

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di ITSK RS Dr Soepraoen Malang

Natasya Dwi Ayuni^{*1}, Hanim Mufarokhah²

^{1,2} ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang

Email: natasyaadwiayuni@gmail.com , hanim.mufarokhah@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Menstruasi merupakan proses fisiologis pada perempuan usia reproduksi yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormon, sedangkan ketidakteraturan siklus menstruasi masih sering terjadi pada mahasiswi dan dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, terutama tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 45 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS-21 bagian stres untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner siklus menstruasi untuk menilai keteraturan siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres sedang (31,1%) dan sebagian besar memiliki siklus menstruasi teratur (55,6%). Hasil uji menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ dan koefisien korelasi $r = 0,611$ yang menunjukkan hubungan kuat dan positif, sehingga semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi sehingga diperlukan upaya pengelolaan stres untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Keywords : stres, siklus menstruasi, mahasiswi, kesehatan reproduksi

Abstract

Menstruation is a physiological process in women of reproductive age that is influenced by hormonal balance, while menstrual cycle irregularities are still commonly experienced by female students and can be affected by psychological factors, particularly stress levels. This study aimed to analyze the relationship between stress levels and menstrual cycle irregularities among female students of the Nursing Study Program at ITSK RS dr. Soepraoen Malang. This study used a quantitative design with a correlational analytic method and a cross-sectional approach. The sample consisted of 45 female students selected using a purposive sampling technique. The research instruments used the stress subscale of the DASS-21 questionnaire to measure stress levels and a menstrual cycle questionnaire to assess menstrual regularity. Data analysis was performed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents experienced moderate stress (31.1%) and most had regular menstrual cycles (55.6%). The test results indicated a significant relationship between stress levels and menstrual cycle irregularities with a $p\text{-value}$ of 0.001 and a correlation coefficient (r) of 0.611, indicating a strong and positive relationship, meaning that higher stress levels are associated with higher incidence of menstrual cycle irregularities. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between stress levels and menstrual cycle irregularities among female students; therefore, stress management efforts are needed to maintain reproductive health.

Keywords : stress, menstrual cycle, female students, reproductive health.

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara periodik pada perempuan usia reproduksi sebagai bagian dari fungsi normal sistem reproduksi. Siklus menstruasi yang normal umumnya berlangsung selama 21 - 35 hari dengan durasi perdarahan antara 2 - 7 hari. Keteraturan siklus menstruasi mencerminkan keseimbangan hormon reproduksi dalam tubuh

perempuan [1]. Gangguan pada siklus menstruasi dapat berupa siklus yang lebih pendek, lebih panjang, atau tidak terjadi menstruasi dalam periode tertentu. Kondisi tersebut sering ditemukan pada remaja dan mahasiswa yang berada pada masa transisi menuju dewasa. Ketidakteraturan menstruasi dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup. Permasalahan ini menjadi salah satu isu kesehatan reproduksi yang masih banyak ditemukan pada kelompok usia muda [2].

Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah kesehatan reproduksi yang terjadi di berbagai negara. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan secara global mencapai sekitar 45%. Angka tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi perempuan pernah mengalami gangguan menstruasi dalam periode tertentu [3]. Variasi kejadian dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, lingkungan, dan gaya hidup. Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami gangguan menstruasi karena menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Perubahan pola tidur, pola makan, serta tekanan psikologis sering ditemukan pada kelompok usia ini. Tingginya prevalensi gangguan menstruasi menunjukkan bahwa masalah kesehatan reproduksi masih memerlukan perhatian yang serius [4].

Di Indonesia, masalah ketidakteraturan siklus menstruasi juga masih banyak ditemukan pada perempuan usia remaja dan dewasa muda. Data kesehatan menunjukkan bahwa sekitar 13,7% perempuan usia 10–59 tahun mengalami menstruasi yang tidak teratur. Angka tersebut menggambarkan bahwa gangguan menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang cukup tinggi. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis Perempuan [5]. Gangguan menstruasi yang berlangsung dalam jangka panjang berpotensi memengaruhi fungsi reproduksi dan kualitas hidup seseorang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor stres memiliki peran penting dalam terjadinya gangguan menstruasi. Keadaan tersebut menjadikan masalah kesehatan reproduksi sebagai salah satu aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pelayanan kesehatan masyarakat [6].

Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu wilayah dengan jumlah remaja dan mahasiswa yang cukup besar. Tingginya aktivitas akademik dan tuntutan pendidikan dapat menjadi sumber tekanan psikologis pada mahasiswa [7]. Berbagai penelitian yang dilakukan di Jawa Timur menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Mahasiswa sering menghadapi tekanan yang berasal dari tugas akademik, ujian, praktik klinik, serta tuntutan pencapaian prestasi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perubahan respons fisiologis tubuh yang berdampak pada sistem reproduksi. Gangguan menstruasi yang terjadi akibat stres sering kali tidak disadari sebagai masalah kesehatan yang memerlukan perhatian. Situasi ini menunjukkan pentingnya upaya deteksi dan pencegahan gangguan menstruasi pada kelompok mahasiswa [8].

Kota Malang dikenal sebagai salah satu kota pendidikan yang memiliki jumlah mahasiswa cukup besar dari berbagai daerah di Indonesia. Lingkungan akademik yang kompetitif dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan yang berkaitan dengan proses pembelajaran, penyelesaian tugas, kegiatan organisasi, serta praktik lapangan. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya stres. Stres yang tidak terkontrol dapat menimbulkan perubahan hormonal yang memengaruhi siklus menstruasi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan menstruasi datang lebih cepat, lebih lambat, atau tidak teratur. Kejadian ini sering ditemukan pada mahasiswa yang memiliki beban akademik tinggi [9].

Stres merupakan respons tubuh terhadap berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan maupun individu itu sendiri. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan meningkatkan produksi hormon kortisol yang dapat memengaruhi kerja hipotalamus. Hipotalamus berperan

dalam mengatur pelepasan hormon reproduksi yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Gangguan pada mekanisme tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone [10]. Ketidakseimbangan hormon reproduksi dapat mengganggu proses ovulasi dan menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur sering ditemukan pada perempuan yang mengalami stres sedang hingga berat. Hubungan antara stres dan gangguan menstruasi telah dibuktikan dalam berbagai penelitian kesehatan reproduksi [11].

Dampak ketidakteraturan siklus menstruasi tidak hanya berkaitan dengan kesehatan reproduksi, tetapi juga memengaruhi aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang mengalami gangguan menstruasi sering mengeluhkan nyeri haid, perubahan suasana hati, gangguan konsentrasi, serta penurunan produktivitas belajar. Kondisi tersebut dapat menghambat pencapaian akademik apabila terjadi secara berulang [12]. Gangguan menstruasi yang berlangsung lama juga dapat menjadi tanda adanya masalah hormonal yang lebih serius. Kesehatan reproduksi yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung kualitas hidup perempuan pada masa sekarang maupun masa mendatang. Upaya pencegahan perlu dilakukan sejak dini untuk mengurangi risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi. Pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi menjadi bagian penting dalam upaya tersebut [13].

Studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang menunjukkan adanya masalah yang berkaitan dengan tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi. Hasil pengumpulan data awal terhadap 20 mahasiswa menunjukkan bahwa 11 mahasiswa mengalami stres. Data yang sama menunjukkan bahwa 8 mahasiswa mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Beberapa responden menyatakan mengalami keterlambatan menstruasi saat menghadapi tugas kuliah dan ujian. Sebagian responden juga mengeluhkan perubahan siklus menstruasi ketika menjalani praktik akademik yang padat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres dan ketidakteraturan menstruasi masih ditemukan pada mahasiswa Program Studi Keperawatan. Hasil studi pendahuluan ini memberikan gambaran awal mengenai pentingnya penelitian lebih lanjut pada populasi tersebut.

Penelitian sebelumnya di ITSK RS dr. Soepraoen Malang menunjukkan bahwa dari 30 mahasiswa yang mengalami stres, sebanyak 17 orang atau 56,7% mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa gangguan menstruasi masih banyak ditemukan pada mahasiswa yang mengalami stres. Informasi mengenai hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi diperlukan sebagai dasar penyusunan program promosi kesehatan reproduksi di lingkungan kampus. Edukasi mengenai manajemen stres dapat membantu mahasiswa mengenali dan mengendalikan faktor risiko yang memengaruhi kesehatan reproduksi. Kegiatan konseling, penyuluhan kesehatan, dan pendampingan psikologis dapat menjadi alternatif dalam mengurangi dampak stres pada mahasiswa. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesehatan reproduksi serta kualitas hidup mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan *cross-sectional* digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres sebagai variabel independen dan ketidakteraturan siklus menstruasi sebagai variabel dependen pada waktu yang bersamaan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen

Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Sampel berjumlah 45 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi mahasiswi aktif, bersedia menjadi responden, dan telah mengalami menstruasi. Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang hamil, memiliki riwayat gangguan reproduksi tertentu yang telah didiagnosis tenaga kesehatan, atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) bagian stres yang terdiri dari 7 pernyataan. Kuesioner DASS-21 telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Hasil pengukuran tingkat stres dikategorikan menjadi normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat berdasarkan skor yang diperoleh responden. Pengukuran ketidakteraturan siklus menstruasi dilakukan menggunakan kuesioner karakteristik menstruasi yang berisi pertanyaan mengenai panjang siklus menstruasi selama tiga bulan terakhir. Siklus menstruasi dikategorikan teratur apabila berlangsung antara 21–35 hari dan tidak teratur apabila kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari. Kuesioner diberikan secara langsung kepada responden setelah peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian. Seluruh data yang diperoleh dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan proses editing, coding, scoring, dan tabulating sebelum dianalisis. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat stres, dan keteraturan siklus menstruasi dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Spearman Rank karena kedua variabel berskala ordinal dan bertujuan untuk mengukur kekuatan hubungan antarvariabel. Tingkat kemaknaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memudahkan interpretasi data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan (n=60)

Karakteristik Kategori	Frekuensi	Persentase	
		(f)	(%)
Usia	18 tahun	6	13,3
	19 tahun	10	22,2
	20 tahun	13	28,9
	21 tahun	10	22,2
	22 tahun	6	13,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	0	0
	Perempuan	45	100
Tingkat Pendidikan	Semester 2	10	22,2

	Semester 4	12	26,7
	Semester 6	13	28,9
	Semester 8	10	22,2
Status Tinggal	Tinggal dengan orang tua	18	40,0
	Kos/kontrakan	27	60,0
Aktivitas	Aktif organisasi	20	44,4
Organisasi	Tidak aktif organisasi	25	55,6
Status Bekerja	Bekerja sambil kuliah	12	26,7
	Tidak bekerja	33	73,3
Total		45	100

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa responden penelitian berjumlah 45 mahasiswa. Berdasarkan usia, hampir setengah responden berusia 20 tahun sebanyak 13 responden (28,9%). Seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (100%). Berdasarkan tingkat pendidikan, hampir setengah responden berada pada semester 6

sebanyak 13 responden (28,9%). Berdasarkan status tempat tinggal, sebagian besar responden tinggal di kos atau kontrakan sebanyak 27 responden (60,0%). Aktivitas organisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak aktif dalam organisasi sebanyak 25 responden (55,6%). Status pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 33 responden (73,3%).

Tingkat Stress

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang (n=45)

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	8	17,8
Ringan	9	20,0
Sedang	14	31,1
Berat	10	22,2
Sangat Berat	4	8,9
Total	45	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 14 responden (31,1%). Responden yang mengalami stres berat sebanyak 10 responden (22,2%), stres ringan sebanyak 9 responden (20,0%), stres normal sebanyak 8 responden (17,8%), dan stres sangat berat sebanyak 4 responden (8,9%).

Siklus Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang (n=45)

Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur	25	55,6

Tidak Teratur	20	44,4
Total	45	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 25 responden (55,6%), sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 20 responden (44,4%).

Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang (n=45)

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi		Total	p-value	r
	Teratur f (%)	Tidak Teratur f (%)			
Normal	7 (87,5)	1 (12,5)	8	0,001	0,611
Ringan	7 (77,8)	2 (22,2)	9		
Sedang	8 (57,1)	6 (42,9)	14		
Berat	3 (30,0)	7 (70,0)	10		
Sangat Berat	0 (0,0)	4 (100,0)	4		
Total	25 (55,6)	20 (44,4)	45		

Berdasarkan Tabel 4, Hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rank* diperoleh nilai p-value = 0,001 dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,611. Nilai p-value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,611 menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat dengan arah hubungan positif.

Pembahasan

Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar mengalami tingkat stres sedang sebanyak 14 responden (31,1%), diikuti stres berat sebanyak 10 responden (22,2%), stres ringan sebanyak 9 responden (20,0%), stres normal sebanyak 8 responden (17,8%), dan stres sangat berat sebanyak 4 responden (8,9%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres sedang hingga berat, yang menggambarkan adanya beban psikologis yang cukup dominan pada mahasiswi Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres bukan merupakan kondisi yang jarang terjadi, melainkan cukup sering dialami oleh mahasiswa dalam lingkungan akademik keperawatan yang memiliki tuntutan tinggi.

Kondisi tersebut menggambarkan bahwa mahasiswi keperawatan menghadapi tekanan akademik yang kompleks selama proses pembelajaran. Tuntutan untuk menguasai teori, keterampilan praktik, serta kemampuan klinis secara bersamaan menuntut konsentrasi, ketelitian, dan tanggung jawab yang tinggi. Selain itu, jadwal perkuliahan yang padat, tugas yang berlapis, serta praktik klinik yang langsung berhubungan dengan pasien turut meningkatkan beban psikologis mahasiswa. Apabila kondisi ini tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik, maka dapat memicu peningkatan stres secara bertahap dan berkelanjutan.

Secara teoritis, stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan eksternal maupun internal yang melibatkan aktivasi sistem saraf simpatis serta peningkatan hormon kortisol. Peningkatan kortisol yang terjadi secara terus-menerus dalam jangka panjang dapat mengganggu keseimbangan sistem endokrin dan memengaruhi berbagai fungsi fisiologis tubuh, termasuk metabolisme, emosi, serta sistem reproduksi. Kondisi ini menjelaskan bahwa stres tidak hanya berdampak pada aspek psikologis seperti kecemasan, mudah lelah, dan penurunan konsentrasi, tetapi juga dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan fisik secara menyeluruh [10].

Penelitian Dewi et al., (2024) menyatakan bahwa mahasiswa pada semester menengah hingga akhir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester awal, yang disebabkan oleh meningkatnya beban akademik seperti praktik klinik, ujian kompetensi, dan penyusunan tugas akhir. Penelitian Prakasiwi & Sinta, (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswi kesehatan cenderung berada pada kategori stres sedang hingga berat akibat tekanan akademik dan tuntutan kompetensi klinis yang tinggi. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan dominasi tingkat stres sedang pada responden, yang mengindikasikan adanya kesesuaian pola antara teori, penelitian terdahulu, dan hasil lapangan.

Menurut asumsi peneliti, tingginya tingkat stres pada responden tidak hanya dipengaruhi oleh beban akademik yang tinggi, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola waktu, mengatur prioritas kegiatan, serta strategi coping yang belum optimal dalam menghadapi tekanan perkuliahan. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswi lebih mudah mengalami kelelahan mental, penurunan konsentrasi, serta ketidakstabilan emosional yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres secara berkelanjutan.

Gambaran Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebanyak 25 responden (55,6%) memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 20 responden (44,4%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Data ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, sehingga kondisi tersebut masih cukup sering terjadi pada mahasiswi Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Temuan ini menggambarkan bahwa kesehatan reproduksi pada mahasiswi masih menunjukkan variasi kondisi siklus menstruasi yang perlu mendapatkan perhatian, terutama pada kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal yang sedang berada pada fase aktivitas akademik yang cukup padat.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada mahasiswi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat muncul akibat perubahan keseimbangan fisiologis tubuh yang dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari, kondisi psikologis, serta kebiasaan hidup yang dijalani. Pada kelompok mahasiswa keperawatan, tekanan akademik yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, serta tuntutan praktik klinik dapat memengaruhi kestabilan kondisi tubuh, sehingga berdampak pada perubahan pola siklus menstruasi.

Secara teoritis, siklus menstruasi dipengaruhi oleh keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang diatur melalui mekanisme kompleks pada sistem hipotalamus-hipofisis-ovarium. Gangguan pada salah satu bagian sistem tersebut dapat menyebabkan terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi, seperti siklus yang lebih panjang dari normal, lebih pendek, atau bahkan tidak terjadinya ovulasi secara normal. Mekanisme ini menunjukkan bahwa sistem hormonal reproduksi sangat sensitif terhadap perubahan kondisi tubuh, baik yang disebabkan

oleh faktor fisik maupun psikologis, sehingga sedikit gangguan saja dapat berdampak pada perubahan siklus menstruasi [6].

Penelitian Hasanah, (2016) menjelaskan bahwa gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang istirahat, pola makan yang tidak teratur, serta aktivitas yang terlalu padat dapat memengaruhi fungsi sistem reproduksi perempuan. Selain itu, Prakasiwi & Sinta, (2024) menyatakan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan dengan ketidakaturan siklus menstruasi pada mahasiswi, yang menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki kontribusi penting terhadap perubahan fisiologis tubuh. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan kondisi responden dalam penelitian ini yang menunjukkan adanya proporsi cukup besar mahasiswi dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Menurut asumsi peneliti, ketidakaturan siklus menstruasi pada responden dipengaruhi oleh kombinasi beberapa faktor, terutama stres akademik yang cukup tinggi, aktivitas perkuliahan yang padat, serta pola hidup yang kurang seimbang seperti kurang istirahat dan manajemen waktu yang belum optimal. Kondisi tersebut secara bertahap dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga berdampak pada perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakaturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan ketidakaturan siklus menstruasi pada mahasiswi dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ dan koefisien korelasi $r = 0,611$ yang termasuk kategori kuat. Pada kelompok stres normal sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur (87,5%), sedangkan pada kelompok stres berat hingga sangat berat sebagian besar mengalami siklus tidak teratur bahkan mencapai 100%. Data ini menunjukkan adanya pola yang jelas bahwa peningkatan tingkat stres diikuti oleh meningkatnya kejadian ketidakaturan siklus menstruasi pada responden, sehingga dapat digambarkan bahwa kondisi psikologis memiliki keterkaitan yang cukup kuat terhadap perubahan siklus reproduksi pada mahasiswi.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswi tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap fungsi fisiologis tubuh, khususnya sistem reproduksi. Ketika seseorang mengalami stres berkepanjangan, tubuh akan berada dalam kondisi tidak seimbang yang dapat memengaruhi berbagai sistem organ. Pada mahasiswa keperawatan, kondisi ini dapat diperberat oleh tekanan akademik, tuntutan praktik klinik, serta beban tugas yang tinggi, sehingga respons tubuh terhadap stres menjadi lebih besar dan berpotensi memengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Secara fisiologis, stres memengaruhi sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis) yang menyebabkan peningkatan produksi hormon kortisol dalam tubuh. Peningkatan kortisol yang berlangsung terus-menerus dapat menghambat pelepasan *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) yang berperan penting dalam mengatur sistem reproduksi perempuan. Gangguan pada GnRH akan menyebabkan penurunan hormon FSH dan LH yang berfungsi dalam proses pematangan folikel dan ovulasi, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau bahkan tidak terjadi ovulasi [10].

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian [3] yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri maupun mahasiswi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Ahmad & Bahrudin, (2021) yang menyebutkan bahwa

mahasiswa kesehatan memiliki beban akademik yang lebih kompleks sehingga lebih rentan mengalami stres yang berdampak pada kondisi kesehatan reproduksi.

Menurut asumsi peneliti, hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi terjadi karena kurang optimalnya kemampuan responden dalam mengelola stres yang bersifat akademik dan emosional secara berkelanjutan. Kondisi tekanan yang tidak diimbangi dengan strategi coping yang adaptif dapat memicu ketidakseimbangan hormon yang kemudian berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan reproduksi pada mahasiswi..

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang hingga berat, dengan proporsi terbesar pada kategori stres sedang. Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur, namun masih terdapat hampir setengah responden yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ dan koefisien korelasi $r = 0,611$ yang menunjukkan hubungan kuat dan searah, sehingga semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan kepada mahasiswi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui pengaturan waktu belajar, istirahat yang cukup, serta penerapan strategi coping yang adaptif agar dapat menjaga keseimbangan kondisi psikologis dan kesehatan reproduksi. Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk memberikan edukasi dan program pendampingan kesehatan mental serta reproduksi secara berkala guna membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel lain yang berhubungan dengan siklus menstruasi seperti pola tidur, status gizi, dan aktivitas fisik agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. O. Yunida, F. Saragih, and E. N. Sri Purwanti, "EDUKASI PENGELOLAAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 12 MEDAN," *J. Pengabd. Kpd. Masy. Bid. Ilmu Keperawatan Optim.*, vol. 1, no. 2, pp. 29–35, 2025.
- [2] S. Norlina, "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan," *J. Keperawatan Suaka Insa.*, vol. 7, no. 1, pp. 65–69, 2022, doi: 10.51143/jksi.v7i1.355.
- [3] C. Dewi, M. S. Zamaa, W. Sari, M. Syahrir, and Hardianti, "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DESA MATTUNRENG TELLUE KABUPATEN SINJAI," *J. mitra sehat*, vol. 2, pp. 306–312, 2024.
- [4] D. T. Wandal and R. Safitri, "Hubungan tingkat kecemasan terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di sma negeri 3 singaraja," *Indo Green J.*, vol. 4, pp. 1647–1653, 2024.
- [5] K. Badriyah, M. Rahmawati, and Kusumaningsih, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur Review," *SINAR J. Kebidanan*, vol. 07, no. 1, pp. 42–57, 2025.
- [6] I. Nurfazriah, S. Umaesaroh, and E. Nurkhayati, "Analisis Faktor yang Berhubungan

- dengan Kelainan Siklus Menstruasi,” *J. Kesehat. dan Kedokt.*, vol. 2, no. 4, pp. 206–219, 2025.
- [7] D. M. Qiptiah and M. Muluk, “GAMBARAN TEKANAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS MOCHAMMAD SROEDJI JEMBER,” *EDUCOUNS Guid. J. Educ. Couns. Guid.*, vol. 4, no. 1, pp. 29–43, 2025, [Online]. Available: <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index%0Ahttps://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i4.7755%0Ahttps://researchhub.id/index.php/Khatulistiwa/article/download/7755/4211%0Ahttps://penelitimuda.com/index.php/IG/index%0Ahttps://e-jurnal.stienobel-indonesia>
- [8] L. Nurwiliani, N. Nurohmah, and M. A. Nursalshabila, “Hubungan Tingkat Bullying Dengan Gangguan Menstruasi Remaja Putri Di SMP Negeri 20 Bandung,” *J. Ilm. JKA (Jurnal Kesehat. Aeromedika) Politek. Kesehat. TNI AU Ciumbuleuit Bandung*, vol. XII, no. 1, pp. 73–77, 2026.
- [9] M. I. Ahmad and U. Bahrudin, “Pola Adaptasi Mahasiswa China Dalam Meraih Prestasi Akademik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,” *Ta`Limuna J. Pendidik. Islam*, vol. 10, no. 1, pp. 1–13, 2021, [Online]. Available: <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/talimuna/article/view/479>
- [10] A. Setiorini, M. G. Ratna, and R. Zuraida, “Dampak Stres pada Kesehatan The Impact of Stress on Health,” *Medula | Vol. 14| Nomor 12| Desember2024|2202*, vol. 14, pp. 2202–2210, 2024.
- [11] S. I. Prakasiwi and S. Sinta, “Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang,” *INSOLOGI J. Sains dan Teknol.*, vol. 4, no. 1, pp. 10–20, 2024, doi: 10.54832/nij.v4i1.826.
- [12] R. E. Safriana and S. D. Sitaresmi, “Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore,” *Indones. J. Midwifery Today 2022, Vol. 1*, vol. 12, no. 3, pp. 115–122, 2022.
- [13] H. Hasanah, “PEMAHAMAN KESEHATAN REPRODUKSI BAGI PEREMPUAN: Sebuah Strategi Mencegah Berbagai Resiko Masalah Reproduksi Remaja,” *Sawwa J. Stud. Gend.*, vol. 11, no. 2, pp. 229–252, 2016.