

Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi: Studi Korelasi

Kristofora Diwang P.W¹⁾, Emy Sutyarsih²⁾, Febrina Secsaria H³⁾

¹⁻³ Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya
Malang

**Email: kristofora03@gmail.com*

History Artikel

Submitted: 26 Januari 2025

Received: 18 Mei 2025

Accepted: 07 Juni 2025

Published: 28 Juni 2025

Abstrak

Stres merupakan keadaan merasa terancam atau terganggu karena adanya tuntutan lingkungan yang tidak dapat terpenuhi. Stres berada di tingkat 4 penyakit di dunia, Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi adalah stres. Stres bisa memicu terjadinya percepatan ataupun kemunduran siklus menstruasi tersebut. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang. Penelitian ini dirancang untuk menggunakan pendekatan *cross sectional study* dan menggunakan pendekatan analitik korelasional. metode sampel stratified random digunakan untuk mengumpulkan 121 responden. Penentuan sampel penelitian menggunakan rumus Isac dan Michael dan sampling menggunakan teknik *Probability Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) untuk mengukur tingkat stress dan pernyataan terkait siklus menstruasi responden. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang dan memiliki periode siklus menstruasi teratur. Terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang dengan korelasi antar variabel lemah dan arah korelasi positif. Tingkat stress pada mahasiswi menyebabkan adanya perubahan siklus menstruasi, sehingga diharapkan bagi mahasiswi agar tetap memahami manajemen stresnya dengan tetap memperhatikan kesehatan reproduksi dengan melakukan aktivitas fisik rutin serta memperhatikan pola hidup.

Kata Kunci: Mahasiswi; Siklus Menstruasi; Tingkat Stres.

Abstract

Stress on Menstrual Cycle in Female Students: A Correlation Study. Stress is a state of feeling threatened or disturbed because of environmental demands that cannot be met. Stress may be a contributing factor to period cycle disorders. Stress is classified as the fourth most prevalent condition on a global scale. Depending on the individual's stress levels, the menstrual cycle may either accelerate or decelerate. The objective of this investigation is to investigate the correlation between stress and menstruation in female pupils at STIKes Panti Waluya Malang. Application of a cross-sectional study design in correlational analysis. The sample was composed of 121 respondents who were selected through the Stratified Random Sampling method. The respondents' stress levels and remarks regarding their menstrual cycles were assessed using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). 63.6% of respondents reported a regular menstrual cycle, while 70.2% reported moderate tension when asked about their stress levels. An examination of the data from the female pupils at STIKes Panti Waluya Malang demonstrated a modest but positive correlation between their stress levels and their menstrual cycles ($p = 0.048$, $p = 0.005$). Female pupils at STIKes Panti Waluya Malang report a correlation between the timing of their menstrual cycles and their stress levels. It is expected for female students to continue to understand their stress management while still paying attention to reproductive health by doing routine physical activity and paying attention to lifestyle.

Keywords: Female Students; Menstrual Cycle; Stress Level.



Journal of Borneo Holistic Health by <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/borticalth/> is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

1. Pendahuluan

Istilah umum "stres" mengacu pada ancaman, kesulitan, atau bahkan kerusakan yang disebabkan oleh keadaan lingkungan dan kebutuhan yang tidak terpenuhi (Damayanti et al., 2022). Stres dianggap berbahaya, mengancam, meresahkan, dan tidak terkendali karena tuntutan lingkungan tidak dapat dipenuhi atau melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya (Anggraeni et al., 2022). Stres terdiri dari tiga tingkatan diantaranya adalah stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres dapat dikategorikan sebagai ringan, sedang, atau berat, dengan tingkat yang ringan berlangsung dalam hitungan menit, tingkat sedang dalam hitungan jam hingga hari, dan tingkat berat dalam hitungan minggu hingga tahun. (School of Psychology dalam Adryana et al., 2020). Stres sendiri dapat dirasakan oleh berbagai kalangan baik usia anak, remaja sampai dewasa.

Al Amin & Juniati (2017) mendefinisikan kategori usia berikut berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2009): Balita (usia 0-5 tahun), masa kanak-kanak (6-11 tahun), remaja awal (12-16 tahun), remaja akhir (17-25 tahun), dewasa awal (26-35 tahun), dewasa akhir (36-45 tahun), lanjut usia (46-55 tahun), lanjut usia akhir (56-65 tahun), dan lansia (65 tahun ke atas) adalah tahapan kehidupan. Masa remaja akhir mengalami

transisi besar dalam peran sosial dan tingkatan stres yang tinggi. Mahasiswa termasuk ke dalam kalangan remaja akhir, dimana tekanan psikologis merupakan masalah kesehatan mental yang penting untuk diperhatikan terkait dengan perilaku bunuh diri yang sering terjadi pada mahasiswa (Matud., et al, 2020). Sehingga stres merupakan hal yang perlu diperhatikan karena stres sendiri memiliki angka kejadian yang cukup tinggi.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres adalah penyakit keempat yang paling umum, mempengaruhi sekitar 350 juta orang di seluruh dunia (Ambarwati et al., 2017). Sebanyak 14% orang Indonesia, atau 1,33 juta orang, mengalami kecemasan, sementara 1-3 persen dari populasi mengalami stres akut (Jeong, 2019). Penduduk yang mengalami stres di Jawa Timur sejumlah 6,82% (Risikesdas, 2018). Prevalensi yang stres yang terjadi pada mahasiswa di Indonesia sejumlah 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2017) sedangkan di Jawa Timur mahasiswa yang mengalami stres tingkat tinggi 1,8%, tingkat sedang 64,5%, dan tingkat rendah 33,6% (Avianti et al., 2021). Kejadian stres yang terjadi ini memiliki dampak yang cukup serius bagi kesehatan

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa stres memberi kontribusi sebesar 50%-70% terhadap sebagian besar masalah kesehatan seperti penyakit kardiovaskuler, kanker,

tekanan darah tinggi, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik, hormon serta masalah kelainan lainnya (Musradinur, 2016).

Beberapa faktor dapat menyebabkan terjadinya stres, menurut Musradinur (2016) stressor stres diantaranya adalah lingkungan, kepribadian, akademik dan fisiologis. Stres sendiri dapat mempengaruhi terjadinya gangguan terhadap status kesehatan terutama pada wanita yang terkait dengan siklus menstruasi karena stres dapat menyebabkan pelepasan hormon kortisol, Fase ini bertanggung jawab atas siklus menstruasi yang tidak teratur dengan menghambat sintesis progesteron dan estrogen (Tambun et al., 2021)

Siklus menstruasi terbentuk dari menstruasi yang terjadi secara regular pada setiap bulannya (Simanullang, 2018). Dua titik akhir dari siklus menstruasi seorang wanita adalah dimulainya aliran menstruasi dan dimulainya aliran menstruasi berikutnya. Dua minggu awal dari siklus menstruasi seorang wanita disebut sebagai fase folikuler, sedangkan tiga minggu berikutnya disebut sebagai fase luteal. (Boore J et al., 2016). Keluarnya 10–80 ml darah per hari adalah tanda siklus menstruasi normal, yang berlangsung antara 21 dan 35 hari (Darmiati, 2022). Wanita yang mengalami perubahan siklus, siklusnya biasa terjadi kurang dari 28 hari atau lebih dari 35 hari (Ibrahim et al., 2023).

Jika wanita mengalami periode waktu yang lebih lama atau lebih cepat dari periode yang sebelumnya maka wanita tersebut mengalami gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang terganggu memiliki dampak bagi kesehatan diantaranya adalah anemia jika mengalami siklus menstruasi yang terus-menerus atau lebih lama dari yang seharusnya, mengalami gangguan reproduksi yang mempengaruhi kesuburan, ketidakseimbangan hormon yang akan mempengaruhi keseimbangan tubuh dan gangguan fisik maupun psikologis berupa nyeri kronis ataupun perubahan suasana hati (Emc Health Care, 2023). Selain itu bagi wanita khususnya para mahasiswi yang menganggap remeh ketidakaturan siklus menstruasi akan dapat menimbulkan penyakit yang lebih serius diantaranya sindrom metabolik, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner, dan *rheumatoid arthritis* (Attia et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Tinggi Panti Waluya Malang pada bulan Oktober 2023-Januari 2024 pada sekitar 10 mahasiswi yang mengatakan bahwa mereka sedang merasakan stres. Mereka mengatakan bahwa stres yang dirasakannya dialami saat mendapatkan tekanan tugas menumpuk, saat akan ujian, setelah mengalami ujian, saat dan setelah menjalani PKL (Praktek Kerja Lapangan). Sebanyak 6 mahasiswi mengatakan saat

mengalami stres mereka juga mengalami perubahan siklus menstruasi dan rata-rata mengalami terlambat menstruasi dari tanggal yang seharusnya. Sedangkan, 4 orang lainnya mengatakan bahwa mereka tidak mengalami perubahan siklus menstruasi walaupun mereka sedang merasakan stres.

Hasil studi pendahuluan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa tingkat stres berkorelasi secara substansial dengan siklus menstruasi pada siswi di STIT Diniyyah Puteri, Padang Panjang (Nathalia, 2019). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni & Aisyara, 2021) yang mensurvei 167 siswa perempuan di Yayasan Ranah Minang Padang dan menemukan bahwa stres akademik berhubungan dengan menstruasi. Penelitian ini bertentangan dengan temuan (Yudita & Yanis, 2017) yang menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara stres dan pola siklus menstruasi pada perempuan di Universitas Andalas.

Penulis menggunakan informasi yang disebutkan di atas untuk meneliti korelasi antara tingkat stres dan siklus menstruasi mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang.

2. Metode

Penelitian ini menerapkan metodologi cross-sectional dan berfungsi sebagai ilustrasi penelitian korelasi kuantitatif. Penelitian ini

dilakukan di STIKes Panti Waluya Malang dari tanggal 2 Juni hingga 14 Juni 2024. 176 partisipan dalam penelitian ini semuanya terdaftar secara aktif di salah satu dari empat program studi keperawatan: S1 Keperawatan, D3 Keperawatan, S1 Farmasi, atau D4 MIK. Semester studi mereka bervariasi dari dua hingga delapan semester. Metode Stratified Random Sampling dengan rumus slovin digunakan untuk memilih 121 responden yang berpartisipasi dalam survei. Sampel yang didapatkan untuk prodi S1 Keperawatan 63 orang, prodi D3 Keperawatan 2 orang, prodi S1 Farmasi 43 orang dan D4 MIK 13 orang.

Sumber daya untuk pengumpulan informasi dan administrasi survei. Tingkat stres dinilai dengan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42, dan siklus menstruasi dihitung dengan menggunakan skala Guttman yang terdiri dari tujuh item. Instrumen DASS 42 memiliki uji validitas dan reliabilitas yang variabel dengan aliditas konstruk adalah 0,3532 sedangkan uji reliabilitasnya menghasilkan skor 0,9843 sedangkan instrumen siklus menstruasi telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada salah satu Universitas Negeri di Kota Malang dengan jumlah responden sebanyak 30 orang dengan hasil kuesioner valid dan reliabel. Data dianalisis dengan menggunakan Uji Korelasi Spearman, dengan analisis univariat dan bivariat. Penelitian ini telah lulus uji layak etik

yang dilakukan di Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo dan dinyatakan layak etik pada bulan Juni 2024 dengan nomor 044/KEPK-UNHASA/V/2024

3. Hasil

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswi (n=121)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Semester		
Semester 8	24	19,8
Semester 6	21	17,4
Semester 4	42	34,7
Semester 2	28	23,1
Profesi	6	5,0
Program Studi		
S1 Keperawatan & Ners	63	52,1
S1 Farmasi	43	35,5
D4 MIK	13	10,7
D3 Keperawatan	2	1,7
Usia		
19 Tahun	23	19,0
20 Tahun	52	43,0
21 Tahun	26	21,5
22 Tahun	15	12,4
23 Tahun	5	4,1
Berat Badan (kg)		
<50	35	26,9
50 - 60	72	59,5
>60	14	11,6
Tinggi Badan (cm)		
<156	36	36
156 – 160	71	71
>160	14	14
Indeks Masa Tubuh		
Kurus	25	20,7
Normal	72	59,5
Gemuk	18	24,9
Obesitas	6	5,0
Keadaan Fisiologis		
Tidur Cukup	54	44,6
Kurang Tidur	67	55,4
Diet Khusus		
Tidak Sedang Menjalani Diet	121	121

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 121 responden sebagian besar sejumlah 42 (34,7%) berasal dari semester 4 dan sebagian

besar sejumlah 63 (52,1%) berasal dari program studi S1 Keperawatan dan Ners. Berdasarkan karakteristik usia sebagian besar dari responden berusia 20 tahun sejumlah 52 orang (43,0%), menurut karakteristik berat badan sebagian besar dari responden memiliki rentang berat 50-60kg sejumlah 72 orang (59,5%), rentang tinggi badan 156-160 sejumlah 71 orang (58,7%) dan sebagian besar berada pada kateogri indeks masa tubuh normal sejumlah 72 orang (59,5%). Berdasarkan karakteristik keadaan fisiologis sebagian besar responden merasa kurang tidur sejumlah 67 orang (55,4%), berdasarkan karakteristik program diet seluruh responden (100%) tidak sedang menjalani diet.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Stres (n=121)

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase(%)
Stres Ringan	19	15,7
Stres Sedang	85	70,2
Stres Berat	17	14,0
Jumlah	121	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 121 responden mahasiswa memiliki stress sedang sejumlah 85 (70,2%).

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Kategori Siklus Menstruasi (n=121)

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase(%)
Teratur	77	63,6
Tidak Teratur	44	34,4
Jumlah	121	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Dari 121 partisipan yang disurvei, 77 (63,6%) memiliki siklus menstruasi yang normal.

Tabel 4: Kategori Siklus Menstruasi (n=121)

Siklus Menstruasi	Tingkat Stres						Total	
	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%
	Teratur	15	12,4	54	44,6	8	6,6	77
Tidak Teratur	4	3,31	31	25,62	9	7,43	44	36,36
Total	19	15,71	85	70,24	17	14,05	121	100,0
P Value = 0,048								
Rho = 0,180								

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4 menunjukkan bahwa 54 responden, atau 44,6% dari total responden, melaporkan mengalami tingkat ketegangan sedang selama siklus menstruasi. Uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi di antara 2024 mahasiswi STIKes Panti Waluya Malang. H_0 ditolak dan H_1 diterima, dibuktikan dengan nilai signifikan sebesar 0,048 ($p \text{ value} < 0,05$). Hasil korelasi Spearman sebesar 0,180 menunjukkan arah positif

4. Pembahasan

Tingkat Stress Pada Mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang

Mayoritas responden mengalami stres sedang sejumlah 85 orang (70,25%). Menurut peneliti hampir dari seluruh responden mengalami stres sedang hingga stres berat karena dipicu oleh salah satu faktor seperti adanya tuntutan akademik seperti tugas yang banyak dan akan

menjalani ujian, karena tuntutan akademik tersebut mahasiswi mengalami kurang tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dharma Mulya et al., 2021) menyatakan bahwa tugas yang banyak akan menyebabkan mahasiswa sering merasa stres karena pola tidur yang terganggu ditambah adanya perasaan di bawah tekanan berupa tanggung jawab akan tugas tersebut. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Andini et al., 2023) didapatkan hasil bahwa sebagian responden memiliki stres berat dengan mengalami insomnia (kurang tidur) sehingga ketika siswa yang akan mengikuti ujian akhir akan mengalami insomnia, sehingga memiliki hubungan antara tingkat stres mereka. Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan bahwa sangat sedikit dari responden mengalami stres ringan sejumlah 19 orang (15,7%). Menurut peneliti mahasiswi yang mengalami stres ringan ini dapat mengelola stressornya dengan baik, jika individu dapat mengelola stresnya sendiri maka koping yang dihasilkan juga akan baik sehingga didapatkan stresnya dalam tingkat ringan. Hal ini memiliki makna yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Delvia et al., 2023) menyatakan bahwa adanya hubungan antara manajemen diri dengan stres mahasiswa, semakin baik manajemen diri maka stres yang dirasakan mahasiswa akan semakin rendah

Berdasarkan penelitian karakteristik tuntutan akademik didapatkan hasil sejumlah 75 responden (62,0%) mengalami tuntutan akademik seperti tugas yang banyak dan juga akan menjalani ujian. Bagi peneliti hal tersebut tentunya akan menjadi stressor pada setiap individunya, karena merasa bisa ataupun tidak harus menyelesaikan semua tuntutan tersebut. Penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian (Ambarwati et al., 2017) yang menemukan bahwa mahasiswa mengalami ketegangan selama masa dewasa awal sebagai konsekuensi dari faktor eksternal, termasuk beban mata kuliah yang meningkat dan nilai yang lebih rendah dari yang diharapkan.

Berdasarkan karakteristik keadaan fisiologis sebagian besar responden (55,4%) kurang tidur. Kurang tidur atau sulit tidur akan menyebabkan individunya merasakan dampak negatif, terutama bagi mahasiswa. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa akan merasa fokusnya berkurang dan akan menghambat aktivitasnya karena akan cenderung lebih sering mengantuk, terutama saat akan beraktivitas di siang hari. Jika individu tidak mampu mengelola tantangannya, maka ketiadaan tidur akan mengakibatkan tekanan emosional. Dilakukan penelitian yang menemukan adanya korelasi antara ketegangan dan kualitas tidur yang buruk, yang secara khusus banyak terjadi pada mahasiswa (Clariska, 2020)

Pada karakteristik usia tertinggi 20 tahun sejumlah 52 orang (43,3%), usia yang memasuki dewasa awal juga dapat menjadi faktor terjadinya mahasiswi merasakan stres. Peneliti Berasumsi bahwa Mereka yang memasuki usia dewasa awal biasanya akan menemukan banyak hal baru dan kesulitan, yang dapat menyebabkan stres. Memasuki masa perkuliahan, usia 20 tahun adalah usia awal menginjak perguruan tinggi, maka memerlukan adaptasi lingkungan serta cara belajar yang baru, hal tersebut menyebabkan munculnya stres pada individu. Sejalan dengan penelitian (Ambarwati et al., 2017) stressor internal akan menyebabkan fokus mahsiswi akan terganggu, sehingga akan memunculkan stres. Selain itu, faktor eksternal juga akan mempengaruhi perasaan setiap individu dan akan memunculkan stres. Stres ini merupakan suatu reaksi adaptif yang memiliki sifat individual, sehingga tanggapan setiap individu akan berbeda yang akan memunculkan tingkat stres yang berbeda pada setiap mahasiswi. Semakin tingginya stressor yang dirasakan, maka akan semakin tinggi resiko terjadinya stres yang dirasakan.

Siklus Menstruasi Mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang

Para peneliti menemukan bahwa 63,6% responden memiliki siklus menstruasi yang teratur. Mayoritas mahasiswa di STIKes Panti Waluya Malang mengalami menstruasi secara

teratur. Siklus menstruasi pada umumnya terjadi secara periodik selama 28 hari dan ada beberapa individu yang terjadi 21 hari dan 30 hari. Menurut peneliti hal ini dipengaruhi karena mahasiswi memiliki aktivitas fisik yang seimbang atau tidak terlalu berat serta asupan gizi yang cukup. Sesuai dengan hasil penelitian (Hutagaol et al., 2015) yang menemukan bahwa hipotalamus mampu menghasilkan hormon yang diperlukan dalam jumlah yang cukup, termasuk hormon reproduksi, ketika gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang, dipertahankan, maka siklus menstruasi yang teratur dapat dicapai. Menurut penelitian yang dikutip oleh (Putrizalda et al., 2022) terdapat korelasi yang kuat antara olahraga yang konsisten dan siklus menstruasi yang teratur.

Berdasarkan karakteristik aktivitas fisik penelitian ini mendapatkan hasil sejumlah 68 responden (56,2) melakukan aktivitas fisik sedang setiap harinya. Peneliti berasumsi jika hal tersebut mendukung data bahwa mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang teratur karena memiliki aktivitas sedang namun teratur akan mendukung kelancaran siklus menstruasi. Mahasiswi yang terlalu banyak berolahraga mengalami masalah endokrin, termasuk ketidakaturan siklus menstruasi, karena tubuh mereka tidak dapat mengimbangnya. Pernyataan ini dikuatkan oleh penelitian yang menunjukkan bahwa

ketidakaturan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh olahraga yang berlebihan. Oleh karena itu, terdapat korelasi yang kuat antara kuantitas olahraga yang dilakukan siswi dengan siklus menstruasi mereka.

Berdasarkan karakteristik pola diet didapatkan hasil seluruh responden (100,0%) tidak sedang menjalani program diet khusus. Menurut peneliti diet memiliki pengaruh terhadap siklus menstruasi karena berhubungan dengan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, semakin pola pemasukan gizi berkurang atau kurang baik maka siklus menstruasi juga akan menjadi terganggu. Karena responden tidak mengalami diet khusus maka pemasukan gizi tergolong baik dan menyebabkan hasil menstruasi teratur. Penelitian ini mengonfirmasi hasil positif dari penelitian sebelumnya tentang keteraturan siklus menstruasi responden. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Dya & Adiningsih, 2019) menyatakan bahwa gizi seimbang perlu diterapkan agar mendapat pengaturan pola makan yang baik agar tercipta status gizi normal sehingga akan memicu siklus menstruasi yang normal juga.

Berdasarkan karakteristik perhitungan indeks masa tubuh menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden (59,5) pada rentang berat badan normal. Menurut peneliti hal tersebut mendukung hasil siklus menstruasi yang teratur, karena jika memiliki berat badan normal maka asupan makanan atau gizi cukup

baik sehingga tidak memiliki dampak yang negatif terhadap hormon reproduksi. Mayoritas partisipan memiliki siklus menstruasi dan indeks massa tubuh yang teratur, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Umbu et al., 2022)

Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat korelasi antara stres dan siklus menstruasi. Hasil uji statistik menggunakan uji rank spearman mendapatkan hasil 0,048 ($p\text{-value} < 0,05$). Kekuatan korelasi pada penelitian ini yaitu 0,180 yang menunjukkan korelasi hubungan lemah dengan arah korelasi positif yang memiliki arti H_0 ditolak sehingga Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_1) mengenai tidak adanya hubungan antara stres dan menstruasi adalah akurat untuk mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswi berdampak pada siklus menstruasi mereka, yang konsisten dengan hipotesis peneliti. Hal ini dapat dimengerti, karena (Damayanti et al., 2022) mengidentifikasi adanya hubungan antara stres dan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan di institusi swasta di Tangerang. Kelas keperawatan 2019 di STIKes Nani Hasanuddin Makassar menemukan korelasi yang cukup

signifikan antara stres dan siklus menstruasi, yang dikuatkan oleh penelitian (Ibrahim et al., 2023)

Empat responden (3,31%) melaporkan tingkat stres ringan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, sementara lima belas (12,4%) melaporkan tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi yang teratur. Para peneliti menemukan bahwa stres ringan tidak mempengaruhi siklus menstruasi. Oleh karena itu, ada kemungkinan bahwa responden akan mempertahankan siklus yang konsisten bahkan ketika mengalami stres ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Milanti, 2017) yang juga menemukan bahwa 12 orang (80%) dengan tingkat stres sedang memiliki periode menstruasi yang teratur, sementara 35 orang (89,7%) dengan tingkat stres tinggi memiliki periode menstruasi yang tidak teratur.

Berikut ini adalah dasar dari hasil penelitian tersebut: 31 orang (25,6% dari total) melaporkan stres sedang dan siklus menstruasi yang tidak teratur, sementara 54 orang (44,6%) melaporkan stres sedang dan siklus menstruasi yang teratur. Menurut peneliti frekuensi responden lebih tinggi mengalami siklus menstruasi yang teratur walaupun mengalami stres sedang karena responden memperhatikan kesehatan reproduksinya sehingga walaupun individu tersebut stres tidak memiliki dampak negatif yang mempengaruhi kesehatan reproduksinya. Penelitian ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Suhri, 2022) didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang sejumlah 113 orang dan dominan responden mengalami siklus menstruasi dalam siklus yang normal sejumlah 147 orang.

Berdasarkan responden dengan stres berat memiliki siklus menstruasi teratur sejumlah 8 orang (6,6%) dan responden stres berat memiliki siklus menstruasi tidak teratur sejumlah 9 orang (7,4%). Menurut pendapat peneliti semakin berat tingkat stres yang dirasakan oleh individu maka kemungkinan terjadinya periode menstruasi yang tidak normal juga akan lebih tinggi dibandingkan individu yang mengalami tingkat stres ringan atau sedang. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian (Ibrahim et al., 2023) yang menemukan bahwa lebih banyak siswi yang mengalami tingkat stres yang tinggi juga memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswi yang mengalami stres sedang memiliki siklus menstruasi yang teratur atau normal. Namun, prevalensi siklus menstruasi yang tidak teratur lebih tinggi di antara siswi yang mengalami stres berat. Penulis penelitian menemukan bahwa tingkat stres sedang hingga berat yang dialami murid perempuan berdampak pada siklus menstruasi mereka. Ditemukan bahwa durasi siklus menstruasi perempuan

dipengaruhi oleh tingkat keparahan tingkat stres mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka. Jika tidak ditangani, ini dapat menyebabkan ketidaksuburan (*infertilitas*) (Istri et al., 2022).

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji Spearman Rank didapatkan bahwa dari jumlah sampel 121 orang mendapatkan hasil $p=0,003$ ($P<0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang.

Referensi

- Al Amin, M., & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*.
- Anggraeni, L., Fauziah, N., Gustina, I., Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, P., & Binawan, U. (2022). Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus

Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan.

Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023). The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature. *Cureus*.
<https://doi.org/10.7759/cureus.49146>

Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati The Relation Of Self-Efficacy With Academic Stress In Medical Student Of Malahayati University. 3(1), 2655–6936.

Clariska, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1, Issue 2).
<https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JIN> I

Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., & Ingrid, B. L. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2).
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>

Darmiati. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Masa Pandemi Pada Siswi SMK Negeri 1 Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 6(2).

Delvia, Kadrianti, E., Alam, A., & Makassar, H. (n.d.). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. In *JMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* (Vol. 3, Issue 2).

Dharma Mulya, F., Mailisa Putri, K., Safira Ramadhanti Arsitektur Lanskap, dan, Teknologi Sumatera, I., Terusan

Ryacudu, J., Hui, W., Jati Agung, K., & Selatan, L. (2021). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera.

Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan The Correlation between Nutritional Status and Menstrual Cycle of Female Students at Islamic Senior High School 1, Lamongan.
<https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>

Hutagaol, F. E., Kundre, R., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Psik Fk Unsrat Manado (Vol. 3).

Ibrahim, R. S., Muzakkir, Yusnaeni, Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di Stkes Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3.

Istri, A. A., Pramesti, S., Luh, N., Yanti, G. P., Sukraandini, N. K., Wira, S., & Bali, M. (2022). Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Stress Levels With Menstrual Cycle Disorders In Young Woman.

Jeong, E. J. , F. C. J. , & L. S. J. (2019). Pathological gaming in young adolescents: A longitudinal study focused on academic stress and self-control in South Korea. *A. Journal of Youth and Adolescence*, 2333–2342.

Milanti, I. (2017). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kebidanan Mutiara*, 5(1).

- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2).
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *XIII*(5).
- Putrizalda, H., Zacky Pryatna, M., Suci Amini, D., & Atifah, Y. (2022). The Effect of Physical Activity on the Regularity of Menstrual Cycles of Biology Students 2020, Padang State University.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.
- Setiawan, R., & Halim, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *JKKT Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16.
- Simanullang, R. H. (2018). The Relations Of Stress With Changes Of Pattern Menstrual Cycle In Students At Stikes Murni Teguh Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.37104/ithj.v1i1.7>
- Suhri, A. A. (2022). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar