

## HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONTIANAK

### *The Relationship Between Stress and Menstrual Cycle in Final Year Students at Pontianak State Islamic Institute*

Imroatus Solehah\*  
Nova Hikmawati  
Tutik Ekasari

Universitas Hafshawaty Pesantren Zainul  
Hasan

\*email: imroatus.iiey485@gmail.com

#### Abstrak

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 24-35 hari setiap kali periode menstruasi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya adalah stres. Stres melibatkan sistem neuro endokrinologi yang dapat memengaruhi pola menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di institut agama Islam negeri Pontianak. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan rancangan cross sectional menggunakan teknik accidental sampling, berjumlah 62 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan hasil uji Chi-Square, di dapatkan hasil P Value menunjukkan nilai 0.189 yang berarti P Value lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan pada tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di institut agama Islam negeri Pontianak. Hasil penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan pada tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir institut agama Islam negeri Pontianak. Oleh karena itu diharapkan untuk mahasiswi agar melakukan evaluasi pribadi dan menambah pengetahuan mengenai menstruasi dan stres agar tidak terjadi stres dan siklus menstruasi yang tidak teratur.

**Kata Kunci:**  
Tingkat stres  
Siklus menstruasi

**Keywords:**  
Stress level  
Menstrual cycle

#### Abstract

*The ideal menstrual cycle is regular every month with a range of 24-35 days for each menstrual period. Many factors can influence the menstrual cycle, and one of them is stress. Stress involves the neuroendocrine system, which can affect the menstrual pattern. The aim of this research is to determine the relation between stress level and menstrual cycle among senior female students at the State Islamic Institute of Pontianak. This research is a correlation study with a cross-sectional design using accidental sampling technique, involving 62 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. Based on the Chi-Square test results, P Value of 0.189 was obtained, which means P Value is bigger than 0.05. Therefore, it can be concluded there is no significant relation between stress level and menstrual cycle among senior female students at the State Islamic Institute of Pontianak. The result of this study indicate that there is no significant relation between stress level and menstrual cycle among senior female students at the State Islamic Institute of Pontianak. Therefore, it is recommended for students to conduct self-evaluation and increase their knowledge about menstruation and stress to avoid stress and irregular menstrual cycle.*



© 2025. Solehah et al. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 02-10-2024

Accepted: 29-03-2025

Published: 31-03-2025

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus yang diakibatkan oleh terlepasnya dinding rahim disertai pelepasan endometrium. Perdarahan ini terjadi secara periodik dalam uterus. Panjang siklus menstruasi yang normal atau yang sering disebut dengan siklus haid

normal adalah 28 hari dengan variasi yang cukup luas bukan hanya antara beberapa wanita namun juga pada wanita yang sama. Siklus haid pada kakak beradik bahkan saudara kembar sekalipun siklusnya tidak terlalu sama. Jadi sebenarnya panjang siklus haid 28 hari tidak sering

ditemukan. Hanya sekitar 10-15 persen wanita yang memiliki siklus 28 hari (Manurung, 2019). Pada umumnya menstruasi normal akan berlangsung setiap 21 - 32 hari selama lebih kurang 5 - 7 hari, siklus menstruasi pada umumnya berlangsung teratur sekitar 3-5 tahun setelah menarche atau sekitar umur 17 -18 tahun. Siklus menstruasi sangat bervariasi pada setiap orang atau individu. Perbedaan siklus menstruasi juga dapat dilihat pada perbedaan ras dan kebudayaan. Bahkan pada individu yang sama (kembar identik) siklus menstruasipun bisa berbeda (Irianto, 2015).

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). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila sense of control atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Saerang dkk, 2014).

Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa 75% alasan remaja putri mengunjungi dokter spesialis kandungan adalah karna adanya gangguan pada siklus menstruasi. Siklus menstruasi pada remaja sering tidak teratur terutama pada saat setelah menarche (menstruasi pertama) sekitar 80% remaja putri mengalami gangguan siklus haid yakni terlambat

haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri mengalami menstruasi lebih cepat.

Menurut data yang dikeluarkan oleh Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2019 memperlihatkan presentase kejadian ketidak teraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4% (Pusdatin, 2019). Dikalimantan barat 13,5 % penduduk mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan kota Pontianak sebesar 7,16% kejadian siklus menstruasi tidak teratur.

Salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah stres. Secara teori, tingkat stres seseorang memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stresor yang membuat satu tuntutan bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya. Stres pada seseorang akan mendorong pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem di dalam tubuh seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang ada (Muniroh, 2017). Biasanya hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat atau tinggi rendahnya tingkat stres seseorang. Semakin stres seseorang semakin tinggi kadar kortisol dalam tubuhnya (Muniroh & Widiatie, 2017).

Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa ialah stres akademik, yaitu suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa

yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Hicks dan Heastie juga menyatakan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami stres akademik diakibatkan oleh tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Tombokan, 2017). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Ambarwati et al., 2017).

Hasil dari RISKESDAS tahun 2013-2018 bahwa 11,3% penduduk berumur >15 tahun di Kalimantan Barat mengalami gangguan mental emosional. Hasil studi pendahuluan dari 10 orang mahasiswa yang dilakukan di IAIN Pontianak menunjukkan 5 orang mengalami stres ringan dan 3 orang mengalami stres sedang, dan 2 orang mengalami stres berat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan pula 7 orang mengalami siklus haid tidak teratur dan 3 orang mengalami siklus haid yang teratur.

Ada beberapa cara atau strategi yang dapat kita lakukan dalam menghadapi stres antara lain dengan mempersiapkan diri menghadapi stresor dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis/mental, secara fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis dan mental disini memiliki arti yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri

secara fisik yaitu dengan cara menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial. Mengelola stres merupakan cara atau suatu usaha untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif dari stressor (Muniroh & Widiatie, 2017).

Berdasarkan uraian data diatas, peneulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di institut agama islam negeri pontianak.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di institut agama islam negeri Pontianak. Penelitian ini telah dilakukan di Institut agama islam negeri Pontianak pada bulan agustus 2023.

Variable independent dalam penelitian ini adalah hubungan stress dan variable dependennya adalah siklus menstruasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di institut agama islam negeri pontianak. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini accidental sampling sebanyak 62 orang.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan desain cross sectional. Analisa data menggunakan chi-square. Sumberdata penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan instrumen kuesioner google form. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner

siklus menstruasi dan kuesiner tingkat stres perceived Stres Scale (PSS).

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Teratur	25	40,3%
Tidak teratur	37	59,7%
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 37 responden dengan persentase (59,7%).

Secara teori salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah stres. Tingkat stres seseorang memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stresor yang membuat satu tuntutan bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya. Stres pada seseorang akan mendorong pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem di dalam tubuh seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang ada (Muniroh, 2017). Biasanya hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat atau tinggi rendahnya tingkat stres seseorang. Semakin stres seseorang semakin tinggi kadar kortisol dalam tubuhnya (Muniroh & Widiatie, 2017).

Tingkat stres ini terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di IAIN Pontianak karna adanya keadaan

emosi yang kurang stabil ini dipengaruhi oleh beberapa stressor internal maupun eksternal. Stressor internal yang dialami mahasiswa tingkat akhir di IAIN Pontianak seperti proses pembuatan skripsi (tugas akhir).

Karna adanya stressor internal ini mengakibatkan konsentrasi mahasiswi tidak fokus, sehingga menyebabkan mahasiswi mengalami stres. Selain dipengaruhi oleh stressor internal stres juga dapat dipengaruhi oleh stressor eksternal diantaranya masalah dengan teman, masalah dengan saudara, kondisi cuaca yang berubah-ubah, kemacetan lalu lintas dan lain sebagainya. sehingga tanggapan tiap orang belum tentu sama (pasti berbeda), sehingga tingkat stres mahasiswi yang satu berbeda dengan tingkat stres mahasiswi yang lainnya. Semakin tinggi (banyak) stresor yang muncul semakin tinggi pula resiko stres yang terjadi.

Tabel 2. Distribusi dan Frekuensi tingkatan Stres

Tingkatan stres	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Stres ringan	17	27%
Stres sedang	36	58,1%
Stres berat	9	14,5%
Total	62	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur lebih banyak dengan jumlah 37 responden 59,7%, dan mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 27 responden 40,3%.

Berdasarkan teori, menstruasi merupakan pengeluaran mukus, darah dan debris sel dari mukosa uterus secara berulang-ulang. Perubahan

fisiologis dalam endometrium yang berulang dengan interval yang teratur selama reproduksi dinamakan siklus menstruasi. Siklus menstruasi sendiri normalnya berlangsung selama 24-35 hari terhitung mulai dari hari pertama dalam satu periode hingga hari pertama dalam satu periode berikutnya. Jika berlangsung diluar dari siklus tersebut dapat dikatakan gangguan siklus menstruasi, gangguan siklus menstruasi sendiri disebabkan oleh beberapa faktor seperti status gizi, indek massa tubuh (IMT), aktifitas fisik, stres dan lain-lain.

Menurut peneliti responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak Teratur dipengaruhi oleh banyaknya pikiran terutama dalam proses penyusunan skripsi yang menunggu persetujuan

dari dosen pembimbing untuk ujian skripsi yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dimana stres yang berlebih berpengaruh pada hormon pengatur siklus menstruasi.

Penelitian ini juga sejalan dengan Wasthu (2016) di STIKes Karya Husada Semarang yang menyatakan bahwa responden mengatakan mereka sering merasa sedih dan terteka dengan tugas kuliah yang menumpuk dan masalah pribadi yang mereka alami, mereka merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas tepat waktu dan merasa sangat cemas dan takut menjelang praktik klinik, sehingga memungkinkan stres yang dialami responden berdampak pada siklus menstruasi yang tidak normal.

Tabel 3. Hasil silang frekuensi hubungan stres dengan siklus menstruasi

Siklus menstruasi	Tingkat stres						Total (%)	p
	Ringan		Sedang		berat			
	F	%	F	%	F	%		
Teratur	10	16,1%	12	19,4%	3	4,8%	25 (40,3%)	0,189
Tidak teratur	7	11,3%	24	38,7%	6	9,7%	37 (59,7%)	
Total	17	27%	36	58,1%	9	14,5%	62 (100%)	

Berdasarkan data diatas responden dengan stres ringan 17 responden dengan persentase 27%, responden dengan tingkat stres ringan yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 10 responden dengan persentase 16,1% dan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 7 responden dengan persentase 11,3%. Diikuti responden dengan stres sedang sebanyak 36 responden dengan persentase 58,1%, responden dengan tingkat stres sedang yang memiliki siklus menstruasi teratur

sebanyak 12 responden dengan persentase 19,4% dan responden siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 24 responden dengan persentase 38,7%. Lalu responden dengan tingkat stres berat sebanyak 9 responden dengan persentase 14,5%, responden dengan tingkat stres berat yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 3 responden dengan persentase 4,8%, dan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 6 responden dengan persentase 9,7%.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di IAIN Pontianak yang sudah di olah menggunakan SPS dengan hasil uji chi-square didapatkan hasil P value yang menunjukkan nilai  $P=0,189$  yang berarti P value lebih dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan pada tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di institut agama Islam negeri Pontianak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 di Sumatera Barat, berdasarkan analisis data dengan Fisher's exact test dengan taraf signifikansi 0.05, diperoleh sebesar nilai  $p = 0.616$ , yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan pola siklus menstruasi (Yudiata&Yanis, 2017).

Berdasarkan teori, perempuan yang mengalami gangguan psikis berat seperti stres, akan mengalami gangguan siklus menstruasi. Stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem di dalam reproduksi wanita. Pada keadaan stres akan terjadi aktivasi dari amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu CRH yang akan menghambat sekresi dari GnRH pada hipotalamus dari tempat reproduksinya di nukleus arkuata. Ketika terjadinya penurunan kadar GnRH, maka stres dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang sebelumnya normal menjadi tidak normal. Sedangkan pada responden yang mengalami stres normal tetapi siklus menstruasi tidak teratur, hal ini sesuai dengan teori bahwa siklus

menstruasi yang tidak teratur tidak hanya disebabkan oleh stres, banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi seperti status gizi, IMT, aktifitas fisik dan lain-lain.

Menurut peneliti responden yang mengalami tingkat stres ringan dan tingkat stres sedang tetapi tidak berpengaruh pada siklus menstruasinya dikarenakan responden tidak terlalu memikirkan tentang hal yang menjadi pemicu terjadinya stres dan mereka mampu mengontrol terjadinya stres. Hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesis penelitian yaitu ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di IAIN Pontianak.

Hal ini sesuai dengan teori Maramis (2011) bahwa pada tingkat stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologis seseorang. Pada respon psikologi didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada respon perilaku didapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah dan tidak bisa santai. Situasi tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

## **KESIMPULAN**

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan pada tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di Institut Agama Islam Negeri

Pontianak, untuk itu disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan berbagai metode selain metode yang digunakan dalam penelitian.

## REFERENSI

- Afifah, A., & Wardani, I. Y. (2019). Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 121. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.121-127>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Destia, K. (2016). Tingkat Stress pada remaja wanita yang menikah dini di kecamatan babakancikao kabupaten purwakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2).
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- 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>
- Muniroh, S., & Widiatie, W. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Studi Di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang). *Journal s of Ners Community*, 08(01), 1–10. <http://journal.aakdelimahusadagresik.ac.id/index.php/JNC/article/viewFile/279/193>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314. <https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/download/119/138>
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Robert, B., & Brown, E. B. (2004). *Manajemen Kesehatan*. 1, 1–14.
- Saerang, A., Suparman, E., & Lengkong, R. A. (2014). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Manado Angkatan 2010. *E-CliniC*, 2(3).

<https://doi.org/10.35790/ecl.2.3.2014.5759>