



## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI S1 KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH TANJUNGPINANG

Lala Sari<sup>1</sup>, Mawar Eka Putri<sup>2</sup>, Safra Ria Kurniati<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjungpinang  
[lalasari485@gmail.com](mailto:lalasari485@gmail.com), [mawarekaagustiar@gmail.com](mailto:mawarekaagustiar@gmail.com), [safra\\_nezz@yahoo.com](mailto:safra_nezz@yahoo.com)

### Abstrak

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 21-35 hari setiap hari dengan lama waktu menstruasi 3-7 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi sendiri banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan studi korelasi analitik dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 44 mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. Penelitian menggunakan alat ukur *Kuesioner Perceived Stress Scale* dan *Kuesioner siklus menstruasi*. Hasil penelitian ditemukan usia menarche terbanyak adalah 11-13 tahun (75,0%). 11 (25,0%) responden mengalami stres ringan, 19 (43,2%) stres sedang, 14 (31,8%) stres berat. Responden yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 24 (54,5%) dan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 20 (45,5%). Hasil dari uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* sebesar  $0,010 \leq \alpha$  (0,05). Ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. Disarankan kepada mahasiswi agar mampu beradaptasi terhadap stressor dengan cara mensubstitusikan menjadi sebuah tantangan yang positif sehingga mahasiswa bisa tetap produktif tanpa harus terpuruk dengan stres yang dialami.

**Kata Kunci:** Mahasiswi, Tingkat Stres, Siklus Menstruasi

### Abstract

The menstrual cycle should ideally be regular every month with a range of 21-35 days each day with a menstrual period of 3-7 days each menstrual period. The menstrual cycle itself is heavily influenced by various factors, one of which is stress levels. This study aims to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in undergraduate nursing students. The research design used in this study is quantitative with analytic correlation studies and uses a cross-sectional approach. Sampling was carried out using a purposive sampling technique with the number of respondents as many as 44 female S1 Nursing Stikes Hang Tuah Tanjungpinang students. The study used the Perceived Stress Scale Questionnaire and the Menstrual Cycle Questionnaire. The results of the study found that the most menarche age was 11-13 years (75.0%). 11 (25.0%) respondents experienced mild stress, 19 (43.2%) moderate stress, 14 (31.8%) severe stress. Respondents who experienced normal menstrual cycles were 24 (54.5%) and respondents who experienced abnormal menstrual cycles were 20 (45.5%). The results of the statistical test using the chi-square test obtained a *p value* of  $0.010 \leq \alpha$  (0.05). There is a relationship between stress levels and menstrual cycles in Bachelor of Nursing Stikes Hang Tuah Tanjungpinang students. It is recommended for female students to be able to adapt to stressors by substituting them into a positive challenge so that students can remain productive without having to sink with the stress they are experiencing.

**Keywords:** Female Student, Stress Level, Menstrual Cycle

## PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi seringkali menjadi masalah dan mempengaruhi kualitas hidup wanita, khususnya di kalangan remaja akhir atau dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan salah satu tahap dari siklus kehidupan dengan rentang usia 19-40 tahun. Pada tahap ini akan terjadi proses pematangan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis. Pematangan pertumbuhan dan perkembangan secara fisik ini meliputi berbagai organ salah satunya yaitu organ reproduksi yang berhubungan erat dengan menstruasi (Rakhmawati & Fithra Dieny, 2013).

Menstruasi merupakan keadaan fisiologis yang dialami perempuan akibat adanya perlukaan pada permukaan dinding rahim setiap bulan akibat tidak terjadinya pembuahan (Critchley, 2020). Periode menstruasi penting dalam reproduksi, periode biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari (Hutapea, 2019). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21 – 35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus ini dapat dihitung dari hari pertama satu periode sampai dengan periode menstruasi berikutnya (Tombokan et al., 2017).

Siklus menstruasi tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu wanita jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami anovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi ini membuat wanita sulit mencari masa kapan masa subur atau tidak (Hutaphea, 2019).

Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya gangguan hormonal, berat badan, aktivitas fisik, diet, gangguan endokrin, gangguan perdarahan, paparan lingkungan dan kondisi kerja serta stres (Kusmiran, 2014). Dari beberapa etiologi tersebut, beberapa penelitian menemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi adalah stres (Aref et al., 2015). WHO juga telah menyatakan stres sebagai epidemi yang menyebar ke seluruh dunia (Ibrahim et al., 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) 2015 menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%) serta masalah kegemukan (0,5%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa masalah mengenai gangguan menstruasi pada remaja relatif tinggi. World Health Organization juga menyebutkan rata-rata lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak yaitu 94,9%. Karakteristik yang mengalami gangguan menstruasi berdasarkan usia banyak terjadi pada usia 18-19 tahun (45,32%) dan pada mahasiswa tingkat semester 1-2(44,30%) (Santi & Pribadi, 2018). Di Korea melaporkan ketidakteraturan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja sebesar 19,4% (Lim et al., 2018).

Di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2017 menyatakan bahwa perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta pada usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang mempunyai masalah siklus tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 51% (Anjarsari & Sari, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa mahasiswi S1 keperawatan STIKES Hang Tuah Tanjungpinang, mereka mengatakan mengalami masalah atau gangguan saat menstruasi seperti dismenore dengan gejala sakit pinggang dan sakit kepala dengan volume perdarahan normal (<80 ml) yang terjadi kurang lebih 2-7 hari. Beberapa dari mereka juga mengatakan mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebulan terakhir bahkan ada mahasiswi yang tidak mengalami menstruasi beberapa bulan terakhir.

Stres merupakan keadaan dimana tubuh tidak mampu dalam mengatasi ancaman baik melalui mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Keadaan ini akan berpengaruh pada kesehatan fisik manusia (Wulandari, 2017). Stres ini dapat menjadi salah satu dari berbagai faktor penyebab gangguan menstruasi, didukung oleh salah satu penelitian yang dilakukan oleh Zahra *et al.*, (2018) untuk meninjau faktor risiko psikologis dengan siklus menstruasi mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara beberapa komponen yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), diperoleh persentase orang yang mengalami masalah psikologis sebesar 64,8 %. Dalam riset tersebut, permasalahan psikologis banyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan 60 tahun ke atas. Merujuk pada data yang diperoleh dari penelitian tersebut, mayoritas kelompok yang berada pada rentang usia 17-29

## Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

tahun merupakan mahasiswa, yang dimana pada rentang usia ini merupakan masa produktif dalam kehidupan manusia. Pada periode produktif inilah, mahasiswa cenderung memiliki mobilitas tinggi yang menuntut untuk aktif di kehidupan, seperti menjalin relasi dengan orang lain, beraktivitas fisik, dan mengikuti kegiatan universitas (Ramadhany et al., 2021).

Mahasiswa saat menjalani perkuliahan khususnya mahasiswa keperawatan merupakan subjek yang rentan mengalami stres. Beberapa stresor atau penyebab stres pada mahasiswa keperawatan dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, keraguan terhadap masa depan, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru di kampus dan pembuatan tugas akhir, sehingga dapat disimpulkan bahwa tiap mahasiswa memiliki tingkat stres yang berbeda (Sarfika, 2019). Tekanan pikiran yang berkepanjangan bisa menimbulkan tekanan mental yaitu apabila *sense of control* ataupun keahlian untuk menganggulangi tekanan pikiran pada seorang kurang baik (Yuanita, et al., 2020).

Hasil studi terdahulu mengenai hubungan stres terhadap kejadian gangguan siklus menstruasi telah dilakukan oleh Fitriani et al pada tahun 2019 pada 110 orang mahasiswi memperoleh hasil mahasiswi yang mengalami stres sebanyak 61 orang (55.5%) dan yang tidak mengalami stres sebanyak 49 orang (44.5%), hasil penelitian tersebut tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi. Hasil penelitian lain menemukan 34 mahasiswi yang ikut serta dalam penelitian ini mengalami stres normal sebesar 44,12%, 29,42% dengan stres ringan, 14,7% dengan stres sedang, dan 11,76% stress berat, dengan hanya 5,88% yang mendapatkan pola siklus menstruasi yang normal. Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan stress dengan pola siklus menstruasi (Tombokan et al., 2017).

Peneliti memilih STIKES Hang Tuah Tanjungpinang menjadi tempat penelitian dikarenakan STIKES Hang Tuah adalah satu-satunya kampus di Kepulauan Riau yang menerapkan pembentukan karakter selama 1 tahun sejak mahasiswa mulai masuk perkuliahan. Beberapa pembentukan karakter yang diterapkan ini meliputi mahasiswa wajib tinggal di asrama selama 1 tahun awal perkuliahan dimana selama 1 tahun tersebut mahasiswa akan diajarkan dan dibimbing untuk menjadi karakter yang lebih baik dari sebelumnya. Selama menjalani pembentukan karakter tersebut, mahasiswa akan terpapar beberapa stressor seperti penyesuaian kegiatan di asrama, penyesuaian dengan lingkungan baru di kampus, teman baru berjauhan dengan orang tua dan belajar lebih mandiri. Perbedaan didikan mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang inilah yang kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa STIKES lebih banyak terpapar stressor dibandingkan mahasiswa kampus lain.

Sebelum peneliti melakukan penelitian ini, telah dilakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa prodi S1 keperawatan STIKES Hang Tuah Tanjungpinang. Mahasiswa yang saya wawancara mengatakan bahwa mereka akhir-akhir ini mengalami stres dan setelah di data didapatkan bahwa mereka rata-rata mengalami stres ringan. Stres yang dialami oleh mahasiswi tersebut disebabkan oleh penyesuaian metode pembelajaran daring saat pandemi, stres dengan penugasan yang banyak sehingga mahasiswa tidak cukup waktu untuk istirahat dan stres dalam pembuatan tugas akhir skripsi. Adapun penelitian ini penting untuk dilakukan karena aktivitas dan tuntutan yang tinggi akan membuat mahasiswa kelelahan fisik maupun mental yang kemudian dapat menimbulkan stres dan menyebabkan masalah, salah satunya siklus menstruasi menjadi tidak teratur dan akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan salah satunya infertil.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas serta belum adanya data mengenai stres dengan gangguan menstruasi di STIKES Hang Tuah Tanjungpinang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan di STIKES Hang Tuah Tanjungpinang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis studi kolerasi analitik atau penelaahan hubungan anatar dua variabel pada satu situasi atau kelompok subjektif. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain *Cross-Sectional*. *Desain cross-sectional* merupakan jenis pendekatan untuk menentukan adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen pada objek penelitian yang diukur dan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2018).

Populasi dijelaskan secara spesifik tentang siapa atau golongan mana yang menjadi sasaran penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang yang berjumlah 80 orang. Sampel merupakan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018). Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel pada

## Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

penelitian ini adalah *non Probability* dengan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti berdasarkan kriteria inklusi. Pengambilan sampel secara proporsi dilakukan dengan mengambil subyek dari setiap jenjang tingkat prodi S1 Keperawatan, adapun besar atau jumlah pembagian sampel untuk masing-masing tingkat dengan menggunakan rumus *Proportionate Stratified Random Sampling* menurut Sugiyono (2016).

Instrument penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Notoatmojo, 2018). Instrument pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dari subjek adalah menggunakan *The Perceived Stress Scale (PSS-10)*. *The Perceived Stress Scale (PSS-10)* adalah 10-item kuesioner laporan diri yang mengukur evaluasi seseorang dari situasi stres dalam satu bulan terakhir di kehidupan mereka. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur gangguan menstruasi dari subjek adalah menggunakan kuesioner mengenai siklus menstruasi yang terdiri dari 4 pertanyaan. Siklus menstruasi dikategorikan menjadi normal apabila rentang siklus menstruasi 21-35 hari, menstruasi tidak normal apabila rentang siklus menstruasi kurang dari 21 dan lebih dari 35 hari serta lama menstruasi lebih dari 3 bulan.

Penelitian pada 28 responden menggunakan uji validitas *T test*  $r$  tabel  $>$   $r$  hitung dan uji reliabilitas *cronbach alpha* lebih dari 0,60. Instrument dikatakan reliabel jika *alpha* atau koefisien reliabilitasnya lebih dari 0,60 namun jika *Cronbach alpha* kurang dari 0,60 maka instrument dinyatakan tidak reliabel. Setelah dilakukan uji valid instrument stres didapatkan nilai *cronbach alpha* (0,894) dan instrument siklus menstruasi diadopsi dari penelitian Aldiba (2022) dan didapatkan nilai *cronbach alpha* (0,720). Artinya instrument dinyatakan reliabel ( $>0,60$ ).

Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 44 mahasiswi yang ditentukan dengan rumus Lameslow Stanle dengan ketentuan kriteria inklusi dan eksklusi yang dibuat oleh peneliti. Tempat yang digunakan dalam penelitian akan dilaksanakan di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang.

Analisa data yang digunakan analisis univariat yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada penelitian ini analisis univariat yang akan dideskripsikan yaitu stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan. Analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Keperawatan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji Chi-Square. Uji Chi-Square dengan menggunakan derajat kepercayaan 95 % dengan  $\alpha$  5% ( $p$  value)  $\leq$  0,05 berarti hasil perhitungan statistik bermakna (signifikan) atau menunjukkan ada hubungan antara variabel dependen dengan variabel indeviden, demikian sebaliknya jika nilai  $p$  value  $>$  0,05 maka tidak ada hubungan antara kedua variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 44 responden menjelaskan Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk mendapatkan karakteristik responden berdasarkan dari usia dan uisa menarche.

**Tabel 1**  
**Karakteritik Responden**

Variabel		f	(%)
Usia	18 tahun	3	6,8
	19 tahun	11	25,0
	20 tahun	14	31,8
	21 tahun	10	22,7
	22 tahun	4	9,1
	23 tahun	2	4,5
Usia menarche	11-13 tahun	33	75,0
	>13 tahun	11	25,0
TOTAL		44	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, diperoleh hasil analisis bahwa usia dari responden terbanyak adalah 20 tahun sebanyak 14 orang (31,8%). Sedangkan usia menarche dari responden terbanyak adalah 11-13 tahun sebanyak 33 orang (75,0%).

Berdasarkan karakteristik usia dan usia menarche, hasil penelitian menunjukkan bahwa usia dari responden terbanyak adalah 20 tahun sebanyak 14 orang (31,8%). Usia menarche dari responden terbanyak adalah 11-13 tahun sebanyak 33 orang (75,0%). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Ayu

(2018) menyatakan usia menarche paling banyak ditemukan pada usia < 13 tahun.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Krisna et al., 2019) yang menyebutkan bahwa rentang usia menarche yaitu antara usia 10-16 tahun dengan rata-rata menarche di usia 12,5 tahun. Usia menarche yang berbeda terjadi karena beberapa faktor yang meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi status menarche ibu, percepatan atau perlambatan menarche, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan soaisl, ekonomi, nutrisi, dan gaya hidup.

**Tabel 2**  
**Distribusi Stres pada Mahasiswi S1 Keperawatan di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang Tahun 2022**

<b>Tingkat stres</b>	<b>f</b>	<b>(%)</b>
Ringan	11	25,0
Sedang	19	43,2
Berat	14	31,8
Total	44	100

Berdasarkan table 2 di atas, diperoleh hasil analisis lebih banyak responden yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 19 orang (43,2%).

Berdasarkan karakteristik tingkat stress, hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 19 orang (43,2%). Hal ini dikarenakan responden kurang mampu memahami dan menyikapi masalah dengan baik sehingga mudah pasrah dengan keadaan, tinggal berjauhan dengan orang tua dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalaninya.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rika Sarfika (2018) menyatakan bahwa mayoritas responden mahasiswi keperawatan memiliki tingkat stres sedang sebanyak 102 responden (83,6%). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian ACH.Fauzi (2021) menyatakan bahwa hampir setengah mahasiswi keperawatan STIKES Husada Madura Bangkalan mengalami tingkat stres sedang sebanyak 15 orang (37,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres.

**Tabel 3**  
**Distribusi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Keperawatan di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang Tahun 2022**

<b>Siklus menstruasi</b>	<b>f</b>	<b>(%)</b>
Normal	24	54,5
Tidak normal	20	45,5
Total	44	100

Berdasarkan tabel 3 di atas, diperoleh hasil analisis lebih banyak responden yang mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 24 orang (54,5%).

Berdasarkan karakteristik siklus menstruasi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 24 orang (54,5%), hal ini disebabkan bisa karena asupan makanan yang baik dan pola makan yang teratur serta dapat mengontrol stres yang dialami. Sedangkan siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 20 orang (45,5%).

Dilihat dari usia menarche, semua responden sudah mendapat menstruasi lebih dari 2 tahun, karena diharapkan dari kriteria tersebut responden sudah mempunyai siklus menstruasi yang normal. Sibagariang et al (2013) mengatakan bahwa gangguan pada menstruasi dinilai masih dalam batas normal bila terjadi selama dua tahun pertama setelah menstruasi pertama kali. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Kartini (2020) yang menyebutkan bahwa siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Sumatera Utara adalah normal yaitu sebanyak 112 mahasiswi (76,7%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dalam kategori usia 20 tahun yaitu sebanyak 14 responden (31,8%). Menurut peneliti responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seiring bertambahnya usia, maka siklus menstruasi akan beradaptasi dikarenakan terjadinya perubahan hormonal terkait usia dan faktor aktivitas dari mahasiswi yang berlebih sehingga mengakibatkan stres yang dapat membuat siklus menjadi tidak teratur.

**Tabel 4**  
**Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Keperawatan**

Tingkat stres	Siklus menstruasi		Total
	Normal	Tidak normal	
Ringan	8 (72,7)	3 (27,3)	11 (100)
Sedang	13 (68,4)	6 (31,6)	19 (100)
Berat	3 (21,4)	11 (78,6)	14 (100)
<b>Total</b>	24 (54,5)	20 (45,5)	44 (100)

p value = 0,010

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil analisis bivariat antara stres dengan siklus menstruasi diperoleh  $\rho$  Value  $0,010 \leq 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress.

Berdasarkan karakteristik hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi, hasil analisis bivariat diperoleh nilai signifikancy atau  $\rho$  Value  $0,010$  ( $p \leq 0,05$ ). Angka ini lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  yang sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 19 orang (43,2%) dan mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 24 orang (54,5%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlaila, dkk (2015) di Poltekkes Kemenkes Kaltim yang menyatakan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Miliati dkk (2017) yang berjudul gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Mulawarman. Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah stres.

Siklus menstruasi merupakan jarak antara hari pertama haid terakhir dengan hari pertama haid berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan normal jika memiliki rentang waktu 21-35 hari dan lama waktu menstruasi 3-7 hari. Jumlah volume darah yang keluar tidak lebih dari 80 ml, dan normal pembalut yang diganti 2-6 kali per hari selama masa haid.

Stres merupakan respon yang ditimbulkan tubuh ketika mendapatkan suatu tekanan dan rangsangan dari luar yang dituntut untuk diterima. Stres melibatkan neuroendokrinologi yang berpengaruh terhadap sistem yang berperan pada reproduksi perempuan. Proses biokimia dan seluler terjadi di dalam tubuh termasuk otak dan psikologis akibat adanya mekanisme regulasi yang menyebabkan terganggunya siklus menstruasi.

Dari hasil penelitian didapatkan responden yang mengalami tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 3 orang dan tingkat stres berat dengan siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 11 responden (78,6%). Hal ini yang kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin rendah tingkat stres mahasiswa maka kemungkinan siklus menstruasi menjadi tidak teratur semakin kecil, namun semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka kemungkinan siklus menstruasi menjadi tidak normal akan semakin besar. Hal ini sesuai dengan teori Tombokan et al (2017) Adanya hubungan antara stres dengan siklus menstruasi disebabkan karena pada mahasiswi yang mengalami stres, *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang di produksi ketika stres akan mempengaruhi Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) menyebabkan gangguan dan menghasilkan hormone *Luteinizing Hormone* dan *Follicle Stimulating Hormon* yang berperan data menstruasi yang kemudian akan mengganggu hormone estrogen dan progesterone yang menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cantia Maharani (2021) dengan judul “Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswi FK USU”. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai  $p = 0,043$  ( $\leq 0,05$ ) berarti penelitian ini menemukan hubungan yang bermakna antara stress dengan siklus menstruasi selama masa pandemic COVID-19 pada mahasiswi fakultas kedokteran USU. Dan juga sesuai dengan penelitian Kurnia Aldiba (2022) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Suatara Utara” didapatkan hasil p value 0.000 yang berarti p Value  $\leq 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi program pendidikan profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Ketua Stikes Hang Tuah Tanjungpinang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan mensupport sehingga penelitian ini berjalan dengan baik.

## SIMPULAN

1. Karakteristik responden sebagian besar usia 20 tahun (31,8%) dan usia menarche 11-13 tahun sebanyak 33 responden (75,0%).
2. Mahasiswi mengalami tingkat stres sedang sebanyak 19 mahasiswi (43,2%).
3. Mahasiswi mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 24 mahasiswi (54,5%)
4. Hasil analisis bivariat diperoleh  $p$  Value  $0,010 \leq 0,005$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andhini, N. F. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://core.ac.uk/download/pdf/33517185.pdf>
- Aref, N., Rizwan, F., & Abbas, M. M. (2015). Frequency of Different Menstrual Disorders among Female Medical Students at Taif Medical College. *World Journal of Medical Sciences*, 12(2), 109–114. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2015.12.2.9350>
- Aspiani, Y. R. (2017). *Buku Ajar Asuhan keperawatan Maternitas, Aplikasi NANDA, NIC dan NOC*. CV Trans Info Media.
- Critchley, H. O., Maybin, J. A., Armstrong, G. M., and Williams, A. R. (2020). Physiology of the Endometrium and Regulation of Menstruation. *The American Physiological Society*, 100, 1149–1179.
- Daisa Rosiana. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas XII Di SMK Batik 1 Surakarta*. August, 1–13.
- Donsu. (2019). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Baru.
- Ibrahim, H., Amansyah, M., & Yahya, G. N. (2016). *Faktor - Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Factory 2 PT . Maruki Internasional Indonesia Makassar Tahun 2016*. 8, 60–68.
- Jaya, K. (2021). *Keperawatan Jiwa*. inarupa Aksara.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). FactSheet Obesitas Kit Informasi Obesitas. *In Jurnal Kesehatan*, 1–8.
- Maharani, C. (2021). *Hubungan stres dengan siklus menstruasi selama pandemi COVID-19 pada mahasiswi fakultas kedokteran usu*. universitas sumatera utara medan
- Martha Hutapea. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada SMAN 3 BINJAI Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Martha Noviana Wulandari. (2007). Kajian Penatalaksanaan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Empat Smu Di Kabupaten Bantul Tahun 2004. *Encephale*, 53(1), 59–65. <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>
- Notoatmodjo, s. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT RINEKA CIPTA.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

Nurul Anjarsari & Etika Purnama Sari. (2020). ( Jurnal Keperawatan Jiwa ) optimal. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 57–63.

Rakhmawati, A., & Fithra Dieny, F. (2013). Wanita Dewasa Muda. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 214–222. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>

Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., Karyani, U., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2021). *STRES PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19*. 5(2), 65–71.

Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39.

Santi, D. R., & Pribadi, eko teguh. (2018). Kondisi gangguan menstruasi pada pasien yang berkunjung di klinik pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 14-21. ISSN: 2549-919X. <file:///C:/Users/PIxEL/Downloads/Disminore dengan oligomenorea/kondisi gangguan menstruasi pada pasien di uin.pdf>

Sarfika, R. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>

Sarwono. (2014). *Ilmu Kandungan, edisi 3*. PT.Bina Pustaka Sarwono prawirohardjo.

Sherwood, L. (2013). *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem, edisi 8*. EGC.

Sugawara, F., & Nikaido, H. (2019). Properties of AdeABC and AdeIJK efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the AcrAb-TolC system of *Escherichia coli*. *Antimicrobial Agen and Chemotherapy*, 58(12).

Sutejo. (2019). *Keperawatan Jiwa : Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Pustaka Baru Press.

Tombokan, K.C., Pangemanan, D.H.C., Engka, J. N. . (2017). Hubungan antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepanitraan Klinik Madya (Co-Assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandau Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 5(1).

Wulandari. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia mahasiswi/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 549–557.

Yuanita, R. N. (2020). *Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas V dan VI SDN Kebonagung Ploso Jombang*. STIKES INSAN CENDIKIA MEDIA JOMBANG.