

Pengaruh Stres terhadap Gangguan Menstruasi Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19

Salsabila Aulia Putri*, Herri S. Sastramihardja, Mira Dyani Dewi

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*salsabilaa4@gmail.com, herpst099@yahoo.com, Miradyani@gmail.com

Abstract. The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic prompted the government to implement social distancing. One of them is online distance learning. The impact of online learning can cause stress and anxiety, especially for medical students. Stress stimulates the hypothalamus pituitary adrenal cortex axis (HPA Axis) to produce the hormone cortisol and causes irregular menstrual cycles due to hormonal imbalances including reproductive hormones. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and menstrual disorders in female students at the Faculty of Medicine, Bandung Islamic University class of 2019 during online learning during the COVID-19 pandemic. This research was reviewed by the Bandung Islamic University Ethics Committee with letter number 126/KEPK-Unisba/IV/2022. This research method was conducted with an observational analytic design and used a cross-sectional study. The research material used was the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) questionnaire and the menstrual cycle questionnaire for 50 female students who were included in the inclusion criteria. Based on the results of the study, it was shown that as many as 42 people (84%) experienced abnormal menstrual cycles and only 8 people (16%) were normal and the majority of the results of this study were female students who experienced moderate levels of stress, namely 28 respondents (56%). There is a significant relationship between stress and the menstrual disorders. These results are proven by using a statistical test with Chi-Square and with a p-value = 0.005 (<0.05).

Keywords: *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Menstrual Disorders, Online Learning, Stress.*

Abstrak. Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) mendorong pemerintah untuk menerapkan social distancing. Salah satunya adalah pembelajaran jarak jauh secara online. Dampak pembelajaran online dapat menimbulkan stres dan kecemasan, khususnya Mahasiswa Kedokteran. Stres merangsang hypothalamus pituitary adrenal cortex axis (HPA Axis) untuk memproduksi hormon kortisol dan menyebabkan menstruasi tidak teratur karena ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Stres dan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019 Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19. Metode penelitian ini dilakukan dengan desain analitik. Bahan penelitian yang digunakan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) dan kuesioner gangguan menstruasi kepada 50 mahasiswi yang termasuk kriteria inklusi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 42 orang (84%) mengalami menstruasi tidak normal dan hanya 8 orang (16%) normal dan mayoritas dari hasil penelitian ini adalah mahasiswi yang mengalami tingkat stres pada kategori sedang yaitu sebanyak 28 responden (56%). Terdapat hubungan bermakna antara Stres dengan Gangguan Pada Mahasiswi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19. Hasil ini dibuktikan dengan menggunakan uji statistik dengan Chi-Square dan dengan p-value = 0,005 (< 0,05).

Kata Kunci: *Coronavirus Disease (COVID-19), Pembelajaran Online, Gangguan Menstruasi, Stres.*

A. Pendahuluan

Masalah menstruasi dapat terjadi pada setiap wanita, umumnya masalah ini terjadi pada masa remaja tepatnya saat wanita memasuki usia awal 20 tahun.¹ Prevalensi gangguan menstruasi yang terjadi pada tahun 2012 menurut World Health Organization (WHO) sekitar 45%.² Kelainan pola menstruasi yang dapat terjadi adalah dysmenorrhea, amenorrhea, menorrhagia, hypomenorrhea, polymenorrhea, dan premenstrual syndrome (PMS). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kulshrestha Sonal dkk. dalam penelitiannya pada remaja putri di Kota Aligarh, 46.3% remaja putri mengalami dysmenorrhea, 21.3% mengalami amenorrhea, 13% mengalami oligomenorrhea, 22% mengalami polymenorrhea, 16% mengalami menorrhagia dan 15% persen lainnya mengalami hypomenorrhea dalam 3 bulan terakhir. Dengan kelainan pola menstruasi yang paling sering ialah premenstrual syndrome (PMS) 71.3%.³

Kelainan menstruasi yang dapat terjadi pada dewasa muda dapat disebabkan oleh penyebab organik atau hubungan faktor psikologis seperti stres, kecemasan dan penyebab hormonal [1]. Pendarahan yang terjadi saat menstruasi berupa pendarahan yang tidak teratur dan banyak, sehingga hal ini dapat mengganggu kehidupan pribadi wanita.⁴ Stres dapat merangsang hypothalamus- pituitary-adrenal cortex axis (HPA Axis) untuk memproduksi hormon kortisol dan menyebabkan mnstruasi menjadi tidak teratur karena ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi.⁵ Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) menurut Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2020 adalah penyakit menular yang dapat disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2).⁶

Dalam mencegah penularan COVID-19 yang semakin meluas di Indonesia, diperlukan suatu tindakan dengan cara mengurangi kontak antara warga yang dikenal sebagai social distancing.⁷ Penerapan social distancing dalam perguruan tinggi diputuskan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dalam Surat Edaran Nomor 1 tahun 2020 dengan cara menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan dari rumah secara online.⁸ Dampak pembelajaran online yang terjadi akibat pandemi COVID-19 pada mahasiswa dapat menimbulkan stres dan kecemasan.⁹

Menurut Saipanish Ratana dkk. mayoritas mahasiswa ilmu kesehatan mengalami stres akibat tekanan akademis yang terus menerus dan kronis karena beban studi dan beban ujian yang harus mereka hadapi, sehingga masalah tersebut mengakibatkan hal yang negatif terutama bagi kesehatan. Salah satunya adalah masalah menstruasi.¹⁰ Stres dapat dibagi sesuai tingkatannya menjadi stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Seseorang yang mengalami stres ringan jauh lebih berhati-hati dan lebih waspada untuk mencegah sesuatu terjadi dan kondisi ini dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stres sedang berfokus pada mempersempit persepsi dan menyingkirkan orang lain, sementara stres berat cenderung memiliki persepsi yang terus mengalami penurunan dan fokus pada perhatian hal lain.¹¹

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini dilakukan dengan desain analitik observasional dan menggunakan cross-sectional study. Bahan penelitian yang digunakan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) dan kuesioner gangguan menstruasi kepada 50 mahasiswi yang termasuk kriteria inklusi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
20 tahun	5	10.0
21 tahun	31	62.0

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
22 tahun	13	26.0
23 tahun	1	2.0

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Pada penelitian ini, dari 50 orang responden, rata-rata usia responden berkisar 20-23 tahun, dan dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi berusia 21 tahun sebanyak 31 orang dengan persentase (62%).

Gambaran Stres di dapatkan dari variabel stres Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019 meliputi berat, ringan dan sedang. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 2 :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
Berat	12	24.0
Ringan	10	20.0
Sedang	28	56.0
Total	50	100.0

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Pada penelitian ini, dari 50 orang responden, 12 orang (24%) memiliki tingkat stres berat, 10 orang (20%) memiliki tingkat stres ringan dan 28 orang (56%) memiliki tingkat stres sedang. Mayoritas mahasiswi mengalami stres sedang yaitu sebanyak 28 orang dengan persentase (56%).

Gambaran Gangguan Menstruasi di dapatkan dari variabel yang meliputi menurut jumlah pendarahan, menurut siklus atau durasi pendarahan, dan menurut gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Subklasifikasi Gangguan Menstruasi

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
1	Menurut Jumlah Pendarahan		
a	<i>Hypomenorrhea</i>	2	4.8
b	<i>Hypermenorrhea</i>	1	2.4
2	Menurut Siklus atau Durasi		
a	<i>Polymenorrhea</i>	15	35.7
b	<i>Oligomenorrhea</i>	2	4.8
c	<i>Amenorrhea</i>	1	2.4
3	Menurut Gangguan lain yang		
a	<i>Dysmenorrhea</i>	21	50.0
	Total	42	100.0

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Hasil pengkategorian kejadian gangguan menstruasi berdasarkan jumlah pendarahan sebanyak 2 orang (4.8%) mengalami kejadian Hypomenorrhea, dan 1 orang mengalami kejadian Hypermenorrhea (2.4%). Berdasarkan siklus atau durasi pendarahan, mahasiswi yang mengalami kejadian Oligomenorrhea sebanyak 2 orang (4.8%) dan Amenorrhea 1 orang (2.4%). Sebagian besar mahasiswi mengalami kejadian Polymenorrhea sebanyak 15 orang (35.7%), dan

berdasarkan gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi sebanyak 21 orang (50%) mengalami kejadian Dysmenorrhea.

Gambaran Frekuensi Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019 meliputi normal dan tidak normal. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 4:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Menstruasi

Menstruasi	Jumlah	Persentase
Normal	8	16.0
Tidak normal	42	84.0
Total	50	100.0

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Hasil pengkategorian menstruasi, mahasiswa yang mengalami menstruasi normal sebanyak 8 orang (16%), dan mayoritas mahasiswa mengalami menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 42 orang (84.0%)

Uji hipotesis digunakan untuk menganalisis secara bivariat bagaimana Hubungan Stres dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019.

Tabel 5. Uji Chi-Square

Variabel Stres	Menstruasi				Total N	Total %	Nilai p %
	Normal		Tidak normal				
	N	%	N	%			
Berat	1	8.3	11	91.7	12	100	0.005
Ringan	5	50.0	5	50.0	10	100	
Sedang	2	7.1	26	92.9	28	100	
Total	8	16.0	42	84.0	50	100	

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Hubungan ini di analisis dengan uji chi-square dan di dapatkan nilai p-value <0.005 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara stres dengan gangguan menstruasi. Sehingga hipotesis teruji dan diterima.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa tingkat stres berat lebih banyak jumlah responden dengan menstruasi tidak normal yaitu 11 dari 12 responden (91.7%) dan tingkat stres sedang lebih banyak jumlah responden dengan siklus menstruasi tidak normal yaitu 26 responden dari 28 responden (92.9%). Setelah melakukan uji statistik dengan Chi-Square peneliti menemukan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap menstruasi pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan p-value = 0,005 (< 0,05). Sehingga hipotesis teruji dan diterima. Hal ini membuktikan bahwa tingkat stres seseorang dapat mempengaruhi menstruasi setiap bulannya. Hal tersebut sesuai dengan data yang diperoleh bahwa ada dari beberapa mahasiswa ada yang mengalami stres dan juga memiliki menstruasi tidak normal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis terhadap penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

2. Pada penelitian ini, dari 50 orang responden, rata-rata usia responden berkisar 20- 23 tahun, dan dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi berusia 21 tahun sebanyak 31 orang.
3. Tingkat stres yang dialami Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019 sebagian besar dalam kategori sedang dan
4. Gangguan menstruasi yang dialami Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019 sebagian besar dalam kategori tidak normal.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Indu V, Gaurika J, Dinesh S, Soni RK. Menstrual problems in undergraduate medical students: A cross-sectional study in a medical college of north india. *J SAFOG*. 2020;12(2):85–90.
- [2] Paspariny C. Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *Jilm Kesehatan*. 2017;1(1):79–82.
- [3] Kulshrestha S, Durrani PAM. Prevalence of Menstrual Disorders and Their Association with Physical Activity in Adolescent Girls of Aligarh City. 2019;9(August):384–93.
- [4] Snehamay Chaudhuri. *Essentials in Gynecology*. 1st ed. Ian Symonds SA, editor. Kolkata, India: CBS Publisher & Editors; 2019.
- [5] Yudita NA, Yanis A, Iryani D. Hubungan antara Stres dengan gangguan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 2017;6(2):299–304.
- [6] Riadi A. Halaman Sampul. *Math Didact J Pendidik Mat*. 2019;4:1–214.
- [7] Badan Nasional Penanggulangan Bencana. Mengurangi Kontak Antarwarga (Social Distancing). 2020. 2020;119.
- [8] Permenkes No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 [JDIH BPK RI] [Internet]. Tersedia dari: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135220/permenkes-no-9-tahun-2020>
- [9] Fauziyyah R, Awinda RC, Besral B. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehatan*. 2021;1(2):113.
- [10] Saipanish R. Stress among medical students in a Thai Medical School. *Medical Teacher*. 2003;25(5):502–6.
- [11] Atziza R. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran Factors Influence Stress Incidence in Medical School. *Agromed Unila*. 2015;3.
- [12] Tiara Oktaviani and Riri Risanti, “Karakteristik Pekerja Industri Tekstil yang Terdiagnosis Kanker di Purwakarta,” *Jurnal Riset Kedokteran*, pp. 101–106, Dec. 2022, doi: 10.29313/jrk.vi.1508.