HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN SEMPENA NEGERI PEKANBARU

IFNI WILDA' ZURHAYATI
Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru

Abstract: *The menstrual cycle is a physiological change in a woman's body that occurs periodically and is influenced by reproductive hormones, ideally regularly every month with a period of 21-35 days each time the menstrual period begins. related to the menstrual cycle can be caused by psychological factors such as stressful situations and emotional disturbances. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and the menstrual cycle in Sempena Negeri Pekanbaru Midwifery Academy students. This type of research is quantitative using correlation analysis. Cross-sectional research design, the population in this study were all students of the Sempena Negeri Pekanbaru Midwifery Academy with a total sample of 60 people. The instrument used to retrieve data is a questionnaire sheet. Univariate and bivariate data analysis using the Chi-Square Test. Based on the results of the Chi-Square Test, it showed that the results of the p-value = 0.000 and the degree of error α = 0.05, meaning that the results of the p-value ≤ 0.05, which shows that there is a relationship between stress and the menstrual cycle in Sempena Negeri Pekanbaru Midwifery Academy students. It is expected that midwifery education institutions will prepare various reference literature regarding the relationship between stress and the menstrual cycle in students.*
Keywords: *Stress, Menstrual Cycle.*

Abstrak: Siklus menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi, Idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 21 – 35 hari setiap kali priode menstruasi siklus menstruasi sendiri dipengaruhi banyak hal, salah satunya adalah tingkat stres terjadinya perubahan atau gangguan yang terkait dengan siklus menstruasi dapat disebabkan karena psikologik seperti keadaan-keadaan stres dan gangguan emosi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. Jenis penelitian ini *kuantitatif* menggunakan *analisis kolerasi.* Desain penelitian *Cross sectional* populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Akademi Kebidanan sempena negeri pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data yaitu lembar *Kuesioner*. Analisa data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji *Chi-Square*. Berdasarkan dari hasil Uji *Chi-Square* menunjukkan hasil *p-value* = 0,000 dan derajat kesalahan α = 0,05, artinya hasil *p-value* ≤ 0,05, yang menujukkan ada hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. Diharapkan kepada institusi pendidikan kebidanan untuk menyiapkan berbagai referensi pustaka mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa.
Kata kunci: Stres, Siklus Menstruasi

A.Pendahuluan

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada wanita, menstruasi merupakan pendarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Pada wanita pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi adalah aktifitas yang terjadi didalam tubuh sebelum,selama,dan diantara menstruasi. Panjang siklus menstrusi adalah jumlah hari dari hari pertama menstruasi sampai hari berikutnya (Kusmiran, 2011). Haid atau menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi. Pada manusia, hal ini bisa terjadi setiap bulan diantara usia pubertas dan menopause (Fitria, 2016)

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan (*hormon kortisol*) dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh

hipotalamus otak dan kelenjar pituitar, dengan mulai aktivitas hipotalamus, hifopisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*follicle stimulating* hormone) dan LH (*Luitenizing hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. Dampaknya yaitu lebih sulit hamil (infertilitas). Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Hestiantoro dalam nurlaila, dkk, 2015).

Stres adalah reaksi fisik maupun psikis terhadap suatu tuntunan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh (Sunaryo, 2013). Selain itu gangguan menstruasi yang disebabkan oleh kegagalan ovulasi merupakan dampak dari adanya stres yang memberi tekanan terhadap hormon GnRH, FSH, dan LH yang berhubungan dengan terjadinya menstruasi (Sari,2013).

Stres itu sendiri sebenarnya tidak selalu bermakna negatif, karena itu dibeberapa orang dan tempat, stres terkadang justru melahirkan situasi dinamis yang mendorong seseorang mencapai prestasi yang tinggi (Wangsa, 2010). Faktor psikologi yang sering muncul sebagai gangguan pada kesehatan adalah tekanan perubahan lingkungan yang dapat menimbulkan stres. Perubahan pola belajar sebagai mahasiswa kebidanan yang padat akan ujian praktik dan praktik klinik, dapat meningkatkan stres mahasiswa. Sebagai respons adaptif terhadap stres, terjadi perubahan kadar serum berbagai hormon. Perubahan-perubahan ini mungkin diperlukan untuk respon melawan stres. Namun, paparan stres jangka panjang dapat menyebabkan banyak konsekuensi buruk yang mengarah ke berbagai gangguan endokrin (Ranabir, S., dan Reetu, 2011). Berdasarkan survei awal di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru terdapat 20 orang mahasiswi dengan menstruasi tidak teratur mereka mengatakan mengalami ketidaknyamanan dan kegelisahan saat menstruasi.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan analisa *korelasi* yaitu untuk mengetahui hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Akdemi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah seluruh Mahasiswa Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru yaitu sebanyak 60 orang Mahasiswa Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. Pengambilan sampel penelitian dilakukan secara *purposive sampling.* Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Variabel independen dalam Penelitian ini yaitu stres, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi. Uji statistik yang digunakan adalah *uji Chi-Square.*

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru dengan jumlah sampel 60 mahasiswa, bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dengan siklus menstruasi. Maka berikut ini dijabarkan mengenai hasil penelitian tersebut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru

No	Stres	Jumlah	Persentase %
1.	Stres ringan	20	33,3
2.	Stres sedang	30	50
3.	Stres berat	10	16,7
	Jumlah	**60**	**100,0**

Berdasarkan tabel 1 dari 60 responden, terdapat mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 30 orang (50%) dan minoritas minoritas mahasiswa mengalami stres berat sebanyak 10 orang (16,7%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Mahasiswa di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru

No	Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentase %
1.	Normal	25	41,7
2.	Tidak normal	35	58,3
	Jumlah	**60**	**100,0**

Berdasarkan tabel 2 dari 60 responden, terdapat mayoritas siklus menstruasi tidak normal sebanyak 35 orang (58,3%) dan minoritas siklus menstruasi normal sebanyak 25 orang (41,7%).

Tabel 3 Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru

Stres	Siklus Menstruasi				Total		*P-value*	*α*
	Normal		Tidak Normal					
	N	%	N	%	N	%		
Ringan	20	100	0	0	20	100	0.000	0,05
Sedang	5	16,7	25	83,3	30	100		
Berat	0	0	10	100	10	100		
Total	**25**	**41,7**	**35**	**58,3**	**60**	**100**		

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa, dari 20 responden stres ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 20 orang (100%), dari 30 responden stres sedang dengan siklus menstruasi yang normal sebanyak 5 orang (16,7%), sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 25 orang (83,3%), Dari 10 responden stres berat siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 10 orang (100%). Dari hasil *uji chi-square* menunjukan hasil *P- value* = 0,000 dan derajat kesalahan α 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru.

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari 60 responden, terdapat mayoritas stres sedang sebanyak 30 orang (50,0%), stres ringan sebanyak 20 orang (33,3%), dan stres berat sebanyak 10 orang (16,7%). Hasil Penelitian menyatakan bahwa dari 60 responden terdapat mayoritas tidak normal sebanyak 35 orang (58,3%), dan minoritas normal sebanyak 25 orang (41,7%). Menurut asumsi peneliti, dapat disimpulkan bahwa stres dapat menimbulkan ketegangan dan dapat menganggu stabilitas kehidupan, seperti merasa aktivitas menjadi membosankan, merasa mudah lelah dan tidak bisa santai, dan mampu menyelesaikan pekerjaan dari biasanya.

Dari hasil penelitian didaptkan ada hubungan stres dengan siklus menstruasi. Dari hasil uji *chi-quare* menunjukan hasil *P-Value* = 0,000 dan derajat kesalahan 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*follicle stimulating* hormone) dan LH (*Luitenizing hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. Dampaknya yaitu lebih sulit hamil (infertilitas). Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Hestiantoro dalam nurlaila, dkk, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh 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 < a : 0.05). dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa DIII kebidanan Jalur Reguler Akbid Uniska Kendal. Menurut asumsi peneliti, dari hasil penelitian didapatkan ada 30 orang mahasiswa yang mengalami stres sedang namun 25 orang mengalami siklus menstruasi tidak normal hal ini disebabkan oleh

menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik, yang sangat melelahkan, tugas yang banyak merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur.

D. Penutup

Ada Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru dengan *p-value* = 0,000 dan derajat kesalahan α =0,05.

Daftar Pustaka

Anggraini, T. Y. A., & Ekawati. (2018). *Sikap Ibu Tentang Pijat Bayi Di Brajan Tamantirto Bantul Yogyakarta*. *X*(01), 38–49.

Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati. (2017). Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, *X*(1), 16–20.

Fitria, L. P. (2016). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada guru dan karyawan SMP Negeri 18 surakarta. *Maternity : Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*. https://123dok.com/document/yn4d4pjz-hubungan-tingkat-stres-siklus-menstruasi-karyawan-negeri-surakarta.html

Harahap, N. R. (2019). Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, *13*(2), 99–107.

Lutfiasari, D. (2018). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *KEBIDANAN*, *4*(3), 97–99.

Ranabir, S., dan Reetu, K. (2011). Stress and hormones. *Indian J Endocrinol Metab*.

Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiviness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *13*(1), 11–18.

Sunaryo. (2013). *Psikologi keperawatan*. EGC.