

Stres dan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Psikologi

Shakira Azzahra Distyvanya¹, Peppy Nawangsasi², Mita Herdiyantini³,
Ronald Pratama Adiwino^{4*}, Febri Endra Budi Setyawan⁵

¹Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

²Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

³SMF Obstetri dan Ginekologi - Dept KIA RSPAL dr. Ramelan / FK UHT

⁴Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

⁵Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Stres merujuk pada kondisi karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan keinginan, di mana tuntutan dan kapabilitas seseorang untuk memenuhinya tidak sejalan. Diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran cenderung tinggi karena tekanan yang mereka hadapi, sehingga menimbulkan disparitas dalam tingkat stres antara mahasiswa fakultas kedokteran dan psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah. Metode penelitian menggunakan pendekatan cross-sectional dengan teknik simple random sampling. Penelitian melibatkan 92 mahasiswa Fakultas Kedokteran dan 59 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah. Hasil analisis statistik menggunakan uji Spearman, uji Tabulasi Silang, dan uji Kendall's tau-b menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi (uji Spearman dan uji Tabulasi Silang: $p = 0$ dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,412. Temuan ini tidak mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara stres dengan fakultas (uji Kendall's tau-b: $p = 0,342$ dan $\alpha = 0,05$). Selain itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan siklus menstruasi dan fakultas (uji Kendall's tau-b: $p = 0,440$ dan $\alpha = 0,05$).

Kata kunci: Stres; Gangguan Siklus Menstruasi; Mahasiswa Kedokteran; Mahasiswa Psikologi

ABSTRACT

Stress refers to a condition due to a mismatch between expectations and desires, where demands and one's capability to fulfill them are not in line. It is known that the prevalence of stress in medical students tends to be high due to the pressures they face, resulting in disparities in stress levels between medical and psychology students. This study aims to determine the relationship between stress and menstrual cycle disorders in female students of the Faculty of Medicine and Faculty of Psychology, Hang Tuah University. The research method used a cross-sectional approach with simple random sampling technique. The study involved 92 female students of the Faculty of Medicine and 59 female students of the Faculty of Psychology, Hang Tuah University. The results of statistical analysis using the Spearman test, Cross Tabulation test, and Kendall's tau-b test showed a significant relationship between stress and menstrual cycle disorders (Spearman test and Cross Tabulation test: $p = 0$ and significance level $\alpha = 0.05$) with a correlation coefficient value of 0.412. This finding did not indicate a significant relationship between stress and faculty (Kendall's tau-b test: $p = 0.342$ and $\alpha = 0.05$). In addition, there was no significant relationship between menstrual cycle disorder and faculty (Kendall's tau-b test: $p = 0.440$ and $\alpha = 0.05$).

Keywords: Stress; Mentsrual Cycle Disorder; Medical Student; Psychology Student

*Korespondensi penulis:

Nama: Ronald Pratama Adiwino

Instansi: Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

Alamat: Komplek Barat RSAL Dr. Ramelan, Jl. Gadung, Jl. Ahmad Yani No.1,

Jagir, Kec. Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60244; 087851191212

Email: adiwino.ronald@hangtuah.ac.id

Pendahuluan

Stres merupakan kondisi yang timbul akibat ketidaksesuaian antara harapan dan tuntutan lingkungan dengan kemampuan seseorang untuk mengatasi. Stres dianggap dapat menimbulkan risiko, ancaman, gangguan, dan melebihi kemampuan coping seseorang.¹ Dampak signifikan stres terjadi pada regulasi hormon kortisol yang dikendalikan oleh hipotalamus dan kelenjar pituitari, mempengaruhi produksi hormon reproduksi seperti FSH dan LH, serta mengganggu siklus menstruasi normal.²

Siklus menstruasi adalah proses peluruhan lapisan endometrium dan perdarahan yang terjadi secara berkala setiap bulan, kecuali selama kehamilan.³ Siklus menstruasi yang teratur menjadi indikator kesehatan reproduksi wanita, dan idealnya terjadi setiap 21-35 hari dengan rata-rata 28 hari.⁴ Gangguan siklus menstruasi umumnya ditemui pada remaja, di mana 80% mengalami ketidakteraturan, termasuk keterlambatan atau percepatan menstruasi.⁴

Penelitian menunjukkan bahwa stres dapat berpengaruh signifikan terhadap gangguan siklus menstruasi. Data WHO menyebutkan 75% kunjungan remaja perempuan ke dokter kandungan terkait gangguan siklus menstruasi setelah menarche, dan sekitar 80% remaja perempuan mengalami ketidakteraturan siklus haid.⁴ Penelitian oleh Nasution (2010) menemukan bahwa 23,7% mahasiswi yang mengalami stres juga mengalami gangguan siklus menstruasi, dibandingkan dengan 0,7% yang tidak mengalami stress.⁵

Studi Tombokan dkk pada mahasiswa co-assistant menunjukkan bahwa 44,12% mengalami stres pada tingkat normal, tetapi sebagian besar mengalami gangguan siklus menstruasi.⁶ Lebih lanjut, penelitian Lim et al (2018) menyebutkan bahwa faktor-faktor seperti olahraga, berat badan, stres, dan durasi tidur dapat mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur.^{7,8}

Hasil penelitian menyatakan bahwa beberapa faktor, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), status gizi, durasi tidur, gangguan hormonal, aktivitas fisik, dan masalah kesehatan mental, termasuk perubahan mood, depresi, dan stres, dapat memengaruhi gangguan siklus menstruasi.⁹ Data dari Riset Kesehatan Dasar menunjukkan peningkatan ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2010 hingga 2013 di Indonesia.¹⁰

Berdasarkan temuan ini, peneliti berminat untuk meneliti "Hubungan Antara Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah." Prevalensi stres di kalangan mahasiswa kedokteran cukup tinggi, di mana tekanan akademik dan non-akademik dapat menimbulkan stres dan mempengaruhi siklus menstruasi. Studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang dampak stres terhadap kesehatan reproduksi pada populasi mahasiswi.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan untuk mengkaji korelasi antara stres dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah dengan stres sebagai variabel bebas dan gangguan siklus menstruasi sebagai variabel terikat.

Populasi yang menjadi fokus adalah seluruh mahasiswi aktif di Fakultas Kedokteran berjumlah 281 orang dan Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah dengan jumlah 112 orang. Populasi ini dipilih berdasarkan perbedaan paparan dan tingkat stres. Pengambilan data ini dilakukan dengan menggunakan teknik jenis simple random sampling. Total dari partisipan yang bersedia mengisi kuesioner dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah 151 mahasiswi dimana partisipan didominasi dengan mahasiswi fakultas kedokteran, yaitu 92 mahasiswi (60.9%) dan sisanya, 59 mahasiswi

(39.1%) dari fakultas psikologi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS) – 42 dengan 14 pertanyaan yang berfokus pada pengukuran tingkat stres dan kuesioner siklus menstruasi yang akan disebarluaskan melalui google form.

Manajemen data dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu penyuntingan data (editing), pengkodean data (coding), pemasukan data (data entry), dan (data cleaning). Penelitian ini melibatkan analisis statistik untuk menganalisis adanya korelasi antara variabel dependen dan independen. Analisis dilakukan melalui dua tahap yaitu analisis univariat yang akan memberikan deskripsi menyeluruh terhadap semua variabel dan analisis bivariat untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel dependen dan independen yang diukur dalam skala ordinal yang akan diuji menggunakan uji korelasi Spearman. Penelitian ini sudah mendapatkan keterangan kelayakan etik penelitian dari komisi etik penelitian Kesehatan FK UHT dengan nomor surat No. I/064/UHT.KEPK.03/VIII/2023.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas, Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Fakultas		
- Kedokteran	92	60.9
- Psikologi	59	39.1
Stres		
- Stres normal	54	35.8
- Stres ringan	32	21.2
- Stres sedang	36	23.8
- Stres berat	20	13.2
- Stres sangat berat	9	6.0
Siklus Menstruasi		
- Normal	91	60.3
- Polimenore	43	28.5
- Oligomenore	17	11.3

Hasil distribusi responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari Fakultas Kedokteran sebanyak 92 orang (60.9%), jumlah responden antar fakultas dalam penelitian ini berbeda karena adanya variasi jumlah mahasiswi di setiap fakultas. Berdasarkan tingkat stres, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres tertinggi adalah tingkat normal (35.8%), diikuti dengan sedang (23.8%), ringan (21.2%), berat (13.2%), dan sangat berat (6.0%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sofiarani dengan urutan tingkat stres terbanyak yaitu normal (46.7%), diikuti dengan tingkat stres sedang (25.3%), ringan (22.7%), dan parah (5.3%).¹¹ Penelitian lain pada mahasiswi Prodi III Kebidanan Tingkat II STIKES Muhammadiyah Klaten, dari 79 responden sebanyak 40 responden (50,6%) menunjukkan tingkat stres normal.¹² Sebanyak 28 responden, atau setara dengan 28,3%, mengalami tingkat stres yang normal selama menstruasi. Sementara itu, 21 responden (21,2%) mengalami tingkat stres ringan, 21 responden (21,2%) mengalami tingkat stres sedang, dan 16 responden (16,2%) mengalami tingkat stres berat selama menstruasi. Terdapat juga 13 responden (13,1%) yang melaporkan tingkat stres sangat berat saat menstruasi.¹³

Tidak serupa dengan temuan penelitian yang dilakukan di UIN Sunan Ampel Surabaya dimana dari 30 responden yang terlibat, dapat diamati bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang sangat berat, yakni sebanyak 12 orang (40%). Adapun stres berat dialami oleh 5 orang (16.7%), stres sedang oleh 8 orang (26.7%), dan stres ringan oleh 5 orang (16.7%).¹⁴ Dalam survei online ini, 17,65% dari remaja putri mengalami tingkat stres yang rendah, sementara 71,37% berada pada tingkat stres sedang, dan 10,98% mengalami tingkat stres yang tinggi.¹⁵

Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal (60.3%). Penelitian Sumatera Utara (2021) dengan 75 responden menunjukkan 72.0% mengalami siklus menstruasi teratur.¹⁶ Nurlaila (2013) dari 132 responden menyimpulkan 54.5% memiliki siklus teratur¹⁷, berbeda dengan Debora (2016) yang menemukan

62.5% responden dengan siklus tidak teratur.¹⁸ Rafique & Al-Sheikh (2018) melaporkan masalah menstruasi pada 91% siswa, termasuk 27% menstruasi tidak teratur, 9.3% perdarahan vagina tidak normal, 9.2% amenore, 89.7% dismenore, 3.4% menoragia, dan 46.7% gejala pramenstruasi.¹⁹

Korelasi			
		Stres	Gangguan Siklus Menstruasi
Stres	Koefisien Korelasi	1.000	.412**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	151	151
Gangguan Siklus Menstruasi	Koefisien Korelasi	.412***	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	151	151

Berdasarkan hasil uji Spearman, ditemukan signifikansi antara stres dan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p < \alpha$, serta arah hubungan yang positif. Temuan ini menggambarkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi, di mana peningkatan tingkat stres berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan siklus menstruasi. Koefisien korelasi sebesar 0,412 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara stres dengan gangguan siklus menstruasi. Selain itu, sekitar 58,8% dari faktor lain juga memengaruhi hasil penelitian ini.

Hasil penelitian ini mendapat dukungan dari penemuan teori di SMKN 03 Pekanbaru, yang menyatakan hubungan antara tingkat stres berat dengan siklus menstruasi.²⁰ Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Rosiana di SMK Batik 1 Surakarta pada tahun 2016, dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$.²¹

Dari 210 peserta penelitian, lebih dari separuhnya (54%) melaporkan adanya perubahan pada siklus menstruasi, termasuk modifikasi panjang siklus menstruasi (50%), durasi menstruasi (34%), dan variasi gejala pramenstruasi (50%). Peserta dengan skor tinggi dalam Perceived Stress Scale (PSS) selama pandemi COVID-19 lebih mungkin mengalami perpanjangan durasi menstruasi ($p < 0,001$) dan perdarahan lebih banyak saat menstruasi ($p = 0,028$) dibandingkan dengan yang memiliki skor PSS COVID sedang.²² Penelitian Bae (2018) menunjukkan bahwa kebiasaan merokok, jumlah bungkus rokok yang dikonsumsi setiap tahun, kelebihan berat badan, dan tingkat stres berkaitan dengan ketidakaturan menstruasi pada wanita premenopause.²³ Wanita dengan > 3 faktor risiko dapat diubah memiliki risiko 1,7 kali lebih tinggi untuk mengalami ketidakaturan menstruasi dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor 0.²³

Penelitian di Sumatera Barat pada 2017 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi ($p = 0,616$), namun, penelitian Batubara (2022) menemukan korelasi negatif dengan tingkat hubungan sedang antara tingkat stres selama menstruasi dan durasi siklus menstruasi berdasarkan uji Spearman.¹³

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi serta terdapat perbedaan mengenai tingkat stres dan siklus menstruasi jika diamati dari persentase data pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah. Bagi mahasiswi diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih terhadap berbagai aspek yang dapat memengaruhi tingkat stres dan kualitas menstruasi. Penting untuk mengupayakan langkah-langkah pencegahan guna menghindari peningkatan tekanan stres dan mempertahankan kualitas menstruasi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan

berbagai fakultas untuk meningkatkan jumlah sampel yang diteliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang belum tercakup, sehingga hubungan antara stres dan gangguan siklus menstruasi dapat diperoleh dengan lebih akurat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga, teman, dosen, dan pihak civitas akademika Fakultas Kedokteran dan Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. Di samping itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan kuesioner yang telah terlibat sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

1. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 2017;5(3):143–148.
2. Muniroh S, Widiatie W. HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI (Studi di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang). *Journal of Ners Community* 2017;08(01):1–10.
3. Haryono R. *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2016;
4. Novita S. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 6 DEPOK TAHUN 2018 [Homepage on the Internet]. Jakarta: 2019 [cited 2024 Jan 23]; Available from: <https://ojs.akbidkerishusada.ac.id/index.php/jurnal-ilmiah-kesehatan/article/download/40/28>
5. Yudita NA, Yanis A, Iryani D. Hubungan antara Stress dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas* [homepage on the Internet] 2017;6(2):299–304. Available from: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
6. Tombokan KC, Pangemanan DHC, Engka JNA. Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Biomedik (eBm)* 2017;5(1).
7. Lim H, Kim T, Lee HH, et al. Fast food consumption alongside socioeconomic status, stress, exercise, and sleep duration are associated with menstrual irregularities in Korean adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr* 2018;27(5):1146–1154.
8. A. RP, Alvina J, Timothy J, Delima J, Christabella J, Mulya KAS, et al. Clinical insights: Anxiety levels and sleep quality among Hang Tuah Faculty of Medicine's class of 2017-2022 pre-clinical and clinical Students. *Qanun Med - Med J Fac Med Muhammadiyah Surabaya* [Internet]. 2024 Jan 9 [cited 2024 Jan 20];8(01). Available from: <https://journal.um-surabaya.ac.id/qanunmedika/article/view/20074>
9. Yu M, Han K, Nam GE. The association between mental health problems and menstrual cycle irregularity among adolescent Korean girls. *J Affect Disord* 2017;210:43–48.
10. Balibangkes. *Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 dalam bentuk angka*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013;
11. Sofiarani A. HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA KEPERAWATAN SKRIPSI. Semarang: 2022; Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
12. Nathalia V. HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI STIT DINIYAH PUTERI KOTA PADANG PANJANG. *MENARA Ilmu* 2019;XIII(5):193–201.
13. Batubara FR, Sirait GLA, Achmad LN. Relationship between Menstrual Stress Levels and Menstrual Cycle in Medical

- Students. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics* 2022;12(4-S):140–146.
14. Fitri Kumalasari ML, Hadi MI, Munir M. HUBUNGAN TINGKAT STRES PSIKOLOGIS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA. *Jurnal Kesehatan* 2019;12(2):131.
15. Singh R, Sharma R, Rajani H. Impact of stress on menstrual cycle: A comparison between medical and non medical students. *Saudi J Health Sci* 2015;4(2):115.
16. Maulana Z, Tanjung T. THE EFFECT OF STRESS ON THE CHANGE OF MENSTRUAL CYCLE IN FACULTY OF MEDICINE STUDENTS OF ISLAMIC UNIVERSITY NORTH SUMATERA FORCE 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis* 2021;10(1):67–71.
17. Sri H, Shoufiah R, Nurlaila H. HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA USIA 18-21 TAHUN. *Jurnal Husada Mahakam* 2013;III(7):319–387.
18. Simamora DL. HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA SMA DI LINGKUNGAN I LABUHAN DELI KECAMATAN MEDAN MARELAN DI STIKes IMELDA MEDAN TAHUN 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA* 2016;2(2):68–72.
19. Rafique N, Al-Sheikh MH. Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences. *Saudi Med J* 2018;39(1):67–73.
20. Yulita E. HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 03 PEKANBARU. *Ensiklopedia of Jurnal* 2019;1(4):33–37.
21. Rosiana D. HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA KELAS XII DI SMK BATIK 1 SURAKARTA. Surakarta: 2016; Universitas Muhammadiyah Surakarta.
22. Ozimek N, Velez K, Anvari H, Butler L, Goldman KN, Woitowich NC. Impact of Stress on Menstrual Cyclicity During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Survey Study. *J Womens Health* 2022;31(1):84–90.
23. Bae J, Park S, Kwon JW. Factors associated with menstrual cycle irregularity and menopause. *BMC Womens Health* 2018;18(1).