

Menstrual Disorder Affect Academic Stress on Students

Gangguan Menstruasi Menyebabkan Peningkatan Stres Akademik pada Mahasiswa

Jehan Puspasari^{1a*}, Veronica Yeni Rahmawati^{2b}, Dian Fitria^{3c}

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Indonesia

^a jehan@stikesrshusada.ac.id

^b vero@stikesrshusada.ac.id

^c dian@stikesrshusada.ac.id

HIGHLIGHTS

- Menstrual disorders
-

ARTICLE INFO

Article history

Received January 24th 2022

Revised February 11st 2022

Accepted Marc 29th 2022

Keywords:

Academic stress
Menstrual disorders
Students

ABSTRACT / ABSTRAK

Adolescence is a period of development towards adulthood with all the changes that occur both physiologically and psychologically. In adolescent girls physiologically will experience menstruation. Adolescents have a tendency to experience menstrual disorders, and one of the factors is academic stress. 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.

Remaja merupakan masa perkembangan menuju dewasa dengan segala perubahan-perubahan yang terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis. Pada remaja perempuan secara fisiologis akan mengalami menstruasi. Remaja memiliki kecenderungan mengalami gangguan menstruasi, dan salah satu faktornya adalah stress akademik. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional dengan total sampling. Hasil analisis univariat didapatkan rerata usia menarche adalah 12 tahun, rerata BMI 20,50, status nutrisi baik sebesar 66,7%, mahasiswa tidak mengalami gangguan menstruasi sebesar 84,4% dan tingkat stress akademik mahasiswa sebesar 80,9%. Hasil analisis bivariat menunjukkan 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.

Copyright © 2022 Caring: Jurnal Keperawatan.
All rights reserved

*Corresponding Author:

Jehan Puspasari

Program Studi S1 Keperawatan STIKes RS Husada, Jakarta

Jln. Mangga Besar Raya No 137-139

Email: jehan@stikesrshusada.ac.id

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap perkembangan yang akan memasuki masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami suatu kondisi yang disebut “*storm & stress*”. Perubahan kondisi fisiologis dan perkembangan berupa peningkatan kadar hormone mengakibatkan remaja sering menghadapi permasalahan-permasalahan dalam kehidupannya (Bakrie, 2011). 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 et al., 2016).

Gangguan menstruasi menjadi masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja maupun dewasa dan berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari. 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. Gangguan tersebut merupakan masalah umum yang terjadi pada perempuan dengan angka kejadian dari rentang 30-70% (Ekpenyong et al., 2011). 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%).

Gangguan 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 (Ekpenyong et al., 2011).

Pola siklus menstruasi adalah pola yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola siklus menstruasi adalah stres. Stres merangsang *hypothalamus-pituitary-adrenal cortex* sehingga menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon yang mempengaruhi menstruasi. Persepsi stres pada remaja dikaitkan dengan stres akademik. Tuntutan akademik menjadi komponen yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Kejadian stres pada mahasiswa dapat diprediksi karena mereka dihadapkan dengan kompetensi yang harus dicapai dalam waktu singkat, sehingga dapat disimpulkan bahwa tuntutan akademik dapat berimplikasi negatif terhadap menstruasi (Ekpenyong et al., 2011).

2. METODOLOGI PENELITIAN

a. Research Design

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *cross sectional* dengan metode pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* jenis *total sampling*.

b. Population and sample research

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 1 STIKes RS Husada Jakarta. Kriteria inklusi pada sampel penelitian adalah mahasiswa perempuan berusia 18-22 tahun dan sudah mengalami menstruasi.

c. Materials and research tools

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.

d. Collection / research stages

Prosedur pengumpulan data dimulai setelah proposal penelitian mendapatkan persetujuan dari komite etik STIKes RS Husada Jakarta yaitu 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.

e. Data analysis

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*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rerata Karakteristik Responden di STIKes RS Husada Agustus 2021 (n=141)

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

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche mahasiswa adalah 12 tahun dengan usia minimal 9 tahun dan maksimal 15 tahun, serta Basa Masa Indeks tubuh mahasiswa perempuan 20,50 dengan nilai minimal 18 dan maksimal 25.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Nutrisi, Gangguan Menstruasi dan Stres Akademik di STIKes RS Husada Agustus 2021 (n=141)

Variabel	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
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 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%.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan 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 di STIKes RS Husada Agustus 2021 (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 stres 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.

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.

Kusmiran (2012) menyatakan menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan, berupa perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja mengalami menarche pada usia 12-14 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Haid pertama kali (menarche) di usia ≥ 12 tahun, dapat menurunkan faktor resiko terjadinya masalah kesehatan, sesuai dengan teori (Lakshman et al., 2009) yang menyatakan bahwa menarche pada usia dini telah terbukti

berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan bahkan penyebab kematian lebih dini. Menarche juga dapat mempengaruhi kesehatan wanita kedepannya (Zalni et al., 2017). Menarche terlalu dini akan dapat menjadi faktor risiko seorang perempuan mengalami obesitas, terkena penyakit kanker dan kardiovaskular, sedangkan menarche yang lambat menjadi faktor resiko terjadinya osteoporosis (Davey, 2005), (Rosenthal, 2009).

Selain menarche, gangguan menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh status gizi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi lebih akan berisiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami dismenorea (Nurlaily & Nindya, 2016), selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nasrawati (2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*(PMS). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sugiharto, 2009) membuktikan bahwa remaja dengan obesitas ($BMI \geq 27$) mempunyai risiko 69,3 kali untuk mengalami oligomenorea dan berisiko 18,5 kali mengalami menstruasi yang durasinya lebih dari 7 hari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Purwanti 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. Pada siswa dengan status gizi kurang mereka lebih banyak mengurangi konsumsi energi atau susah untuk makan. Saat mengalami stres otak akan merangsang sekresi adrenalin dan akan menuju ginjal untuk memicu proses perubahan glikogen menjadi glukosa sehingga mempercepat peredaran darah sehingga tekanan darah akan meningkat, pernafasan semakin cepat (untuk meningkatkan asupan oksigen) dan pencernaan terkena dampaknya (De Tienne, 2013)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nishitani & Sakakibara, 2006) yang menyatakan bahwa kondisi seseorang yang mengalami stres akan mempengaruhi 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 stress (Dariyo, 2005).

4. 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.

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 TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta yang telah memberikan dukungan secara moril maupun materil dalam segala proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakrie, I. (2011). Ciri-ciri Penting Remaja Akhir. *Diakses Pada Tanggal*, 22.
- Dariyo, A. (2005). Memahami Bimbingan, Konseling dan Terapi Perkawinan untuk Pemecahan Masalah Perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 70–78.
- Davey, P. (2005). *At a glance medicine*.
- De Tienne, A. (2013). Iconoscopy between phaneroscopy and semeiotic. *Recherches Sémiotiques*, 33(1), 19–37.
- Ekpenyong, C. E., Davis, K. J., Akpan, U. P., & Daniel, N. E. (2011). Academic stress and menstrual disorders among female undergraduates in Uyo, South Eastern Nigeria - The need for health education. *Nigerian Journal of Physiological Sciences*, 26(2), 193–198.
- Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita Jakarta. *Selatan: Salemba Medika*.
- Lakshman, R., Forouhi, N. G., Sharp, S. J., Luben, R., Bingham, S. A., Khaw, K.-T., Wareham, N. J., & Ong, K. K. (2009). Early age at menarche associated with cardiovascular disease and mortality. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 94(12), 4953–4960.
- Nasrawati. (2017). Indeks Masa Tubuh dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari. *Seminar Nasional Kesehatan Reproduksi Menuju Generasi Emas*, 1(1), 72–81. <http://e-prosiding.unw.ac.id/index.php/snkr/article/view/55/55>
- Nishitani, N., & Sakakibara, H. (2006). Relationship of obesity to job stress and eating behavior in male Japanese workers. *International Journal of Obesity*, 30(3), 528–533.
- Nurlaily, E. Z., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dan Kerutinan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. In *Jurnal STIKes Pemkab Jombang*. Universitas Airlangga. Tidak dipublikasikan.
- Purwanti, M., Putri, E. A., Inâ, M., Wilson, W., Rozalina, R., & others. (2017). Hubungan tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa PSPD FK UNTAN. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 47–56.
- Rafique, N., & Al-Sheikh, M. H. (2018). Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences. *Saudi Medical Journal*, 39(1), 67.
- Rosenthal, M. S. (2009). *Revolusi terapi hormon: pendekatan alami*. B-first.
- Sharma, S., Deuja, S., & Saha, C. G. (2016). Menstrual pattern among adolescent girls of Pokhara Valley: a cross sectional study. *BMC Women's Health*, 16(1), 1–6.
- Sugiharto. (2009). Obesitas dan Kesehatan Reproduksi Wanita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 34–39.
- Zalni, R. I., Harahap, H., & Desfita, S. (2017). *Berhubungan dengan status gizi, konsumsi makanan dan aktivitas fisik*.