan mengalami gangguan siklus menstruasi, sebesar 37,5% gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh tingkat stres pada wanita. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur yaitu stres dan juga banyak pikiran yaitu sebesar 5,1%. Siklus reproduksi perempuan yang terganggu kerap kali berkaitan dengan stres. Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa semester akhir kemungkinan karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, aktivitas fisik yang tinggi dimana mahasiswa semester akhir selain aktivitas di kampus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan tingkat stres pembelajaran terhadap gangguan siklus menstruasi mahasiswa kebidanan tingkat akhir di Universitas Airlangga. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen melalui *online g-form*. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U*. Mahasiswa yang mengisi kuesioner ini sebanyak 74 Mahasiswa, berlokasi di Universitas Airlangga dan dilaksanakan 21 Februari 2023. Hasil didapatkan responden terbanyak mengalami tidak stres sebanyak 53 atau 71,6%, sedangkan yang mengalami stres sebanyak 21 atau 28,4%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir kebidanan Universitas Airlangga.

Kata kunci: Stres, menstruasi, tingkat akhir

PENDAHULUAN

Siklus reproduksi perempuan yang terganggu kerap kali berkaitan dengan stres. Salah satu yang terjadi pada perempuan yang mengalami stres adalah gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid (Hawari, 2016). Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stres atau keadaan emosi yang kurang stabil (Gadade et al., 2017). Gangguan dari stres menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang di sebut dengan polimenore, siklus menstruasi panjang atau oligomenore dan amenore jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (Isnaeni, 2010).

Mahasiswa tingkat akhir program pendidikan kebidanan sering kali dihadapkan dengan padatnya perkuliahan yang juga mengharuskan keterampilan praktik, tugas-tugas, dan kegiatan intraklikuler (Ratnasari, dkk, 2013). Hal ini jika tidak diimbangi dengan manajemen waktu dan diri yang baik dapat menimbulkan stres. Pada penelitian ini dilakukan wawancara pada mahasiswa semester 5 STIKES Aisyiyah Yogyakarta 8 dari 10 mahasiswa mengatakan padatnya jadwal yang ditetapkan pada Program Studi DIII Kebidanan di STIKES Aisyiyah Yogyakarta menyebabkan banyaknya dampak yang terjadi seperti, perasaan jemu, stres, konsentrasi menurun dan kebosanan. Berdasarkan hasil uraian pada latar belakang di atas maka tertarik untuk dilakukan evaluasi dan penelitian mengenai "Perbandingan Tingkat Stres Pembelajaran Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Kebidanan Universitas Airlangga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi analitik observasional dengan pendekatan *Cross Sectional* karena ingin menganalisis perbandingan stres dengan gangguan siklus menstruasi dalam satu kali waktu. Kriteria sampel dibagi menjadi dua yaitu kriteria inklusi yang merupakan karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan diteliti, sedangkan kriteria eksklusi adalah menghilangkan/ mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena beberapa sebab (Nursalam, 2015). Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Kebidanan Tingkat Akhir.

Pada Rumus Slovin ditemukan jumlah sampel yang digunakan 53 Mahasiswa tingkat akhir, namun yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 100 Mahasiswa Kebidanan Tingkat Akhir. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yang dilakukan dengan cara acak yaitu semua populasi. Dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk melakukan *random sampling* dalam penentuan sampel penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stress

Penelitian dari 74 responden didapatkan bahwa stres diklasifikasikan menjadi 2 yaitu tidak stres dan stres. Responden yang tidak mengalami stres atau normal sebanyak 53 atau 71,6%, sedangkan yang mengalami *stress* sebanyak 21 atau 28,4%. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah, 2021 yang menyatakan bahwa mahasiswa yang lebih banyak mendapat tidak *stress* atau normal lebih banyak sebanyak 42 responden (38.2%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 responden (6.4%), responden dengan tingkat stres ringan yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 11 responden (10.0%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 responden (6.4%), diikuti dengan responden dengan tingkat stres sedang yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 5 responden (4.5%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 8 responden (7.3%), responden dengan tingkat stres berat yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 2 responden (1.8%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 21 responden (19.1%), sedangkan responden dengan tingkat stres sangat berat yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 1 responden (0.9%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 6 responden (5.5%).

Berdasarkan sebuah penelitian tentang stres pada mahasiswa profesi dokter di Malaysia, menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap profesi dokter dapat menjadi stres disebabkan oleh berbagai *stressor* seperti stres akademik, keuangan, kesehatan atau kehilangan keluarga atau teman. Selanjutnya terdapat juga penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa yang melaksanakan program pendidikan profesi dokter di Sumatera Utara, yang mana pada *stressor* akademik sebanyak (61.7%) mahasiswa kedokteran mengalami stres.

Gangguan Siklus Menstruasi

Pada penelitian ini dari 74 responden didapatkan siklus menstruasi normal 21-35 hari sebanyak 46 atau 62,2% dan responden yang mendapatkan siklus menstruasi <21 hari atau >35 hari sebanyak 28 atau 28,4%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 di Sumatera Utara, mengatakan bahwa dari 75 responden, terdapat 54 responden (72,0%) memiliki siklus menstruasi normal. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 di Sumatera Barat, mengatakan bahwa dari 89 responden diketahui lebih dari setengah responden memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 60 responden (67,4%) dan sejalan dengan penelitian dari Kurnia Aldiba 2021 didapatkan lebih banyak responden yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 61 responden (55.5%), sedangkan responden dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 49 responden (44.5%).

Menurut WHO Panjang siklus menstruasi antar Wanita memiliki variasi yang berbeda dalam hidupnya. Lamanya siklus menstruasi seorang individu ditentukan oleh fase folikuler yang bervariasi dari satu individu ke individu yang lainnya, berdasarkan teori, menstruasi merupakan pengeluaran mukus, darah dan debri sel

dari mukosa uterus secara berulang-ulang. Perubahan fisiologis dalam endometrium yang berulang dengan interval yang teratur selama reproduksi dinamakan siklus menstruasi. Siklus menstruasi sendiri normalnya berlangsung selama 21-35 hari terhitung mulai dari hari pertama dalam satu periode hingga hari pertama dalam satu periode berikutnya. Jika berlangsung di luar dari siklus tersebut dapat dikatakan gangguan siklus menstruasi, gangguan siklus menstruasi sendiri disebabkan oleh beberapa faktor seperti status gizi, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, stres dan lain-lain. Hasil pada penelitian ini mendukung hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa Tingkat Akhir Kebidanan Universitas Airlangga. Hipotesis tersebut telah dibuktikan secara statistik signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa Tingkat Akhir Kebidanan Universitas Airlangga.

Perbandingan Stres Akademik terhadap gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir Universitas Airlangga

Hasil Uji *Mann Whitney U* dengan SPSS *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,0018 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05. Oleh karena itu, sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji *Mann-Whitney* di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Kebidanan Universitas Airlangga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia 2021. Pada mahasiswa tingkat akhir kebidanan lebih rentan mendapatkan stres akademik karena kegiatan kampus yang cukup padat dan berpengaruh terhadap siklus menstruasi.

Dalam penelitian Gharravi (2009) menjelaskan faktor-faktor yang mengakibatkan timbulnya gangguan siklus menstruasi adalah gangguan hormonal, status gizi, tinggi rendahnya IMT (Indeks Massa Tubuh). Berdasarkan data Saat sekarang ini, telah banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stres dengan menstruasi yang merupakan masalah kesehatan.(Kaplan and Manuck, 2004; Wang dkk, 2004). Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respons fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Suryono Darmono, 2010).

Stressor akademik berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya seperti nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Pada mahasiswa kedokteran stresor akademik merupakan sumber stres utama, hal ini dikaitkan dengan adanya ujian, banyaknya jumlah materi yang harus dikuasi, kurangnya waktu untuk mengulang pelajaran, keinginan untuk selalu melakukan yang terbaik, adanya perasaan melakukan *skill-lab* yang kurang baik serta adanya kesulitan untuk memahami pelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terkait Perbandingan Tingkat Stres terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Akhir Universitas Airlangga sebagai berikut:

1. Dijumpai lebih banyak mahasiswa tingkat akhir kebidanan Universitas Airlangga yang mengalami tidak stres dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami *stress*
2. Dijumpai lebih banyak mahasiswa tingkat akhir kebidanan Universitas Airlangga yang mengalami siklus menstruasi normal dibandingkan dengan siklus menstruasi yang tidak normal
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir kebidanan Universitas Airlangga

DAFTAR PUSTAKA

- Disorders. Pediatrics in Review, an official Journal of the American Academy of Pediatrics. Published online.
- Donsu, J. D. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta. Pustaka Baru.
- Gadade, D. K. (2017). Solubility Enhancement of Lornoxicam by Crystal Engineering.
- Ghavvari. (2006). Menstrual Cycle Patterns of College Students in GorganNortheast of Iran: : Identify Its Association with Sociodemographic Factors. Department of Anatomy School of Medicine Gorgan University of.
- Gray SH. (2021) Menstrual Disorders Practice Gap Patient-Centered Care of Menstrual
- Hartono A, e. (2006). Obstetri Williams . Cunningham , vol 1. 21st ed.
- Hawari, D. (2013). Manajemen stres, cemas dan depres. Jakarta: Badan Penerbit FKUI, 2013.
- Hubungan. (n.d.).
- Indian Jurnal of pharmaceutical Sciences.
- Isnaeni, D. N. (2010). Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa DIV kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Jurnal Ilmiah Research Sains, Vol.2 No.2:67-82.
- Kaplan, J. M. (2004). Ovarian Dysfunction, Stress,disease: A Primate Continuum. ILAR J., 45: 89-115.
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: salemba Medika.
- Lapau, B. (2015). METODE PENELITIAN KESEHATAN (edisi revisi). Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
-
- Nahliatul, Ulum. 2016. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi,

Al-Hayat: Natural Sciences, Health & Environment Journal

Volume 3 Nomor 1 (2025) 44 - 49 E-ISSN 3031-4585

DOI: 10.47467/alhayat.v3i1.9341

(Online), (<http://repository.unhas.ac.id> Diakses tanggal 15 oktober 2016)

Nursalam. (2011). Manajemen Keperawatan. Aplikasi dalam praktik keperawatan professional,. Jakarta : Salemba Medika.

Prawirohardjo, S. (2007). Ilmu Kandungan Edisi 2 Jilid 4. Jakarta: YBP-SP.

Rathigka (2016). Gambaran Faktor-Faktor Stressor pada Mahasiswa yang Melaksanakan Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara di RSUP Haji Adam Malik.

Sari, K. (2016). "Analisis Financial Distress Pada Perusahaan Bursa Efek Indonesia".

Tombokan KC (2017) Pangemanan DHC, Engka JNA. Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co assistant). Jurnal e-Biomedik (eBm). 2017;5(1)