



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNISSULA**

SKRIPSI

Oleh :

Elisa Damayanti

NIM : 30901900064

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSYARATAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa saya penyusun skripsi tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan peraturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Apabila pada kemudian hari Saya terlihat melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab penuh serta bersedia menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada Saya.

Semarang, 7 Februari 2023

Mengetahui,
Wakil Dekan 1

Peneliti



Ns. Sri Wahyuni, M.Kep.,Sp.Kep.Mat



Elisa Damayanti

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNISSULA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Elisa Damayanti
NIM : 30901900064

Pembimbing I

Tanggal : 30 Januari 2023



Ns. Hernandia Distinarista, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0602028503

Pembimbing II

Tanggal : 30 Januari 2023



Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNISSULA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Elisa Damayanti
NIM : 30901900064

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 7 Februari 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Apriliani Yulianti W, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 06.1804.8901



Penguji II,

Ns. Hernandia Distinarista, S.Kep., M.Kep
NIDN. 06.0209.8503



Penguji III,

Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 06.0906.7504



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Syaiful Anwar, SKM., M.Kep.

NIDN.06.2208.7403

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2023

ABSTRAK

Elisa Damayanti

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNISSULA

53 hal + 5 tabel + xiv (jumlah hal depan) + jumlah lampiran

Latar Belakang: Siklus menstruasi dikatakan sebagai jarak waktu menstruasi sampai mulai menstruasi berikutnya. Terjadinya siklus menstruasi membutuhkan waktu sekitar 21 sampai 35 hari dan lama menstruasi 3 sampai 7 hari. *World Health Organization* (2015) menunjukkan bahwa masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres.

Metode: Jenis penelitian Kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Teknik yang digunakan adalah *random sampling* sebanyak 134 responden. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Chi Square*.

Hasil: Hasil penelitian menggunakan analisis *Chi square*, terbukti bahwa *p value* 0,004 yang berada dibawah 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi. penyebab stres dalam penelitian ini ditimbulkan akibat beban perkuliahan yang terlalu padat, kurangnya kebiasaan untuk manajemen waktu, ketidaksanggupan untuk menangani problem dengan baik, serta juga minimnya kapasitas untuk beradaptasi dengan kondisi pasca pandemi Covid-19 bahkan terdapat perkuliahan yang dilakukan secara *hybrid* membuat mahasiswa merasakan bosan dan kebingungan dalam proses pembelajaran. Perubahan proses pembelajaran akan membuat mahasiswa harus beradaptasi dan pada beberapa mahasiswa yang tidak mampu mengatasinya, sehingga dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

Simpulan: Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula (*p value* 0,004)

Kata Kunci: Tingkat stres, Siklus Menstruasi.

Daftar Pustaka: 48 (2013-2022)

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Thesis, January 2023

ABSTRACT

Elisa Damayanti

THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND MENSTRUAL CYCLE IN THE FACULTY OF NURSING UNISSULA

53 pages + 5 table + xiv (number of preliminary pages) + appendices

Introduction : The menstrual cycle is said to be the time between menstruation until the start of the next menstruation. The occurrence of the menstrual cycle takes about 21 to 35 days and the duration of menstruation 3 to 7 days. The World Health Organization (2015) shows that a major problem faced by female students in the world of lectures is stress.

Method : This type of non-experimental quantitative research with a *cross sectional* approach. The sample used was students from batch 2022 of the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The technique used was random sampling of 134 respondents. The correlation test used in this study is the *Chi Square test*.

Result : The results of the study used *Chi square* analysis, it was proven that the p value was 0.004 which was below 0.05 ($0.000 < 0.05$). This means that there is a significant relationship correlation stress and the menstrual cycle. At the initial level students will often experience emotional and social problems, so that it often causes pressure on someone so that it can cause stress that affects the menstrual cycle.

Conclusion : This means that there is a significant relationship correlation stress and the menstrual cycle in the faculty of nursing unissula (*p value* 0,004)

Kywords : Stres level , Menstrual cycle

Bibliographies : 48 (2013-2022)

KATA PENGANTAR

Assalam'ualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Unissula”** dengan sebaik – baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih pada:

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.Hum Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Iwan Ardian, S.KM., M.Kep, selaku dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Ibu Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.AN selaku Kaprodi S1 Keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
4. Ibu Ns. Hernandia Distinarista, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing pertama yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga, serta memberikan pelajaran buat saya tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, ikhlas, tawakal dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini.

5. Ibu Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku pembimbing kedua yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga bagi saya.
6. Orangtua saya, Ibu, Bapak yang telah banyak memberikan bantuan doa, selalu menyemangati, serta memberikan dorongan dan perhatian kepada saya selama ini.
7. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2019, Teman-Teman SMA yang saling mendoakan, membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang , Februari 2023

Penulis,

Elisa Damayanti

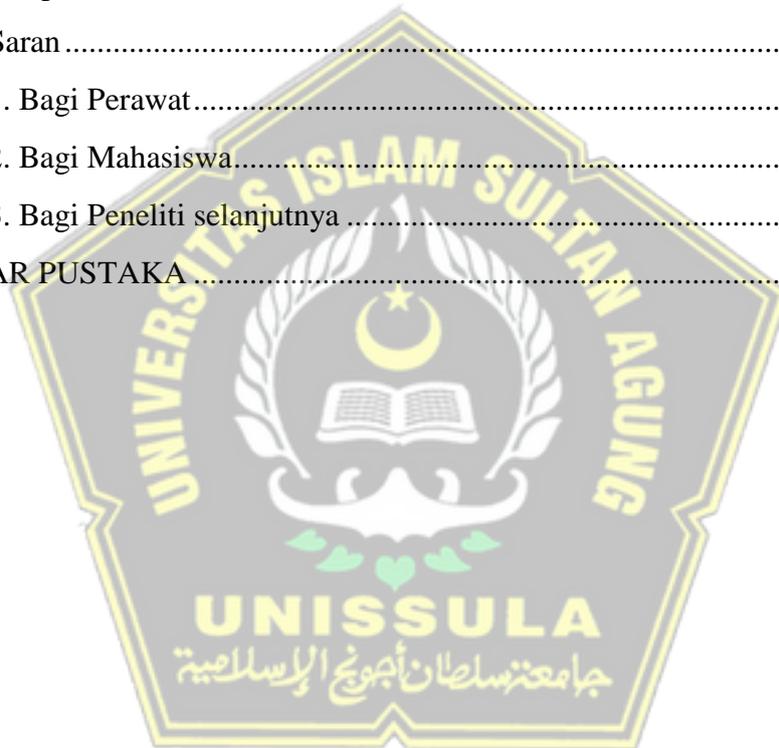
NIM . 30901900064

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSYARATAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Mahasiswa.....	6
2. Bagi Pendidikan Keperawatan.....	6
3. Bagi Penelitian Keperawatan.....	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Umum Tingkat Siklus Menstruasi	8
1. Definisi Menstruasi	8
2. Siklus Menstruasi Normal.....	9
3. Siklus Menstruasi yang Tidak Normal	9
4. Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	11
B. Tinjauan Umum Stres	13
1. Pengertian Stres	13
2. Tingkatan Stres	14
3. Penyebab Stres.....	16
4. Cara Mengukur Tingkat Stres.....	19

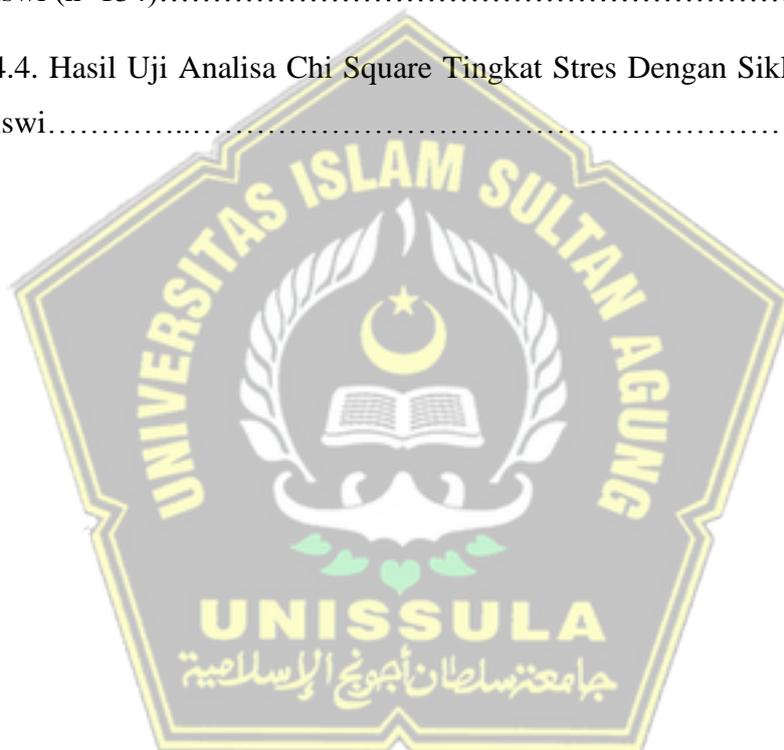
C. Kerangka Teori.....	21
D. Hipotesis.....	21
BAB III	22
METODE PENELITIAN.....	22
A. Kerangka konsep.....	22
B. Variabel Penelitian.....	22
1. Variabel Independen (bebas).....	23
2. Variabel Dependen (terikat).....	23
C. Jenis dan Desain Penelitian.....	23
D. Populasi dan Sempel Penelitian.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
3. Teknik Pengambilan Sempel.....	25
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
F. Definisi Operasional.....	26
G. Instrumen/ Alat Pengumpulan Data.....	27
1. Instrumen Penelitian.....	27
2. Uji Instrumen Penelitian.....	28
H. Metode Pengumpulan Data.....	29
I. Rencana Analisis Data.....	31
1. Pengelolaan Data.....	31
2. Analisis data.....	32
J. Etika Penelitian.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	34
A. Pengantar Bab.....	34
B. Analisa Univariat.....	34
1. Karakteristik Responden.....	35
2. Variabel Penelitian.....	36
C. Analisa Bivariat.....	37
BAB V PEMBAHASAN.....	39
A. Pengantar Bab.....	39

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil	39
1. Karakteristik Responden.....	39
2. Data Univariat.....	43
3. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi	46
C. Keterbatasan Penelitian	49
D. Implikasi Keperawatan.....	49
BAB VI PENUTUP	51
A. Simpulan	51
B. Saran	52
1. Bagi Perawat.....	52
2. Bagi Mahasiswa.....	52
3. Bagi Peneliti selanjutnya	52
DAFTAR PUSTAKA	53



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Menarche (n=134).....	36
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswi (n=134).....	37
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus menstruasi Mahasiswi (n=134).....	38
Tabel 4.4. Hasil Uji Analisa Chi Square Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi.....	38



DAFTAR GAMBAR

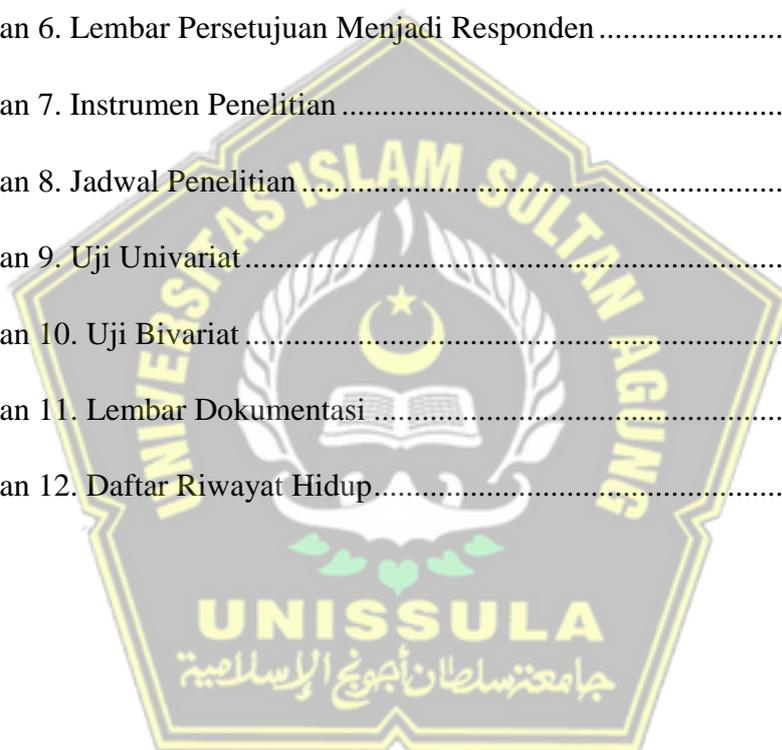
Skema 2. 1 Kerangka Teori..... 21

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep 22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Suvey Penelitian.....	58
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik	60
Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden	61
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	62
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	63
Lampiran 8. Jadwal Penelitian	65
Lampiran 9. Uji Univariat	66
Lampiran 10. Uji Bivariat	68
Lampiran 11. Lembar Dokumentasi	69
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup.....	70



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi dikenal sebagai proses pelepasan sel telur yang tidak lagi dibuahi oleh sel sperma lalu sebagai akibatnya timbul pelepasan sel telur atau endometrium yang mencakup berbagai pembuluh uterus yang keluar melalui mulut rahim dan vagina dalam bentuk darah (Hatmanti, 2018).

Siklus menstruasi dapat dikatakan sebagai waktu dari satu periode sampai periode menstruasi berikutnya. Pembentukan siklus menstruasi membutuhkan waktu sekitar 21 sampai 35 hari, lama menstruasi adalah sekitar 3 sampai tujuh hari. Siklus menstruasi seorang wanita dianggap tidak normal jika berlangsung minim dari dua puluh satu hari mungkin bahkan bisa melebihi sampai 35 hari (Kartini, 2020). Siklus menstruasi amat berdampak besar di reproduksi perempuan, karena bakal mempengaruhi suatu runtutan pergantian pada sistem reproduksi wanita, namun cukup besar wanita percaya bahwa dengan mendapati siklus menstruasi yang tidak teratur mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka (Sinaga et al., 2017). Ada tiga jenis kelainan siklus menstruasi pada wanita yaitu oligomenorea, polimenorea, dan amenorea (Hatmanti, 2018).

Data *World Health Organization* (2015) stres diidentifikasi sebagai masalah terbesar yang dihadapi mahasiswi dalam dunia perkuliahan adalah stres, dengan presentase 27,9 % dari 43.964 mahasiswi mengatakan

bahwa stres mempengaruhi kinerja akademik mereka, prevalensi stres pada mahasiswi tahun pertama sebanyak 77,5% dari presentase tersebut dikatakan sebagai angka tertinggi dibandingkan angkatan tahun sebelumnya. Menurut data Riskesdas 2017, 68% wanita berusia 10 hingga 59 tahun di Indonesia mengalami menstruasi teratur, dan 32% mengalami permasalahan menstruasi yang tidak teratur. Alasan yang dijelaskan oleh wanita usia 10 hingga 59 tahun yang mengalami gangguan menstruasi adalah akibat dari stres serta banyak berpikiran berlebihan (Purwati & Muslikhah, 2020). Menurut catatan PKBI tahun 2017 jumlah penduduk remaja perempuan di Jawa Tengah sebanyak 4.997.776 jiwa (51%) (Hundhariani et al., 2020). Sedangkan data jumlah remaja perempuan di Semarang yaitu sejumlah 119.811 jiwa (49,1%), hal tersebut disampaikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2017 (Fauzi, 2021).

Penyesuaian mahasiswi di perguruan tinggi terdiri atas 4 penyesuaian, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan kelekatan institusi. Penyesuaian akademik merujuk pada motivasi mahasiswi untuk tetap berada di universitas dan mengerjakan tugas-tugas kuliah, menerjemahkan motivasi ke dalam usaha akademik yang nyata, keyakinan serta keberhasilan atas usaha yang dilakukan, dan kepuasan mahasiswi terhadap lingkungan akademis. Mahasiswi dengan tingkat penyesuaian akademik yang tinggi artinya mahasiswa menilai bahwa respon mental maupun perilaku mereka sudah efektif untuk menjawab tuntutan akademik yang diharapkan di

lingkungan perguruan tinggi dan jurusan yang mereka tekuni sekarang (Rahayu & Arianti, 2020).

Hasil penelitian Milanti et al., (2017) menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres ringan mempunyai siklus menstruasi teratur sebesar 80% (12 orang). Pada stres berat sebesar 89,7% (35 orang) mengalami siklus tidak teratur dibanding siklus teratur hanya sebesar 10,3% (4 orang).

Hasil penelitian Tombokan et al., (2017) didapatkan hasil hampir setengah (44,12%) mengalami stres tingkat normal; 29,42% mengalami stres ringan; 14,7% mengalami stres sedang; dan 11,76% mengalami stres berat. Mengenai pola siklus menstruasi, hanya 5,88% responden yang memiliki siklus menstruasi yang normal tanpa disertai dismenorea.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula angkatan 2022 pada tanggal 2 September 2022 didapatkan sebanyak 10 mahasiswi. Didapatkan hasil stres normal 35% mahasiswi, 45% stres sedang dan 20% stres berat. Sedangkan siklus didapatkan hasil 5 dengan siklus menstruasi normal, 5 mengalami menstruasi tidak normal.

Gangguan menstruasi yang banyak ditemukan, yaitu menstruasi yang tidak normal pada wanita, mulai dari usia haid yang datang terlambat, jumlah darah haid yang berlebihan sehingga harus berulang kali mengganti pembalut, nyeri atau sakit ketika menstruasi, gejala pre menstruasi syndrome lalu siklus menstruasi yang tidak teratur. Siklus menstruasi

dipengaruhi oleh serangkaian hormon yang diproduksi oleh tubuh, yaitu *Luteinizing Hormon* (LH), *Follicle Stimulating Hormon* (FSH) dan estrogen. Selain itu, siklus juga dipengaruhi oleh kondisi psikis perempuan, sehingga siklus menstruasi dapat menjadi maju dan bisa juga menjadi mundur (Milanti et al., 2017). Perbedaan siklus ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain status gizi, asupan makanan, usia, IMT, aktivitas fisik, dan stres (Hanapi et al., 2021). Stres merupakan respon fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta memengaruhi sistem hormonal tubuh. Salah satu dampaknya adalah perubahan siklus menstruasi (Milanti et al., 2017).

Stres jangka panjang dapat menyebabkan perubahan fisik seperti kelelahan, penurunan BB yang cepat, apalagi seringnya sakit yang berujung pada gangguan metabolisme. jika metabolisme mengalami gangguan sampai - sampai siklus menstruasi menjadi ikut juga terhalang (Manurung, 2017). Mahasiswa merupakan kelompok khusus yang merepresentasikan masa transisi dan masa kritis sebelum menjalani hidup dalam lingkungan masyarakat. Dalam tahap ini mahasiswa harus aktif, punya waktu untuk belajar, menyelesaikan tugas, masalah kampus, teman, keluarga, masalah kesehatan pribadi, adaptasi dengan lingkungan dan lain sebagainya inilah kondisi yang dapat menyebabkan stres dalam hidup mahasiswa (Hatmanti, 2018).

Peran perawat dalam kesehatan reproduksi, yaitu sebagai pendidik atau konsultan dan meningkatkan kemampuan mahasiswi untuk mencapai kemandirian serta mempertahankan kesehatan. Perawat berperan memperluas pengetahuan mahasiswi terkait menstruasi dalam upaya penanganannya, sehingga mahasiswi dengan mandiri dapat mengetahui dengan baik bagaimana penanganan saat mengalami menstruasi. Kondisi psikososial mahasiswi sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik remaja. Terutama pada kasus terlambatnya siklus menstruasi dimana tingkat stress menjadi salah satu faktor penyebabnya.

B. Rumusan Masalah

Siklus menstruasi merupakan hal yang penting dalam sistem reproduksi wanita. Gangguan siklus menstruasi akan berdampak pada terjadinya berbagai masalah kesehatan. Mahasiswi merupakan kelompok khusus dimana merupakan fase transisi dan kritis sebelum menjalani kehidupan di masyarakat. Pada fase ini mahasiswa dituntut untuk aktif, membagi waktu untuk belajar, mengerjakan tugas, mengalami banyak masalah baik masalah kampus, teman bahkan keluarga, masalah kesehatan diri sendiri, adaptasi dengan lingkungan dan lain sebagainya dimana keadaan ini dapat memicu timbulnya stres dalam kehidupan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Unissula?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan unissula angkatan 2022 .

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik responden meliputi usia, menarche.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2022.
- c. Mengidentifikasi siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2022.
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi yang terjadi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2022.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai informasi tambahan terkait pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2022.

3. Bagi Penelitian Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dan bahan perbandingan bagi penelitian selanjutnya dalam ruang lingkup yang sama.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tingkat Siklus Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari Rahim secara teratur dan berkala. Peristiwa ini disebabkan lantaran pelepasan atau deskuamasi endometrium akibat hormon ovarium, yaitu hormon estrogen serta progesteron mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya 14 hari setelah ovulasi (Novita, 2018). Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi di masa pubertas seorang wanita. Periode menstruasi ini penting dalam system reproduksi. Menstruasi yang terjadi secara reguler setiap bulan akan membuat suatu siklus menstruasi (Tombakan et al., 2017)

Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya buat kehamilan. Menstruasi atau haid mengacu pada pengeluaran secara periodik darah serta sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi dimulai pada saat pubertas antara umur 10 dan 16 tahun tergantung dari berbagai faktor (Hatmanti, 2018)

2. Siklus Menstruasi Normal

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21 – 35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasi teratur, sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Martini et al., 2021).

Siklus menstruasi dihitung mulai dari hari pertama pada satu periode sampai dengan hari pertama periode selanjutnya. Jumlah rata-rata keluarnya darah saat menstruasi, yaitu 50 ml (kisaran 20 hingga 80 ml), atau 2 sampai 5 kali pergantian pembalut perhari (Wahyuni & Dewi, 2018).

3. Siklus Menstruasi yang Tidak Normal

Siklus menstruasi tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada system metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu wanita jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami anovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi (Martini et al., 2021).

Gangguan menstruasi yang disebut kelainan ialah perubahan pada siklus menstruasi dan perubahan jumlah darah menstruasi (Bull et al., 2019) . Perubahan pada siklus menstruasi

a. Polimenorea

Polimenorea yaitu siklus haid pendek yang cuma akan berlangsung minim dari dua puluh satu hari.

b. Oligomenorea

Oligomenorea yaitu siklus menstruasi yang berkepanjangan, yang berlangsung lebih dari tiga puluh lima hari. Ini di karenakan kala proliferasi lebih lama dari umumnya.

c. Amenorea

Amenorea di belah menjadi dua kategori yakni, amenorea primer serta amenorea sekunder. Amenorea primer bila mana tidak adanya menstruasi pada wanita berusia 18 tahun ke atas, sebaliknya amenorea sekunder sudah memperoleh haid namun akhirnya sedikitnya tiga bulan berturut-turut tak memperolehnya kembali.

Peralihan volume darah darah meliputi : Hipermenorea atau menoragia yaitu dikatakan sebagai pendarahan haid yang berlebihan serta lama dari biasanya (lewat dari tujuh hari) dan Hipomenorea ialah pendarahan menstruasi yang berkurang dari biasanya (kurang dari tiga hari) bisa jadi karena disebabkan gangguan hormonal atau keadaan perempuan karena penyakit tertentu.

4. Faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi

a. Stres

Secara teori, tingkat stres berhubungan oleh ketidakteraturan siklus menstruasi. Stresor yang membutuhkan pekerjaan baru memperpanjang siklus menstruasi dan juga dapat memunda menstruasi setiap bulannya. Stres di seseorang bakal membawa dampak yang menyebabkan hormon kortisol akan di lepaskan dalam tubuh seseorang, dimana hormon hendak mengolah semua sistem dalam tubuh termasuk jantung, paru-paru, aliran darah, metabolisme tubuh serta sistem kekebalan tubuh untuk mengatasi stres yang ada, umumnya hormon kortisol digunakan sebagai indicator untuk mengetahui tingkat stres seseorang. Semakin stres seseorang maka semakin tinggi kadar kortisol di dalam tubuh. Hal ini sebab stres wajar akan mempengaruhi fungsi hormon kortisol yang diatur sama hipotalamus otak serta kelenjar pituitary. Ketika hipotalamus memulai aktivitasnya hipofisis melepaskan FSH yang merangsang indung telur untuk memproduksi estrogen. Apabila hormon FSH serta LH terganggu sampai-sampai akan tidak ada sel telur yang terbentuk. Setelah itu, hormon estrogen serta progesteron juga tidak bisa terwujud seperti mana mestinya. Estrogen ialah hormone wanita yang menyebabkan pergantian fisik di wanita ketika remaja, seperti pertumbuhan payudara, haid serta estrogen pada masa pubertas pada

wanita dan juga mempengaruhi siklus menstruasi (Kartikawati & Sari, 2017).

b. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik abnormal lebih memiliki siklus menstruasi yang lebih abnormal, dibandingkan aktivitas fisik yang wajar. Aktivitas fisik merupakan seluruh jenis gerakan yang memerlukan tenaga. Aktivitas fisik sudah lawas di akui bagaikan bagian penting dari kultur sehat. Aktivitas fisik yang cukup serta intens sanggup menghambat peran menstruasi. Aktivitas fisik merangsang supresi gonadotropin releasing hormon (GnRH) serta aktivitas gonadotropin sanggup merendahkan kadar serum esterogen (kurang dari 149 Pg/ml), sehingga mendatangkan pebetulan dinding rahim yakni endometrium sebagai akibatnya menghasilkan pembentukan endometrium kurang dari 8-13 mm. Meningkatnya esterogen dapat mengganggu penyusunan FSH serta mengarahkan hipofisis memproduksi LH yang memiliki fungsi merangsang folikel graafian yang matang untuk berovulasi, apabila pembuahan tidak terjadi, hormon seks dapat berulang sebagai menstruasi ulang (Andriana, 2018). Aktivitas fisik dengan sedang serta berat dikaitkan dengan oligomenorea siklus memanjang. Hal ini disebabkan penekanan GnRH yang disebabkan aktivitas intensitas tinggi karena penurunan FSH serta LH yang dapat menimbulkan siklus menstruasi tidak teratur (Simbolon, 2016).

c. IMT

Status gizi memegang peranan penting takala mempengaruhi peranan organ reproduksi. Sebelumnya, remaja kurang gizi beresiko mengalami gangguan siklus menstruasi yang disebabkan oleh gangguan pertumbuhan serta perkembangan sistem reproduksi. Berat badan yang turun secara seketika bisa membatasi pelepasan GnRH (gonadotropin releasing hormone) dan bisa menurunkan volume LH serta FSH hormon yang terlibat untuk kemajuan telur pada ovarium, namun sel telur tidak akan dilepaskan lantaran kekurangan hormon. Namun kendala siklus menstruasi juga bisa dilihat dari mahasiswi dengan status gizi lebih. Riwayat ini dihubungkan oleh total jaringan lemak tubuh (Andriana, 2018).

d. Gangguan Tiroid

Kelenjar tiroid menciptakan hormon yang melindungi metabolisme tubuh. Fungsi tiroid mempengaruhi segala hormon di tubuh. Hormon tiroid yang tak sebanding ibarat di hipertiroidisme juga mendatangkan beragam gejala semacam menstruasi yang tidak teratur, kecapekan, peningkatan BB serta depresi (Haryono,2016).

B. Tinjauan Umum Stres

1. Pengertian Stres

Stres, yaitu hubungan antar pribadi pada lingkungan. Stres dapat didefinisikan sebagai desakan, kegentingan, gangguan yang tidak mengasyikan serta berawal dari luar diri individu, dimana suatu respon

oleh seseorang serta mendapati suatu kejadian yang mengusik sehingga mendorong orang tersebut guna dapat mengatasinya (Wulandari et al., 2018). Stres di remaja bisa memicu penyakit fisik yang dapat datang akibat akibat lemahnya serta rendahnya daya tahan tubuh individu bila stres melanda (Ayudiah et al., 2018).

Stres yakni tekanan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara suasana yang diinginkan dengan suasana yang tidak diinginkan serta ditemukan kesenjangan antara ketentuan lingkungan serta kapasitas seseorang untuk memenuhinya serta dinilai tersembunyi mengkhawatirkan, mengintimidasi, mengusik serta tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres yakni melampui kapasitas seseorang untuk menjalankan koping (Barseli et al., 2017).

Stres merupakan suatu respon adaptif tentang kondisi yang di peroleh individu sebagai suatu tantangan atau bahaya. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa stress adalah hal yang normal dan dapat dialami oleh seseorang, stres dapat menimbulkan dampak negatif jika terus menumpuk dan tidak ditangani dengan cepat (Sukma, 2017).

2. Tingkatan Stres

Naurhidayat (2021) pada instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 42 menyatakan bahwa tingkatan stress terbagi menjadi lima tipe yaitu :

a. Stres Normal

Stres normal adalah stress yang dihadapi setiap harinya serta telah menjadi komponen alami pada kehidupan. Stress normal pada mahasiswi mungkin berupa keletihan efek menyelesaikan tugas kuliah ataupun tugas akhir skripsi, cemas tidak dapat lulus ujian, detak jantung berdebar lebih kencang selepas beraktivitas.

b. Stres Ringan

Stres ringan yakni stres yang dialami pribadi secara periodik takkala keadaan jumlah menit atau jam yang bisa menaikkan resiko penyakit. Stress ringan bisa timbul pada pelajar yang diakibatkan oleh beberapa hal seperti kemacetan, tidur berlebih, atau teguran dari guru ataupun dosen. Hal ini membuat gejala semacam bibir kering, sulit bernapas, sulit menelan, lemas, berkeringat dingin, detak jantung berdebar keras, tremor dan ketakutan, gejala ini akan berakhir ketika situasi juga berakhir.

c. Stres Sedang

Stres sedang adalah stress yang dialami individu dalam waktu beberapa jam atau hari. Situasi yang dapat mendatangkan terjadinya stress sedang sebagai contohnya seperti kejadian perselisihan baik kawatan, keluarga, maupun orang lain. Stres sedang bakal memunculkan beberapa tanda semacam mudah marah, bersikap berlebihan, tidak tenang, merasa lelah, menjadi tidak sabar apabila mengalami gangguan, mudah tersinggung, serta gelisah. Hal ini

dapat menimbulkan individu terganggu saat mengerjakan suatu aktivitas.

d. Stres Berat

Stres berat adalah stress yang berjalan pada waktu berminggu minggu sampai tahun. Stress berat dapat ditimbulkan karena konflik yang berkelanjutan, kesulitan ekonomi, atau menderita penyakit kronis. Hal ini menimbulkan individu menjadi tidak dapat berfikir positif, merasa lemah dan malas untuk beraktivitas, merasa minder atau tidak percaya diri, dan berpikir hidup tidak berguna.

e. Stres Sangat Berat

Stres sangat berat yaitu stress yang berlangsung pada masa yang berkepanjangan. Individu dengan stress sangat berat sudah tidak mempunyai semangat hidup serta pasrah. Stress sangat berat dapat diidentifikasi sebagai depresi berat.

3. Penyebab Stres

Penyebab stres biasa disebut dengan stresor. Menurut Vinet & Zhedanov (2019) stresor merupakan rangsangan yang meliputi suasana serta keadaan yang menurunkan kapasitas seorang manusia untuk menjumpai anggapan bahagia, aman, serta produktif. Menurut pengertian tersebut, stresor bisa di definisikan sebagai pencetus stres. Menurut (Sukma, 2017) stresor di bagi menjadi dua, yakni stresor dalam serta luar. Stresor dari dalam yakni pencetus stres yang berawal dari individu. Stresor dari luar yakni pencetus stres yang berawal dari luar

diri individu sendiri. Setiap orang mempunyai evaluasi tersendiri atas factor stres.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres menurut Barseli et al., (2017), yaitu :

a. Pola fikir

Seseorang yang beransumsi tidak mampu membawa situasi, menjurus mengalami stres kian besar. Semakin besar kendali maka mampu melaksanakan sesuatu, makin kecil kesempatan stres yang akan dialami mahasiswi.

b. Kepribadian

Penilaian Evaluasi rencana pemecahan perkara yang digunakan seseorang dilandasi oleh ciri-ciri kepribadian contohnya karakter optimis serta pesimis. Orang dengan kepribadian optimis condong menggunakan strategi koping yang berfokus pada penggunaan strategi koping yang efektif. Di sisi lain, seseorang yang pesimis condong bereaksi buruk terhadap situasi dimana mereka hidup, menjauhkan diri dari problem serta condong memperlakukan diri sendiri (Elza, 2020).

c. Keyakinan

Keyakinan Kepercayaan diri memerankan fungsi bermakna dalam menafsirkan keadaan pada sekitar seseorang. Evaluasi yang menurut mahasiswi bisa memperbaiki cara mereka berpikir tentang

sesuatu yang dapat menyebabkan masalah psikologis bahkan dalam jangka panjang.

d. Lingkungan

Stress muncul terjadi ketika stimulus begitu kuat serta bertahan lama sehingga orang tersebut tak dapat lagi menanganinya. Terdapat tiga jenis konflik : pendekatan, penghindaran , serta pendekatan-penghindaran. Kegagalan terbentuk ketika seseorang gagal menggapai objek yang di inginkan. Stres bisa terjadi karena peristiwa kehidupan besar ataupun gangguan sehari-hari pada kehidupan individu (Elza, 2020).

Selanjutnya, Yusuf & Ma'wa, (2020) faktor yang mempengaruhi stres akademik :

a. Self-Efficacy

Self-efficacy yaitu keteguhan seseorang pada kemahirannya untuk menggarap tugas atau mengambil tindakan yang dibutuhkan guna mencapai hasil yang diinginkan.

b. Hardiness

Kepribadian hardiness adalah seperangkat sifat kepribadian yang membangun orang lebih kuat, tangguh serta lebih tahan terhadap stres serta menurunkan dampak buruk yang mereka hadapi.

c. Optimisme

Menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri.

d. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda tugas akademik mencapai tenggat batas yang tersedia. Bersumber pada penggambaran tersebut dapat disimpulkan maka semakin besar keterlambatan studi bahwa semakin tinggi stress akademik yang dialami, sedangkan semakin rendah prokrastinasi akademik bahwa semakin rendah juga stres akademik yang dialami.

e. Dukungan sosial orangtua

Dukungan sosial orangtua adalah Dukungan sosial orangtua yaitu dukungan penuh emosi, apresiasi, instrumental, pendidikan, informasi atau kelompok yang diberikan orang tua kepada anak mereka.

4. Cara Mengukur Tingkat Stres

Cara mengukur stress dengan memakai kuesioner DASS. Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dikembangkan pada tahun 1995 sama Lovibond. Tes DASS ini terdapat sejumlah 42 item yang menilai masalah psikologis umum semacam depresi, kecemasan, serta stres. Tes ini terdiri dari tiga skala yang masing-masing terdiri dari empat belas elemen. Kuesioner yang hendak digunakan di penelitian ini

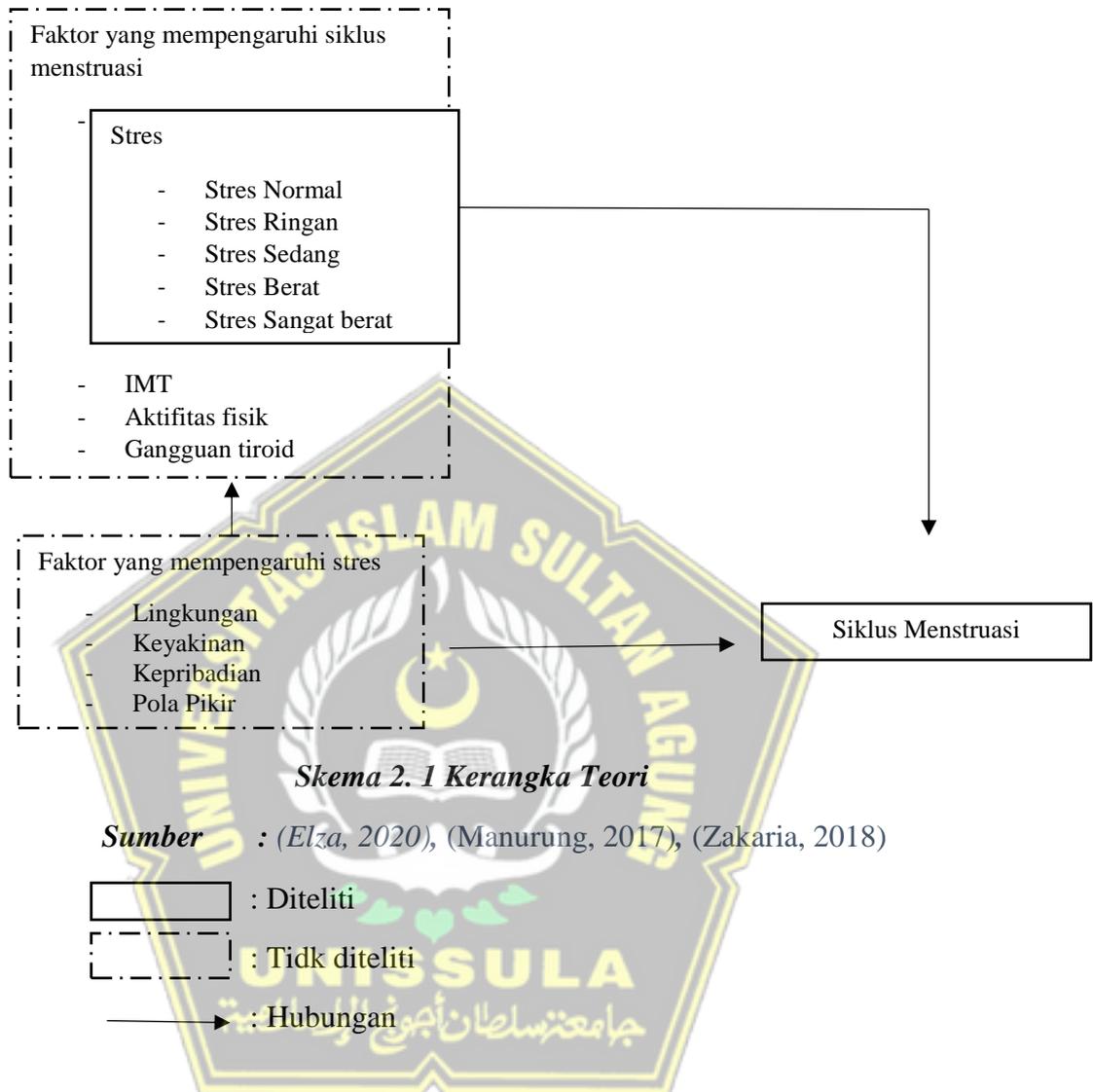
memakai kuesioner DASS hanya dalam kategori stres, untuk mengukur tingkat stress. Respon tes DASS ini terbagi atas empat opsi yang diberikan peringkat pada skala likert serta subyek diminta untuk menilai sejauh mana individu tersebut telah mengalami masing-masing keadaan atas dalam satu minggu terakhir. Kemudian, skor tersebut dijumlahkan untuk melihat gambaran mengenai tingkat stress pribadi tersebut.. Dalam pertanyaan survei DASS memiliki skala untuk di hitung total skor nya, yaitu :

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Kadang-kadang
- 2 : Sering
- 3 : Selalu

Bersumber dari *jurnal Internasional Australian Centre Posttraumatic Mental Health* (2013) Pertanyaan mengenai stres pada kuesioner DASS mencakup nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Sesudah itu hendak dirangkai dengan nomor satu hingga empat belas. Kualifikasi Stress pada kuesioner DASS bagian stress meliputi :

- Normal : 0 hingga 14
- Stres ringan : 15 hingga 18
- Stres sedang : 19 hingga 25
- Stres berat : 26 hingga 33
- Stres sangat berat : lebih dari 34

C. Kerangka Teori



D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.

Ho : Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka konsep

Kerangka penelitian yang akan dilakukan di dalam penelitian ini menggambarkan hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Secara skematis kerangka penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu sifat dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai berbagai macam variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dapat dipelajari serta dapat ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2003). Variabel di dalam penelitian ini dapat dibedakan menurut hubungan antara satu variabel dengan yang lainnya.

1. Variabel Independen (bebas)

Variabel independen di dalam penelitian ini adalah stres yang diantaranya adalah stres normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependen (terikat) di dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi yang diantaranya adalah siklus normal dan siklus tidak normal.

C. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan *cross sectional* pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dan dependen yang diidentifikasi dalam satu waktu yang bersamaan.

D. Populasi dan Sempel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah suatu kelompok yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta kemudian ditarik kesimpulannya (Dewi & Nathania, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi fakultas Ilmu Keperawatan prodi S1 angkatan 2022. Jumlah populasi terdapat 201 mahasiswi.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2003). Sampel pada penelitian ini yaitu, mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2022 yang berjumlah responden 201.

Untuk menentukan besarnya sampel digunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot (d)^2}$$

Keterangan :

N : Jumlah Populasi

n : Jumlah Sampel

d : Tingkat signifikansi (p)

Dengan menggunakan rumus tersebut dapat diambil jumlah sampel :

$$n = \frac{N}{1 + n \cdot (d)^2}$$

$$n = \frac{201}{1 + 201 \cdot (0.05)^2}$$

$$n = \frac{201}{1 + 201 \cdot (0,0025)}$$

$$n = \frac{201}{1,5025}$$

$$n = 134$$

Setelah diketahui besarnya sampel Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2022 maka dilakukan perhitungan pada setiap kelas yaitu Kelas A, kelas B dan kelas dengan pengambilan secara acak proposional menggunakan rumus :

$$n_1 = \frac{n}{N} \times N_1$$

Keterangan :

n_1 = Besar sampel untuk masing-masing lokal kelas

n = Jumlah mahasiswa

N = Jumlah seluruh populasi mahasiswa

N_1 = Besar sampel yang dijadikan populasi

Dari rumus diatas pembagian sampelnya yaitu menggunakan teknik acak proposional sebagai berikut :

$$\text{Kelas A} = \frac{102}{201} \times 134 = 68$$

$$\text{Kelas B} = \frac{99}{201} \times 134 = 66$$

3. Teknik Pengambilan Sempel

Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang menentukan subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi kriteria sampel (Emi et al., 2021). Dalam penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

1. Mahasiswi yang masih mengingat siklus menstruasi dalam 3 bulan terakhir.
2. Mahasiswi yang bersedia menjadi responden penelitian.
3. Mahasiswi Universitas Islam Sultan Agung Semarang prodi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2022.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang belum memenuhi syarat sebagai penelitian dengan kriteria sebagai sampel untuk penelitian (Sugiyono, 2003). Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah :

1. Mahasiswi yang mengalami gangguan ginekologi.
2. Mahasiswi yang mengonsumsi obat penenang karena masalah dari lingkungan, psikologis, keluarga, ketidakmampuan menghadapi masalah, atau penyakit seperti GERD.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat : Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu keperawatan.
2. Waktu : Waktu rancangan penelitian ini dilakukan pada Juli – Januari 2022.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai variable berdasarkan karakteristik yang diamati, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan sebuah pengukuran dengan teliti pada suatu objek atau fenomena yang ada (Khalifah et al., 2018).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Desain operasional	Paramenter	Alat ukur	Skala	Skor/kategori
1.	Tingkat Stres	Stres adalah suatu kondisi yang menyebabkan perasaan menjadi tegang	1. Perasaan sehari-hari 2. Lingkungan kampus 3. Individu dan keluarga	Kuesioner DASS 42 (Stress)	Ordinal	Kategori: Normal = 0-14 Ringan = 15-18 Sedang = 19-25 Berat = 26-33 Sangat berat = >34
2.	Siklus Menstruasi	Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulai menstruasi berikutnya	Lamanya hari mulainya menstruasi yang lalu sampai mulainya menstruasi berikutnya 21-35 hari	Lembar observasi	Nominal	Kategori: Normal : siklus menstruasi 21-35 hari Tidak normal : siklus menstruasi <21 atau >35 hari

G. Instrumen/ Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Pembuatan kuesioner ini mengacu pada parameter yang sudah dibuat oleh peneliti-peneliti sebelumnya yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Kuesioner DASS 42 bagian stress tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner tersebut sudah valid dan reliabel. Adapun kuesioner ini dibagi dalam tiga bagian

- a. Bagian pertama tentang data umum identitas responden meliputi :
Nama inisial , kelas
- b. Bagian kedua Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS. Pada kuesioner stres *Depression Anxiety Scale* (DASS) berisikan tentang 42 pertanyaan, yang terdiri dari tiga jenis keadaan emosional yaitu

depresi, ansietas, dan stres. Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan kuesioner DASS pada bagian skala stres, yang terdiri dari 14 pertanyaan. Skor pada setiap pertanyaan ada 4, yaitu skor 0 untuk tidak pernah, skor 1 sesuai dengan yang dialami atau kadang-kadang, skor 2 sering, dan skor 3 sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

- c. Bagian ketiga tentang siklus menstruasi yang bertujuan untuk mengetahui kapan mahasiswi tersebut pertama kali menarache, dan bagaimana siklus menstruasi yang dialami dalam 3 bulan terakhir. Siklus menstruasi dibagi menjadi dua kategori yaitu dikatakan normal jika siklus menstruasinya 21-35 hari dan dikatakan tidak normal jika siklus menstruasinya <21 atau >35 hari.

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan untuk mengetahui sebuah keaslian dari suatu instrument penelitian. Instrument dikatakan valid ketika sebuah alat ukur dapat menyebutkan atau mengukur suatu data yang diteliti secara tepat (Nur salam., 2016).

Tingkat stres diukur memakai DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale 42) berasal dari Lovibond (1995) yang telah teruji validitas secara internasional. Kuesioner DASS sudah dilakukan tes validitas secara international dengan jumlah koefisien stres sebanyak 0,933 (Crawford & Henry, 2003). Menurut Lovibond

(1995) yang dikutip oleh (Crawford & Henry, 2003) pada jurnalnya yang bertema DASS : Normative data and latent structure in large non clinical sample. menyangkut kategori discriminant *discriminant validity*.

b. Uji Reabilitas

Uji reabilitas digunakan untuk instrument penelitian agar dapat digunakan dan dipercaya dalam pengumpulan sebuah data. Instrument dikatakan reabilitas apabila dapat mengetahui besar kemampuan dan mengukur secara tepat sasaran yang akan diukur (Nur salam., 2016).

Keandalan kuesioner ditunjukkan dengan koefisien cronbach alpha lebih besar dari 0,6 dengan menggunakan komputer. Uji reliabilitas instrumen dengan mengatur nilai tabel r sama dengan alpha. Suatu soal disebut reliabel jika soal disebut reliabel jika alfa atau r hitung lebih besar dari r tabel.

Kuesioner stres diakui secara internasional dan tidak memerlukan pemeriksaan latar belakang. Kuesioner ini diukur dengan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dengan skor kepercayaan 0,91 yang diolah dari skor *Cronban's Alpha*.

H. Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data penting yang diperoleh

langsung dari responden (Hendryadi, 2014), adapun langkah- langkah dalam pengumpulan data antara lain:

1. Perizinan

- a. Tahap awal prosedur pengambilan data dilakukan dengan meminta surat perizinan pengantar Studi Pendahuluan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- b. Mendapat perizinan dari pihak Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

2. Prosedur Teknis

- a. Peneliti memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi.
- b. Peneliti meminta persetujuan dengan mengisi informed consent yang telah disediakan.
- c. Peneliti membagikan kuesioner secara langsung dalam bentuk hard file kepada responden
- d. Responden diminta untuk mengisi kuesioner tingkat stress. Kuesioner tingkat stres terdiri dari 14 pertanyaan dengan menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Scale*).
- e. Responden diminta untuk mengisi kuesioner Siklus Menstruasi
- f. Peneliti mengecek kembali kelengkapan data responden.

I. Rencana Analisis Data

1. Pengelolaan Data

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, maka dilakukan langkah langkah pengolahan data sebagai berikut (Sangadah & Kartawidjaja, 2020)

- a. *Editing* merupakan kegiatan cek data dan memperbaiki isi instrumen.
- b. *Coding* adalah pengubah data menjadi angka atau kode untuk mempermudah pengelompokan data.
- c. *Skoring* adalah pemberian nilai pada masing-masing jawaban yang dipilih responden sesuai kriteria instrumen.

1) Tingkat Stres

Normal = 0-14

Ringan = 15-18

Sedang = 19-25

Berat = 26-33

Sangat Berat = >34

2) Siklus Menstruasi

Normal : apabila siklus menstruasinya 21-35 hari

Tidak Normal : apabila siklus menstruasinya < 21 hari dan > 35 hari

- d. *Tabulating* yaitu mengelompokkan data berdasarkan variabel dan memasukkan kedalam tabel.

- e. *Processing* yaitu Proses memasukkan data dari data kuesioner ke program komputer yang dilakukan peneliti adalah memasukan data secara lengkap dan sesuai koding dalam SPSS untuk melakukan analisis sesuai tujuan peneliti.
- f. *Cleaning* atau pembersihan data merupakan pengecekan kembali data.

2. Analisis data

Analisa data di bagi menjadi 2 metode analisa Univariant dan Analisa Bivariat yaitu sebagai berikut:

a. Analisis Univariant

Analisis univariat ini dilakukan pada variabel penelitian, bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian dengan menghasilkan distribusi dan presentase setiap variabel.

b. Analisis Bivariat

Semua data yang diperoleh dari hasil kuesioner DASS 42 dan kuesioner siklus menstruasi akan diolah menggunakan SPSS untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan diantara variabel dengan menggunakan uji Chi-Square. Hasil dinyatakan berpengaruh signifikan jika nilai $p < 0.05$.

J. Etika Penelitian

Etika dalam penelitian terdiri dari :

1. Keselamatan, yaitu hormati otonomi partisipan, klarifikasi prosedur serta waktu partisipan dalam penelitian, dan minimalkan efek samping penelitian.
2. Kesehatan, yaitu meminimalkan dalam mencegah kerugian atau meningkatkan keuntungan bagi partisipan.
3. Kesejahteraan, yaitu penghormatan dan penghargaan terhadap nilai-nilai pribadi, keluarga, dan budaya peserta.
4. Keadilan, yaitu untuk memastikan bahwa prestasi dan manfaat peneliti didistribusikan secara seimbang.
5. Informed Consent yakni format kesepakatan tertulis antara pengkaji dengan informan penelitian. Informed consent diberikan sebelum observasi lalu dilakukan dengan menyampaikan kesepakatan tertulis untuk menjadi responden.
6. Anonimity etika keperawatan yakni menyangkut penggunaan subjek dengan hanya mencatat kode nama ataupun bisa dengan inisial pada lembar pengumpulan data atau pada penelitian, dengan atau tanpa nama responden pada lembar meteran .
7. Confidentiality (Privasi)

Isu tersebut merupakan persoalan etika untuk menjamin kerahasiaan hasil penelitian, baik bersifat informasi ataupun yang lainnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar bab

Lokasi penelitian ini di Fakultas Ilmu Keperawatan Prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian dilakukan pada bulan Juli - Januari 2022 dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan random sampling, sehingga penelitian ini berhasil mendapatkan sebanyak 134 responden untuk pengujian hipotesis penelitian, dimana jumlah tersebut sudah sesuai dan memenuhi jumlah sampel minimal yang diharapkan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Unissula.

B. Analisis Univariate

1. Karakteristik Responden

Karakteristik umum responden merupakan ciri-ciri khas yang melekat pada diri responden. Dalam penelitian ini, karakteristik responden yang ditampilkan adalah umur. Adapun distribusi karakteristik responden sebagai berikut:

a. Distribusi responden berdasarkan umur dan menarche

Gambaran responden berdasarkan kelompok umur dan menarche adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi usia dan menarche mahasiswi di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula tahun 2022 (n = 134).

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur			
Remaja Akhir	17	10	7,5%
Dewasa Awal	18	93	69,4%
	19	27	20,1%
	20	4	3,0%
Total		134	100%
Menarche			
Menarche Dini	10	3	2,2%
	11	27	20,1%
Menarche Normal	12	41	30,6%
	13	39	29,1%
	14	18	13,4%
	15	6	4,5%
Total		134	100%

Tabel 4.1. menyatakan bahwa jumlah responden terbanyak dalam penelitian ini adalah responden dengan kelompok umur 18 tahun yaitu sebanyak 93 orang yaitu 69,4%.

Menunjukkan jumlah responden terbanyak dalam penelitian ini adalah responden dengan kelompok menarche umur 12 tahun terdapat 41 orang yaitu 30,6%.

2. Variabel Penelitian

a. Distribusi responden berdasarkan tingkat stres

Pengukuran mengenai Tingkat Stress diukur dengan menggunakan 14 item kuesioner. Nilai jawaban responden selanjutnya dibagi ke dalam 5 kategori.

Tabel 4.2. Distribusi Distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswi di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula tahun 2022 (n = 134).

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	15	24,6%
Ringan	33	24,6%
Sedang	52	38,8%
Berat	25	18,7%
Sangat Berat	9	6,7%
Total	134	100%

Berdasarkan tabel 4.2. menyatakan bahwa jumlah responden terbanyak dalam penelitian ini adalah responden berada pada tingkat sedang sebanyak 52 orang atau 38,8%. Diikuti dengan tingkat ringan yaitu sebanyak 33 orang atau 24,6%.

b. Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi

Hasil penelitian distribusi siklus menstruasi dilihat dari siklus menstruasi mahasiswi yang sudah berjalan selama tiga bulan.

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi siklus menstruasi mahasiswi di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula tahun 2022 (n = 134).

Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	45	33,6%
Tidak Normal	89	66,4%
Total	134	100%

Data yang tercantum diatas, responden pada mahasiswi Keperawatan Prodi S1 Keperawatan angkatan 2022 memiliki siklus menstruasi normal sebesar 45 orang atau 33,6% dan mengalami siklus menstruasi tidak normal sebesar 89 orang atau 66,4%.

C. Analisis Bivariate

Analisis bivariate dimaksudkan untuk menguji hubungan antara 2 variabel yaitu hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dan selanjutnya diuji dengan korelasi Chi Square. Hasil pengujian disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.4. Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula tahun 2022 (n= 134)

Tingkat stres	Siklus menstruasi				Total		p-value
	Normal		Tidak Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	10	7.5	5	3.7	15	11.2	0,004
Ringan	7	5.2	26	19.4	33	24.6	
Sedang	22	16.4	30	22.4	52	38.8	
Berat	4	3.0	21	15.7	25	18.7	
Sangat berat	2	1.5	7	5.2	9	6.7	
Total	45	33.6	89	66.4	134	100	

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan responden dengan tingkat stres normal memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 10 responden (7,5%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 5 responden (3,7%), responden dengan tingkat stres ringan yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 7 responden (5,2%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 26 responden (19,4%), diikuti dengan responden dengan tingkat stres sedang yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 22 responden (16,4%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 30 responden (22,4%), responden dengan tingkat stres berat yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 4 responden (3,0%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 21 responden (15,7%), sedangkan responden dengan tingkat stres sangat berat yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 2 responden (1,5%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 responden (5,2%).

Berdasarkan hasil uji Chi-square, di dapatkan hasil P Value yang menunjukkan nilai $p = 0.004$ yang berarti P Value < 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada pengantar bab ini peneliti akan membahas hasil dari penelitian yang berjudul Hubungan antara Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Pada hasil yang tertera telah menguraikan tentang masing-masing karakteristik responden yang terdiri atas umur sedangkan analisa univariat tingkat stres dengan siklus menstruasi serta analisa bivariat yang menguraikan hubungan antara stres dengan siklus menstruasi . Adapun hasil pembahasannya sebagai berikut:

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 134 responden diantaranya kelompok dengan karakteristik remaja akhir yaitu umur 17 tahun terdapat 10 orang yaitu 7,5%. Responden terbanyak terdapat pada kelompok dewasa awal yaitu umur umur 18 tahun, yaitu sebanyak 93 orang yaitu 69,4%. Responden dengan kelompok umur 19 tahun terdapat 27 orang yaitu 20,1%. Responden dengan kelompok umur 20 tahun terdapat 4 orang yaitu 3,0% .

Usia pada individu memegang kontribusi yang bersangkutan dengan penerimaan individu atas stres yang dialami. Menstruasi pada perempuan teratur selepas mencapai usia 18,

Sheldon memberitahukan bahwa hasil penelitian terhadap 4000 perempuan, ternyata hanya 3% diantaranya yang mempunyai siklus menstruasi yang teratur (Hazanah et al., 2017). Dari hasil penelitian diketahui bahwa pada usia mayoritas responden berusia 17-20 tahun. Usia reproduksi seorang wanita dibagi atas 3 fase yakni 15 hingga 19 tahun (masa reproduksi muda), 20 hingga 35 tahun (usia reproduksi sehat) serta 36 hingga 45 tahun (masa reproduksi tua) (Yundita, 2019).

Nasrani dan Purwanti et al., (2017) mengatakan bahwa pada usia dewasa individu akan mudah dalam menangani stres ketimbang dengan usia remaja ataupun usia lanjut. Pada individu yang memasuki masa dewasa akan lebih rasional dan toleran ketika menghadapi masalah yang ada, sehingga tidak mampu mengendalikan stres. Pada saat terjadi stres menyebabkan peningkatan kadar hormon *corticotropin releasing hormone* (CRH) dan glucocorticoid dapat menghambat sekresi hormon *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) sehingga proses pada masa proliferasi dan sekresi mengalami pemendekan atau pemanjangan, gangguan ini dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Hazanah et al., 2017).

Berdasarkan data, pada mahasiswi tingkat awal sebagian besar memasuki masa dewasa awal yaitu umur 17-20 tahun. Mahasiswi tingkat awal yang menduduki masa dewasa awal akan mendapati fase dimana seluruh potensi sebagai individu berada dalam

puncaknya untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki pada setiap seseorang, dimana pada kondisi ini mahasiswi akan menghadapi problem pada emosional, sosial, adanya perubahan pada kuantitas serta adaptasi diri penyesuaian diri dengan pola hidup yang baru ibarat suasana memasuki dunia perkuliahan yang tidak sama seperti pada bangku sekolah SMP, SMA. Sehingga sesekali mengakibatkan tekanan dalam individu yang dapat menimbulkan stres sebab desakan dari eksternal sehingga berdampak terjadinya siklus haid yang tidak teratur (Gamayanti et al., 2018).

b. Menarche

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 134 responden diantaranya kelompok dengan menarche dini umur 10 tahun terdapat 3 orang yaitu 2,2%. Responden pada kelompok menarche dini umur 11 tahun yaitu terdapat 27 orang yaitu 20,1%. Responden dengan kelompok menarche normal umur 12 tahun terdapat 41 orang yaitu 30,6%. Responden dengan kelompok menarche umur 13 tahun terdapat 39 orang yaitu 29,1% . Responden pada kelompok menarche umur 14 tahun terdapat 18 orang yaitu 13,4%, responden dengan menarche umur 15 tahun terdapat 6 orang yaitu 4,5%.

Pada penelitian Salsabiela (2020) didapatkan hasil remaja putri yang mengalami kejadian menarche dini sebanyak 39 responden (47,6%), dan remaja putri yang mengalami menarche normal sebanyak 43 responden (52,4%). Menarche adalah periode

menstruasi yang pertama terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Usia menarche yang ideal adalah 12 hingga dengan 14 tahun serta dikatakan menarche dini jika umur di bawah 12 tahun (Hanapi et al., 2021). Menarche pada umumnya dialami remaja pada usia 13 hingga 14 tahun, akan tetapi dalam sebagian kasus mungkin terjadi pada usia kurang dari 12 tahun. Usia menarche yang amat muda (kurang dari 12 tahun) dimana hal tersebut menimbulkan nyeri, Nyeri muncul saat haid jika organ reproduksi belum berkembang secara optimal serta tengah terdapat pengecilan serviks. karena sistem reproduksi wanita tidak berfungsi secara optimal (Wardani et al., 2021).

Banyak penyebab yang mempercepat proses menarche dini dikalangan remaja diantaranya melalui media informasi, kecepatan informasi untuk menjangkau penerimaan informasi sudah menjadi kebutuhan masyarakat modern pada kota metropolitan. Banyak sebab luar maupun dalam yang dapat mempengaruhi proses kompleks datangnya usia menarche (Andriana, 2018). Umur untuk menjangkau periode kejadian menarche dipengaruhi oleh berbagai sebab diantaranya sebab suku, genetik, gizi maupun nutrisi, sosial, ekonomi, serta lain sebagainya (Hanapi et al., 2021).

2. Data Univariat

a. Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres yang paling tinggi adalah tingkat sedang sebanyak 52 orang atau 38,8%. Diikuti dengan tingkat stres berada pada tingkat ringan yaitu sebanyak 33 orang atau 24,6%. Selanjutnya responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 25 orang atau 18,7%. Responden dengan kriteria tidak stres/normal terdapat sebanyak 15 orang yaitu 24,6%. Dan pada tingkat stres terendah pada tingkat stres sangat berat yaitu hanya terdapat 9 orang yaitu 6,7%.

Hasil penelitian ini searah dengan penelitian yang dilakukan sama Ardayani et al., (2018) memberitahukan bahwa dalam mahasiswi sebagian besar mendapati stres ringan sebanyak (72,2%), penelitian ini membuktikan faktor dari problem stres ringan dalam mahasiswi yakni akibat adanya tanggung jawab tugas perkuliahan yang menumpuk sehingga ada kalanya mencetuskan mahasiswi terdesak akibat tugas yang sanggup menyebabkan stres, jadwal perkuliahan tidak pasti, serta kemampuan dosen untuk meladeni sambutan mahasiswi yang masih minim juga dapat mengakibatkan stres pada mahasiswi.

Secara teoritis, stres merupakan ketidakmampuan individu saat menghandel masalah baik problem fisik, mental, emosional serta mungkin spiritual. Kategori stres yang sesekali dialami pada individu

yakni stres ringan, stres sedang, serta stres berat (Astuti, 2021). Pada Tingkat stres ini adalah tahap gejala stres yang umum terjadi pada individu yang tidak sadar dan dapat disebabkan oleh penyebab faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal disebabkan karena adanya masalah kesehatan seperti penyakit yang sedang diderita, ketidakmampuan mengatasi masalah dengan tepat, dan kurangnya kemampuan manajemen waktu (Wisniastuti et al., 2018). Sebab luar ditimbulkan karena adanya problem dari luar semacam adanya masalah keluarga, teman ataupun dosen, masalah financial, beban perkuliahan, proses pembelajaran. (Ardayani et al., 2018).

Komponen yang bisa menimbulkan stres di mahasiswi tingkat awal yakni adanya desakan menyelesaikan tugas, desakan untuk tetap berperan aktif pada setiap aktivitas perkuliahan (Hatmanti, 2018). Menurut Astuti, (2021) menyatakan mengatakan Efek dari stres adalah sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, kehilangan nafsu makan, keringat berlebih, kurang konsentrasi, pelupa, mudah tersinggung, emosi serta kesedihan ringan. Tingkat stres juga dapat menyebabkan disfungsi reproduksi dengan merangsang hipotalamus untuk melepaskan CRH, yang bertindak sebagai antagonis GnRH, mengurangi tingkat GnRH, yang mampu menimbulkan haid tidak teratur (Hazanah et al., 2017).

Berdasarkan deskripsi penjelasan penelitian di atas, menurut peneliti secara garis besar komponen penyebab problem stres

sedang serta stres berat dalam penelitian ini ditimbulkan akibat beban perkuliahan yang terlalu padat, kurangnya kebiasaan untuk manajemen waktu, ketidaksanggupan untuk menangani problem dengan baik, serta juga minimnya kapasitas untuk beradaptasi dengan kondisi pasca pandemi Covid-19 bahkan terdapat perkuliahan yang dilakukan secara *hybrid* membuat mahasiswi merasakan bosan dan kebingungan dalam proses pembelajaran. Perubahan proses pembelajaran akan membuat mahasiswi harus beradaptasi dan pada beberapa mahasiswi yang tidak mampu mengatasinya, sehingga dapat menimbulkan stres pada mahasiswi apabila tidak diselesaikan dengan coping yang baik.

c. Siklus Menstruasi

Responden pada mahasiswi Keperawatan Prodi S1 Keperawatan angkatan 2022 memiliki siklus menstruasi normal sebesar 45 orang atau 33,6% dan mengalami siklus menstruasi tidak normal sebesar 89 orang atau 66,4%. Hasil penelitian ini searah dengan penelitian Mulyani & Ladyani, (2018) didapatkan hasil sebagian besar mendapattii problem siklus menstruasi tidak normal sebanyak (24,1%). Penelitian ini didukung oleh penelitian Sawitri et al., (2021) didapatkan hasil mahasiswi mengalami masalah siklus menstruasi tidak normal sebanyak (58,3%). Penelitian yang dilakukan oleh Fidora & Okrira, (2019) mendapati hasil bahwa pada mahasiswi yang mendapati problem siklus menstruasi tidak normal

sebanyak (31,7%). Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 132 responden Mahasiswi Jalur Umum Usia 18-21 diperoleh bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi teratur berjumlah 72 orang (54,5%) dan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sejumlah 60 orang (45,5%) (Hazanah et al., 2017).

Siklus menstruasi yakni selang waktu antara tanggal pertama tiba menstruasi hingga tiba menstruasi selanjutnya. dalam siklus menstruasi normal berlangsung hingga 21 hingga 35 hari. Siklus menstruasi dikatakan mengalami gangguan jika terjadi kurang dari 21 hari bahkan juga bisa melebihi 35 hari (Sari et al., 2020). Faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak normal ditimbulkan akibat menghadapi ansietas atau kecemasan yang berlebihan, stres serta karena ditimbulkan hormon yang tidak stabil yang menimbulkan produksi estrogen dan progesteron menjadi bertambah yang akan menimbulkan siklus menstruasi menjadi terlambat (Astuti, 2021). Pada usia mahasiswa tingkat awal terkadang menjumpai problem pada emosional, sosial, sehingga ada kalanya mencetuskan tekanan dalam individu sehingga mampu menimbulkan stres yang akan mempengaruhi siklus menstruasi (Gamayanti et al., 2018).

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian dengan menggunakan uji chi square didapatkan $p\text{-value} = 0,004$ dimana $p > 0,05$ artinya menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara stres dengan siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulum, (2017) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi.

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, serta perilaku dari yang berusaha untuk mengolah serta mengendalikan baik itu dari tekanan dalam maupun luar. Segala keadaan stres akan membentuk reaksi dalam tubuh. Respon tubuh tentang stres mencakup 1400 reaksi fisik serta kimiawi lalu mengikutsertakan lebih 30 jenis hormon dan neurotransmitter yang berbeda. Pengaruh yang amat terlihat dari stres salah satu diantaranya yakni masalah kewanitaan yaitu gangguan terhadap siklus menstruasinya, pengaruh yang muncul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani cepat secara betul yakni diperoleh gangguan kesuburan. (Fadillah et al., 2022).

Stres adalah reaksi non spesifik yang terjadi pada setiap manusia ketika mendapatkan stressor atau tekanan. Tentu saja, respons setiap orang terhadap stres bergantung pada keputusannya. Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi wanita karena menyebabkan ketidakstabilan hormonal. Bisa dikatakan stres tidak hanya disebabkan oleh beban kerja, tetapi juga masalah sehari-hari yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Delvia & Azhari, 2020). Mahasiswi yang mulai memasuki fase transisi dewasa awal biasanya akan mulai menguji ide-ide mengenai diri dan dunia sekitarnya secara

umum. Perubahan kognitif pada mahasiswi yaitu mulai mampu berpikir kritis dan mulai mau melepaskan diri secara emosional dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Sehingga pada usia dewasa awal, mahasiswi tidak cenderung bereaksi berlebihan terhadap sesuatu (Astuti, 2021).

Berdasarkan teori, wanita yang mendapati gangguan psikis macam stres, akan mendapati gangguan siklus menstruasi. Stres mengaitkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem di dalam reproduksi perempuan. Dalam situasi stres, amigdala sistem limbik diaktifkan. Sistem ini merangsang pelepasan hormon, terutama CRH, dari hipotalamus dan menghambat sekresi GnRH dari tempat reproduksi nukleus arkuata ke hipotalamus. Ketika GnRH rendah, stres menyebabkan ketidakteraturan menstruasi (Aldiba, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ditemukan kejadian yang menimbulkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa perguruan tinggi dengan siklus menstruasi karena keterlibatan narasumber dalam karakteristik stres di masa dewasa. . dimana perihal tersebut terjadi di fase reproduksi sehingga beberapa besar wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. Pada saat ini, individu dapat menggunakan mekanisme untuk melawan stress, ada faktor yang berhubungan dengan dirinya sendiri, lingkungan sekitar, dan juga karena terdapat dari faktor lain (Deviliawati, 2020).

Hasil analisis dari pertanyaan kuesioner DASS 42, pada item pertanyaan stres yang sering di alami oleh Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, artinya ketika dihadapkan pada situasi tertentu mahasiswi cenderung membesar-besarkan stres yang dialaminya. Menyadarkan mereka akan apa yang mungkin mengganggu aktivitas mereka.. Menurut Gamayanti et al., (2018) kejadian ini terjadi akibat mahasiswi masuk kedalam kategori fase perkembangan dewasa awal. Dalam fase ini mampu diamati dari segi perkembangan, tugas perkembangan dalam umur mahasiswi yakni penguatan keyakinan hidup.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sekedar mengulas tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi saja, dan tidak melakukan penelitian terhadap keadaan yang mengakibatkan problem siklus menstruasi yakni diantaranya BB, aktivitas fisik, diet, faktor lingkungan dan situasi kerja, dan adanya gangguan endokrin.

D. Implikasi Keperawatan

Peran perawat dalam kesehatan reproduksi, yaitu sebagai pendidik atau konsultan dan meningkatkan kemampuan mahasiswi untuk mencapai kemandirian serta mempertahankan kesehatan. Perawat berperan memperluas pengetahuan mahasiswi terkait menstruasi dalam upaya penanganannya, sehingga mahasiswi dengan mandiri dapat mengetahui dengan baik bagaimana penanganan saat mengalami menstruasi. Kondisi

psikososial mahasiswi sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik remaja. Terutama pada kasus terlambatnya siklus menstruasi dimana tingkat stress menjadi salah satu faktor penyebabnya (Arsaningtias, 2019).



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisa data dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Di dapatkan hasil responden terbanyak terdapat pada kelompok umur 18 tahun yaitu sebanyak 93 orang yaitu 69,4%. Responden dengan kelompok menarche umur 12 tahun terdapat 41 orang yaitu 30,6% kemudian disusul dengan responden dengan kelompok menarche umur 13 tahun terdapat 39 orang yaitu 29,1% .
2. Di dapatkan hasil responden yang mengalami tingkat stres yang paling tinggi adalah tingkat sedang sebanyak 52 orang atau 38,8%, diikuti dengan tingkat stres berada pada tingkat berat yaitu sebanyak 25 orang atau 18,7%.
3. Di dapatkan hasil responden pada mahasiswi Keperawatan Prodi S1 Keperawatan angkatan 2022 memiliki siklus menstruasi normal sebesar 45 orang atau 33,6% dan mengalami siklus menstruasi tidak normal sebesar 89 orang atau 66,4%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas ilmu keperawatan dengan $p\text{-value} = 0,004$

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut , maka peneliti memberikan masukan sebagai berikut :

1. Bagi Perawat

Bagi perawat Bagi perawat sepatutnya mampu meningkatkan upaya promosi serta penyuluhan terhadap mahasiswi agar mampu menaikkan pengetahuan dan bisa memberikan saran tentang langkah untuk mengelola stres serta perubahan siklus menstruasi.

2. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi mungkin lebih bisa memerhatikan kesehatan baik fisik ataupun mental, koping mekanismenya untuk bisa lebih ditingkatkan untuk setiap problem, meningkatkan ketrampilan saat memmanagement waktu serta senantiasa berpikir yang baik untuk mengurangi stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengadakan penelitian tentang aspek yang memicu problem siklus menstruasi yakni lantaran BB, aktivitas fisik, diet, problem lingkungan, serta adanya gangguan endokrin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiba, K. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*. 45(4), 68.
- Andriana, N. (2018). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas of Pasir Pengaraian. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 2(5), 271–279.
- Anggela Yundita, E. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah*, 1–13. <http://eprints.ums.ac.id>
- Ardayani, T., Octavia, I., & Kristian, E. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Yang Tidak Teratur Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 12(1), 45–51. <https://doi.org/10.36051/jiki.v12i1.30>
- Arsaningtias, R. P. (2019). Ir - perpustakaan universitas airlangga. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–8.
- Astuti, R. (2021). *Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di universitas jenderal achmad yani yogyakarta*.
- Ayudiah, P., R.Pranajaya, & Nurchairina. (2018). Stres pada Remaja Puteri yang Mengalami Dysmenorrhea di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 1–6.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*, 5(2005), 143–148.
- Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *Digital Medicine*, 83. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 111–131. <https://doi.org/10.1348/014466503321903544>
- Delvia, S., & Azhari, M. H. (2020). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi. *Cendekia Medika*, 5, 31–35.
- Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 111–120. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.390>
- Dewi, L., & Nathania, S. (2018). Pengukuran Aspek Kepuasan Konsumen Le Fluffy Dessert. *Jurnal Bisnis Terapan*, 2(01), 61–72.

<https://doi.org/10.24123/jbt.v2i01.1087>

- Elza, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun*, 1–127.
- Emi, R., Syahril, & Hardi, Fitri Angraini. (2021). Hubungan Perilaku Bullying dengan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Kelas V SD Negeri 37 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal on Education*, 1(1), 1–10.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Fauzi, A. (2021). *Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19*. 19, 1–13.
- Fidora, I., & Okrira, Y. (2019). *Tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi remaja*. 2(1), 24–30.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hanapi, S., Arda, Z. A., & Bahi, W. (2021). Hubungan Kecukupan Zat Gizi Makro, Stres dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi. *Gorontalo Journal of Public Health*, 4(1), 13–18.
- Hatmanti. (2018). Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1), 58–67. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>
- Hazanah, S., Shoufiah, R., & Nurlaila, H. (2017). Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi pada Usia 18-21 tahun. *Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Usia 18-21 Tahun*, 3(7), 331–339.
- Hendryadi. (2014). Metode Pengumpulan Data Pemerintah. *Teorionline Personal Paper*, 44(8), 1–5. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35407.12969>
- Hundhariani, R. N., Setyani, A., & Lestrai, S. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri seolah menengah atas 15 kota semarang. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135>
- Kartikawati, S. L., & Sari, A. I. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 tahun) di Stikes Bhakti Kencana Bandung tahun 2016. *Dinamika Kesehatan*, 8(1).
- Kartini. (2020). *Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*. 4(7), 13–22.

- Khalifah, R. N., Sudirman, A., & Darsono, D. (2018). Hubungan Perilaku Bullying dengan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(11), 1–13.
- Kusuma Wardani, P., Cipta Casmi, S., & Fitriana. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarcho dengan dismenor primer pada siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN*, 2(1), 2745–8555.
- Manurung, S. S. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), 137–144.
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang*. 1, 17–23.
- Milanti, I., Sulistiawati, Fransiska, N., & Nugroho, H. (2017). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas mulawarman. In *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam* (Vol. 5, Issue 1, pp. 10–17). <http://jurnal.stikesmm.ac.id/index.php/jkmm/article/view/11>
- Mulyani, T. D., & Ladyani, F. (2018). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung*. 70.
- Naurhidayat, A. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2021. *Departemen Medik Ilmu Kesehatan Jiwa*, 1–83.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerita Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Purwanti, M., Putri, E. A., Ilmiawan, M. I., Wilson, & Rozalina. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 1–10.
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2020). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Salsabiela, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarcho Pada Siswi Kelas Vii Di Smpn 129 Jakarta Utara Tahun 2020. *Skripsi*, 63.

- Sangadah, K., & Kartawidjaja, J. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1), 1–9.
- Sari, I. N., Wardani, A. K., & Wahid, A. R. (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram Tahun 2019. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(1), 52. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i1.1082>
- Sawitri, D. P. M., Wibawa, A., Tianing, N. W., & Primayanti, D. A. I. D. (2021). *The correlation between body mass index and menstrual cycle disorders in medical students of Udayana University*. 3(1), 19–23. <https://doi.org/10.36675/baj.v3i1.39>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, suprihatin N., Salamah, U., Murti, yulia A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Managemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sukma, C. I. (2017). Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. *PhD Thesis*, 66 pages. http://eprints.undip.ac.id/57838/1/Proposal_Chempaka_Indah_Sukma_NIM-22020112140048.pdf
- Tombakan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan Antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant). *Jurnal E-Biomedik (eBm)*, 5(1), 1–7.
- Ulum, N. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi apada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin*.
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2019). A “Missing” Family of Classical Orthogonal Polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–2. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wahyuni, Y., & Dewi, R. (2018). Gangguan Siklus Menstruasi Kaitannya dengan Asupan Zat Gizi pada Remaja Vegetarian. *The Indonesian Journal of Nutrition*, 6(2), 76–81.
- Wisniastuti, L. M., Adilatri, S. A., & Purwanti, I. S. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester VIII di Stikes Wira Medika Bali. *Bitkom Research*, 5(1), 91–100. http://forschungsunion.de/pdf/industrie_4_0_umsetzungsempfehlungen.pdf
- Wulandari, W., Santi, E., & Damayanti, emmelia astika fitri. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Disminore Primer pada remaja putri di Smp Darul Hijrah Putri Martapura. *Nerspedia*, 1(2), 123–129.

Yusuf, N. M., & Ma'wa, J. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. In *Psyche 165 Journal* (Vol. 13, Issue 2, pp. 235–239).

