

The Stress Level Of Final Year Students Affects The Menstrual Cycle During The Covid-19 Pandemic

Anggita Arliandari¹ , Rohmayanti², Kartika Wijayanti³

¹ Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

² Department of Maternity Nursing, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

³ Department of Maternity Nursing, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

 1806030038@student.ummgl.ac.id

Abstract

Stress is now an unavoidable part of human life. One of the people who are vulnerable to stress is final year students, especially women. Women who do not have a strong defense against stress, the body will react to changes in the menstrual cycle. This study aims to determine the relationship between stress and menstrual cycles in FIKES UNIMMA students during the Covid-19 pandemic. The sample in this study were final year students of FIKES UNIMMA who met the inclusion criteria of 105 respondents, the sample was taken using proportional random sampling technique. The data was processed using the Spearman statistical test and the results obtained ($p = 0.002$ and $r = 0.296$). There is a relationship between stress and the menstrual cycle of final year students of FIKES UNIMMA during the Covid-19 pandemic with a positive correlation direction and sufficient strength of the relationship. Stress levels at a moderate level in final year students can affect the menstrual cycle during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Menstrual cycle; Stress level; Final year student; Covid-19

Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Mempengaruhi Siklus Menstruasi Selama Masa Pandemi Covid-19

Abstrak

Stres saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat terelakkan. Salah satu orang yang rentan untuk terkena stres yaitu mahasiswa tingkat akhir khususnya perempuan. Perempuan yang tidak memiliki banteng pertahanan diri yang kuat terhadap stres, tubuh akan memberikan reaksi dengan adanya perubahan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa FIKES UNIMMA di masa pandemi Covid-19. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir FIKES UNIMMA yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 105 responden, sampel diambil menggunakan teknik proportional random sampling. Data diolah menggunakan uji statistic Spearman dan didapatkan hasil ($p=0.002$ dan $r= 0.296$). Terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir FIKES UNIMMA di masa pandemi Covid-19 dengan arah korelasi positif dan kekuatan hubungan cukup. Tingkat stress pada level sedang pada mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi siklus menstruasi di masa pandemic Covid-19.

Kata kunci: Siklus menstruasi; Mahasiswa tingkat akhir; Tingkat stres; Covid-19

1. Pendahuluan

Usia reproduktif seorang perempuan akan dimulai saat mereka pertama kali mendapatkan menstruasi atau disebut juga dengan menarche [1]. Menstruasi merupakan proses peluruhan dari lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus dan akan keluar melalui vagina. Rata-rata menstruasi

pertama kali yang dialami oleh seorang perempuan terjadi pada usia 11-15 tahun [2]. Secara normal jarak menstruasi atau siklus menstruasi pada perempuan yaitu selama 28-35 hari [3].

Secara klinis, ada tiga hal untuk menilai menstruasi, yaitu mengenai siklus menstruasi, lama menstruasi berlangsung dan jumlah darah yang keluar selama satu kali menstruasi [4]. Dalam peristiwa menstruasi, ada keterlibatan Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium (H-H-O), apabila ketiga komponen tersebut mengalami gangguan maka akan menghasilkan siklus ovulasi yang tidak teratur [5].

Dua faktor yang mempengaruhi siklus ovulasi dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT) dan juga stres [6], indeks masa tubuh yang berlebih atau kurang ini yang nantinya akan mempengaruhi siklus menstruasi [7]. Sedangkan untuk stres merupakan respon tubuh yang akan terjadi saat seseorang mengalami tekanan di dalam hidupnya [5]. Stres pada saat ini sudah menjadi bagian hidup yang tidak dapat terelakkan, hal ini dikarenakan stres dapat terjadi di berbagai lingkungan baik lingkungan sekolah, keluarga dan di lingkungan pekerjaan.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan terkena stres akibat dari tuntutan dan aktivitas tinggi yang akan membuat para mahasiswa akhir lelah secara fisik maupun mental yang dapat memicu timbulnya stres dan kecemasan. Salah satu faktor timbulnya stres dan cemas di kalangan mahasiswa akhir yaitu adanya tekanan dari lingkungan akademik. Tekanan dari lingkungan akademik yaitu kegiatan perkuliahan yang terdiri dari berbagai ujian dan tugas-tugas yang diberikan dosen untuk mahasiswa [8]. Hal tersebut didukung oleh penelitian di Bandung yang menyebutkan sebanyak 78% mahasiswa tingkat akhir memilih tekanan di lingkungan akademik yang membuat mereka stres [9].

Kondisi yang tidak memungkinkan bagi mahasiswa untuk melakukan kelas secara bertatap muka di karenakan adanya pandemi Covid-19. Seluruh kegiatan perkuliahan dilakukan secara online dengan menggunakan berbagai platform seperti google class, zoom, dan lain sebagainya. Banyak mahasiswa yang mengeluhkan tidak efektifnya pembelajaran secara online, sehingga menambah tekanan untuk diri mahasiswa [10]. Ditambah frekuensi untuk bertemu sahabat berkurang dan tidak dapat mengunjungi tempat untuk melepas penat dari tugas kuliah. Dengan keadaan seperti itu tekanan yang dia rasakan tidak dapat teratasi dan akan semakin menumpuk setiap harinya. Dengan banyaknya tekanan yang didapat selama masa pandemi Covid-19 tersebut, akan berdampak pada kesehatan seorang mahasiswa akhir.

Selain itu, dampak dari tekanan yang didapat mahasiswa selama pandemi Covid-19, yaitu akan meningkatkan stres yang di dapat. Salah satu dampak yang akan terjadi yaitu menjadi tidak teraturnya siklus menstruasi pada seorang wanita. Pada saat tubuh mengalami tekanan yang banyak dan berkepanjangan, tubuh akan mulai memberikan reaksi seperti produksi hormon estrogen dan progesteron yang menjadi kacau. Produksi dari hormon estrogen dan progesteron tersebut di pengaruhi oleh hormon stres yaitu hormon kortisol. Hormon kortisol sendiri memiliki peran sebagai produk dari glukokortikoid adrenal yang nantinya akan mempengaruhi jumlah hormon progesteron yang ada di dalam tubuh. Jumlah hormon yang terlalu banyak di dalam tubuh inilah yang nantinya akan menyebabkan perubahan siklus menstruasi pada saat seseorang sedang mengalami keadaan yang banyak tekanan [11]. Adapun penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tingkat III di Bandung, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres

dengan siklus menstruasi (Sri Lestari Kartikawati, 2017). Selain itu terdapat dua penelitian serupa yang dilakukan di STIKES Wira Medika Bali dan juga di STIKES Nani Hasanuddin Makassar (Eka Puspitasari Dewi, Sudirman, 2020). Dari kedua penelitian tersebut didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa akhir (Luh Made Wisniastuti, Ns. A.A Sri Agung Adilatri, 2018). Dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa memang terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Akan tetapi belum banyak penelitian yang mengaitkan tingkat stres dengan siklus menstruasi di masa pandemi Covid-19.

Di masa pandemi Covid-19 ini belum ada informasi penelitian yang menghubungkan apakah ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir khususnya di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang. Berdasarkan uraian yang telah dituliskan, peneliti tertarik untuk melakukan riset untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa akhir selama masa pandemi Covid-19

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *non-experimen* yang bersifat deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Metode pendekatan *cross sectional* merupakan jenis penelitian yang membahas korelasi antara faktor-faktor dengan efek yang dapat berupa penyakit atau status kesehatan dengan pendekatan *point time* [2].

Data yang peroleh akan diolah menggunakan *Statistic Product and Service Solution (SPSS) 19 for windows*. Selanjutnya, data dianalisis dengan menggunakan analisis *univariat* untuk mengetahui karakteristik data pada masing-masing variabel dan akan dilakukan juga dengan analisa *brivariat (spearman)* untuk mengetahui tingkat hubungan dari kedua variabel.

Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang pada tanggal 7-13 Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 7 untuk S1 Ilmu Keperawatan dan Farmasi, semester 5 untuk D3 Keperawatan dan Farmasi yaitu sebanyak 131 mahasiswi. Pengambilan sampel diambil secara *proportional random sampling* dan didapatkan hasil yaitu 105 responden.

2.1. Alat dan Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data mengenai tingkat stres dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale (DASS)*. Kuesioner DASS terdiri dari 21 pertanyaan dengan menyediakan 4 pilihan untuk menjawab setiap pertanyaan, yaitu tidak pernah (0), kadang-kadang (1), sering (2), dan hamper selalu (3) [3]. Untuk alat pengumpulandata siklus menstruasi dalam penelitian ini menggunakan kuesioner menstruasi yang berisikan empat pertanyaan mengenai siklus menstruasi [4].

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner dibuat secara *online* menggunakan *google form*. Selanjutnya calon responden dibagikan link *google form* yang suda dibuat untuk di isi dengan kondisi masing-masing responden.

3. Hasil dan Pembahasan

Variabel yang menjadi bahan penelitian yaitu karakteristik responden yang terdiri dari umur, sedangkan untuk variabel *dependentnya* yaitu siklus menstruasi yang dialami oleh responden dan untuk variabel *independentnya* adalah tingkat stres responden.

3.1. Hasil

Karakteristik responden dalam penelitian ini di dapatkan menggunakan distribusi frekuensi melalui SPSS-19 dan hasilnya dapat dilihat di Tabel 1 yang menunjukkan hasil distribusi frekuensi mengenai karakteristik dari responden yaitu umur. Dari 105 responden, mayoritas sudah memssuki usia dewasa awal yaitu sebanyak 83 responden (79%) dan sisanya berada di tahap remaja akhir yaitu sebanyak 22 responden (21%).

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=105)

Penggolongan Umur	Jumlah (N)	Presentase (%)
Remaja Akhir	22	21
Dewasa Awal	83	79

Tabel 2 menunjukkan bahwa gambaran tingkat stres paling tinggi berada di tingkat stres sedang dengan jumlah 38 responden (36,2%). Dilanjutkan dengan tingkat stres berat yaitu sebanyak 35 responden (34,3%), tingkat stres ringan sebanyak 19 orang responden (18,1%) dan terakhir yaitu tingkat stres normal dengan jumlah 12 responden (11,4%).

Tabel 2 Gambaran Tingkat Stres (n=105)

Variabel	Jumlah (N)	Presentase (%)
Tingkat Stres		
Normal	12	11,4
Ringan	19	18,1
Sedang	38	36,2
Berat	36	34,3
Sangat berat	0	0
Total	105	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 64 responden (61%). Kasus siklus menstruasi tidak normal terbanyak terdapat pada gangguan siklus menstruasi polimenorea yaitu sebanyak 47 responden (44,8%), oligomenorea 16 responden (15,2%) dan amenorea sebanyak 1 responden (1%), sedangkan 41 responden (39%) memiliki menstruasi yang normal.

Tabel 3 Gambaran Gangguan Siklus Mensruasi Responden (n=105)

Siklus menstruasi	Jumlah (N)	Prosentase (%)
Normal	41	39
Tidak normal		
Polimenorea	47	44,8
Oligomenorea	16	15,2
Amenorea	1	1
Total	105	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang dengan gangguan siklus menstruasi *polimenorea* yaitu sebanyak 21 responden (20%). Gangguan siklus menstruasi *polimenorea* juga dialami oleh responden yang memiliki tingkat stres berat yaitu sebanyak 15 responden (14,3%).

Berdasarkan hasil uji *Spearman* didapatkan p value = 0,002, dimana $p < \alpha$ (0,05). Maka, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi seorang responden. Koefisien korelasi pada penelitian ini didapatkan hasil yaitu 0,269 dengan arah korelasi positif. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat korelasi antara tingkat stres dan juga siklus menstruasi memiliki hubungan yang sedang. Pada penelitian ini arah korelasi bernilai positif yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berarti bersifat searah yaitu apabila variabel X meningkat maka variabel Y juga meningkat. Dalam penelitian ini yaitu semakin tinggi seseorang stres maka semakin tinggi juga presentasi untuk mengalami perubahan siklus menstruasi.

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Responden (n=105)

Tk. Stres	Siklus Menstruasi								P value	r
	Normal		Tidak Normal				Amenorea			
	N	%	Polimenorea N	%	Oligomenorea N	%	N	%		
Normal	8	7,6	3	2,9	1	1	0	0	0.002	0,296
Ringan	9	8,6	8	7,6	1	1	1	1		
Sedang	15	14,3	21	20	2	1,9	0	0		
Berat	10	9,5	15	14,3	11	10,5	0	0		
Sangat berat	0	0	0	0	0	0	0	0		

3.2. Pembahasan

a. Karakteristik responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu berupa umur responden. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu dewasa awal. Seorang dewasa akan di hadapi dengan berbagai tantangan dalam hidupnya [5]. Pada penelitian ini, tantangan yang dihadapi dalam kehidupan adalah menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa. Saat berjuang untuk menyelesaikan tugasnya tersebut seorang dewasa perlu orang lain untuk mendampingi, bisa dari keluarga atau dari teman sebayanya. Hal tersebut dikarenakan tantangan untuk menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa dapat mengakibatkan stres apabila seorang dewasa tidak kuat untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya [6]. Pada penelitian ini, tantangan yang dihadapi dalam kehidupan adalah menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa. Saat berjuang untuk menyelesaikan tugasnya tersebut seorang dewasa perlu orang lain untuk mendampingi, bisa dari keluarga atau dari teman sebayanya [6].

Perempuan dengan usia yang sudah memasuki 13 tahun, secara umum sudah mendapatkan menstruasi. Akan tetapi sampai sebelum usia 20 tahun, perempuan akan cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak menentu. Siklus menstruasi dapat datang lebih cepat atau lebih lambat yang pada umumnya akan disertai dengan gejala seperti kram perut, payudara terasa sakit, dan nyeri di area pinggul yang terjadi beberapa hari sebelum menstruasi [7]. Pada perempuan yang sedang di fase ini, menstruasi datang dengan rasa sakit di daerah pinggul atau dapat disebut dengan *desminore*. Apabila remaja mengalami *desminore* banyak tindakan *nonfarmakologi* yang dapat dilakukan yaitu seperti relaksasi dengan pijatan, hipnoterapi, akupunktur [8]. Pengobatan *non farmakologi* tersebut dapat dilakukan dengan aroma terapi, seperti aroma terapi jahe merah yang memiliki kandungan minyak atsiri yang mengeluarkan aroma khas untuk menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang bagi yang menghirupnya [9].

Memasuki usia 20 tahunan, seorang perempuan akan memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur dan mudah untuk di prediksi. Siklus menstruasi rata-rata berlangsung 28 hari [10]. Akan tetapi juga tidak menutup kemungkinan siklus menstruasi akan mengalami perubahan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi

adalah beban yang ada di dalam hidupnya. Adapun penelitian yang menjelaskan bahwa, seorang remaja akan berada di *quarter life crisis* yang akan berdampak untuk mengalami stres kehidupannya. Pada keadaan tersebut akan muncul perasaan takut untuk kelanjutan hidupnya di masa depan, termasuk dalam urusan karier, relasi dan kehidupan sosial [11].

b. Gambaran tingkat stres responden

Gambaran tingkat stres yang terjadi pada responden tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang, sebanyak 38 orang responden mengalami stres sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Mongondow Timur mengenai tingkat stres pada mahasiswa akhir. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa mahasiswa tingkat akhir sangat rentan untuk mengalami stres [12]. Terlebih mahasiswa perempuan yang lebih mudah untuk mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Dalam penelitian lain mengenai hubungan jenis kelamin dengan stres, didapatkan hasil bahwa dari 33 orang yang mengalami stres, 23 diantaranya adalah berjenis kelamin perempuan [13].

Pada saat mahasiswa memasuki tingkat akhir dalam dunia perkuliahannya. Mereka akan dihadapkan dengan berbagai tekanan, seperti tekanan dari lingkungan akademis, lingkungan keluarga, bahkan dari lingkungan pertemanan [14]. Tekanan dari lingkungan akademis, seperti contoh mahasiswa akan mulai untuk menyusun tugas akhir, menyelesaikan mata kuliah, mengerjakan tugas perkuliahan dan menjalankan ujian OSCA bagi mahasiswa kesehatan [15]. Ditambahkan ada beberapa kegiatan yang mengharuskan untuk dilakukan menggunakan sistem *online*, karena adanya pandemi *Covid-19*. Hasil penelitian di STIKES Ngudia Husana Madura Bangkalan, menyebutkan bahwa salah satu pemicu stres di pandemi *Covid-19* adalah tugas akademis. Sistem pendidikan keperawatan yang cenderung padat sehingga tugas menjadi menumpuk [16].

c. Gambaran gangguan siklus menstruasi responden

Tabel 3 mengenai gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada responden tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 64 responden (61%), dengan gangguan siklus menstruasi paling banyak yaitu polimeorea sebanyak 47 responden (44,8%). Secara teoritis menstruasi yaitu luruhnya lapisan endometrium dengan perdarahan yang berasal dari pembuluh darah yang sobek [17]. Menstruasi yang berulang akan membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi normal adalah 28 hari, akan tetapi siklus menstruasi juga dapat mencapai 35 hari atau bahkan bisa kurang dari 21 hari. Jumlah tersebut dihitung dari hari pertama menstruasi sampai hari terakhir menjelang menstruasi berikutnya [18]. Siklus menstruasi sendiri di pengaruhi oleh hormon reproduksi. Pada saat perempuan menjelang menstruasi atau sesudah menstruasi, biasanya akan diliputi perasaan tidak nyaman, sensitif, dan merasakan sakit di daerah rahim.

Perubahan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh stres, indeks masa tubuh, dan juga aktifitas fisik. Stres akan mengganggu produksi hormon yang mengatur produksi estrogen dan progesteron sehingga terjadi perubahan siklus menstruasi [19]. Indeks masa tubuh yang kurang dan berlebih dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada seorang perempuan. Sel lemak yang berlebih dan sel lemak yang kurang akan mempengaruhi produksi hormon estrogen dan juga progesterone yang mempengaruhi siklus menstruasi yang terjadi [20]. Aktifitas fisik perempuan juga dapat berpengaruh untuk siklus menstruasi perempuan. Aktifitas fisik yang berat dapat merangsang *Genodotropin Releasing Hormon* (GnRh) sehingga dapat menurunkan produksi hormon estrogen [21].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai gambaran gangguan siklus menstruasi pada responden di Universitas Ngadi Waluyo. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami gangguan siklus menstruasi berupa polimenorea saat mengalami stres [22]. Sedikit berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan di Universitas Bale Bandung menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan siklus menstruasi oligomenorea pada saat mengalami stres [5].

d. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Responden

Dilihat dari hasil analisa, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi akhir di masa pandemi. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Anindya Hapsari dan Lisa Purbawaning yang meneliti mengenai siklus dan lama menstruasi responden selama masa pandemi *Covid-19* di Kebidanan Poltekkes Malang. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan siklus dan lama menstruasi sebelum masa pandemi dan saat masa pandemi *Covid-19* [23]. Dilihat dari penelitian tersebut selama masa pandemi siklus menstruasi perempuan dapat berubah, perubahan siklus menstruasi tersebut terjadi karena adanya salah faktor yang memicu yaitu stres.

Sebelum adanya pandemi *Covid-19* pun seseorang dapat mengalami stres. Stres terjadi karena adanya respon dari tubuh pada saat seseorang sedang mengalami tekanan dalam hidupnya [24]. Pada saat ini stres sudah menjadi bagian yang tidak terelakkan di kehidupan manusia. Stres sendiri timbul karena adanya tekanan dari lingkungan baik lingkungan keluarga, lingkungan akademis, lingkungan pekerjaan, dan juga lingkungan pertemanan [25]. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres dapat dialami oleh siapapun. Salah satu individu yang rentan untuk terkena stres yaitu mahasiswa perempuan. Seorang perempuan lebih mudah untuk mengalami stres karena perempuan lebih mengandalkan perasaannya daripada pikiran. Perempuan akan lebih mudah untuk merasa panik. Terlebih di situasi pandemi *Covid-19* seperti sekarang [13]. Pembelajaran secara daring, intensitas pertemuan dengan teman yang menurun, pengerjaan tugas akhir selama masa pandemi *Covid-19* menjadi salah satu penyebab timbulnya stres bagi responden tingkat akhir [26]. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pembelajaran secara daring menjadi salah satu stresor bagi mahasiswa. Perangkat yang tidak mendukung, kuota internet terbatas, koneksi internet yang tidak stabil dan tugas yang banyak menjadi salah satu alasan [27].

Adapun penelitian yang dilakukan di STIKES Husada Madura tahun 2021. Dalam penelitian tersebut juga didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada responden di masa pandemi *Covid-19*. Kejadian tersebut dapat terjadi akibat dari adanya hormon pengatur siklus menstruasi yang tidak seimbang pada saat seorang wanita sedang mengalami stres.

Siklus menstruasi seorang perempuan di pengaruhi oleh hormon reproduksi. Seorang perempuan biasanya akan mengeluhkan perasaan kurang nyaman, sensitif, dan juga cepat marah pada saat menstruasi atau menjelang menstruasi [28]. Perempuan yang sedang mengalami stres akan mengeluarkan hormon *kortisol* yang berasal dari *glukotikoid* korteks adrenal dan dibuat di zona *fasikulata*. Hormon kortisol tersebut akan mempengaruhi jumlah hormon progesterone yang ada di dalam tubuh. Produksi hormon yang tidak stabil inilah yang menyebabkan perubahan pada siklus menstruasi. Rangsangan stres pada hipotalamus akan menghambat pelepasan pada hormon FSH dan LH ke organ reproduksi dan akan mengganggu siklus menstruasi yang berlangsung [17]. Maka dapat disimpulkan bahwa pada saat seorang wanita sedang mengalami stres dalam hidupnya, tubuh akan memberikan respon berupa kacaunya produksi hormon *progesterone* dan *estrogen* yang di pengaruhi oleh hormon *kortisol*, sehingga akan mempengaruhi siklus menstruasi yang terjadi.

4. Kesimpulan

Berdarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir FIKES UNIMMA di masa pandemi *Covid-19*, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian sudah memasuki usia dewasa awal. Tingkat stres yang dialami oleh mayoritas responden adalah tingkat stres sedang dengan gangguan siklus menstruasi polimenorea. Sedangkan untuk hasil uji spearman didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di FIKES UNIMMA selama masa pandemi *Covid-19*.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini bisa selesai tepat waktu dan lancar. Tak lupa kepada ibu bapak dosen Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah membimbing dalam penelitian ini.

Referensi

- [1] A. Deviliawati, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi," *Jorunal Aisyiyah Med.*, vol. 5, no. 2, pp. 111–120, 2020.
- [2] I. dan Nurhaedah, *Metodologi Penelitian*. 2017.
- [3] C. S. Mayang Gelis Miadinar, "Tingkat Kesehatan Mental Di TIM Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikomotorik dan Varians DASS-21) Pada Atlet dan Non-Atlet," *J. Kesehat. Olahraga*, vol. 19, no. 03, pp. 31–40, 2021.
- [4] Kartini, "Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara," 2020.
- [5] M. Hatmanti, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester VII DI Universitas," *Heal. J.*, vol. VII, no. 2, pp. 1–9, 2019.
- [6] Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi," *J. Edukasi*, vol. 2, no. July, pp. 183–200, 2016.
- [7] Y. Mundriyastutik and N. Cholifah, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Progam Studi S1 Keperawatan Tingkat 1 Di Universitas Muhammadiyah Kudus Tahun 2020," *J. Kesehat.*, vol. XII, no. 01, pp. 607–615, 2021.
- [8] N. H. Siti Nursangadah, Rohmayanti, "Penerapan massage effleurage dengan minyak aromaterapi mawar untuk mengatasi dismenore," *Borobudur Nurs. Rev.*, vol. 01, no. 01, pp. 43–52, 2021.
- [9] R. Nikita C, Kartika wijayanti, "Pengaruh Terapi jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Laserasi Perineum di Klinik Bersalin Paten," *Univeristy Res. Colloquium*, vol. XI, no. 01, pp. 657–663, 2021.
- [10] Astry, "Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Bumi Putera Bogor," *J. Kesehat.*, vol. Xi, no. 1, pp. 24–33, 2018.
- [11] M. Jannah, S. R. Kamsani, and N. M. Ariffin, "Perkembangan Usia Dewasa: Tugas Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai," *J. Psikol.*, vol. XI, no. 01, pp. 115–143, 2017.
- [12] W. P. . K. Jihan Apande, Afnal Asrifuddin, "Gambaran Tingkat TStres Mahasiswa Akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow imur (KBMIBT) Selama Pembatasan Sosial Pandemi," *J. KESMAS*, vol. 10, no. 5, pp. 94–99, 2021.
- [13] Mi. J. L. Engerberta Pardamean, "Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-siswa Kelas XI Jurusan IPA Di SMA X Tangerang," *J. Nurs. Curr.*, vol. 7, no. 1, pp. 68–74, 2019.
- [14] H. Lubis, A. Ramadhani, and M. Rasyid, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19," *J. Psikol.*, vol. 10, no. 1, pp. 31–39, 2021.
- [15] G. K. Yoga P D, Febi Kolibu, "Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratukangi Manado," *J. KESMAS*, vol. 7, no. 5, pp. 38–57, 2018.
- [16] A. Fauzi, "Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19," 2021.
- [17] A. R. W. Ika Nurmala Sari, Alvi Kusuma Wardani, "Hubunga Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi

- Tingkat 1 Fikes Universitas Muhammadiyah Mataram,” *Midwifery J.*, vol. 5, no. 1, 2020.
- [18] E. P. Sari, “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Dharma Husada Pekanbaru Tahun 2019,” *J. Kebidanan Indones.*, vol. 27, no. 5, pp. 417–429, 2019.
- [19] D. H. Muhammad Sobri Maulana, “Hubungan Pola Asupan Nutrisi Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Di Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur,” *J. Med. Karya Ilm. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, p. 1, 2019.
- [20] D. A. Rahmawati, “Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Wanita Sektor Formal Di Kabupaten Magelang Tahun 2020,” 2020.
- [21] A. Mahitala, “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur DI Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang,” *J. Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 3, pp. 74–80, 2017.
- [22] J. Fl. Cabral, “Gambaran Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo Kabupaten Semarang,” 2019.
- [23] L. P. W. Anindya Hapsari, “Siklus dan Lama Menstruasi Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COvid-19,” *Matern. Neonatal Heal. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 38–43, 2020.
- [24] N. T. L. Gaol, “Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional,” *Jurnal Psikol.*, vol. 24, no. 1, pp. 1–11, 2017.
- [25] H. A. Maulana, “ANALISIS TINGKAT STRES MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING PADA MATA KULIAH STATISTIK BISNIS DI PENDIDIKAN VOKASI,” *J. Ilm. Kependidikan*, vol. XIV, no. 01, pp. 17–30, 2020.
- [26] R. Kartika, “Analisa Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiwa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19,” *J. Psikol.*, vol. 03, no. 2, pp. 1–11, 2020.
- [27] N. F. I. Novi Rosita Rahmawati, “Potret Tingkat STres Mahasiswa Tadris Matematika IAIN Berdasarkan Jenis Kelamin,” *J. Hawa*, vol. 3, no. 01, pp. 1–11, 2021.
- [28] D. Noviyanti, E. Dardjito, and B. Hariyadi, “Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Asupan Zat Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas,” *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 2, no. 1, pp. 10–19, 2018.