

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA

Maulidia Istiqomah<sup>1</sup>, Sholaikhah Sulistyoningtyas<sup>2</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 30 Agustus 2024  
Accepted : 2 September 2024  
Published : 9 September 2024

### KEYWORDS

Stress Level, Menstrual Disorders

Tingkat Stres, Gangguan Menstruasi.

### KORESPONDENSI

Phone:

E-mail:

diaadiyy010@gmail.com

### ABSTRACT

Hormonal imbalances influence irregular menstrual cycle disorders. In Indonesia, according to data from the 2018 Basic Health Research, 13.7% of women aged 10 to 59 years experienced irregular menstrual problems within one year. Based on a preliminary study, researchers obtained data that out of 12 research respondents, there were six respondents (50%) who experienced menstrual cycle disorders. In addition, 6 (50%) respondents experienced long menstrual cycles or oligomenorrhea, and 6 respondents (50%) had normal menstrual cycles. This study, which aimed to determine the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in final-year female students of the Physiotherapy Study Program at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, has practical implications for managing stress and maintaining a healthy menstrual cycle. It is a quantitative study, and the research method used is correlated with the data collection technique, which uses across-sectional study. The sampling technique in this study used the probability sampling technique with a simple random sampling approach with 42 respondents. Data analysis was carried out using the chi-square test. The results of the analysis obtained a p-value = 0.000 (<0.05), therefore, it can be concluded that there is a relationship between stress levels and menstrual cycle disorders. The closeness of the relationship can be seen from the correlation coefficient value, which is 0.560. The closeness of the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders is interpreted as quite strong. The conclusion of this study is that someone who experiences stress tends to experience menstrual cycle disorders—suggestions for final-year female students so that they can do positive activities to reduce stress levels.

### ABSTRAK

Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur dipengaruhi oleh adanya hormon yang tidak seimbang. Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2018 di Indonesia, sebanyak 13,7% wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam waktu satu tahun. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan data bahwa dari 12 Responden terdapat 6 responden (50%) yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Terdapat 6 (50%) Responden yang mengalami siklus haid panjang atau *oligomenorrhea* dan 6 responden (50%) lainnya siklus menstruasi nya normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Desain penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang dilakukan adalah *korelasi* dengan teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *study cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling* dengan responden yang berjumlah 42 responden. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis diperoleh nilai p value 0.000 (p-value < 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi. Keeratan hubungan dapat dilihat dari nilai *Correlation Coefficient* 0,560. Keeratan hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi diinterpretasikan cukup kuat. Kesimpulan seseorang yang mengalami stres cenderung akan mengalami gangguan siklus menstruasi.

---

Saran mahasiswi tingkat akhir bisa melakukan aktifitas yang positif untuk mengurangi tingkat stres.

---

2024 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license

---

## PENDAHULUAN

Gangguan siklus menstruasi merujuk pada perubahan yang abnormal atau tidak teratur dalam pola menstruasi wanita. Siklus menstruasi normal pada wanita yaitu antara 21 sampai 35 hari. Panjang dan lamanya siklus menstruasi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stres, berat badan, aktivitas fisik, dan diet seseorang. Gangguan menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus haid pendek disebut juga *polimenorrhea*, siklus haid panjang atau *oligomenorrhea* dan *amenorrhea* bila sudah tidak haid selama 3 bulan berturut-turut (Paspary, 2017).

Gangguan umum yang masih selalu dan sering menjadi keluhan wanita yaitu perubahan atau ketidakteraturannya siklus menstruasi dengan prevalensi yang didapatkan yaitu *oligomenorrhea* 50%, *polimenorrhea* 10,5% dan gangguan campuran sebanyak 15,8% (Rivai, 2020).

Masalah kesuburan adalah dampak dari siklus menstruasi tidak teratur, hormon yang tidak seimbang selama menstruasi tidak teratur akan berakibat pada masalah kesuburan perempuan. Kesuburan identik dengan proses ovulasi keadaan dimana sel telur siap untuk dibuahi. Terganggunya proses ovulasi membuat kesuburan sulit ditemukan. Ketika sulit bagi seorang perempuan untuk menemukan kapan masa suburnya, kemungkinan seorang perempuan tersebut peluang hamilnya kecil. Gangguan siklus menstruasi juga merupakan indikator gangguan pada sistem reproduksi, yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara, dan kemandulan (Purwati & Muslikhah, 2021).

Pendidikan mengenai kesehatan reproduksi merupakan isu yang signifikan dan perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak. Pada masa remaja, pertumbuhan fisik dan seksual berkembang pesat. Penting bagi remaja yang nantinya akan menikah dan menjadi orang tua untuk memastikan kesehatan reproduksinya dalam kondisi prima, dengan harapan dapat melahirkan generasi yang sehat. Di lingkungan masyarakat, tokoh masyarakat baik orang tua maupun remaja itu sendiri harus lebih terbuka tentang masalah kesehatan terutama kesehatan reproduksinya. Oleh karena itu, masalah kesehatan reproduksi bukan hanya menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan, melainkan juga melibatkan seluruh aspek (Rivai, 2020).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2018 di Indonesia, sebanyak 13,7 wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam waktu satu tahun. Prevalensi gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita Indonesia usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun cukup signifikan, mencapai 16,4 %. Alasan yang sering disebutkan oleh wanita dengan gangguan siklus menstruasi adalah gangguan psikis dan beban pikiran, sebanyak 5,1%.

Beberapa faktor risiko yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada wanita salah satunya adalah faktor stres. Stres yang dialami seseorang mempengaruhi kerja hormon kortisol yang dimana diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari. Ketika hipotalamus mulai berfungsi, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*follicle stimulating hormone*) dan proses stimulasi ovarium menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*), hal ini mempengaruhi produksi hormon estrogen dan progesteron sehingga menjadi terganggu dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi terhambat (Indriyani & Aniroh, 2023).

Peran bidan salah satunya untuk masalah gangguan reproduksi terutama pada dismenorea primer dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi bidan

merupakan fasilitator dalam mempromosikan kesehatan misalnya adanya penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan nyeri yang timbul saat menstruasi atau disebut juga Dismenorea. Bidan memberikan pelayanan yang berkesinambungan dan paripurna, berfokus pada aspek pencegahan, penanganan dan promosi kesehatan dengan berlandaskan kemitraan dan pemberdayaan masyarakat bersama-sama dengan tenaga kesehatan lainnya untuk senantiasa siap melayani siapa saja yang membutuhkan pertolongan kapanpun dan dimanapun dia berada.

Stres adalah reaksi tubuh dipaksa di mana ia dapat mengganggu homeostasis fisiologi normal. Stres dapat menyerang siapa saja, baik anak-anak, dewasa maupun lansia. Stres juga bisa terjadi pada orang yang berada di bawah banyak tekanan, seperti mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Stresor internal yang dialami mahasiswa seperti kesulitan mendapatkan referensi, waktu penelitian yang relatif singkat, penentuan judul, sampel penelitian, alat ukur penelitian dan revisi yang terus-menerus, sedangkan stresor eksternal seperti dana yang terbatas, pembimbing yang sibuk dan sulit untuk ditemui, lamanya umpan balik dari pembimbing dan kurangnya konsultasi dengan pembimbing (Warja dkk., 2019).

Stres yang paling sering dialami mahasiswi adalah stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai keadaan individu mengalami tekanan akibat persepsi dan evaluasi terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres meningkat setiap semester, karena mahasiswa menghadapi jadwal yang terlalu padat, praktikum yang melelahkan, tugas yang menumpuk, tuntutan rutinitas belajar di dunia perkuliahan, berpikir tinggi dan kritis, yang menjadi pemicu stress yang membuat siklus haid tidak teratur (Rivai, 2020).

Usaha untuk menurunkan masalah kesehatan reproduksi adalah dengan menetapkan kesehatan reproduksi remaja sebagai program pemerintah yang tercantum dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi menyatakan pelayanan kesehatan reproduksi tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, melainkan juga pemerintah daerah, baik pemerintah provinsi maupun kabupaten/kota. Dalam pasal 11 yang menyatakan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja untuk menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR), termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling kesehatan reproduksi di semua tempat pelayanan (PPRI, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Indriyani & Aniroh (2023) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. Penelitian tersebut dilakukan terhadap Remaja Putri Kelas IX di SMP 2 Majalaya Karawang tahun 2022-2023 yaitu sebanyak 69 responden. Sebagian besar responden mengalami tingkat stres yang sedang sebanyak 39 responden (56,5%), Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 38 responden (55,1%), dan Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Majalaya Karawang ( $p$ value = 0,007 < 0,05).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 16 Juni 2023 Kepada mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terhadap 12 Responden melalui media *WhatsApp*, menunjukkan bahwa dari 12 Responden terdapat 6 responden (50%) yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Ada 6 (50%) Responden yang mengalami siklus haid panjang atau *oligomenorrhea* dan 6 responden (50%) lainnya siklus menstruasi nya normal.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang dilakukan adalah *korelasi* yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Notoatmodjo, 2014). Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *study cross-sectional*, yaitu dengan mengumpulkan data sekaligus dalam waktu yang sama (Warja dkk., 2019).

## HASIL PENELITIAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswi tingkat akhir program studi S-1 fisioterapi angkatan 2020 semester 8 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berada di jalan Ring Road barat no 63 Mlangi, Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Program studi S-1 Fisioterapi memiliki mahasiswi sebanyak 71 dan terbagi menjadi dua kelas, kelas A dan kelas B.

Pelayanan praktik mandiri fisioterapi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terjadwalkan disetiap hari senin-sabtu pukul 08.00-15.00 wib. Adapun pelayanan yang diberikan yakni rehabilitasi, pemulihan, pemeliharaan dan memaksimalkan fungsi fisik pasien pasca cedera dan lainnya. Klinik ini dilengkapi dengan tenaga kesehatan terbaik pada bidangnya.

#### 2. Hasil Penelitian

Distribusi frekuensi karakteristik responden tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi tingkat akhir program studi S1 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat dilihat pada table dibawah ini.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	F	%
<b>Tingkat Stres</b>		
Normal	27	63
Stres Ringan	3	7.1
Stres Sedang	8	19.0
Stres Berat	4	9.5
<b>Siklus Menstruasi</b>		
Normal	32	76.2
Tidak Normal	10	23.8

**Sumber : Data Primer 2024**

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi tingkat akhir program studi S-1 Fisioterapi memiliki tingkat stres yang tingkat normal sebanyak 27 (64,3%), stres ringan sebanyak 3 (7,1%), stres sedang sebanyak 8 (19,0%), dan stres berat sebanyak 4 (9,5%). Sebagian besar mahasiswi tingkat akhir program studi S-1 Fisioterapi memiliki siklus menstruasi yang normal sebanyak 32 (76,2%) dan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 10 (23,8%).

#### 3. Analisa Penelitian

##### a. Analisa *bivariat*

Uji *bivariat* bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi. Uji yang digunakan adalah Uji *Chi Square*. Hasil uji dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 2 Hasil Uji *Chi Square***

Siklus Menstruasi	Tingkat Stres Mahasiswa tingkat akhir program studi S-1 Fisioterapi								<i>p-value</i>	CC
	Normal		Ringan		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Normal	26	61.9	2	8	2	7	2	8	0.000	560
Tidak Normal	1	2.4	1	2.4	6	13	2	8		

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir program studi S-1 Fisioterapi memiliki tingkat stres yang normal dengan siklus menstruasi yang normal sebanyak 26 (61,9%) dengan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 1 (2,4%). stres ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 2 (4,8%) dan tidak normal sebanyak 1 (2,4%), mahasiswa dengan stres sedang dengan siklus menstruasi yang normal sebanyak 2 (4,7%) dengan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 6 (14,3%), mahasiswa yang mengalami stres berat dengan siklus menstruasi yang normal sebanyak 2 (4,8%) dan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 2 (4,8%).

Berdasarkan *uji chi square* diperoleh nilai *p value* 0.000 ( $p\text{-value} \leq 0.05$ ) hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi. Keeratan hubungan dapat dilihat dari nilai *Correlation Coefficient* 0,560. Keeratan hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi diinterpretasikan cukup kuat.

## B. Pembahasan

### 1. Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas'Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir program studi S-1 fisioterapi angkatan 2020 semester 8 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 42 mahasiswa, terdapat tingkat stres yang normal sebanyak 27 (64,3%) dengan skor kuesioner sebesar 0-14, Terdapat stres ringan sebanyak 3 (7,1%) 2 mahasiswa merasa mudah marah dan 1 mahasiswa merasa mudah teringgung dengan skor kuesioner sebesar 15-18, stres sedang sebanyak 8 (19,0%) 4 diantara merasa mudah kesal, 2 diantaranya cenderung bereaksi yang berlebihan dan 2 diantara mahasiswa lainnya merasa marah karena hal sepele dengan skor kuesioner sebesar 19-25, stres berat sebanyak 4 (9,5%) 1 diantaranya merasa mudah tersinggung dan menjadi tidak sabaran, 2 mahasiswa merasa mudah gelisah dan mudah marah, dan 1 mahasiswa merasa sering bereaksi berlebihan terhadap segala sesuatu dengan skor kuesioner sebesar 26-33.

Menurut Nasir (2023) gejala stres secara emosional yaitu seperti kemarahan yang meledak, kecemasan, rasa takut atau serangan panik yang tidak rasional, menjadi mudah tersinggung, perasaan putus asa, selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam, merasa bersalah, meningkatnya sinisme, agresi yang tidak semestinya, merasa depresi, mimpi buruk, merasa tidak aman, meningkatnya kemurungan, menangis atau bersedih dan

takut akan kritik. Seperti yang di ungkapkan Amalia (2021) gejala emosional merupakan manifestasi dari penurunan mood, pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan. Indikator stres yaitu 0-14 Normal, 15-18 stres ringan, 19-25 stres sedang, 26-33 stres berat dan >34 stres sangat berat (Kusumadewi dkk., 2020). Secara teori, tingkat stres memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stresor yang membuat satu tuntutan baru bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya (Anggela Yundita, 2019).

Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang ada. Biasanya hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seorang. Semakin stres seseorang, kadar kortisol dalam tubuhnya akan semakin tinggi. Ini disebabkan karena stres yang dialami mempengaruhi kerja hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitary. Dengan dimulainya aktivitas hipotalamus ini, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH akan menyebabkan tidak terbentuknya sel telur. Jika demikian, hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sebagaimana seperti seharusnya. Estrogen merupakan hormon feminim yang mengakibatkan perubahan fisik pada wanita ketika remaja, seperti perkembangan payudara, munculnya menstruasi dan estrogen juga mempengaruhi rangkaian siklus menstruasi (Keperawatan et al., 2021).

Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh berat badan, aktivitas fisik, stress, diet, gangguan endokrin, gangguan pendarahan, paparan lingkungan dan kondisi kerja (Kesehatan, 2017). Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang yang dapat menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik lain yang salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi (Loa et al., 2022).

Salah satu faktor yang memengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Stres dapat membuat kelenjar adrenal menyekresikan kortisol. Salah satu fungsi dari kortisol adalah menghambat LH (Luteinizing Hormone) sehingga pengeluaran hormon estrogen dan progesteron juga menjadi terganggu dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi terhambat (Damayanti et al., 2022).

Hasil penelitian beberapa studi juga menjelaskan bahwa waktu stres terjadi aktivitas aksis hipotalamus – pituitari adrenal bersama-sama dengan sistem saraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan, diantara pada sistem reproduksi yakni siklus menstruasi abnormal (Paspariny, 2020).

Penyebab stres pada mahasiswa disebabkan oleh Faktor pribadi, keluarga, kampus, dan masyarakat. Besar kecilnya pengaruh faktor-faktor tersebut tergantung pada masing-masing mahasiswa. Pada kenyataannya masa-masa perkuliahan telah dianggap sebagai salah satu waktu yang paling memicu stres dalam hidup, banyak mahasiswa berpendapat masa-masa kuliah menjadi sebuah pengalaman yang penuh tekanan, dan kewalahan dengan tanggung jawab yang mungkin dimulai bahkan sebelum dimulainya tahun ajaran (Gamayanti et al., 2020).

## 2. Siklus Menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas'Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir program studi S-1 fisioterapi angkatan 2020 semester 8 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 42 mahasiswa sebagian besar mahasiswa memiliki siklus menstruasi yang normal yakni sebanyak 32 (76,3%) mahasiswa, dan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 10 (23,8%) yang terdiri dari 3 mahasiswa mengalami menstruasi dengan siklus pendek (*Polimenorrhea*) dan 7 mahasiswa mengalami menstruasi dengan siklus panjang (*Oligomenorrhea*).

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah berfungsi dengan baik. Masa ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologis, dan lain-lain. Pada wanita biasanya mengalami menstruasi pertama kali (menarche) pada umur 12-14 tahun. Siklus menstruasi normal 22-35 hari, dengan lama menstruasi selama 2-7 hari (Rivai, 2020). Siklus menstruasi pada umumnya terjadi 28 hari, adapun beberapa siklus yang tidak normal pada perempuan yakni <21 hari pada siklus pendek (*Polimenorrhea*) dan siklus panjang >35 hari (*Oligomenorrhea*) (Zulfa & Laila, 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stres, stres fisik dan emosional dapat memengaruhi hormon dalam tubuh, terutama hormon stres seperti kortisol. Peningkatan kadar kortisol dapat memengaruhi siklus menstruasi (Indriyani & Aniroh, 2023).

Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita tidak selamanya teratur. Perubahan siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu stres, berat badan, aktivitas fisik, dan diet (Indriyani & Aniroh, 2023). Tubuh bereaksi saat mengalami stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres ialah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Di sisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi yang disebut dismenorea (Tombokan dkk., 2017).

Menurut (Keperawatan dkk., 2021) dampak yang timbul dari ketidakaturan siklus menstruasi yang tidak di tangani segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang di tandai dengan lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda-tanda anemia lainnya. Ketidakaturan siklus menstruasi juga merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim dan infertilitas. Perubahan siklus menstruasi ini harus lebih diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja kedepannya.

## 3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan *p value* 0.000. Dengan keeratan hubungan 0,560. Keeratan hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi

diinterpretasikan cukup kuat.

Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sanga individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain (Martini dkk., 2021).

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi di luar kebiasaan (Deviliawati, 2020)

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan siklus menstruasi selama reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi stres melibatkan sistem hormonal sebagian sistem yang berperan besar pada reproduksi wanita.

Pada keadaan stres terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu Corticotrofik realising hormone (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata proses ini terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan kadar CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan adrenocorticotrophic hormone (ACTH) ke dalam darah. Hormon –hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dimana melalui jalan ini maka stres menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Sri, 2020) .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Manggul (2020) mengemukakan stres seringkali membuat siklus mentruasi yang tidak teratur. Hal ini terjadi karena stres sebagai rangsangan sistem saraf diteruskan kesusunan saraf pusat yaitu limbic system melalui tranmisi saraf, selanjutnya melalui saraf autonom akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) hingga mengeluarkan secret (cairan) neurohormonal menuju hipofhisis melalui sistem prontal guna mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk FSH (Folikell Stimulazing Hormon) dan LH (Leutenizing Hormon) hormon tersebut adalah dipengaruhi oleh RH (Realizing Hormon) yang di salurkan dari hipotalamus ke hipofisis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Manggul (2020) membuktikan bahwa stres berpengaruh besar pada perkembangan penyakit manusia. Para ahli menyatakan bahwa 70-75% dari semua penyakit akhirnya berkaitan dengan stres. Juliet Schor dalam Hager menyatakan bahwa 30% dari semua orang dewasa mengalami stres tingkat tinggi. Tiga perempat dari semua wanita Amerika Serikat mengalami stres yang berdampak terjadinya siklus haid yang tidak teratur.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggela Yundita (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi di pesma KH. Mas Mansyur, dengan tingkat resiko sebesar 3.596 kali. Faktor yang akan mempengaruhi siklus menstruasi tidak normal adalah tingkat stress. Wanita yang stres akan menjadi mudah capek dan mudah lelah, sehingga metabolismenya terganggu, apabila metabolismenya terganggu akan berakibat siklus menatruasinya akan terganggu juga. Siklus normal mentruasi wanita terjadi setiap satu bulan sekali, karena pengaruh hormon kortison yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berperan terhadap siklus mensruasi, yang menyebabkan siklus mentruasi menjadi terganggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zumaristy (2023) yang menyatakan bahwa kewajiban dalam membuat tugas akhir merupakan salah satu sumber stres yang biasa diderita oleh mahasiswa. Stres dapat memicu gangguan dalam siklus menstruasi dengan menstimulasi kerja sistem saraf pusat hipotalamus dan saraf

otonom untuk mendorong kerja endokrin mengeluarkan cairan hipofisis gonadotropin follicle stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2022) mengemukakan bahwa faktor eksternal yang paling dominan mempengaruhi stres dalam penyusunan Tugas Akhir adalah lingkungan sosial, seperti lingkungan keluarga ataupun di lingkungan kampus, dan faktor internal yang paling dominan mempengaruhi stres dalam penyusunan skripsi adalah kemampuan intelektual.

## C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti tidak dapat memberikan kuesioner secara langsung kepada responden dan mendampingi responden dalam mengisi kuesioner. Hal ini dikarenakan kendala jangkauan responden banyak yang sudah pulang kekampung masing-masing, tetapi dapat terselesaikan melalui google form.

## A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswi tingkat akhir program studi S-1 Fisioterapi dapat disimpulkan bahwa :

1. Mayoritas mahasiswi tingkat akhir program studi S-1 Fisioterapi memiliki tingkat stres normal. Tingkat stres yang normal sebanyak 27 (64,3%), stres sedang sebanyak 8 (19,0%), stres berat sebanyak 4 (9,5%) dan stres ringan sebanyak 3 (7,1%).
2. Mayoritas mahasiswi tingkat akhir program studi S-1 Fisioterapi memiliki siklus menstruasi yang normal. Siklus menstruasi yang normal sebanyak 32 (76,2%) dan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 10 (23,8%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan *p value* 0.000. Dengan keeratan hubungan 0,560. Keeratan hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi diinterpretasikan cukup kuat.

## B. Saran

1. Bagi mahasiswi tingkat akhir program studi S1 Fisioterapi Universitas'Aisyiyah Yogyakarta  
Diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan tata cara penulisan skripsi yang baik. Mahasiswi dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan keyakinan atau pandangan yang lebih positif, berusaha untuk melakukan keterampilan memecahkan masalah yang baik
2. Bagi Institusi  
Diharapkan dapat melengkapi penyediaan buku-buku yang berhubungan dengan tingkat stres dan siklus menstruasi agar dapat dipergunakan oleh mahasiswi untuk memudahkan mencari literature penelitian.
3. Bagi Bidan  
Diharapkan hasil penelitian ini bidan dapat memberikan penyuluhan maupun promosi kesehatan terkait kesehatan reproduksi yang tepat pada remaja putri.
4. Bagi Peneliti selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor gangguan siklus menstruasi yang lain dan lebih kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, S., Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240ya> Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal*

- Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Anggaresta Wijiyanti, R., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 2020.
- Anggela Yundita, E. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah*, 1–13. <http://eprints.ums.ac.id>
- Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Journal.Ipts.Ac.Id*, 10(2), 629–633. <http://journal.pts.ac.id/index.php/ED/article/view/3491>
- Banjarnahor, R. O. (2017). *Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Universitas Sumatera Utara Angkatan 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Damayanti, D., Trisus, E. A., & Yunanti, E. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi fakultas keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <http://repository.uph.edu/id/eprint/35988%0Ahttp://repository.uph.edu/35988/9/Bibliography.pdf>
- Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 111–120. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.390>
- Dewi, A. S. (2021). Pengaruh Penggunaan Website Brisik.Id Terhadap Peningkatan Aktivitas Jurnalistik Kontributor. *Komunika*, 17(2), 1–1 <https://doi.org/10.32734/komunika.v17i2.7560>
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). *Restunissa Tita Fadillah 1 \* , 2*, 258–269.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hardiyanti, A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 Iain Ponorogo. *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 29–39. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v2i1.3044>
- Indriyani, L., & Aniroh, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3182>
- Keperawatan, F., Kebidanan, D., & Binawan, U. (2021). *Dikerjakan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN*. 25.
- Kesehatan, D. (2017). *Dinamika Kesehatan, Vol. 8 No. 1, Juli 2017 Kartikawati , et. al., Hubungan Tingkat Stress dengan ....* 8(1).
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). *Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model for Assessment of Depression , Anxiety and Stress Disorders Based on Dass-42*. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Loa, W. W., Nabuasa, E., & Sir, A. B. (2022). HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN, DIET, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas

- Nusa Cendana). *Media Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 34–43. <https://doi.org/10.35508/mkmhttps://ejurnal.undana.ac.id/MKM>
- Manggul, M. S., & Syamsudin, M. (2016). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA Karya Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 1(2), 142–148.
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 17–23. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.978>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Notoatmojo. (2014). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pt.Rineka Cipta
- Paspariny, C. (2017). Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 79–82. <https://doi.org/10.35952/jik.v6i2.97>
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Rivai, A. (2020). *Literature Review Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi*. 7–28.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H., & Engka, J. N. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *eBiomedik*, 5(1).
- Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 410–417.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). Jurnal Kedokteran Diponegoro Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Widodo Sarjana AS JKD*, 6(2), 549–557.
- Zulfa, M., & Laila. (2020). Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan sarjana terapan. *Program Studi Kebidanan Fakultas*.
- Zumaristy, N. K., Masulili, N. A., & Nisa, H. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Umur Menarche, dan Indeks Massa Tubuh dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Wilayah Jabodetabek Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 220–230. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>