

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI STIT DINIYAH PUTERI KOTA PADANG PANJANG

**Vetri Nathalia**

Akademi Keperawatan Nabila

Jl. Kamarullah No. 1 Padang Panjang Telp (0752) 485510

### Abstract

*Ideally scheduled menstrual cycle every month with span of time between 21-35 days each time of menstrual period. The irregular menstrual cycle shows irregularities in the metabolic and hormonal systems. This cycle difference is determined by several factors: stress. Where stress is the cause of menstrual disorders. The purpose of this research is to know the distribution of Frequency of stress level with menstrual cycle at student of Tarbiyah High School (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang. This research used descriptive correlation method using Cross-Sectional Study design. The research was conducted at Tarbiyyah School of Science (STIT) Diniyyah Puteri Rahma El Yunusiyah Padang Panjang in January 2017. Popoulasi in this research is all student of Tarbiyah High School (STIT) Diniyah Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang. The sample in this study amounted to 89 people. Data management is done by computerized using SPSS program with univariate and bivariate analysis, statistic test used is Chi-square. Univariate analysis showed that 60% of respondents had mild stress and 67.4% of respondents had abnormal menstrual cycles. The result of statistical test of bivariate analysis obtained  $p$  value = 0,000 which means there is relationship of stress level with menstrual cycle. It is advisable for female students to be more open in facing problems and obstacles in lecturing process so as to help reduce stress burden felt by student.*

*Keywords: stress, menstruation cycle*

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Proverawati, 2009).

Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa mengalami suatu tahap yang disebut masa pubertas. Pubertas adalah masa terjadinya perubahan fisik dan mental anak laki-laki dan perempuan. Perubahan ini disebabkan adanya perubahan hormon. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki - laki. Pubertas pada remaja perempuan juga ditandai dengan *menarche* yaitu mendapat menstruasi (haid) pertama. Umumnya remaja mengalami *menarche* pada usia 12-16 tahun (Kusmiran, 2011).

Menstruasi (haid) ialah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus, disertai pelepasan endometrium. Panjang siklus menstruasi yang normal atau yang dianggap siklus haid yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Siklus haid pada kakak beradik bahkan saudara kembar siklusnya tidak terlalu sama. Jadi sebenarnya panjang siklus haid 28 hari itu tidak sering dijumpai. Hanya sekitar 10-15 persen wanita yang memiliki siklus 28 hari (Wiknjasastro, 2006).

Panjang siklus yang biasa pada manusia ialah 25-32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklusnya berkisar antara 18-42 hari (Wiknjasastro, 2006). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasinya teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seseorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Hestiantoro dalam Nurlaila, dkk, 2007).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami un-ovulasi 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 juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Hestiantoro dalam Nurlaila, dkk, 2007).

Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu salah satunya adalah stres yang merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Selain itu fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, kelenjar gondok, hormon prolaktin dan hormon berlebih juga merupakan penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi (Hestiantoro dalam Nurlaila, dkk, 2007).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan - keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem *neuro endokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008 dalam Rahmaeti, 2011).

Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Persaingan yang banyak, tuntutan, dan tantangan dalam dunia modern ini, menjadi tekanan dan beban stres (ketegangan) bagi semua orang. Tekanan stres yang terlampau besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala - gejala seperti sakit kepala, gampang marah, dan tidak bisa tidur. Stres yang berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya (Hartono, 2011 dalam Sandhi, 2014).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2010) menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid, rata - rata usia menarche di Indonesia 13 tahun (20,0 %) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun serta 7,9% tidak menjawab/lupa terdapat 7,8% menjawab belum haid, sebagian besar (68%) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Aini Rahmaeti yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Siklus Haid Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Tingkat II Stikes Muhammadiyah Klaten" menunjukkan dari 79 responden dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai tingkat stres normal dengan siklus haid yang

tidak teratur sebanyak 6 responden (7,6%), teratur 34 responden (43,0%); responden yang mempunyai tingkat stres ringan dengan siklus haid tidak teratur 15 responden (19%), teratur 18 responden (22,8%); responden yang mempunyai tingkat stres sedang dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 4 responden (5,1%); teratur 2 responden (2,5%); dan tidak ada responden yang mempunyai tingkat stres berat dan sangat berat (Rahmaeti, 2010).

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shinta Ika Sandhi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uniska Kendal” didapatkan dari 43 responden 12 orang diantaranya tidak mengalami stres dengan siklus menstruasi normal, sedangkan 31 orang responden mengalami stres dan 2 diantaranya memiliki siklus menstruasi normal sedangkan 29 orang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (Sandhi, 2014).

Hasil penelitian mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi didapatkan bahwa dari 65 responden yang tidak mengalami stres, 47 responden (72,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 18 responden (27,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 67 responden yang mengalami stres, sebanyak 25 responden (37,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 42 responden (62,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Nurlaila, dkk, 2015).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 13 Januari 2017 terdapat jumlah mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang berjumlah 99 orang, dimana peneliti melakukan wawancara kepada 10 mahasiswi didapatkan 3 responden mengalami stres normal dimana 2 orang mengalami siklus menstruasi teratur dan 2 orang mengalami siklus tidak teratur, sedangkan 5 orang mahasiswi mengalami stres tingkat ringan dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan 1 orang mahasiswi mengalami tingkat stres sedang mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang 2017.

## METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan menggunakan desain *Cross Sectional Study* yang merupakan rencana penelitian dengan teknik wawancara, wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab dan teknik pengamatan dan observasi. Dua di antara yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan (Sugiyono, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang yang berjumlah 99 orang. Pada penelitian ini sampel diambil dengan Teknik *Total Sampling*.

Penelitian telah dilakukan di kampus Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang pada bulan Januari – Juni 2017.

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah daftar pertanyaan dalam bentuk kuesioner merupakan lembaran pertanyaan terhadap responden dimana responden diminta memberi jawaban sesuai dengan petunjuk yang ada pada kuesioner. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Univariat untuk melihat distribusi frekuensi

dari masing-masing variabel independen (tingkat stres) dan variabel dependen (siklus menstruasi) dengan menggunakan SPSS.

Analisa bivariat menggunakan uji statistik melalui dua variabel yang diduga berhubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Bila  $p \leq 0,05$  maka  $H_a$  diterima artinya ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel, bila  $p > 0,05$  maka  $H_o$  diterima artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Analisis data di lakukan dengan komputerisasi menggunakan metode SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswi STIT

N o	Tingkat Stress	Jumlah ( <i>f</i> )	Persentas e (%)
1	Normal	29	32,6
2	Ringan	57	64,0
3	Sedang	3	3.4
Total		89	100,0

Dari hasil penelitian yang didapatkan pada tabel 1 diketahui bahwa dari 89 responden diketahui bahwa lebih dari separoh responden mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 57 orang (64,0%).

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Hawari (2013), karena stress adalah reaksi non - spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stress merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stress bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Adapun faktor yang mempengaruhi tingkat stress antara lain lingkungan yang asing, masalah biaya, kurang informasi, masalah pengobatan, berpisah dengan keluarga dan pasangan, ancaman penyakit parah.

Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry (2005), persepsi atau pengalaman individu terhadap perubahan perubahan besar menimbulkan *stress*. Stimulasi yang mengawali, mencetus perubahan disebut *stressor*. Secara umum dapat diklasifikasi sebagai internal dan eksternal. *Stressor Internal* berasal dari dalam diri seseorang (misalnya : ancaman, kondisi seperti kehamilan atau menopause, atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah). *Stress* eksternal berasal dari luar diri seseorang (misalnya : perubahan bermakna dalam suatu lingkungan, perubahan dalam peran keluarga atau sosial, atau tekanan dari pasangan).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila (2015) yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun Di Kalimantan Timur" yaitu 132 responden diperoleh bahwa responden yang mengalami stres berjumlah 67 orang (50,8%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shinta Ika Sandhi (2014) dengan judul "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada MahasiswaDIII Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uniska Kendal" didapatkan hasil dari bahwa dari 43 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami stres ringan yaitu sebanyak 14 responden (32,6%).

Lain hal nya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur aini Rahmawati (2012) yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Haid pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Tingkat II Stikes Muhammadiyah Klaten" yaitu dari 79

responden dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai tingkat stres normal sebanyak 40 responden (50,6%).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti menganalisa bahwa sebagian besar responden memiliki stres tingkat ringan. Stres ini dapat berasal dari faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (lingkungan). Seperti yang kita ketahui bahwa responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Dimana perempuan cenderung lebih banyak dikontrol oleh perasaan mereka dalam menghadapi suatu masalah. Jadi tingkat stres yang dimiliki oleh seseorang tidaklah sama, sehingga stres yang dimiliki seseorang belum tentu sama tanggapannya dengan orang lain, maka semakin tinggi *stressor* yang muncul, resiko stres yang terjadi juga akan semakin tinggi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Mahasiswi STIT

N	Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentase
o		(f)	(%)
1	Normal	29	32.6
2	Tidak Normal	60	67.4
Total		89	100.0

Dari hasil penelitian yang didapatkan pada tabel 2 diketahui bahwa dari 89 responden diketahui bahwa lebih dari separoh responden memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 60 orang (67,4%).

Menurut teori Wiknjastro (2006), menstruasi (haid) ialah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus, disertai pelepasan endometrium. Panjang siklus menstruasi yang normal atau yang dianggap siklus haid yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Siklus haid pada kakak beradik bahkan saudara kembar siklusnya tidak terlalu sama. Jadi sebenarnya panjang siklus haid 28 hari itu tidak sering dijumpai. Hanya sekitar 10-15 persen wanita yang memiliki siklus 28 hari.

Teori ini sejalan dengan teori Proverawati (2009) yaitu Menstruasi yang tidak teratur adalah suatu hal tidak menentu datangnya, biasanya perempuan mendapatkan menstruasi setiap empat minggu sekali. Bila diluar siklus tersebut dapat dikatakan ada ketidak normalan pada tubuh perempuan itu. Faktanya, banyak perempuan yang mengalami siklus tidak teratur. Adapun faktor yang mempengaruhi ketidak teraturan siklus menstruasi yaitu tingkat *stress*, kelenjar gondok, kelenjar sistemik, hormon prolaktin berlebihan, hormon yang terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Daisa Rosiana (2016) yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Kelas XII Di SMK Batik 1 Surakarta" terdapat siswi yang mengalami siklus menstruasi teratur 40 siswi (32,8%) dan siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur 82 siswi (67,2%).

Sedangkan penelitian yang dilakukan Shinta Ika Sandhi (2014), yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa DIII Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uniska Kendal" didapatkan bahwa dari 43 responden, menunjukkan sebagian besar mengalami gangguan siklus menstruasi oligomenore sebanyak 18 responden (41,9%), siklus menstruasi normal sebanyak 14 responden (32,6%), gangguan siklus menstruasi polimenorea sebanyak 9 responden (20,9%), dan amenorea sebanyak 2 responden (4,7%).

Selanjutnya Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila (2015), mengenai "Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasipada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun" didapatkan bahwa Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 132 responden diperoleh

bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi teratur berjumlah 72 orang (54,5%) dan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur berjumlah 60 orang (45,5%).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti menganalisa bahwasanya sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak normal. Kesehatan reproduksi remaja khususnya remaja wanita erat kaitannya dengan menstruasi. Dimana tidak setiap wanita mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Hal ini bisa saja disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya pola diet yang tidak bagus, stres, berat badan, usia dan ketidakseimbangan hormon. Menstruasi yang tidak teratur adalah suatu hal tidak menentu datangnya. Biasanya, seseorang mendapatkan menstruasi setiap empat minggu sekali. Bila di luar siklus tersebut dapat dikatakan ada ketidaknormalan pada tubuh seseorang. Namun, siklus menstruasi yang dimiliki oleh seseorang tidaklah sama, ada seseorang yang memiliki siklus *polimenorea* (siklus menstruasi yang memendek), siklus *oligomenorea* (siklus menstruasi yang memanjang), bahkan ada seseorang yang memiliki siklus *amenorea* (tidak terjadinya siklus menstruasi).

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 1 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa STIT

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi				P-Value
	Normal		Tidak Normal		
	F	%	F	%	
Normal	20	69,0	9	31,0	0,000
Ringan	9	15,8	48	84,2	
Sedang	0	0	3	100	
Total	29	32,6	60	67,4	

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,000$  ( $p \leq 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Hal ini sesuai dengan teori (Prawirohardjo, 2006), yang berarti *stress* sering kali membuat siklus menstruasi yang tidak teratur, hal ini terjadi karena *stress* sebagai perangsang sistem saraf diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu *limbic system* melalui transmisi saraf, selanjutnya melalui saraf *autinom* akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (*Endokrin*) sehingga mengeluarkan *secret* (cairan) neurohormonal menuju hipofisis melalui sistem prortal guna mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk FSH (*Folikell Stimulating Hormone*) dan LH (*Leutenizing Hormone*, produk kedua) hormon tersebut dipengaruhi oleh RH (*Realizing Hormone*) yang disalurkan dari hipotalamus hipofisis, pengeluaran RH sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik ekstrojen terhadap hipotalamus sehingga selanjutnya mempengaruhi proses menstruasi. Bobak (2009) mengemukakan bahwa hormon FSH sangat berperan dalam proses pematangan folikel didalam ovarium.

Peningkatan hormon LH berbanding lurus dengan peningkatan kadar estrogen dan progesteron didalam tubuh. Peningkatan kadar estrogen akan mengakibatkan penebalan pada endometrium yang mempersiapkan untuk terjadinya ovulasi. Apabila tidak terjadi ovulasi, kadar LH akan menyusut sehingga kadar estrogen dan progesteron ikut menyusut dengan cepat. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi

nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan pendarahan menstruasi dimulai.

Perempuan yang mengalami gangguan psikis berat seperti stress hebat atau depresi, biasanya akan mengalami gangguan hormonal siklus menstruasi jadi kacau dan tidak mengalami *ovulasi* (Iskandar, 2004).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Aini Rahmawati (2012), yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Haid pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Tingkat II Stikes Muhammadiyah Klaten” menunjukkan hasil uji statistik *chi square* diketahui  $\chi^2$  hitung = 11,435 sedangkan  $\chi^2$  tabel = 9,488 dan  $p=0,003$  ( $p<0,05$ ) yang berarti bahwa  $\chi^2$  hitung lebih besar dari  $\chi^2$  tabel dan nilai  $p<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus haid pada mahasiswi prodi D III kebidanan Tingkat II STIKES Muhammadiyah Klaten.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shinta Ika Sandhi (2014), yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa DIII Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uniska Kendal” hasil penelitian menggunakan uji chi-square dengan fisher exact test didapatkan hasil nilai  $p=0,0001$  berarti kurang dari taraf signifikansi 5% ( $p$  value :  $0,001 < \alpha : 0,05$ ). berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa DIII Kebidanan Jalur Reguler Akbid Uniska Kendal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila (2011), dengan judul “Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Usia 18-21” Tahun dengan uji statistik *chi-square* diperoleh bahwa hasil nilai P-value sebesar 0,001, nilai Pvalue =  $0,001 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ . Hal ini juga dapat dilihat dari nilai  $X^2$  hitung yang lebih besar dari  $X^2$  tabel (nilai  $X^2$  hitung = 14,195 >  $X^2$  tabel = 3,841 ), yang artinya terdapat hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa jalur umum usia 18-21 tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan Poltekkes Kemen-kes Kaltim tahun 2011.

Menurut analisa peneliti bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah. Pada penelitian ini dinyatakan bahwa stres yang terbanyak adalah stres tingkat ringan Dengan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Dimana saat dilakukan wawancara dan observasi ada mahasiswa yang mengatakan jika saat stres badan terasa letih dan semangat mulai menurun, kadang disertai dengan gangguan sistem pencernaan. Hal ini dikarenakan mahasiswi yang belajar di perguruan tinggi merupakan tuntutan yang besar dalam menempuh pendidikan dengan upaya yang tidak sedikit. seperti pemilihan cara belajar, peraturan cara belajar dalam sebuah Universitas, pengaturan waktu belajar serta waktu luang, mengikuti mata kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok. Perempuan yang mengalami gangguan psikis berat seperti stress hebat atau depresi, biasanya akan mengalami gangguan hormonal siklus menstruasi, jadi semakin tinggi stres yang dialami perempuan maka akan berdampak pada siklus menstruasinya. Dimana hormon stress mampu menekan fungsi normal dari *hipotalamus*. Hal tersebut dapat mempengaruhi fungsi dari kelenjar - kelenjar di dalam tubuh. Berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan bahwa responden yang memiliki stres normal namun siklus menstruasinya tidak teratur, hal ini disebabkan karena siklus menstruasi tidak hanya disebabkan oleh stres saja, banyak faktor - faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi seseorang, seperti pola diet yang tidak bagus, berat badan dimana seseorang yang mengalami penurunan atau kenaikan berat badan yang drastis maka akan dapat mempengaruhi fungsi

dari ovarium sehingga akan berpengaruh siklus menstruasi. Sedangkan olahraga juga akan dapat mempengaruhi siklus menstruasi dimana seseorang wanita yang berolahraga yang terlalu berat akan mudah membuat tubuh seseorang menjadi lelah dan dapat berpengaruh pada siklus menstruasi seseorang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang 2017 maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa lebih dari separoh responden mengalami tingkat stres ringan.
2. Bahwa lebih dari separoh responden memiliki siklus menstruasi tidak normal.
3. Hasil uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang.

## SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan dan informasi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang untuk meningkatkan program kesehatan khususnya tentang stres dan siklus menstruasi serta lebih mendorong mahasiswinya lebih terbuka dalam menghadapi masalah – masalah dan halangan dalam proses perkuliahan sehingga dapat membantu mengurangi beban stres yang dirasakan oleh mahasiswi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anak Indonesia, 'Kata Kunci : Tingkat Stres , Siklus Menstruasi Pustaka : 40 Referensi ( 2005-2014 ) Pertama ( Mikrajuddin , 2006 ). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi .... ( Shinta Ika Sandhi ) Dan Kondisi Kerja , Sinkronisasi Proses Menstrual , Gangguan Endok', 2011, 36–42.
- Bobak, Irene M. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 5. Jakarta: EGC
- Diana Sari, Edwin Adnil Nurdin and Defrin, 'Artikel Penelitian Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', 4.2 (2015), 567–70.
- Fitria, A. (2007). *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Gala Ilmu Semesta.
- Hidayat, A. A. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iskandar. 2004. *Ilmu Psikologi Remaja*, EGC. Jakarta.
- Jurnal Husada Mahakam and others, 'Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun', *Kesehatan*, III.9 (2015).
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lubis & Nurlaila. (2010). *Mengapa tingkat stres remaja semakin tinggi*. Style Sheet. [www.vivanew.com/news/read/120642-mengapa-tingkat-stres-remaja-semakin-tinggi](http://www.vivanew.com/news/read/120642-mengapa-tingkat-stres-remaja-semakin-tinggi). Diakses pada tanggal 12 Oktober 2016.
- Manuaba. 2002. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC
- Mella Virgiyanti Abdullah, Universitas Negri Gorontalo and Gangguan Siklus Menstruasi, 'Hubunganstres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas Xii Ipa Sma N 1 Telaga', 2014.

- Mulyani, Dwi Amalia (2013). *Stres termasuk kategori kesehatan*. <http://dwiamaliyamulyani.blogspot.co.id/2013/05/stress-termasuk-kategori-kesehatan.html>. Diakses pada tanggal 15 Mei 2017
- Nurlaila, dkk. (2015). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husada Mahakam*. Vol 3: hal 452-521.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Nur'aini, 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklusmenstruasi Padamahasiswa Asrama Universitas Andalas', *Keperawatan Dan Kebidanan*, 2011.
- Nur Aini Rahmawati and Siti Komariyatun, 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Siklus Haid Pada Mahasiswi Prodi D Iii Kebidanan Tingkat Ii Stikes Muhammadiyah Klaten', *Kebidanan*, 003 (2010).
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental keperawatan konsep, proses dan praktek (Alih bahasa: R. Komalasari)* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Rahmaeati, Nur aini. (2011). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidak Teraturan Siklus Haid Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Tingkat II Stikes Muhammadiyah. *Jurnal Involusi Kebidanan*. Vol 2, No 3,hal 14-23.
- Ulum, Nahdliyatul. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin. *Skripsi*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). "*Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*". Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping Dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto
- Sandhi, Ika Shinta. (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uinska Kendal. *Jurnal Ilmu Kesh. Vol. 5 No.2*
- Serly Toduho, Rina Kundro and Reginus Malara, 'Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas I Di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan', *Universitas Sam Ratulangi Manado*, 2014, 1-7.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2011). *ilmu kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Prawiroharjo, S. (2006). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : YEP-SP.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). "*Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*". Yogyakarta: Nuha Medika.
- Who. (2003). <https://id.scribd.com/doc/252405910/TINJAUAN-TENTANG-STRES-pdf> diakses pada tanggal 10 Oktober 2016.
- Winkjosastro, H. (2005). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo.
- Winkjosastro, H. 2006. *Ilmu Kandungan*. YBSP. Jakarta
- Joenkoe. (2015). *Faktor Penyebab Menstruasi atau Haid tidak Teratur*. <http://smartdetoxeasy.com/13-faktor-penyebab-menstruasi-atau-haid-tidak-teratur/>. Diakses pada tanggal 25 Januari 2017