

Gangguan Menstruasi Menyebabkan Peningkatan Stres Akademik pada Mahasiswa

Jehan Puspasari^{a*}, Veronica Yeni Rahmawati^b, Dian Fitria^b

^aProdi S1 Keperawatan STIKes RS Husada, Jakarta, 11120, Indonesia

^bProdi DIII Keperawatan STIKes RS Husada, Jakarta, 11120, Indonesia

e-mail korespondensi: jehanpuspasari@gmail.com

ABSTRACT

Menstrual disorders are one of the causes of anxiety in the life cycle of women. Factors that influence include the environment, nutrition, drugs, physical activity and stress. Adolescents have a tendency to experience menstrual disorders, and one of the factors is stress. Academic demands are a component that affects the level of stress in students. This research used cross sectional method with total sampling. The results of univariate analysis showed that the average age of menarche was 12 years, the average BMI was 20.50, good nutritional status was 66.7%, students did not experience menstrual disorders by 84.4% and the academic stress level of students was 80.9%. The results of the bivariate analysis showed a correlation coefficient of 0.635, with a p-value of 0.001 which means the higher the menstrual disorder, the higher the academic stress on students. These findings can be used to develop health promotion related to reproductive health in adolescent girls so as to reduce stress levels in students.

Keywords: *academic stress, adolescent, menstrual disorders*

ABSTRAK

Gangguan menstruasi merupakan salah satu penyebab terjadinya kecemasan dalam daur kehidupan perempuan baik di usia remaja maupun dewasa. Faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi antara lain lingkungan, nutrisi, obat-obatan, aktifitas fisik dan stress. Remaja memiliki kecenderungan mengalami gangguan menstruasi, dan salah satu faktornya adalah stres. Tuntutan akademik menjadi komponen yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional dengan teknik total sampling jenis purposive sampling. Hasil analisis univariat didapatkan rerata usia menarche pada responden adalah 12 tahun, rerata BMI sebesar 20,50, status nutrisi baik sebesar 66,7%, mahasiswa yang tidak mengalami gangguan menstruasi sebesar 84,4% dan tingkat stress akademik mahasiswa sebesar 80,9%. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,635, dengan p-value 0,001 yang berarti semakin tinggi gangguan menstruasi maka semakin tinggi stress akademik pada mahasiswa. Hasil temuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan promosi kesehatan terkait kesehatan reproduksi pada remaja perempuan sehingga dapat mengurangi tingkat stress pada mahasiswa.

Kata kunci: gangguan menstruasi, remaja, stress akademik

PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap perkembangan yang akan memasuki masa dewasa. Masa transisi antara masa anak-anak ke dewasa, disertai dengan adanya perubahan yang terjadi secara fisik dan psikis. (Diananda, 2018). Perbedaan paling signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi setiap bulan disepanjang usia reproduksi perempuan, tetapi pola menstruasi pada remaja dapat bervariasi (Sharma, Deuja & Saha, 2016).

Gangguan menstruasi dapat menjadi salah satu tanda adanya permasalahan yang terjadi pada tubuh seorang perempuan. Masalah-masalah tersebut antara lain sindrom ovarium polikistik (*polycystic ovary syndrome*), endometriosis, penyakit tiroid, gangguan makan (*eating disorders*). Adapun resiko dari gangguan menstruasi yang terjadi terus menerus dapat meningkatkan risiko seperti anemia defisiensi besi, infertilitas, osteoporosis, penyakit jantung, hiperplasia endometrium. Masalah menstruasi menjadi masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja maupun dewasa dan mempengaruhi kegiatan sehari-hari jika tidak teratasi dengan baik. Masalah pada menstruasi atau gangguan menstruasi yang sering terjadi antara lain tidak adanya menstruasi (*amenorea*), perdarahan menstruasi yang lama (*menoragia*), rasa sakit saat menstruasi (*dismenorea*), *pre-menstrual syndrome* (PMS) dan lain sebagainya (Melissa, S., 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Rafique & Al-Sheikh (2018)

menyatakan bahwa 90% pelajar mengalami gangguan menstruasi. Gangguan yang terjadi bervariasi antara lain menstruasi tidak teratur (27%), perdarahan yang abnormal (9,3%), amenorea (9,2%), menoragia (3,4%), dismenorea (89,7%), dan PMS (46,7%). Masalah menstruasi merupakan penyebab umum terjadinya kecemasan dalam daur kehidupan perempuan. Gangguan menstruasi yang terjadi pada remaja disebabkan banyak faktor. Faktor yang mempengaruhi antara lain lingkungan, nutrisi, obat-obatan, aktifitas fisik dan stress (Hamzah B., dan Hamzah, S., 2020).

Masalah kesehatan yang disebabkan oleh menstruasi dapat mempengaruhi fungsi normal dan kehidupan social bahkan aktifitas sehari-hari perempuan. Pada remaja, gangguan ini menjadi salah satu penyebab ketidakhadiran dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi (Laksham et al, 2019). Persepsi stres pada remaja dikaitkan dengan stres akademik. Tuntutan akademik menjadi komponen yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa (Keithellakpam, S., Rajkumari, R., Thiyam, J & Devi, N.M., 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *cross sectional* dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 1 STIKes RS Husada Jakarta sebanyak 141 orang. Kriteria inklusi pada sampel penelitian adalah mahasiswa

perempuan berusia 18-22 tahun dan sudah mengalami menstruasi.

Waktu penelitian dimulai pada bulan Agustus 2021 sampai Oktober 2021. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain kuesioner demografi, *Academic Stress Scale* yang telah dimodifikasi dalam bahasa Indonesia dengan uji reliabilitas 0,71, dan *menstrual distress questionnaire* yang telah dimodifikasi oleh peneliti dengan nilai reliabilitas 0,86.

Penelitian ini telah dinyatakan lolos uji etik oleh dengan nomor 237a/STIKes-RSHSD/IX/2019.

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan tahap pertama melakukan survey lokasi penelitian, wawancara, identifikasi masalah, perizinan dan studi literatur, tahap kedua melakukan pengumpulan data penelitian, pengolahan dan analisa data, tahap ketiga membuat laporan akhir penelitian dan pembuatan naskah/manuskrip artikel jurnal penelitian.

Uji statistik pada penelitian ini antara lain analisis univariat yaitu bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan gangguan menstruasi, stress akademik pada mahasiswa serta usia menarche, status nutrisi, BMI. Analisis bivariat yaitu bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gangguan menstruasi dengan stress akademik pada mahasiswa dengan menggunakan korelasi spearman.

HASIL

Tabel 1 menggambarkan rata-rata usia menarche responden adalah 12 tahun, serta Bassa Masa Indeks tubuh mahasiswa perempuan 20,50.

Tabel 1. Rerata Karakteristik Responden (n=141)

Karakteristik	Mean	Median
Usia Menarche	11,96	12
BMI	20,50	20

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status nutrisi baik dengan prosentase sebesar 66,7%. Mayoritas mahasiswa tidak mengalami gangguan menstruasi dengan prosentase sebesar 84,4% dan tingkat stress akademik mahasiswa mayoritas rendah dengan prosentase sebesar 80,9%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Nutrisi, Gangguan Menstruasi dan Stres Akademik (n=141)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Status Nutrisi		
Baik	94	66,7
Kurang Baik	47	33,3
Gangguan Menstruasi		
Tidak Mengalami gangguan	119	84,4
Mengalami gangguan	22	15,6
Stres Akademik		
Rendah	114	80,9
Tinggi	27	19,1

Tabel 3 menggambarkan angka koefisien korelasi sebesar 0,635, artinya tingkat hubungan antara gangguan menstruasi dengan stress akademik adalah sebesar 0,635. Angka koefisien korelasi bernilai positif yaitu 0.635 sehingga

hubungan antara dua variabel tersebut bernilai searah yang artinya bahwa semakin tinggi gangguan menstruasi pada mahasiswa maka semakin tinggi stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa perempuan tingkat 1. Berdasarkan hasil di atas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 maka p value <0.05, artinya ada hubungan antara gangguan menstruasi dengan stres akademik.

Tabel 3. Hubungan antara Gangguan Menstruasi, Usia Menarche, Status Nutrisi dan BMI dengan Stress Akademik pada Remaja (n=141)

Variabel	R hitung	P value
Gangguan menstruasi dengan stress akademik	0,635	<0,001
Usia menarche dengan stress akademik	-0,211	0,012
Status nutrisi dengan stress akademik	-0,268	0,001
BMI dengan stress akademik	-0,227	0,007

Pada variable usia menarche dengan stres akademik didapatkan angka koefisien korelasi sebesar -0.211, artinya tingkat kekuatan hubungan antara usia menarche dengan stres akademik adalah sebesar 0.211 atau sangat lemah. Angka koefisien korelasi bernilai negatif yaitu 0.211 sehingga hubungan antara dua variabel tersebut bernilai tidak searah yang artinya bahwa semakin tinggi usia menarche maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki oleh

mahasiswa perempuan tingkat 1. Berdasarkan hasil di atas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.012 maka p value <0.05, artinya ada hubungan antara usia pertama menstruasi dengan stres akademik.

PEMBAHASAN

Pada variabel status nutrisi dengan stres akademik didapatkan angka koefisien korelasi sebesar -0.268, artinya tingkat kekuatan hubungan antara status nutrisi dengan stress akademik adalah sebesar 0.268 atau cukup. Angka koefisien korelasi bernilai negatif yaitu 0.268 sehingga hubungan antara dua variabel tersebut bernilai tidak searah yang artinya bahwa semakin tinggi status nutrisi maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa perempuan tingkat 1. Berdasarkan hasil di atas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.001 maka p value <0.05, artinya ada hubungan antara status nutrisi dengan stres akademik.

Pada variabel BMI dengan stres akademik didapatkan angka koefisien korelasi sebesar -0.227, artinya tingkat kekuatan hubungan antara BMI dengan stres akademik adalah sebesar 0.227 atau lemah. Angka koefisien korelasi bernilai negatif yaitu 0.227 sehingga hubungan antara dua variabel tersebut bernilai tidak searah yang artinya bahwa semakin tinggi BMI maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa perempuan tingkat 1. Berdasarkan hasil di atas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.007 maka p value <0.05 maka artinya ada hubungan antara BMI dengan stres akademik.

Menarche terlalu dini untuk menjadi faktor risiko seorang perempuan mengalami peningkatan berat badan, obesitas, terkena penyakit kanker dan kardiovaskular, sedangkan menarche yang lambat menjadi faktor resiko terjadinya kerapuhan tulang (Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, M. S & Anjanathattil, 2018). Selain menarche, gangguan menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh status gizi. Penelitian dari Nurlaily pada tahun 2016 menggambarkan bahwa remaja dengan status gizi lebih akan berisiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami dismenorea (Nurlaily, 2016). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nasrawati (2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwati et al (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh dengan nilai signifikansi (p) yaitu 0,000. Dalam keadaan stres siswa mengalami perubahan nafsu makan, siswa dengan status gizi lebih mereka lebih banyak makan, konsumsi energi lebih banyak yaitu makan makanan tinggi kalori dan lemak (Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, M. S & Anjanathattil, 2018). Pada siswa dengan status gizi kurang mereka lebih banyak mengurangi konsumsi energi atau susah untuk makan. Dalam kondisi stress, otak manusia mengeluarkan adrenalin dan memicu proses perubahan glikogen menjadi glukosa sehingga sehingga meningkatkan denyut jantung dan peredaran darah. Kondisi ini membuat tekanan darah akan meningkat, pernafasan semakin cepat

(untuk meningkatkan asupan oksigen) dan pencernaan terkena dampaknya (Hamzah, B dan Hamzah S, 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamzah, B dan Hamzah, S (2020) yang menyatakan bahwa kondisi seseorang yang mengalami stres akan mempengaruhi adaptasi termasuk perilaku makan. Begitu juga dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pada remaja, gambaran kondisi emosional yang tidak stabil menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga berakibat pada kegemukan. Hal ini terutama ditemukan pada kondisi kehidupan yang penuh stres (Rastamadya, S. 2022).

KESIMPULAN

Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 19 tahun, usia menarche rata-rata 12 tahun, BMI rata-rata dalam kategori normal, status nutrisi baik, sebagian besar tidak mengalami gangguan menstruasi, dan sebagian besar mengalami stres akademik yang rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gangguan menstruasi dengan stres akademik. Remaja yang mengalami gangguan menstruasi berpeluang mengalami stres akademik, sehingga semakin berat gangguan menstruasi yang dialami akan menyebabkan semakin tingginya stres akademik pada mahasiswa.

SARAN

Permasalahan kesehatan remaja saat ini adalah merupakan salah satu masalah prioritas di masyarakat yang harus dengan segera untuk diselesaikan. Gangguan menstruasi pada remaja perempuan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Penanganan yang tepat harus dilakukan demi mencapai kesejahteraan reproduksi pada perempuan. Minimnya informasi mengenai kesehatan reproduksi pada remaja membuat masyarakat kurang memahami masalah-masalah yang dapat terjadi, karena hal itulah pentingnya informasi mengenai hasil penelitian ini menjadi salah satu bahan kajian yang dapat diintegrasikan ke dalam mata kuliah keperawatan maternitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKes RS Husada Jakarta atas bantuan secara moril maupun materil terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA*, Vol. 1, No 1, Januari 2018 P-ISSN 1979-2824.

Hamzah, B. dan Hamzah S. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences* 4 (2), 59-67. DOI : 10.24269/ijhs.v4i2.2641

Keithellakpam, S., Rajkumari, R., Thiyam, J & Devi, N.M. (2017). Retationship between psychosocial stress and menstrual function-related abnormalities among the female undergraduate medical students. *J. Evolution Med. Dent. Sci.*/eISSN- 2278-4802, pISSN- 2278-4748/ Vol. 6/ Issue 38/ May 11, 2017

Laksham, K. B., Selvaraj, R & Kar, S. S. (2019). Menstrual disorders and quality of life of women in an urban area of Puducherry: a community-based-cross-sectional study. *Journal of Family Medicine and Primary Care* Volume 8: Issue 1: January 2019

Melissa, S. (2014). Painful Periods Related to Stress. <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?Articlekey=46253>

Nasrawati. Indeks Masa Tubuh dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari. *Semin. Nas. Kesehatan Reproduksi Menuju Gener. Emas* 1, 72–81 (2017).

Nurlaily, E. Z. (2016). Hubungan antara Status Gizi, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kerutinan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. Universitas Airlangga. Tidak dipublikasikan.

- Pudiastuti, R. D. (2012). 3 Fase Penting pada Wanita. Jakarta: PT Elex Media Komputino
- Purwati, M & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stress akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, April 2018, Volume 7 (Nomor 2), halaman 28-39
- Rafique, N & Al-Sheikh, M. N. (2018). Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health science. *Saudi Med J* 2018; Vol. 39 (1): 67-73. Doi: 10.15537/smj.2018.1.21438
- Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, M. S & Anjanathattil. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal* Vol. 11(1), 531-537 (2018). doi.org/10.13005/bpj/1404
- Rastamadya, S. 2022. Hubungan antara tingkat stres akademik dan tingkat konsumsi zat gizi mahasiswa fakultas teknik Unesa saat pembelajaran daring. *Jurnal Gizi Unesa* Vol (2) 2. Hal 115-123. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/47058-Article%20Text-91717-2-10-20221111%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/47058-Article%20Text-91717-2-10-20221111%20(3).pdf)
- Sharma, S., Deuja, S., Saha, C. G. (2016). Menstrual pattern among adolescent girls of Pokhara Valley: a cross sectional study. *BMC Women's Health* (2016) 16:74. DOI 10.1186/s12905-016-0354-y