

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA
MAHASISWA YANG MENGALAMI KETIDAKTERATURAN SIKLUS
MENSTRUASI DI AKBID WIRA HUSADA NUSANTARA MALANG
ANGKATAN 2015**



OLEH :

DAHLIA MUHLIS

2012610034

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI

MALANG

2017

Ringkasan Skripsi

Remaja merupakan masa dimana terjadi fase perubahan dari anak-anak menuju dewasa, mereka akan berusaha menyesuaikan diri sesuai dengan perannya sebagai anak yang akan menuju dewasa. (Supartini,2012).

Menarche adalah haid pertama yang terjadi pada masa pubertas seorang wanita. *Menarche* salah satu peristiwa penting bagi perempuan bahwa siklus masa subur telah dimulai (Icesmi dan Magareth,2013).

Stres adalah reaksi tubuh non spesifik terhadap suatu masalah. Dalam perkembangan selanjutnya dampak stres ini tidak hanya mengenai gangguan fungsional sehingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (Psikologik/psikatrik) misalnya kecemasan atau depresi (Hans Selye dalam buku Hawari 2008)

Berdasarkan analisa data menggunakan uji *chi square* didapatkan bahwa $p\text{ value} = (0,003) < (0,050)$ sehingga H_1 diterima artinya Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Ketidaktearur Siklus Menstruasi Di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang Angkatan 2015. Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukan dari 17 (56,7%) responden yang mengalami tingkat stres sedang didapatkan 9 (30,0%) responden mengalami mekanisme koping maladaptif pada saat ketidakteraturan siklus menstruasi

Keyword : Mekanisme Koping, Tingkat stress

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pubertas disebut sebagai suatu tahanan pertumbuhan dan perkembangan pada manusia menuju dewasa. Masa puber disebut dengan perubahan biologis seseorang dimana mampu untuk reproduksi ditandai dengan kematangan pada organ genital. Pada remaja putri ditandai juga dengan menarche atau haid pertama (Fauziyah, 2012)

Menarche adalah mens pertama pada wanita yang organ reproduksi telah matang. Masa subur remaja putri akan dimulai dengan adanya Menarche, haid pertama remaja putri terjadi pada rentang usia 10-16 tahun (Icesmi dan Magareth, 2013).

Haid adalah perdarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai dengan pelepasan endometrium. Siklus klasik disebut juga dengan Panjang siklus haid normal yaitu 28 hari tetapi variasinya cukup luas. Pada wanita Siklus menstruasi tidak selalu sama bahkan panjang siklus menstruasi 28 hari jarang dijumpai. Persen wanita yang memiliki siklus menstruasi 28 hari adalah sebanyak 10-15 persen (wiknjoasastro, 2006).

Siklus haid dipengaruhi beberapa faktor diantaranya keturunan, infeksi indung telur, gangguan pada hipofisis talamus, anoreksia nervosa, kekurangan gizi, latihan fisik yang terlalu berat dan stres yang mempengaruhi kegagalan dalam produksi hormon FSH-LH di hipotalamus sehingga dapat mengganggu produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan terjadinya ketidak teratur siklus haid (puji, 2009).

Stres merupakan reaksi ketidaknyaman psikis yang disebabkan oleh faktor tekanan. Stres dapat dikatakan keadaan tubuh yang mengalami gangguan respon non spesifik terhadap setiap tuntutan suatu masalah, stres biasanya dikatakan dengan masalah kejiwaan seseorang namun stres juga dapat menimbulkan penyakit fisik akibat tubuh yang tidak dapat mengatasi tekanan suatu masalah. Untuk mengatasi reaksi emosional, ketegangan fisik yang menimbulkan ketidaknyaman yang diakibatkan seseorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu maka kita bisa menggunakan mekanisme koping yang tepat untuk mengurangi stres.

Mekanisme koping merupakan cara seseorang untuk mengatasi masalah. Stress dapat diatasi dengan menggunakan mekanisme koping, baik koping adaptif ataupun mal adaptif tergantung seseorang dalam menghadapi stres tersebut.

Dalam keadaan stress dapat menimbulkan reaksi pada tubuh antara lain sulit konsentrasi, jantung berdebar-debar, pusing, sakit kepala, perubahan pola tidur, penurunan nafsu makan, dan stres juga dapat menghambat terjadinya pemanjangan atau perpendekan siklus haid bahkan siklus haid berhenti.

Normal siklus menstruasi 28 hari tetapi siklus haid juga bisa mencapai 33hari bahkan lebih pendek yaitu 26 hari. Ketika terjadi stres siklus haid bisa memendek yaitu 21 hari yang disebut polimenorea atau bisa terlambat lebih dari 35 hari disebut oligomenorea dan tiga bulan berturut-turut terlambat datang bulan disebut amenorea. Hasil beberapa data studi mengatakan bahwa mahasiswa keperawatan di Kusy University dilaporkan remaja putri yang mengalami ketidakteraturan siklus haid akibat stres sebanyak 34%. Hasil

penelitian mahasiswa di Jepang yang mengalami siklus haid yang tidak teratur terdapat sebanyak 63%.

Menurut Sianipar, Dkk 2009: Gangguan menstruasi yang tidak diatasi dengan segera dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Pada remaja putri di Pakistan selama 3 tahun pertama menstruasi mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 60-80% (Dars dkk 2014).

Stres adalah reaksi tubuh non spesifik terhadap suatu masalah. Stres jika tidak diatasi dapat menyebabkan gangguan fungsi organ pada tubuh tetapi berpengaruh pada psikologis misalnya cemas atau depresi. Gangguan pada sistem hormonal (Endokrin) pada mereka yang mengalami stres adalah kadar gula dalam darah yang meningkat dan apabila hal ini berkepanjangan bisa menyebabkan terjadinya penyakit Diabetes Melitus, gangguan hormonal lain adalah terjadi ketidak teraturan siklus menstruasi (Hans Selye Dalam Buku Hawari, 2008).

Ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri terjadi karena ada stress sehingga gangguan hormon sehingga mempengaruhi kerja hormon. Ketika mengalami stres, hormon insulin dan adrenal yang mengatur jam lapar menjadi terganggu sehingga terjadi kehilangan nafsu makan atau bahkan lebih cepat. Kerja hormon tyroid yang terganggu dapat mengakibatkan pertumbuhan fisik terhambat, dan apabila hormon estrogen terganggu akan mengakibatkan terjadinya ketidak teraturan siklus haid, apabila gangguan siklus haid tidak diatasi dengan segera atau benar maka akan menimbulkan gangguan kesuburan. Tubuh yang mengalami kehilangan darah yang terlalu banyak dapat menimbulkan terjadinya anemia dengan gejala kadar Hb yang kurang dari batas

normal, pucat, mudah lelah, nafas pendek, dan kurang konsentrasi. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi stres dengan menggunakan koping yang tepat yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi latihan nafas dalam, istirahat dan tidur yang cukup, mengatur pola makan, berolahraga, berhenti merokok, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, terapi psikofarmaka, somatik ataupun religius.

Dari hasil penelitian terdahulu dengan judul “ hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa usia 18-21 tahun Di Poltekes Kemenkes Kaltim Oleh Sri Hazanah Tahun 2015 ” hasil penelitian menyatakan bahwa dari 132 sampel, 65 responden tidak mengalami stres, yang siklus menstruasi teratur sebanyak 47 responden, yang mengalami stres sebanyak 67 responden sebanyak 25 responden, mengalami siklus haid teratur 42 responden.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Mei 2016 dengan hasil bahwa 10 mahasiswa kebidanan Wira Husana Nusantara Malang angkatan 2015 didapatkan siklus haid tidak teratur sebanyak 6 responden atau 60 % mengatakan siklus haid mundur dua minggu dari pola atau lebih awal satu minggu) ini terjadi dikarenakan jadwal kuliah yang padat serta serangkaian ujian lab skill, sedangkan 4 responden mengatakan siklus haid tetap normal pada saat adanya kepadatan kegiatan di kampus.

Hal tersebut terjadi karena kegiatan yang padat yang menyita waktu istirahat, tenaga dan biaya serta tugas kuliah dan lab skill yang sedang dihadapi sehingga menyebabkan mahasiswa kebidanan mengalami stres yang mempengaruhi kondisi fisik dan mental emosional misalnya selalu merasakan

tekanan, daya tahan tubuh menurun, menjadi pemarah, dan penurunan konsentrasi dan daya ingat.

Dari masalah di atas peneliti tertarik untuk mengetahui adakah hubungan antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme koping Terhadap Mahasiswa Yang Mengalami Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang Angkatan 2015

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang Angkatan 2015

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Ketidakteratur Siklus Menstruasi Di Akademi Kebidanan Wira Husada Nunsantara Angkat 2015

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1 Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa
- 2 Mengidentifikasi mekanisme koping pada mahasiswa
- 3 Menganalisa hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa yang mengalami ketidak teratur siklus Menstruasi di i akademi kebidanan wira husada nusantara malang angkatan 2015

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Suatu sarana Ilmu Pengetahuan bagi seluruh kalangan masyarakat, orang tua, dan juga bagi remaja wanita dalam menghadapi menstruasi dan ketidakteratur menstruasi

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan Dan IPTEK

Sebagai bahan informasi atau bahan bacaan dalam mata kuliah kesehatan

1.4.3 Bagi Penelitian Lain

Dapat dijadikan sebagai referensi pertimbangan penelitian lebih lanjut terutama yang berhubungan dengan stress pada menstruasi.

1. 4. 4 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambahkan wawasan ilmu pengetahuan di bidang keperawatn dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Terhadap Mahasiswa Yang Mengalami Ketidakteratur Siklus Menstruasi Di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang Angkatan 2015

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani NKW. 2012. *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMA PGRI 4 Denpasar*. [dikutip 25 Desember 2015]. Tersedia di <http://ojs.unud.ac.id/index.php/article/6126/4617>
- Bieniasz J, Zak T, Laskowaka-Zietek A, Noczyska A. 2006. *Causes of menstrual disorder in adolescent girls – a retrospective study*. *Endokrynol Diabetol Chor Przemiany Materii Wieku Rozw.* [dikutip 28 Mei 2015] 12(3):205-10. Tersedia di www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17020657
- Dars S, Sayed K, Yousufzai Z. 2014. *Relationship of Menstrual Irregularities to BMI and Nutritional Status in Adolescent Girls*. [dikutip 1 Maret 2016]. Tersedia di wwFauziyah, Y. (2012). *Infertilitas Dan Gangguan Alat Reproduksi wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kundre, R., Felicia., & Hutagaol, E. 2015. *Hubungan Sttus Gizi dengan Siklus Mentruasi pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT MANADO*. *ejournalKeperawatan Volume 3. tersedia dalam* <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6694>
- cesmi, S., & Magareth, Z.H (2013). *Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nasir, A, et al. 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Puji, A 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I Kehamilan*. Yogyakarta: Rohima Press

Proverawati dan Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*.

Yogyakarta : Nuha Medika.

Proverawati dan Misaroh. 2009. *Psychosocial Stres Among Japanes College Students, Journal Of Physiological Anthropology*, Hal : 129-136.

Proverawati, A., Misaroh, S., 2009. *Menarche ; Pertama Penuh Makna*. Bandung :Nuha Medika.

Rohan, H,H., & Siyoto, H.S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika

Sarafino, E.P (2011) *Health Psychology : Biopsychososial Interactions* (7th Edition). Hoboken : John Wiley & Sons. INC

Supartini, Y. (2012). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

Sriati, A. 2008. *Tinjauan Tentang Sres*. Universitas Padjadjaran, Jatinagor

Ulumuddin, B. 2011. *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*.

Universitas Diponegoro, Semalang

w.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3955559/

Wiknjosastro H. *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009, hal 523 - 529.