

Hubungan Stres dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswi di AKPER Pemkab Ngawi

Rini Komalawati ¹, Hamidatus Daris ², Yeni Utami ³

¹² DIII Keperawatan/Akper Pemkab Ngawi.

³ STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

*Email: rini.komalawati.akperngawi@gmail.com

Kata Kunci

Mahasiswi, tingkat stress, gangguan menstruasi

Abstrak

Latar belakang : Stress dalam diri individu akan muncul bila ada ketidakseimbangan individu dalam memenuhi kebutuhannya bersifat jasmani maupun rohani. Mahasiswi yang memiliki stress cenderung mengalami gangguan menstruasi. Gangguan pada menstruasi meliputi hipermenoragia, hipomenoragia, polimenorea, oligomenorea, amenorea, dismenorea, dan PMS. **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara stress dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi di Akper Pemkab Ngawi. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan design deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswi di Akper Pemkab Ngawi yang berjumlah 214 mahasiswi. Pengambilan sampel menggunakan Non Probability dengan teknik Purposive sampling dan besar sampel 139 responden yang termasuk dalam kriteria inklusi sebanyak 128 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan Kuesioner DASS 42 dan kuesioner gangguan menstruasi. Teknik analisis data menggunakan uji statistik Pearson correlation. **Hasil :** sebagian besar mahasiswi mengalami stress parah, yaitu sebanyak 69 responden (53,8%) dan yang mengalami gangguan menstruasi yaitu 109 responden (82,8%). Hasil uji statistik Pearson Correlation diperoleh nilai taraf yaitu $p = 0,000$ ($P \text{ value} < 0,05$). Hasil koefisien kolerasi 0,317, artinya H1 diterima. **Kesimpulan:** ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi dengan kolerasi sangat lemah. **Saran:** Maka diharapkan mahasiswi di Akper mampu menjaga emosional yang bisa mengakibatkan stres. Serta lebih mengetahui dan memahami tentang gangguan menstruasi agar siap dalam segala kemungkinan yang terjadi.

The Relationship Between Stress and Menstrual Disorders in College Student at the Akper Pemkab Ngawi

Key Words:

Female student, stress level, menstrual disorders

Abstract

Background: stress in the individual will appear when there is imbalance of individuals in meeting their physical and spiritual needs. Female student who have stress tend to experience menstrual disorders. Disorders of menstruation, oligomenorrhea, hypermenorrhea, hypomenorrhagia, amenorrhea, dysmenorrhea, and PMS. **Objective:** to determine the relationship between stress and menstrual disorders in

*female student. **Method** : this study was a quantitative study with a descriptive correlative design with a cross sectional approach. the population in this study were all female students at the Akper Pemkab Ngawi, which amounted to 215 female students. Sampling used non-probability with purposive sampling technique and a sample size OF 139 respondents included in the inclusion criteria as many as 128 respondents. The data collection instrument used DASS 42 questionnaire and the menstrual disorders questionnaire. The data analys technique used The Pearson correlation statistical test. **Result** : most of the female students experienced severe stress, as many as 69 respondents (53,8%) and those who experienced menstrual disorders were 109 respondents (82,8%). The result of the Pearson correlation statistical test obtained a level value of $p = 0,000$ (P value $< 0,05$). The result of the kolerast coefficient is 0.317, meaning that H_1 is accepted. **Conclusion**: there is a relationship between stress level and menstrual disorders with very weak cholesterol. **Suggestion**: it is hoped that female student at Akper Pemkab Ngawi will be able to maintain emotions that can cause stress, as well as knowing and understanding more about menstrual disorders so that they are ready for all possibilities that occur.*

1. PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi seringkali menjadi masalah dan mempengaruhi kualitas hidup wanita, khususnya pada mahasiswi. Hasil penelitian yang menyatakan gangguan menstruasi dipengaruhi oleh stress dalam emosional yang tidak stabil (Bae, 2018). WHO (*World Health Organization*) juga telah menjuluki stress sebagai “*Health Epidemic of The 21st Century*”. (Eysel, 2015). Stress menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, pada sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin yang mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormone luteinizing hormone (LH).

Tiap mahasiswi memiliki tingkat stres yang berbeda. (Silahi, 2010) Tidak semua mahasiswi memiliki menstruasi yang normal. Banyak diantaranya memiliki siklus yang tidak teratur atau berubah – ubah. Hasil penelitian (Muniroh, 2017) pada mahasiswi yang memiliki stress ringan tidak mengalami gangguan menstruasi, yang memiliki stress

sedang mengalami gangguan menstruasi. Pada mahasiswi dengan stress berat mengalami gangguan menstruasi lebih besar.

Follicle Stimulating Hormon Estrogen tidak akan mengalami perkembangan seltelur, maka hormone estrogen dan progesterone tidak akan terbentuk menyebabkan gangguan menstruasi. Stress diketahui penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Stress akan memicu pelepasan hormone kortisol, hormone ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stress seseorang. (Stres et al., 2018).

2. METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan desain penelitian korelational yang mengkaji hubungan antar variabel. Penelitian ini menggunakan metode Cross sectional.

Dalam penelitian ini variabel independen yaitu tingkat stress. Dalam penelitian ini variabel dependen gangguan menstruasi pada mahasiswi di Akper Pemkab Ngawi.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi di Akper Pemkab Ngawi. Sampel yang digunakan penelitian ini berjumlah 139 responden dan yang termasuk dalam kriteria inklusi sebanyak 128 responden. Penelitian ini menggunakan *Non Probability* dengan teknik *Purposive sampling* yaitu dengan teknik penentuan sampel dalam pertimbangan tertentu.

Instrumen yang digunakan dengan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* yang digunakan oleh Lovibon (1995) untuk mengetahui tingkat stress. Terdiri dari 14 soal untuk stress. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor 0-3. Setelah menjawab semua pertanyaan diakumulasikan sehingga mendapat total skor untuk stress. Kuesioner gangguan menstruasi meliputi 15 pertanyaan mengenai 7 gangguan menstruasi meliputi hipomenorea, hipermenorea, polimenorea, oligomenorea, amenorea, dismenorea, dan PMS.

Analisis variabel independen dengan menentukan tingkat stress dengan kategori normal 0-14, ringan 15-18, sedang 19-25, parah 26-33, sangat parah >34. Uji statistik dalam penelitian menggunakan uji statistik Pearson correlation. Data yang sudah didapat menggunakan teknik SPSS 25 nilai $\alpha < 0,05$ berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi sedangkan apabila nilai $\alpha > 0,05$ berarti tidak ada hubungan antara tingkat stress terhadap gangguan menstruasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan tingkatan mahasiswi di Akper Pemkab Ngawi bulan Juli 2022 (n=128)

Tingkat I	51	39,8%
Tingkat II	22	17,2%
Tingkat III	55	43,9%
Total	128	100,0%

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar responden tingkat I dan III dengan total responden 128 mahasiswi.

Tabel 2 distribusi tingkat stress pada mahasiswi di Akper Pemkab Ngawi bulan Juli 2022 (n=128)

Mahasiswi Tingkat	Normal		Stress Ringan		Stress Sedang		Stress Parah		Stress Sangat Parah		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%		
I	10	19,6%	2	3,9%	7	13,7%	5	9,8%	27	52,9%		51
II	7	31,8%	1	4,5%	1	4,5%	1	4,5%	12	54,5%		22
III	12	21,8%	4	7,3%	3	5,5%	6	10,9%	30	54,5%		55
Total	29		7	11		12		69		128		

Berdasarkan tabel 2 diatas, hasil paling stress yang dialami mahasiswi adalah stress sangat parah sebanyak 69 responden, dan yang mengalami stress normal sebanyak 29 mahasiswi.

Tabel 3 Distribusi gangguan menstruasi yang dialami mahasiswi di Akper Pemkab Ngawi bulan Juli 2022 (n=128)

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil paling banyak yang mengalami menstruasi yang tidak terganggu sebanyak 19 responden (19.6%)

Mahasiswi	Tidak terganggu		Terganggu		Total
	n	%	N	%	
I	10	19,6%	41	80,4%	51
II	3		19	86,4%	22
III	6	10,9%	49	89,1%	55
Jumlah	19		109		128

menstruasi terganggu paling banyak 109 responden (89.1%).

Tabel 4 Distribusi gangguan menstruasi hipermenoragi, hipomenoragia, polimenorea, oliomenorea, amenorea, dismenorea dan PMS yang dialami oleh mahasiswi tingkat I, II, dan III di Akper Ngawi bulan Juli 2022 (n=128)

Mahasiswi	Hipermenoragi	Hipomenoragia	Polimenore	Oligomenore	Amenorea	Dismenorea	PMS	Total
Tingkat I	4 (7.8%)	2 (3.9%)	4 (7.8%)	3 (5.9%)	5 (9.8%)	12 (23.5%)	11 (21.5%)	51 (100.0%)
II	3 (13.6%)	3 (13.6%)	3 (13.6%)	2 (9.1%)	1 (4.5%)	4 (18.2%)	3 (13.6)	22 (100.0%)
III	9 (16.4%)	8 (14.5%)	5 (9.1%)	0 (0.0%)	6 (10.9%)	7 (12.7%)	12 (21.8%)	55 (100.0%)
Total	16 (12.5%)	13 (10.2%)	12 (9.4%)	5 (3.9%)	12 (9.4%)	23 (18.0%)	26 (20.3%)	128 (100.0%)

Berdasarkan tabel 4 diatas, hasil terbanyak gangguan menstruasi yaitu mengalami PMS sebanyak 26 responden (20.3%) dan Dismenorea dialami sebanyak 23 responden (18.0%). Gangguan yang paling sedikit dialami yaitu oligomenorea sebanyak 5 responden (3.9%).

Tabel 5 Analisis hubungan stress dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi di Akper Pemkab Ngawi bulan Juli 2022 (n=128)

Stress	Menstruasi Tidak terganggu		Menstruasi Terganggu	
	N	%	N	%
Normal	17	58.6%	12	41.4%
Stress Ringan	1	14.3%	5	85.7%
Stress Sedang	0	0.0%	11	100.0%
Stress Parah	1	8.3%	11	91.7%
Stress Sangat Parah	0	0.0%	69	100.0%
<i>Pearson correlation</i>	Nilai signifikasi		Nilai korelasi	
	0,000		0,317	

Berdasarkan tabel 5 diatas, yang mengalam menstruasi tidak terganggu 17 responden (58.6%) dari yang mengalami stress normal. Yang mengalami menstruasi tidak terganggu 0 responden dan mengalami menstruasi terganggu 69 responden (100.0%) dari yang mengalami stress sangat parah.

Tabel 6 Analisis hubungan stress dengan gangguan menstruasi hipermenoragia, hipomenoragia, polimenorea, oligomenorea, amenorea, dismenorea, PMS pada remaja putri di Akper Pemkab Ngawi bulan Juli 2022 (n=128)

Stress	Hipermenoragia	Hipomenoragia	Polimenorea	Oligomenorea	Amenorea	Dismenorea	PMS	Total
	N	n	n	n	n	n	n	n
Normal	2 (6.9%)	2 (6.9%)	3 (10.3%)	0 (0%)	1 (3.4%)	201 (0%)	2 (6.9%)	29 (100.0%)
Stress ringan	1 (14.3%)	2 (28.6%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	0 (0%)	7 (100.0%)
Stress sedang	2 (18.2%)	2 (18.2%)	2 (18.2%)	1 (9.1%)	1 (9.1%)	1 (9.1%)	2 (18.2%)	11 (100.0%)
Stress parah	2 (16.7%)	2 (16.7%)	0 (0%)	1 (8.3%)	2 (16.7%)	1 (8.3%)	3 (25.0%)	12 (100.0%)
Stress sangat parah	9 (13.0%)	5 (7.2%)	7 (10.1%)	3 (4.3%)	6 (8.7%)	20 (29.0%)	19 (27.0%)	69 (100.0%)
Total	16 (12.5%)	13 (10.2%)	12 (9.4%)	5 (3.9%)	12 (9.4%)	23 (18.0%)	26 (20.3)	128 (100%)

Dari tabel 6 didapatkan hasil bahwa remaja putri yang mengalami hipermenoragia 1 responden (14.3%) yang mengalami stress ringan. hipomenoragia 2 responden (28.6%) mengalami stress ringan. oligomenorea 1 responden (9.1%), amenorea 1 responden (9.1%), dismenorea (9.1%) dari yang mengalami stress sedang. Hasil yang terbanyak mengalami PMS 3 responden (25.0%), Yang terbanyak mengalami gangguan menstruasi ialah dismenorea sebanyak 20 responden (20.9%) dan yang paling sedikit responden mengalami oligomenorea sebanyak 3 responden (4.3%) yang mengalami stress sangat parah.

4. SIMPULAN

Kesimpulan: ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi dengan toleransi sangat lemah.

Saran: Maka diharapkan mahasiswi di Akper mampu menjaga emosional yang bisa mengakibatkan stres. Serta lebih mengetahui dan memahami tentang gangguan menstruasi agar siap dalam segala kemungkinan yang terjadi.

5. REFERENSI

Penulisan naskah dan sitasi yang diacu dalam naskah ini disarankan menggunakan aplikasi referensi (*reference manager*) seperti Mendeley, Zotero, Reffwork, End note dan lain-lain. [Times New Roman, 11, normal]. Format yang dipakai adalah Harvard .

Laporan:

Kourous, G. (2017). *World hunger again on the rise, driven by conflict and climate change, new UN report says*. New York: World Health Organization.

Buku:

McKenzie, J.F., Pinger, R.R., Kotecki, J.E. (2013). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.

Pokok Bahasan dalam Buku:

Untari, I. (2002). *Teori Promosi Kesehatan* . In B. Hartono, *Promosi Kesehatan Di*

Puskesmas & Rumah Sakit (p. 6).
Jakarta: Rineka Cipta.

Artikel dalam jurnal:

Untari, I. (2015). Pengembangan Metode Senam Cegah Pikun. *Profesi (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian*, 5-10.

Artikel dalam Prosiding Konferensi:

Untari, I., Sarifah, S. (2014). Development Gymnastics Prevent Senile Up Brain's Game . *International Conference on Fundamentals and Implementation of Education (ICFIE)* (pp. 122-126). Yogyakarta: UNY

