

## **HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN POLA MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO ANGKATAN 2010**

<sup>1</sup>**Anster Saerang**  
<sup>2</sup>**Eddy Suparman**  
<sup>2</sup>**Rudy A. Lengkong**

<sup>1</sup>Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado  
<sup>2</sup>Bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado  
Email: anster.saerang@yahoo.com

**Abstract:** Adolescence is a period that very sensitive and vulnerable to stress that caused by more rapid physical maturation process than the psychosocial maturation. Stress involves the neuroendocrinology system as a system that has a large role in the female reproduction and therefore contributes to menstrual pattern. Ongoing stress can lead to depression. The prevalence of stress on women is 2 times higher than man. This research aims to determine whether there is a correlation between stress and menstrual pattern on female college student in Medical Faculty 2010 of Sam Ratulangi University Manado. Methods: Design of this research is using analytical observational methods with cross sectional approach. The sampling technique that used is total sampling and 90 respondents that appropriate with the specified criteria and the collecting data technique is using DASS 42 questionnaires. Results: Data obtained most about stress level characteristics is at the normal group which is 54 respondents (60 %) and the fewest is at very severe stress group which is 2 respondents (2,2 %). Data on the characteristics of menstrual cycle, respondents that obtained in regular category is 69 respondents (76,7 %) and in negative category is 21 respondents (23,3%). **Conclusion:** There is a correlation between stress level and menstrual cycle on the female college student in Medical Faculty 2010 of Sam Ratulangi University Manado. It is proved by the result of the research which is obtained that most of respondents had a normal stress level with the number of 54 respondents (60 %) and most of respondents had regular menstrual cycle with the number of 69 respondents (76,7 %).

**Keywords :** Stress, menstrual cycle.

**Abstrak:** Masa remaja merupakan masa sangat sensitif dan rawan terhadap stres yang disebabkan proses pematangan fisiknya lebih cepat dari pematangan psikososial. Stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita sehingga berpengaruh terhadap pola menstruasi. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi. Prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Angkatan 2010. Metode: Desain penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dan 90 responden yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 42. Hasil: Data didapatkan paling banyak mengenai karakteristik tingkat stress yaitu pada kelompok normal sebanyak 54 responden (60%) dan paling sedikit pada kelompok stress sangat parah 2 responden (2,2%). Data mengenai karakteristik siklus haid, responden penelitian didapatkan pada kategori teratur dengan jumlah 69 responden (76,7%) dan pada kategori negatif 21 responden (23,3%). **Simpulan:** Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus haid pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Dibuktikan dengan hasil penelitian dimana terdapat sebagian besar responden mengalami tingkat stress normal dengan jumlah 54 responden (60%) dan sebagian besar responden mengalami siklus haid teratur dengan jumlah 69 responden (76,7%).

**Kata kunci:** Stres, pola menstruasi.

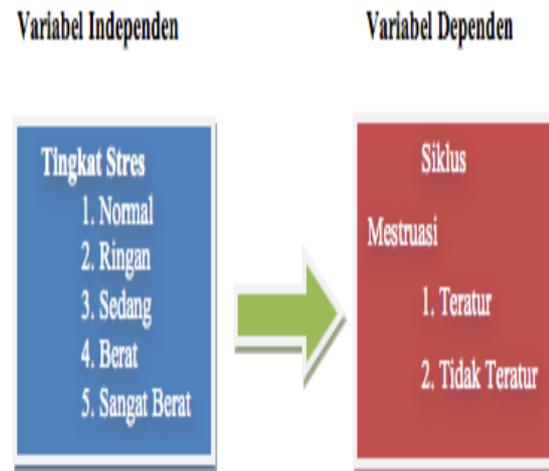
Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2011, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin dengan batasan usia meliputi 15 sampai 24 tahun.<sup>1</sup> Dalam periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres.<sup>2</sup>

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor).<sup>3</sup> Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik.<sup>4</sup> Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria.<sup>5</sup>

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul "Hubungan antara Stres dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2010".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk mempelajari hubungan antara stres dengan pola menstruasi. Penelitian *cross sectional* disebut juga penelitian transversal sebab variabel bebas (faktor risiko) dan variabel tergantung (efek) diobservasi hanya sekali pada saat yang sama.



Penelitian ini akan dilaksanakan Pada tanggal 12 November hingga tanggal 03 Desember tahun 2012. Tempat penelitian akan dilakukan di Ruang Kuliah Mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Malalayang Manado.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah Kuesioner. Teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2010 untuk mendapatkan jawaban informasi yang diperlukan peneliti. Daftar pertanyaan dibuat secara berstruktur dengan bentuk pertanyaan pilihan berganda (*multiple choice question*) dan pertanyaan terbuka (*open question*).

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2010. Sampel dalam penelitian ini adalah Semua Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2010 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria penerimaan (inklusi) dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2010, siklus menstruasi rata-rata tiap bulan normal (21-35 hari), Tidak cacat fisik, Orang tua lengkap (tidak

yatim atau piatu atau yatim piatu). Sedangkan kriteria penolakan (eksklusi) dalam penelitian ini yaitu sudah menikah, hamil, dan tidak bersedia menjadi responden. Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan populasi dengan jumlah 124 Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2010, dan didapatkan sampel yang memenuhi kriteria sebesar 90 mahasiswi.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis univariat

Data mengenai karakteristik distribusi umur, responden yang diambil paling banyak menjadi sampel berada pada kategori umur 20 tahun yaitu 40 responden (44,4%) sedangkan yang paling sedikit pada kategori umur 17 dan 22 tahun yaitu dengan jumlah masing-masing 1 responden (1,1%).

Data mengenai karakteristik *dysmenorrhea*, responden penelitian didapatkan pada kategori positif dengan jumlah 85 responden (94,4%) dan pada kategori negatif dengan jumlah 5 responden (5,6%).

Data mengenai karakteristik oligomenorea, responden penelitian didapatkan pada kategori positif dengan jumlah 23 responden (25,6%) dan pada kategori negatif 67 responden (74,4%).

Data mengenai karakteristik polimenorea, responden penelitian didapatkan pada kategori positif dengan jumlah 14 responden (15,6%) dan pada kategori negatif 76 responden (85,4%).

Data mengenai karakteristik psikis, responden penelitian didapatkan pada kategori positif dengan jumlah 43 responden (47,8%) dan pada kategori negatif 47 responden (52,2%).

Data didapatkan paling banyak mengenai karakteristik tingkat stress yaitu pada kelompok normal sebanyak 54 responden (60%) dan paling sedikit pada kelompok stress sangat parah 2 responden (2,2%).

Data mengenai karakteristik siklus haid, responden penelitian didapatkan pada kategori teratur dengan jumlah 69 responden (76,7%) dan pada kategori negatif 21 responden (23,3%).

### Analisis bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini yaitu untuk melihat keeratan hubungan antara tingkat stres dengan siklus haid responden penelitian. Hubungan antara stres dengan siklus haid dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hubungan antara tingkat stres dengan siklus haid

Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Haid

	Siklus Haid		Total		p	Sig		
	Teratur	%	Tidak Teratur	%				
Normal	46	51,1	8	8,9	54	60	0,286	0,006
Tingkat Stres	14	15,6	5	5,6	19	21,1		
Stres Ringan	5	5,6	4	4,4	9	10		
Stres Sedang	3	3,3	3	3,3	6	6,7		
Stres Parah	1	1,1	1	1,1	2	2,2		
Total	69		21		90	100		

Berdasarkan tabulasi silang data pada tabel di atas dapat dilihat bahwa responden dengan tingkat stres normal sebagian besar mengalami siklus haid yang teratur dengan jumlah 46 responden (51,1%) dan tidak teratur dengan jumlah 8 responden (8,9%). Sedangkan responden dengan tingkat stres parah mengalami siklus haid tidak teratur dengan jumlah 3 responden (3,3%), responden dengan tingkat stres sangat parah mengalami siklus haid tidak teratur dengan jumlah 1 responden (1,1%).

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan tingkat stres dengan siklus haid adalah *Pearson Correlation (Product Moment)* dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5% ( $\alpha=0,05$ ).

## BAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat pada variabel umur responden, terlihat berkisar dari umur 17 sampai 22 tahun yang merupakan masa usia sudah mengalami proses haid. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang

perempuan yang dimulai dari menarche (menstruasi pertama) sampai terjadinya menopause.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara tingkat stres dengan siklus haid pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dengan nilai  $p = 0,286$  dengan tingkat signifikansi  $0,006 < 0,05$ . Sejalan dengan penelitian Vanny (2012) menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai  $p=0,000$ , sedemikian dengan penelitian Nuraini (2012) dimana terdapat korelasi yang positif tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas Padang Tahun 2012. Hasil studi kasus Astutik (2009) juga menyatakan ada hubungan antara stres dengan kejadian oligomenore pada remaja di SMA Negeri Jombang.

Perubahan setelah lulus dari sekolah dan memasuki masa kuliah akan menimbulkan stres dan memaksa seseorang untuk beradaptasi. Keadaan ini sering membuat tidak semangat menjalani kuliah apalagi dengan berbagai tugas-tugas yang berhubungan dengan kemahasiswaan. Perasaan tidak percaya diri akan muncul bila ingin bersosialisasi dengan teman baru disamping dengan adanya persaingan di kampus. Menurut Gunarsa (2004) sumber penyebab stres yaitu perubahan yang pesat, hubungan sosial dan hubungan antar pribadi (*interpersonal*), kebutuhan yang meningkat, dan harapan yang tidak realistis.

Berdasarkan tingkat stres dapat dilihat bahwa sebagian besar responden masih dalam tingkat stres normal yaitu 54 responden (60%) dan yang mengalami siklus haid yang teratur berjumlah 69 responden (76,7%). Jelas terlihat bahwa dengan stres yang normal maka akan tidak mengganggu siklus haid pada mahasiswi yang menjadi sampel penelitian.

Salah satu penyebab siklus haid yang tidak teratur adalah stres. Stres merupakan penyebab paling umum menstruasi tak teratur. Hormon stres, kortisol berdampak pada jumlah estrogen dan progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon yang terlalu banyak dalam darah bisa menyebabkan perubahan siklus menstruasi.

## SIMPULAN

Hasil penelitian tentang “Hubungan antara Stres dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2010” dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus haid pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam ratulangi Manado. Dibuktikan dengan hasil penelitian dimana terdapat sebagian besar responden mengalami tingkat stres normal dengan jumlah 54 responden (60%) dan sebagian besar responden mengalami siklus haid teratur dengan jumlah 69 responden (76,7%).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ayu M. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri di SMA 5 Banda Aceh. Banda Aceh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'Budiyah Program Studi D-III Kebidanan Banda Aceh; 2013. h. 1-2.
2. Nelson, R. (2010). How does stres affect menstrual cycles?. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2012 dari <http://www.livestrong.com/article/70664-stress-affectmenstrual-cycles/>
3. Sriati Aat. 2008. Tinjauan tentang stress. <http://www.akademik.unsri.ac.id/.../TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf> ... Di unduh pada tanggal 7 Oktober 2012
4. Durand V Mark, Barlow David H. 2007. Intisari Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal:340-48
5. Nita. 2008. Pentingnya Mengelola Siklus Reproduksi. <http://www.medicastore.com> Diunduh pada tanggal 7 Oktober 2012