

HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI YANG TIDAK TERATUR PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Oktri Lentina Sinaga¹, Julia Herdiman²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

²Bagian Obstetri-Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Korespondensi: jherdiman@live.com

ABSTRAK

Background: Menstruasi merupakan keadaan perubahan fisiologis pada tubuh perempuan. Siklus menstruasi terjadi rata-rata sekitar 28 hari. Stres merupakan reaksi fisik maupun emosional yang terjadi ketika terdapat perubahan lingkungan dimana seseorang harus menyesuaikan diri; bagian dari kehidupan yang normal, tetapi apabila berlangsung lama dapat merusak kesehatan. Kajian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi yang tidak teratur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022. **Metode:** penelitian analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Untuk menilai tingkat stres pada mahasiswa digunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) dan untuk menilai siklus menstruasi digunakan kuesioner siklus menstruasi. Sampel sebanyak 140 mahasiswa. **Hasil:** Pada hasil penelitian didapatkan mahasiswa dengan rentang usia 17-26 tahun, dimana 137 mahasiswa berusia 17-20 tahun (97,9%). Responden dengan siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 66,4%. Mahasiswa angkatan 2022 yang mengalami stres sangat parah sebanyak (60,7%), parah (17,9%), sedang (11,4%), ringan (2,1%) dan normal atau tidak mengalami stres (7,9%). Responden yang termasuk dalam kategori stres dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 88 (62,2%), sedangkan yang tidak mengalami stres dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 5 responden (45,4%), tidak stres dan mengalami siklus menstruasi yang teratur 6 responden (54,5%), dan yang mengalami stres tetapi siklus menstruasi teratur sebanyak 41 responden (31,7%). Hasil analisis memakai *uji chi-square* didapatkan *p-value* sebesar 0.125. **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara.

Kata-kata kunci: stres, siklus menstruasi, mahasiswa fakultas kedokteran

ABSTRACT

Background: Menstruation is a state of physiological changes in a woman's body. The menstrual cycle occurs on average about 28 days. Stress is a person's reaction both physically and emotionally when there is a change in the environment that requires a person to adapt. Stress is a normal part, but if it lasts for a long time it can be detrimental to health. This study aims to determine whether there is a relationship between stress levels and irregular menstrual cycles in medical students at Tarumanagara University class of 2022. **Methods:** This research is an observational analytic study with a cross-sectional design. To assess the level of stress in female students, *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) questionnaire was used. To assess the menstrual cycle in female students, menstrual cycle questionnaire was used. **Results:** Out of 140 students that were recruited, 137 (97,9%) were in the range of age between 17-20 year old. 66,4% had irregular menstrual cycles. Those experiencing very severe stress were (6,7%), severe (17,9%), moderate (11,4%), mild (2,1%) and normal or not experiencing stress (7,9%). Female students who were included in the stress category and experiencing irregular menstrual cycles were 88 (62,2%), while those who did not experience stress and experiencing irregular menstrual cycles were 5 (45,4%); 6 (54,5%) were not stressed and having regular menstrual cycles, and 41 (31,7%) experienced stress and regular menstrual cycles. A *p-value* of 0.125 was obtained on the *chi-square* test. **Conclusion:** There was no significant relationship between stress and menstrual cycle among medical students at University of Tarumanagara.

Keywords: stress, menstrual cycle, female student of faculty of medicine

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menstruasi merupakan keadaan perubahan fisiologis pada tubuh perempuan yang bisa terjadi dari waktu ke waktu dan biasanya dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Fase menstruasi penting dalam reproduksi, biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Siklus menstruasi terjadi rata-rata sekitar 28 hari.⁹ Perempuan dapat mengalami berbagai gangguan haid seperti gangguan siklus menstruasi, lamanya menstruasi serta jumlah darah yang keluar saat menstruasi. Fase menstruasi terjadi dalam rentang waktu 3-7 hari dan jumlah darah yang dikeluarkan sebanyak 80 mL dengan siklus menstruasi sekitar 24-32 hari. Gangguan menstruasi yang umum terjadi pada wanita adalah menoragia, dismenorea, dan *premenstrual syndrome* (sekumpulan gejala baik fisik, emosional serta kebiasaan yang terjadi seminggu sebelum menstruasi atau saat seminggu terakhir fase luteal).⁸ Berdasarkan tinjauan sistematis dan

meta-analisis yang dilaporkan *World Health Organization* (WHO) didapatkan delapan belas juta wanita usia 30 sampai 55 tahun mengalami menoragia. Penelitian di Indonesia didapatkan wanita dengan usia 20 sampai 24 tahun dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 76,7% sedangkan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 14,4%.^{8,10} Terdapat banyak etiologi gangguan menstruasi. Beberapa penelitian menemukan bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi salah satunya karena faktor stres.

WHO mendefinisikan stres sebagai respon seseorang terhadap tekanan dan tuntutan yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan sehingga menentang kemampuan individu tersebut untuk mengatasinya. Hasil Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 19,8% warga Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan jiwa.⁸ Stres merupakan suatu respon fisik dan emosional seseorang terhadap perubahan dari lingkungan yang menuntut orang tersebut untuk

melakukan penyesuaian diri.¹ Stres biasanya diawali dengan respon waspada (*alarm reaction*) terhadap suatu ancaman, biasanya tubuh akan merespon secara otomatis, seperti detak jantung meningkat, serta memicu reaksi penolakan terhadap stresor dan seseorang tersebut akan merasa tidak mampu apabila sudah mencapai tahap kehabisan tenaga.² Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa karena tekanan seperti banyak tugas yang menumpuk, serta tingginya harapan orang tua atas keberhasilan dalam pendidikan kedokteran.^{3,4,5} Hal ini lebih terlihat pada mahasiswa semester satu atau semester baru. Salah satu faktor stres adalah adanya proses perpindahan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi yaitu kuliah. Selain itu perbedaan struktur sekolah yang lebih besar, hubungan dosen dengan mahasiswa, perbedaan proses pembelajaran, perbedaan kurikulum, interaksi terhadap teman dengan latar belakang etnis serta agama yang beragam dan juga dapat menjadi stressor tersendiri, sehingga

kebanyakan mahasiswa baru sulit untuk menyesuaikan diri.⁶

Untuk mengatasi stres, strategi yang dapat dilakukan yaitu *coping stres*. Ini adalah suatu tahap pemulihan dari pengaruh pengalaman stres yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan. Terdapat dua tipe *coping stress*, yang pertama *problem-solving focused coping* (coping terpusat masalah) yaitu seseorang secara langsung mengambil Tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah, yang kedua *Emotion-focused coping* (coping terpusat emosi), seseorang lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan Ketika menghadapi masalah atau tekanan.⁷ Hasil Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 19,8% warga Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan jiwa.⁸

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, peneliti ingin mengetahui hubungan antara siklus

menstruasi yang tidak teratur dengan tingkat stres pada mahasiswi angkatan 2022 fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara.

METODE PENELITIAN

Kajian penelitian ini merupakan analitik observasional dengan desain penelitian *cross-sectional* (potong lintang). Lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2022/2023. Populasi penelitian adalah mahasiswi aktif fakultas kedokteran angkatan 2022 Universitas Tarumanagara. Kriteria inklusi adalah mahasiswi fakultas kedokteran angkatan 2022 Universitas Tarumanagara yang masih berstatus aktif dalam perkuliahan, yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia berpartisipasi menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah mahasiswi yang belum mengalami menstruasi,

mengonsumsi alkohol, sedang dalam kondisi sakit medis yang berat, memiliki kebiasaan merokok, mengonsumsi obat, dan tidak bersedia berpartisipasi menjadi responden. Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) digunakan untuk menilai tingkat stres dan kuesioner menstruasi untuk menilai siklus menstruasi. Kuesioner ini dibagikan secara *online* melalui *google form* kepada subjek penelitian. Data yang didapatkan diolah menggunakan SPSS Ver.27.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 140 mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022 dengan rentang usia terbanyak 17-20 tahun (97,9%). Mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi teratur 47 (33,6%) orang sedangkan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur 93 (66,4%) orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden pada Mahasiswi FK UNTAR.

Karakteristik Responden	Jumlah (n= 140)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	140	100
Usia Responden		
17 tahun – 20 tahun	137	97.9
21 tahun – 26 tahun	3	2.1
Stres		
Normal	11	7.9
Ringan	3	2.1
Sedang	16	11.4
Parah	25	17.9
Sangat Parah	85	60.7
Siklus Menstruasi		
Teratur	47	33.6
Tidak Teratur	93	66.4

Klasifikasi Stres Responden Berdasarkan Dass 42

Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 11 (7,9%) mahasiswi tergolong normal atau tidak stres.

Yang mengalami stres ringan 3 (2,1%), stres sedang 16 (11,4%), stres parah 25 (17,9%), dan stres sangat parah 85 (60,7%).

Tabel 2. Klasifikasi Stres Responden Berdasarkan Dass 42.

Klasifikasi Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal (Tidak Stres)	11	7.9
Ringan	3	2.1
Sedang	16	11.4
Parah	25	17.9
Sangat Parah	85	60.7
Total	140	100

Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi

Hasil analisis menggunakan *uji chi-square*, didapatkan nilai *p value*=0.125 yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada maha-

siswi fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara. Mahasiswi yang termasuk dalam kategori stres dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 88 (68%), sedangkan yang tidak mengalami stres dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur

sebanyak 5 (45%), tidak stres dan mengalami siklus menstruasi yang teratur 6 (55%), dan yang

mengalami stres tetapi siklus menstruasi teratur sebanyak 41 (32%).

Tabel 3. Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi.

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi		Total	<i>p-value</i>	PRR (CI 95%)
	Tidak Teratur	Teratur			
Stres	88 (68%)	41 (32%)	129	0.125	0.3 (0.112-1.346)
Tidak Stres	5 (45%)	6 (55%)	11		
Total	93	47	140		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mahasiswi dengan rentang usia 17-26 tahun, dimana 137 mahasiswi berusia 17-20 tahun (97,9%). Responden dengan siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 93 (66,4%) dan responden yang mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 47 (33,6%). Responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur pada mahasiswi fakultas kedokteran angkatan 2022 Universitas Tarumanagara cukup banyak, hal ini mungkin dikarenakan adanya obesitas (berat badan berlebih), berat badan kurang, olahraga berlebihan dan stres.

Sebanyak 92% mahasiswi angkatan 2022 mengalami stres. Hal

ini kemungkinan disebabkan kehidupan yang berbeda sebagai mahasiswi, merasa kesepian karena jauh dari orangtua, belum mempunyai banyak teman, adaptasi lingkungan bagi mahasiswi yang berasal dari luar daerah Jakarta atau bahkan luar Jawa seperti Sumatera, Kalimantan dan Papua. Faktor lain yang dapat menyebabkan stres yaitu tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik misalnya saat menjelang ujian, tenggang waktu tugas dan keinginan mendapatkan nilai tinggi.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *uji chi-square*, didapatkan nilai *p value*=0.125 yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara stress dengan siklus menstruasi yang tidak teratur

pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022. Hasil ini kemungkinan dikarenakan sampel penelitian yang kurang banyak. Faktor lainnya seperti Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi tidak dihitung dalam penelitian ini. Proses pengumpulan data berupa kuesioner diambil melalui google form secara daring sehingga pada saat pengisian kuesioner kemungkinan ada beberapa mahasiswi yang kurang teliti dan kurang memahami pertanyaan yang ada, serta nilai kejujuran responden sangat dibutuhkan pada saat menjawab pertanyaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul dkk (2014) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Peneliti mengukur stres dengan memberikan 14 pertanyaan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)* untuk menilai stres, sedangkan untuk pola menstruasi diukur dengan kuesioner pola siklus menstruasi. Peneliti dengan 112 responden ini mendapatkan hasil

yang tidak signifikan antara hubungan stres dengan siklus menstruasi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu jumlah responden dan *design cross sectional*. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah kondisi stress atau psikologi responden saat pengisian kuesioner yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Ini sesuai dengan teori mengenai 4 variabel psikologik yang mempengaruhi mekanisme respon stres yaitu kontrol, prediktabilitas, persepsi, dan respons koping.¹¹ Gejala stres biasanya timbul seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan, dan kece-masan, dan dapat mengalami sakit kepala, diare, kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Stres juga dapat mengubah seseorang menjadi tidak sabar, lebih cepat marah dan mengalami perubahan pola makan.³

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi dkk di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peneli-

tian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* dan jumlah sampel sebanyak 43 mahasiswi. Didapatkan 62,8% mahasiswi mengalami stres cukup tinggi, dan mahasiswi dengan keadaan stres lebih banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Hasil uji statistik korelasi koefisien kontingensi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{ value}=0.013$. Penelitian ini mendapatkan hasil yang signifikan karena pembahasan penelitian ini tidak hanya menggunakan faktor stres saja namun peneliti juga membandingkan dengan faktor lain yaitu perhitungan IMT. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak ideal dapat menyebabkan terganggunya pola menstruasi. Pada wanita yang mengalami obesitas ($IMT > 27,0$) banyaknya lemak dalam tubuh dapat menyebabkan memanjangnya siklus menstruasi. Hal ini tentunya akan berdampak pada fungsi sistem hormonal berupa peningkatan maupun penurunan

progesteron, estrogen, LH (Luteinizing Hormone) dan FSH (Follicle Stimulating Hormone).¹²

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara.

SARAN

Dapat dilakukan penelitian lanjutan dengan memperhitungkan faktor IMT yang mempengaruhi siklus menstruasi. Analisa penelitian lanjutan dapat menggunakan metode lain seperti case control agar memperoleh proporsi subjek yang sama antara yang mengalami siklus menstruasi teratur dan tidak teratur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Apakah Yang Dimaksud Stres Itu?. Tersedia di url: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stresitu#:~:text=Stres%20adalah%20reaksi%20seseorang%20baik,lama%20dapat%20merusak%20kesehatannya%20kita> [diunduh pada 9 April 2023]
2. Bell, A., dkk. Environmental Psychology. Fourth Edition. Harcourt

- Brace College Publishers. 1996. [cited 2023 April 9]. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/77626834.pdf>
3. Farida Aryani. Buku stres belajar. 2016. Tersedia di url: <http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf> [diunduh pada 9 April 2023]
 4. Sutjiato M, Tucunan Gdkaat. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Jikmu. 2015; 5(1):30–42.
 5. Shah M, Hasan S, Malik S, Sreeramareddy CT. Perceived Stress, Sources and Severity of Stress Among Medical Undergraduates in a Pakistani Medical School. BMC Med Educ. 2010; 10:1-7.
 6. Maulina B, Sari DR. Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling. 2018;4(1): 1-5.
 7. Andriyani, Juli. Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, 2019, 2.2: 37-55.
 8. Aref N, Rizman F, Abbas MM. Frequency of Different Menstrual Disorders among Female Medical Students at Taif Medical College Obstetrics and Gynecology Department Taif Medical College, Ksa. World J Med Sci 2015;12:109-114. [cited 2023 April 9]. Available from: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/53583/1/NURSALSABILA%20-%20FK.pdf>
 9. Nurlaila, dkk. Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. Jurnal Husada Mahakam. 2015. Tersedia di url: <https://core.ac.uk/download/pdf/77626834.pdf> [diunduh pada 9 April 2023]
 10. Mulyani, Tiara Dwi, & Ladyani, F. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Mahayati Bandar Lampung Tahun 2016. Jurnal Ilmu Kedokteran. 2018. Tersedia di url: http://repository.unjaya.ac.id/4283/2/BAB%201_2217076_RIKA%20AS TUTI KEPERAWATAN.pdf [diunduh pada 9 April 2023]
 11. Yudita, Nurul Aini; Yanis, Amel; Iryani, Detty. Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas, 2017, 6.2: 299-304.
 12. Mustofa, Dwi Hanif, et al. Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersedia di url: <https://Publikasiilmiah.Ums.Ac.Id/Bitstream/Handle/11617/12811/93.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y> [diunduh pada 9 April 2023]