

**STRES DAN MEKANISME KOPING TERHADAP GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI**

**STRESS AND COPING MECHANISM TOWARDS MENSTRUAL CYCLE
DISORDER TO TEENAGER GIRL**

**Bisma Ayu Mesarini
Vitaria Wahyu Astuti
STIKES RS. Baptis Kediri
(pithex_ndru@yahoo.co.id)**

ABSTRAK

Setiap orang telah mengalami stress dan termotivasi untuk melakukan mekanisme koping. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara stress dan mekanisme koping terhadap gangguan siklus menstruasi. Desain yang digunakan *cross sectional*. Populasinya mahasiswa tingkat IV STIKES RS Baptis Kediri. Sampelnya 35 responden menggunakan purposive sampling. Variabel independen mekanisme koping. Variabel terikat tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi. Analisis menggunakan uji regresi logistic dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0.05$ didapatkan hasil $P=0,767$ berarti antara tingkat stres dengan mekanisme koping tidak berhubungan, untuk tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi didapatkan $P=0,018$ terdapat hubungan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi. Kesimpulannya, mekanisme koping tidak berhubungan dengan tingkat stress tetapi tingkat stress berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat IV di STIKES RS Baptis Kediri.

Kata kunci : mekanisme koping, stress, gangguan siklus menstruasi

ABSTRACT

Everyone has experienced stress and become motivated to do coping mechanism. The purpose of this study to analyze the relationship between stress and coping mechanisms of the menstrual cycle disorders. The design used was cross sectional. The populations were grade IV student at STIKES RS Baptis Kediri. The samples were 35 respondents using purposive sampling. The independent variable was coping mechanism. The dependent variable was level of stress towards period disorders. Data were collected through questionnaires and observation. The analysis using "logistic regression" tests with significance level $\alpha \leq 0.05$ the result $P=0.767$ it means between levels of stress and coping mechanisms are not related, for the stress levels with menstrual cycle disorders obtained $P=0.018$ there is a relationship the level of stress and menstrual cycle disorders. The conclusion, the coping mechanisms not related to the level of stress but the stress levels related to menstrual cycle disorders for student grade IV at STIKES RS. Baptis Kediri.

Key words: coping mechanism, stress, period disorder

Pendahuluan

Di kehidupan modern seperti sekarang ini, stres menjadi sangat sulit – bahkan tidak dapat dihindari (Wibisono, 2009). Setiap orang pernah mengalami stres, dan orang yang normal dapat beradaptasi dengan stres jangka panjang atau stres jangka pendek sehingga stres tersebut berlalu. Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan. Stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu tekanan psikologis. Biasanya stres dikaitkan bukan karena penyakit fisik, tetapi lebih karena masalah kejiwaan seseorang. Namun stres dapat mengakibatkan penyakit fisik, yang bisa muncul akibat daya tahan tubuh melemah saat stres menyerang. Ketegangan fisik dan emosional yang menyertai stres menimbulkan ketidaknyamanan. Hal tersebut membuat seseorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu demi mengurangi stres, atau bisa disebut dengan mekanisme koping. Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam dapat berupa mekanisme koping adaptif (konstruktif) dan maladaptif (destruktif), tergantung bagaimana individu menghadapi stres tersebut (Ernawati, 2007). Kondisi stres akan memberikan pengaruh yang cukup luas bagi tubuh, antara lain pusing, sakit kepala, dada berdebar, sulit tidur, perubahan nafsu makan, dan ternyata untuk perempuan dewasa stres juga bisa mengakibatkan terlambatnya haid, memperpanjang atau memperpendek siklus menstruasi. Bahkan, stres bisa membuat siklus haid terhenti (Wulandari, 2010). Siklus menstruasi normal rata-rata 28 hari, tetapi siklus juga bisa mencapai 33 hari atau bahkan lebih pendek yaitu 26 hari. Ketika stres terjadi siklus menstruasi bisa memendek yaitu kurang dari 21 hari per siklusnya atau bisa disebut dengan polimenorea, juga bisa

memperpanjang yaitu lebih dari 35 hari per siklusnya disebut dengan oligomenorea. Bisa juga terlambat lebih dari tiga bulan berturut-turut disebut dengan amenorea.

Menurut Isra dalam studinya mengatakan bahwa wanita usia reproduksi memiliki masalah dengan menstruasi abnormal, seperti sindrom premenstruasi dan menstruasi tidak teratur. Prevalensi siklus menstruasi abnormal berdasarkan evaluasi medis, terdapat 9-13% wanita reproduksi mengalami siklus tidak teratur. Dari data beberapa hasil studi dikatakan bahwa pelajar perawat di Kusyru University dilaporkan sebanyak 34% mengalami menstruasi tidak teratur akibat stres kemudian penelitian di Jepang terdapat 63% pelajar mahasiswa mengalami menstruasi tidak teratur (Desi, 2010). Pada pra penelitian yang dilakukan peneliti pada 10 responden mahasiswi di STIKES RS. Baptis Kediri didapatkan bahwa 60% atau 6 responden mahasiswi mengalami stres dan gangguan siklus menstruasi dengan cara kuesioner dan observasi terlebih dahulu pada saat akan menghadapi skripsi, dengan tingkatan stres dibagi menjadi 3 yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat, dari 10 responden juga didapatkan 70% atau 7 responden menggunakan mekanisme adaptif dan 30% menggunakan maladaptif.

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering terjadi pada wanita. Gangguan ini sering merupakan sumber kecemasan bagi wanita. Gangguan menstruasi yang umum terjadi adalah amenorrhea, pendarahan uterus abnormal atau berlebihan, dysmenorrea, dan sindrom premenstruasi (Owen, 2005). Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan karena adanya gangguan hormon maupun faktor psikis, seperti stres, depresi, dan lain-lain yang dapat mempengaruhi kerja hormon. Tata kerja sangat dipengaruhi oleh tekanan batin atau stres. Misalnya ketika mengalami stres, hormon insulin dan adrenal yang mengatur jam lapar menjadi terganggu sehingga nafsu makan hilang atau bahkan

datang lebih cepat. Kerja hormon tiroid yang terganggu dapat mengakibatkan pertumbuhan fisik terhambat. Apabila hormon estrogen terganggu, siklus menstruasi bisa menjadi tidak teratur. Dampak jika gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan benar atau tidak dengan segera akan mengakibatkan menimbulkan gangguan kesuburan, tubuh kehilangan terlalu banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia. terdapat tanda-tanda anemia, seperti napas lebih pendek, mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi (Syarifuddin, 2003).

Upaya solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan mekanisme koping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga, berhenti merokok, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, mengatur waktu dengan tepat, terapi psikofarmaka, terapi somatik dan terapi religius (Alimul, 2006).

Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada satu saat (Nursalam, 2003). Populasi adalah keseluruhan obyek yang akan diteliti (Wasis, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi tingkat IV STIKES RS. Baptis Kediri yaitu sebanyak 38 mahasiswi dan sampelnya sebesar 35 mahasiswi yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2003). Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebasnya adalah mekanisme koping, dengan variabel terikat yaitu gangguan siklus menstruasi dan variabel

interveningnya tingkat stress. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner untuk variabel mekanisme koping dan tingkat stress sedangkan untuk variabel gangguan siklus menstruasi menggunakan observasi dengan lembar informasi haid. Kemudian data di uji dengan menggunakan uji statistik "*Regresi-logistic*".

Hasil Penelitian

Hasil penelitian meliputi data umum dan data khusus. Data umum meliputi karakteristik responden berdasarkan umur dan tinggal bersama pada mahasiswi tingkat IV. Data khusus menampilkan mekanisme koping, tingkat stress dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat IV di STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri. Data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel.

Data Umum

Data umum meliputi karakteristik responden berdasarkan umur dan tinggal bersama pada mahasiswi tingkat IV di STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri. Data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Umur pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri mulai tanggal 17 Februari – 17 Maret 2012.

Umur	Frekuensi	%
20 – 21 tahun	15	42,9
22 – 23 tahun	20	57,1
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden antara 22-23 tahun (57,1%).

Tabel 2 Karakteristik Responden berdasarkan Tinggal Bersama pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri mulai tanggal 17 Februari–17 Maret 2012.

Tinggal Bersama	Frekuensi	%
Sendiri	3	8,6
Teman	20	57,1
Orang tua	12	34,3
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 57,1%) responden tinggal bersama dengan teman karena berasal dari luar kota atau jauh dari rumah aslinya sehingga memilih untuk kos atau tinggal di asrama.

Data Khusus

Data khusus menampilkan mekanisme koping, tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat IV di STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri. Data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 3 Karakteristik Responden berdasarkan Mekanisme Koping pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri mulai tanggal 17 Februari–17 Maret 2012.

Mekanisme Koping	Frekuensi	%
Adaptif	15	42,9
Maladaptive	20	57,1
Jumlah	35	100

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa 57,1%) responden menggunakan mekanisme koping maladaptif Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor ketrampilan memecahkan masalah, dukungan sosial dan materi. Dilihat faktor ketrampilan memecahkan masalah, menunjukkan bahwa ketrampilan dalam memecahkan masalah kurang begitu baik

dikarenakan mahasiswi kurang mampu menganalisa situasi yang sedang dihadapi dan belum mampu mempertimbangkan alternatif sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi sehingga belum bisa melakukan suatu tindakan yang tepat. Bisa juga dipengaruhi dari faktor usia yang masih muda.

Tabel 4 Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Stress pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri mulai tanggal 17 Februari–17 Maret 2012.

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Ringan	11	31,4
Sedang	20	57,2
Berat	4	11,4
Jumlah	35	100

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa 57,2 % mahasiswi mengalami stress, dengan tingkat stress yang dominan stress sedang Hal ini dimungkinkan bisa karena faktor internal maupun eksternal, dan tingkat umur yang mempengaruhi tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari jawaban pertanyaan pada kuesioner banyak yang menjawab bosan dengan perkuliahan, jarang memiliki semangat dengan perkuliahan, hal ini menunjukkan bahwa ada faktor internal atau dari dalam dirinya sehingga membuat seseorang itu mengalami stres.

Tabel 5 Karakteristik Responden berdasarkan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri mulai tanggal 17 Februari–17 Maret 2012.

Gangguan Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
Ada gangguan	20	57,1
Tidak ada gangguan	15	42,9
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa 57,1% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi (Hal ini dimungkinkan karena proses siklus menstruasi tidak berjalan dengan normal,

bisa disebabkan karena gangguan indung telur, gangguan hipotalamus, stres atau depresi, obesitas, tumor yang mensekresikan estrogen, dan lain-lain.

Tabel 6 Tabulasi Silang Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri.

Mekanisme Koping	Tingkat Stress						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Adaptif	7	46,7	7	46,7	1	6,7	15	100
Maladaptif	4	20,0	13	65,0	3	15,0	20	100
Jumlah	11	31,4	20	57,2	4	11,4	35	100

Pada mahasiswi dengan mekanisme koping adaptif cenderung memiliki tingkat stress ringan dan sedang. Pada mahasiswi dengan mekanisme koping maladaptive cenderung memiliki tingkat stress sedang. Setelah dilakukan uji statistik "Regresi-Logistic" yang didasarkan pada taraf signifikan atau taraf kemaknaan adalah $\alpha \leq 0,05$ dan $screening < 0,025$, didapatkan hasil P adalah 0,767 maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres.

Tabel 7 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri

Tingkat Stres	Gangguan Siklus Menstruasi				Total	
	Ada Gangguan		Tidak Ada Gangguan		F	%
	F	%	F	%		
Ringan	1	9,1 %	10	90,9 %	11	100 %
Sedang	11	55,0 %	9	45,0 %	20	100 %
Berat	3	75,0 %	1	35,0 %	4	100 %
Jumlah	15	42,9 %	20	57,1 %	35	100 %

Pada mahasiswi yang memiliki stress ringan cenderung tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Pada mahasiswi yang memiliki stres sedang cenderung ada gangguan siklus menstruasi. Pada mahasiswi yang memiliki stres berat cenderung gangguan siklus menstruasi lebih besar. Setelah dilakukan uji statistik "Regresi-Logistic" yang didasarkan pada taraf signifikan atau taraf kemaknaan adalah $\alpha \leq 0,05$ dan $screening < 0,025$ didapatkan hasil P adalah 0,018 maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi.

Pembahasan

Mekanisme Koping pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS.Baptis Kediri.

Hasil penelitian mengenai mekanisme koping dari keseluruhan responden sebanyak 35 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan mekanisme koping maladaptif (57,1%).

Secara teoritis, Menurut Keliat (1999) yang dikutip oleh Abdul (2011), mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam. Mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme koping yang menghambat fungsi integritas, memecahkan pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Mekanisme koping ini mungkin dapat mengurangi stres dan ketegangan untuk waktu sementara tapi tidak efektif untuk jangka panjang. Kategorinya adalah makan berlebihan atau tidak mau makan, bekerja berlebihan, menangis, menyangkal dan menyendiri atau isolasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (57,2%) menggunakan mekanisme maladaptif dalam memecahkan masalahnya. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor ketrampilan memecahkan masalah, dukungan social dan materi. Dilihat faktor ketrampilan memecahkan masalah, menunjukkan bahwa ketrampilan dalam memecahkan masalah kurang begitu baik dikarenakan mahasiswi kurang mampu menganalisa situasi yang sedang dihadapi dan belum mampu mempertimbangkan alternative sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi sehingga belum bisa melakukan suatu tindakan yang tepat. Faktor dukungan sosial dapat dilihat berdasarkan dari tinggal bersama didapatkan bahwa paling besar responden tinggal bersama dengan teman. Hal ini

akan mempengaruhi seseorang dalam dukungan sosial, ketrampilan sosial maupun dalam materi. Dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan mekanisme koping individu dengan memberikan dukungan emosi dan saran-saran mengenai strategi alternatif yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya dan mengajak orang lain berfokus pada aspek-aspek yang lebih positif. Seseorang yang tinggal dengan orang tua akan berbeda pemberian dukungan keterampilan sosial atau kemampuan berkomunikasi dan bertingkah laku, dan materi atau pemberian berupa uang, barang akan berbeda ketika tinggal bersama teman dan tinggal bersama dengan orang tua. Hal ini akan memicu terjadinya penggunaan mekanisme koping yang maladaptif meskipun faktor tinggal bersama tidak selalu menjadi tolak ukur dalam penggunaan mekanisme koping maladaptif mungkin bisa saja karena faktor lain, misalnya kesehatan fisik, atau keyakinan positif. Dampak penggunaan mekanisme koping yang maladaptif dapat diaplikasikan sesekali pada keadaan yang tepat, namun bila dipergunakan terus dalam menyikapi setiap persoalan yang kita hadapi, maka kesehatan akan terganggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (49,2%) menggunakan mekanisme koping adaptif dalam memecahkan masalahnya. Hal ini dipengaruhi oleh faktor keyakinan atau pandangan positif pada saat menyikapi masalah yang sedang dihadapinya dan faktor ketrampilan memecahkan masalah yaitu dengan cara kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat. Dampak dari mekanisme koping adaptif adalah menerima keadaan, berhubungan dengan orang lain, melakukan aktivitas sehari-hari, terpenuhinya kebutuhan fisik, meningkatkan keyakinan diri dan

kemampuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang akan datang, mencari objek pengganti

Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri.

Hasil penelitian mengenai tingkat stres dari keseluruhan responden sebanyak 35 responden menunjukkan bahwa semua mahasiswi mengalami stress, dengan tingkat stress yang dominan stress sedang (57,2 %).

Secara teoritis, stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Council, 2003). Tingkat stres adalah tahapan gejala-gejala stres yang ada pada diri seseorang yang seringkali tidak disadari. Tingkat stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi yang seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Gejala pada stres sedang, yaitu pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, daya konsentrasi dan daya ingat menurun, terjadi gangguan pola tidur, merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari dan sering mengeluh lambung dan perut tidak nyaman. Sumber stresor menurut Alimul (2006) terbagi menjadi 2, yaitu sumber internal (yaitu diri sendiri) maupun eksternal (yaitu keluarga, masyarakat, dan lingkungan). Stressor individual dapat timbul karena tuntutan pekerjaan atau beban yang terlalu berat, kondisi keuangan, ketidakpuasan dengan fisik tubuh, penyakit yang dialami, masa pubertas, karakteristik atau sifat yang dimiliki, dan sebagainya. Faktor eksternal stres dapat bersumber dari keluarga, masyarakat, dan lingkungan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (57,2%) dengan tingkat stres sedang. Hal ini dimungkinkan bisa karena faktor internal maupun eksternal, dan tingkat umur yang mempengaruhi tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari jawaban pertanyaan pada kuesioner banyak yang menjawab bosan dengan perkuliahan, jarang memiliki semangat dengan perkuliahan, hal ini menunjukkan bahwa ada faktor internal atau dari dalam dirinya sehingga membuat seseorang itu mengalami stres, misalnya ketidakpuasan dengan perkuliahan, tuntutan dan beban perkuliahan yang terlalu berat sehingga menyebabkan bosan dan jarang memiliki semangat dengan perkuliahan. Faktor eksternal atau dari luar dirinya, misalnya dari keluarga, masyarakat atau lingkungan yang kurang mendukung dalam perkuliahan sehingga membuat mahasiswi kurang begitu semangat dalam perkuliahan. Ketika seseorang mengalami stres tentu hal ini akan berdampak yang tidak baik untuk dirinya sendiri, stres yang terlalu tinggi akan menyebabkan kecemasan yang berlebihan dan kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi karena sudah tidak fokus pada masalah, mudah tersinggung, kesulitan untuk mengungkapkan kata dan adanya perasaan terisolasi. Hasil penelitian didapatkan bahwa 11 responden (31,4%) dengan tingkat stres ringan. Hal ini bisa disebabkan karena faktor lingkungan kerja dan lingkungan tempat tinggal yang mendukung seseorang untuk nyaman dan aman dilingkungan tersebut sehingga seseorang bisa menyikapi masalah dengan tepat dan stres yang dialami tingkat ringan. Stres ringan menimbulkan situasi yang akan berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan suatu penyakit. Hasil penelitian didapatkan bahwa 4 responden (11,4%) dengan stres berat. Hal ini bisa disebabkan karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal bisa disebabkan karena kesehatan atau penyakit yang

dialami, karena tingkat kesehatan yang ada pada seseorang akan mempengaruhi stres yang dialami, selain itu karena kelebihan beban (*overload*) dan kebosanan karena didapatkan bahwa 22 dari 35 responden menjawab bahwa kadang-kadang merasa bersemangat dengan perkuliahan dan 17 dari 35 responden menjawab kadang-kadang mudah bosan dengan perkuliahan. Faktor eksternal bisa disebabkan karena frustrasi yang disebabkan karena keadaan lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif dan menimbulkan ketidaknyamanan. Faktor internal dan eksternal yang telah disebutkan jika berlangsung pada waktu dan situasi yang lama, beberapa minggu atau beberapa tahun akan menyebabkan seseorang mengalami stres dengan tingkat berat, dan akan berdampak pada kesehatan fisik yang akan terganggu.

Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri.

Hasil penelitian mengenai gangguan siklus menstruasi dari keseluruhan responden sebanyak 35 responden, diketahui bahwa lebih dari 50 % mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi (57,1%).

Secara teoritis, menstruasi adalah peluruhan lapisan-lapisan spons endometrium dengan pendarahan yang berasal dari pembuluh darah yang robek (Stright, 2009). Siklus Menstruasi biasanya adalah 28 hari, tetapi siklus juga bisa mencapai 33 hari atau bahkan lebih pendek yaitu 26 hari. Jumlah ini dihitung dari hari pertama menstruasi sampai hari terakhir menjelang menstruasi berikutnya (Owen, 2005). Pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, kadang-kadang siklus terjadi setiap 21 hari hingga 30 hari. Biasanya menstruasi rata-rata terjadi 5 hari, kadang-kadang menstruasi

juga dapat terjadi sekitar 2 hari sampai 7 hari. Gangguan siklus menstruasi adalah siklus menstruasi yang abnormal. Dikatakan seseorang mengalami gangguan siklus menstruasi, jika durasi menstruasi < 21 hari atau > 35 hari dalam 1 siklus atau lama menstruasi < 2 atau > 7 hari dalam 1 siklus menstruasi (Stright, 2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu gangguan indung telur, stres dan depresi, pasien dengan gangguan makan (seperti anorexia nervosa, bulimia), penurunan berat badan berlebihan, obesitas dan olahraga berlebihan (Mushofiyya, 2011). Bila siklus tiba-tiba memanjang maka dapat disebabkan oleh pengaruh psikis atau pengaruh penyakit (Chin, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (57,1%) mengalami gangguan pada siklus menstruasinya. Hal ini dimungkinkan karena proses siklus menstruasi tidak berjalan dengan normal, bisa disebabkan karena gangguan indung telur, gangguan hipotalamus, stres atau depresi, obesitas, tumor yang mensekresikan estrogen, dan lain-lain. Gangguan tersebut menyebabkan hormon yang berperan dalam siklus menstruasi akan terganggu, hormon tersebut adalah FSH, LH, estrogen dan progesteron. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan menyebabkan terbentuknya sel telur, jika demikian maka hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sebagaimana mestinya. Siklus menstruasi juga akan terganggu. Estrogen merupakan hormon yang mempengaruhi rangkaian siklus menstruasi. Dampak jika gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan benar atau segera akan mengakibatkan gangguan kesuburan, tubuh kehilangan terlalu banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia, terdapat tanda-tanda anemia, seperti napas lebih pendek, mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (42,9%) tidak mengalami gangguan pada siklus menstruasinya. Hal ini dimungkinkan karena proses siklus

menstruasi berjalan dengan normal, tidak terjadi gangguan indung telur, tidak terjadi gangguan hipotalamus, tidak stres atau depresi, dan lain-lain, sehingga hormon yang berperan dalam siklus menstruasi tidak akan terganggu.

Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Tingkat IV Di STIKES RS.Baptis Kediri.

Hasil penelitian menunjukkan pada mahasiswi dengan mekanisme koping adaptif cenderung memiliki tingkat stress ringan dan sedang. Pada mahasiswi dengan mekanisme koping maladaptive cenderung memiliki tingkat stress sedang.

Secara teori, mekanisme koping memiliki hubungan dengan tingkat stres. Mekanisme koping yang baik atau mekanisme koping adaptif tentu akan mempengaruhi tingkat stres, karena pemecahan masalah juga lebih positif. Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa faktor yang menentukan strategi koping atau mekanisme koping yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada sejauhmana tingkat stres yang dialami dan kepribadian seseorang (Isnin, 2011).

Menurut penelitian, berdasarkan hasil uji "*Regresi-Logistic*" tidak ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada mahasiswi tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri. Penggunaan mekanisme koping adaptif tidak akan berhubungan dengan penurunan tingkat stres begitu juga dengan penggunaan mekanisme koping maladaptif tidak akan berhubungan dengan penurunan tingkat stres. Mekanisme koping maladaptif yang dimiliki mahasiswi tingkat IV disebabkan karena tingkat umur yang mempengaruhi seseorang dalam proses pendewasaan, selain itu dukungan sosial dari orang terdekat, yaitu keluarga. Faktor lain adalah kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif dan ketrampilan

memecahkan masalah. Faktor kesehatan juga penting dalam tingkat stres seseorang karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut mengerahkan tenaga yang cukup besar. Pada tabel 6 juga ditunjukkan penggunaan mekanisme koping maladaptif namun dengan tingkat stress ringan yaitu sebanyak 4 dengan presentase 20%, hal ini dimungkinkan bisa karena ketika mahasiswi tersebut mengalami suatu kondisi permasalahan mekanisme koping maladaptif, seperti makan berlebihan, bekerja berlebihan, menangis, menyangkal, dan isolasi hanya dilakukan sesaat sebagai respon dari menghadapi permasalahan tersebut kemudian melakukan ketrampilan memecahkan masalah dengan baik yaitu dengan cara mencari informasi, menganalisa situasi, kemudian mencari alternatif dari permasalahan tersebut sehingga pada akhirnya mampu melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat IV Di STIKES RS. Baptis Kediri.

Hasil penelitian menunjukkan pada mahasiswi yang memiliki stress ringan cenderung tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Pada mahasiswi yang memiliki stres sedang cenderung ada gangguan siklus menstruasi. Pada mahasiswi yang memiliki stres berat cenderung gangguan siklus menstruasi lebih besar.

Secara teori, tingkat stres memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stresor yang membuat satu tuntutan baru bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya (Graha, 2010). Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem

didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang ada. Biasanya hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Semakin stres seseorang, kadar kortisol dalam tubuhnya akan semakin tinggi (Graha, 2010). Ini disebabkan karena stres yang dialami mempengaruhi kerja hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitary (Yustinus, 2009). Dengan dimulainya aktivitas hipotalamus ini, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan menyebabkan terbentuknya sel telur. Jika demikian, hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sebagaimana seperti seharusnya. Estrogen merupakan hormon feminin yang mengakibatkan perubahan fisik pada wanita ketika remaja, seperti perkembangan payudara, munculnya menstruasi dan estrogen juga mempengaruhi rangkaian siklus menstruasi (Carole, 2009).

Menurut penelitian, berdasarkan hasil uji "*Regresi-Logistic*" ada hubungan antara tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri. Pada mahasiswi tingkat stres yang dialami akan mempengaruhi gangguan siklus menstruasi. Ini dikarenakan stres yang terjadi mempengaruhi kerja hormon estrogen. Jika hormon estrogen terganggu mempengaruhi rangkaian siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dapat dinilai jika durasi menstruasi < 21 hari atau > 35 hari dalam 1 siklus menstruasi atau lama menstruasi < 2 atau > 7 hari dalam 1 siklus menstruasi.

Hubungan Mekanisme Koping, Tingkat Stres, dan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri.

Hasil Penelitian mengenai mekanisme koping, tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi didapatkan lebih dari 50% menggunakan mekanisme koping maladaptif (57,1%), dengan tingkat stres sedang (57,2%), dan mengalami gangguan siklus menstruasi (57,1%). Dari keseluruhan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres tetapi ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi.

Secara teori, mekanisme koping memiliki hubungan dengan tingkat stres. Mekanisme koping yang baik atau mekanisme koping adaptif tentu akan mempengaruhi tingkat stres, karena pemecahan masalah juga lebih positif. Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa faktor yang menentukan strategi koping atau mekanisme koping mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada sejauhmana tingkat stres yang dialaminya dan kepribadian seseorang (Isnin, 2011). Mekanisme koping baik yang efektif (adaptif) maupun yang inefektif (maladaptif) salah satunya ditentukan oleh tingkat pengetahuan seseorang. Kemampuan seseorang untuk mendapatkan pengetahuan dan keahlian baru mungkin dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah (mekanisme koping) yang sedang dihadapi sehingga tidak larut dalam kesedihan yang sedang dialami. Secara teori, tingkat stres memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stres juga bisa menyebabkan terlambatnya haid, memperpanjang atau memperpendek siklus menstruasi. Bahkan, stres bisa membuat siklus haid terhenti (Wulandari, 2010).

Menurut penelitian, berdasarkan hasil uji "*Regresi-Logistic*" tidak ada hubungan antara mekanisme koping

dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tingkat umur yang mempengaruhi seseorang dalam proses pendewasaan, selain itu juga dukungan sosial dari orang terdekat, yaitu keluarga. Faktor lain adalah kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif dan ketrampilan memecahkan masalah. Faktor kesehatan juga penting dalam tingkat stres seseorang karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut mengerahkan tenaga yang cukup besar, ketika mahasiswa tersebut mengalami suatu kondisi permasalahan mekanisme koping maladaptif, seperti makan berlebihan, bekerja berlebihan, menangis, menyangkal, dan isolasi hanya dilakukan sesaat sebagai respon dari menghadapi permasalahan tersebut kemudian melakukan ketrampilan memecahkan masalah dengan baik yaitu dengan cara mencari informasi, menganalisa situasi, kemudian mencari alternatif dari permasalahan tersebut sehingga pada akhirnya mampu melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat. Menurut penelitian, berdasarkan hasil uji "Regresi-Logistic" ada hubungan antara tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat IV di STIKES RS. Baptis Kediri. Hal ini bisa disebabkan karena stres yang terjadi akan mempengaruhi kerja hormon estrogen. Jika hormon estrogen terganggu juga mempengaruhi rangkaian siklus menstruasi. Akan tetapi, pada penelitian ini juga didapatkan bahwa seseorang dengan tingkat stres berat namun siklus menstruasi tidak terganggu, hal ini bisa dikarenakan responden tersebut melakukan teknik manajemen stres dengan baik yaitu dengan cara menjaga tubuh dan kesehatan atau upaya mengelola stres dengan baik, misalnya dengan istirahat yang cukup, olahraga teratur, mengatur nutrisi dan diet dengan baik, mengkonsumsi ramuan atau jamu yang dapat memperlancar siklus menstruasi, mengurangi aktivitas yang

melelahkan, sehingga meskipun stres yang dialami tingkat stres berat namun siklus menstruasi tidak terganggu.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis serta pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden menggunakan mekanisme koping maladaptif dalam memecahkan masalahnya yaitu 20 responden dengan presentase 57,1%, dengan tingkat stres sedang yaitu 20 responden dengan presentase 57,2%, dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 20 responden dengan presentase 57,1%. Jadi mekanisme koping tidak berhubungan dengan tingkat stres tetapi tingkat stress berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi.

Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan keyakinan atau pandangan yang lebih positif, berusaha untuk melakukan ketrampilan memecahkan masalah yang lebih baik, jika mempunyai masalah bisa berbicara dengan orang lain, belajar dari pengalaman masa lalu, dan yang lainnya. Sehingga mahasiswa maupun remaja putri dapat lebih menggunakan mekanisme koping yang benar, stres yang terjadi dapat dikurangi supaya tidak menjadi stres yang berat dan siklus menstruasi juga bisa normal. Peran orang tua juga menunjang mekanisme koping adaptif pada mahasiswa dengan berperan serta aktif mengikuti perkembangan putrinya. Orang tua dapat lebih mengerti dan memahami mengenai mekanisme koping, tingkat stres dan siklus menstruasi yang dialami oleh putrinya sehingga dapat mengarahkan putrinya menggunakan mekanisme koping yang

sesuai dan efektif dilakukan supaya tingkat stres tidak terlalu tinggi dan gangguan siklus menstruasi tidak terjadi. Di era dengan kecanggihan teknologi ini, sekalipun terdapat mahasiswi yang tidak tinggal bersama dengan orang tua, dapat berkomunikasi melalui media elektronik. Caranya dengan memberikan dukungan akan keyakinan atau pandangan positif, membantu dalam ketrampilan memecahkan masalah yang sedang dihadapi, pemberian dukungan keluarga, dan pemberian materi yang mencukupi untuk kebutuhan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Daftar Pustaka

- Abdul, Hadi, (2011). Bimbingan Konseling dan Kesehatan Mental. [www/http: bpi-uinsuskariau.com](http://www/bpi-uinsuskariau.com) Tanggal 27 Desember 2011. Jam 20.30 WIB.
- Alimul, A. Aziz, (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Carole, (2009). *Menstruasi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Chin, (2011). Oligomenorea. [www/http:elamardiana.com](http://www/elamardiana.com). Tanggal 24 November 2010. Jam 19.05 WIB.
- Council, National Safety, (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Desi, (2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, Universitas Veteran, Indonesia.
- Ernawati, (2007). Analisis faktor yang mempengaruhi mekanisme koping pada mahasiswa USU, Universitas Sumatra Utara, Indonesia.
- Graha, Chairinniza K., (2010). *100 Question and Answers*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Isnin, (2011). Teori Mekanisme Koping. [www/http: bpi-uinsuskariau3.com](http://www/bpi-uinsuskariau3.com) Tanggal 18 Januari 2012. Jam 08.45 WIB.
- Mushofiyya, (2011). Gangguan pada wanita. [www/http:.obstetriginekologi.com](http://www.obstetriginekologi.com) Tanggal 9 Januari 2012. Jam 19.35 WIB
- Nursalam, (2003). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Owen, Elisabeth., (2005). *Panduan Kesehatan bagi Wanita*. Jakarta : Prestasi Pustakaraya.
- Syarifuddin, (2003). Gangguan Haid. [www/http:ummushofiyya.com](http://www.ummushofiyya.com). Tanggal 13 November 2010. jam 20.20 WIB.
- Stright, Barbara R., (2009). *Panduan Belajar Keperawatan Ibu dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wulandari, Yekti., (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Jogjakarta : PT Ansi Offset.
- Wibisono, Sonia., (2009). *Resep Sehat dan Lezat Anti Stres*. Bandung : PT Mizan Publika.
- Wasis, (2008). *Pedoman dan riset praktis untuk profesi perawat*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Yustinus, (2009). *Siklus Menstruasi pada Wanita*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.