HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN SEMESTER 7 DI UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

Oleh:

NUR AISYAH SIREGAR
22060170

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2026

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN SEMESTER 7 DI UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

OLEH:

NUR AISYAH SIREGAR
22060170

Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DIKOTA PADANGSIDIMPUAN
2026

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian	:	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025
Nama Mahasiswa	:	Nur Aisyah Siregar
NIM	:	22060170
Program Studi	:	Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan didepan Komisi Pembimbing, komisi Penguji dan Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dan dinyatakan LULUS pada tanggal, 19 Januari 2026.

Menyetujui,
Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Dr. Nurelilasari Siregar, S.Keb, Bd, M.Keb
NUPTK. 1854767668230292

Pembimbing Pendamping

Dr. Sri Sartika Sari Dewi S.Keb, M.Keb
NUPTK. 8742767668230352

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Sarjana

Dr. Nurelilasari Siregar, S.Keb, Bd, M.Keb
NUPTK. 1854767668230292

Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan

Dr. Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep
NUPTK. 5460767668230232

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Aisyah Siregar

NIM : 22060170

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025" adalah asli dan bebas dari plagiat.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing dan masukan dari Komisi Penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuaai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidimpuan, Januari 2026

Pembuat Pernyataan



Nur Aisyah Siregar

22060170

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Nur Aisyah Siregar
NIM	: 22060170
Tempat/Tanggal Lahir	: Sibolga, 10 Juli 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
No. Telp/HP	: 0852-7120-0728
Email	: nuraisyasiregar5@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SDN 101540 Mangaledang Lama Tahun 2016
2. SMPN 3 Portibi Tahun 2019
3. SMAN 1 Portibi Tahun 2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan hidayahnya hingga penulis dapat menyusun skripsi Penelitian dengan judul " Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025" skripsi ini ditulis sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi yang menjadi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
2. Dr. Nurelilasari Siregar, S.Keb, Bd, M.Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan Proram Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, sekaligus Pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini..
3. Dr. Sri Sartika Sari Dewi, S. Keb, M. Keb, selaku Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Bd. Lola Pebrianthy, S.Keb, M.Keb, selaku Ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberi saran dalam skripsi ini.
5. Bdn. Mutia Sari Lubis, S.Tr.Keb, M.Keb, selaku Anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberi saran dalam skripsi ini.

6. Seluruh dosen selaku program studi kebidanan program sarjana fakultas kesehatan Universitas Aufa Royhan.
7. Teristimewa untuk orang tua saya yang menjadi sumber doa-doa dan memberikan dukungan penuh untuk penulis sepenuh hati sehingga penulis sampai pada tahap ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi penelitian ini.

Padangsidimpuan, Juni 2026
Peneliti

(Nur Aisyah Siregar)
NIM 22060170

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan Penelitian, Januari 2026
Nur Aisyah Siregar

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

ABSTRAK

Stres merupakan reaksi tubuh baik secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku ketika seseorang berusaha menyesuaikan diri terhadap tekanan yang datang dari dalam maupun luar dirinya (*stresor*). Stres menjadi salah satu faktor penyebab siklus menstruasi yang tidak lancar akibat peningkatan *hormon kortisol.* Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain *deskriftif korelatif* dengan menggunakan metode *cross sectional study.*Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan semester 7 dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang dengan metode pengambilan sampel menggunakan *probability simple random sampling.* Hasil penelitian mayoritas tingkat stres sangat parah sebanyak 25 orang (41,7%), dan mayoritas siklus menstruasi tidak normal 36 orang (60,0%). Analisa yang digunakan adalah uji *chi-square* dengan hasil menunjukkan bahwa (*p=0,000*), artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025. Saran bagi mahasiswa kebidanan semester 7 agar lebih memahami dan memperhatikan siklus menstruasinya.

Kata kunci : Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Mahasiswa Kebidanan
Daftar Pustaka : 28 (2019-2025)

MIDWIFE PROGRAM OF HEALTH FACULTY
AT AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN

Report Of Research, January 2026
Nur Aisyah Siregar

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND MENSTRUAL CYCLE PATTERNS AMONG SEVENTH SEMESTER MIDWIFERY STUDENTS AT AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN 2025

ABSTRACT

Stress is a physiological, psychological, and behavioral response that occurs when individuals attempt to adapt to pressures arising from internal or external stressors. Stress is considered one of the factors that can cause irregular menstrual cycles due to increased cortisol hormone levels. This study aimed to determine the relationship between stress levels and menstrual cycle patterns among seventh semester midwifery students at Aufa Royhan University in Padangsidimpuan 2025. This study employed a quantitative method with a descriptive correlational design using a cross sectional approach. The population of this study consisted of seventh semester midwifery students, with a total sample of 60 respondents selected using probability simple random sampling. The Data were analyzed using the Chi square test. The results showed that the majority of respondents experienced very severe stress, totaling 25 respondents (41.7%), and most respondents had irregular menstrual cycles, totaling 36 respondents (60.0%). The Chi square analysis revealed a p-value of 0.000, indicating a statistically significant relationship between stress levels and menstrual cycle patterns among seventh-semester midwifery students. In conclusion, there is a significant relationship between stress levels and menstrual cycle patterns among seventh semester midwifery students at Aufa Royhan University in Padangsidimpuan 2025. It is recommended that seventh semester midwifery students improve their awareness and understanding of menstrual cycles and stress management to maintain reproductive health.

Keywords: *stress level, menstrual cycle, midwifery students*
Bibliography: *28 (2019-2025)*

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
LEMBAGA PUSAT BAHASA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN SEMINAR SKRIPSI ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR SKEMA ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.4.1 Bagi Teoritis 4
1.4.2 Praktis 5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **6**
2.1 Menstruasi 6
2.1.1 Definisi Menstruasi 6
2.1.2 Fase-fase Menstruasi 7
2.1.3 Siklus Menstruasi Normal 9
2.1.4 Siklus Menstruasi Tidak Normal 9
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi 10
2.1.6 Gangguan Siklus Menstruasi 14
2.2 Stres 19
2.2.1 Definisi Stres 19
2.2.2 Sumber Stres 20
2.2.3 Tingkat Stres 21
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Stres 22
2.2.5 Cara Mengukur stres 23
2.2.6 Hubungan Siklus Menstruasi dengan Stres 25
2.3 Mahasiswa 26
2.3.1 Definisi Mahasiswa 26
2.4 Kerangka Konsep 27
2.5 Hipotesis Penelitian 28

BAB 3 METODE PENELITIAN **29**
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 29
3.2.1 Lokasi Penelitian 29
3.2.2 Waktu Penelitian 29

3.3 Populasi dan Sampel 30
3.3.1 Populasi 30
3.3.2 Sampel 30
3.4 Etika Penelitian 31
3.5 Definisi Operasional 33
3.6 Instrumen Penelitian 33
3.7 Prosedur Pengumpulan Data 34
3.8 Pengolahan dan Analisis Data 36
3.8.1 Pengolahan Data 36
3.8.2 Analisis Data 37

BAB 4 HASIL PENELITIAN 39
4.1 Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 39
4.2 Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 39
4.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 40

BAB 5 PEMBAHASAN 41
5.1 Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 41
5.2 Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 42
5.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 44

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 48
6.1 Kesimpulan 48
6.2 Saran 48

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal dan Waktu Kegiatan Penelitian 29
Tabel 3. 2 Definisi Operasional..... 33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 39
Tabel 4.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiwa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025..... 40

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Konsep 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survey dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Survey dari Tempat Penelitian
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian dari Tempat Penelitian
Lampiran 5. Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6. Persetujuan Menjadi Responden (*informed consent*)
Lampiran 7. Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 8. Master Data
Lampiran 9. Hasil Output SPSS
Lampiran 10. Lembar Konsultasi
Lampiran 11. Dokumtasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

ACHA-NCHA	: *American College Health Association-National College Health Assessment*
DASS-42	: *Depression Anxiety Stres Scale-42*
FSH	: *Follicle Stimulating Hormone*
GnRH	: *Gonadotropin-Releasing Hormone*
HHO	: *Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium*
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LH	: Luitenizing Hormone
PC	: Personal Computer
WHO	: *World Health Organization*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres menjadi salah satu faktor penyebab siklus menstruasi yang tidak lancar. Stres yang dialami seorang siswi juga bermacam macam, akan tetapi yang paling umum dialami siswa adalah stres akademik. Stres dapat memicu pelepasan *hormon kortisol*, yang mana *hormon kortisol* menjadi tolak ukur untuk mengetahui derajat stres seseorang. Ketika terdapat gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luitenizing Hormone*) maka dapat mempengaruhi produksi *estrogen* dan *progesteron* sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur biasanya sulit menentukan dan membedakan kapan masa subur dan kapan masa tidak subur sehingga wanita jadi sulit hamil yang disebabkan karna gagalnya *fertilisasi* (Sajalia dkk. 2022).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sebanyak 45%. WHO Pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 75% remaja mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan menstruasi yang lebih cepat. Berdasarkan data di Asia Tenggara tahun 2022 gangguan menstruasi ditemukan sekitar 22,7% (WHO 2022).

Pada remaja Indonesia tahun 2020 memiliki prevalensi gangguan menstruasi sebesar 16,0%. Pada tahun 2022 menunjukkan sebanyak 13,7% wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur, sedangkan 2023 menunjukkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebanyak 16,4% (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara tahun 2020, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja sebesar 12,37% (Badan Puat Statistik, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan gangguan menstruasi pada remaja putri menurut hasil penelitian Hamidah (2020) dengan judul "Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Dengan *Polimenorea* di Asrama Putri Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan", gangguan menstruasi pada remaja sebesar 5,79% di Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan (Hamidah 2020)

Stres akademik merupakan masalah yang dialami oleh mahasiswa di berbagai negara, termasuk Indonesia. Laporan *American College Health Association-National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) III 2023, melaporkan sekitar 78% mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi. Di Indonesia, temuan penelitian mengungkapkan bahwa lebih dari 48% mahasiswi keperawatan mengalami stres akademik tingkat sedang (Hargiana et al, 2020).

Stres merupakan reaksi tubuh baik secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku ketika seseorang berusaha menyesuaikan diri terhadap tekanan yang datang dari dalam maupun luar dirinya (*stresor*). Aktivasi stres akan merangsang *aksis hipotalamus–pituitari–korteks adrenal* yang kemudian menghasilkan *hormon kortisol*. Peningkatan *kortisol* ini dapat mengganggu keseimbangan hormon, termasuk hormon reproduksi, sehingga berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. Pada remaja perempuan, stres sering kali berdampak pada ketidakstabilan emosi yang kemudian memperburuk kondisi stres itu sendiri dan akhirnya mengganggu siklus menstruasi. Secara umum, stres dapat dipahami

sebagai peristiwa atau rangsangan dari lingkungan yang menimbulkan ketegangan pada individu. *Stresor* tersebut bisa berdampak pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesehatan mental, perubahan perilaku, kesulitan dalam hubungan sosial, hingga keluhan fisik (Tambunan, 2021).

Akibat yang terjadi jika siklus menstruasi yang tidak teratur dan tidak segera ditangani antara lain yaitu mengalami kelainan dalam masa subur, tubuh kekurangan banyak darah yang menyebabkan anemia ditandai dengan kelelahan, kekurusan, kurang konsentrasi dan gejala lainnya. Hal-hal tersebut mengakibatkan kualitas hidup wanita khususnya remaja terganggu dan ketidakteraturan menstruasi memerlukan penanganan yang lebih serius agar tidak mengganggu aktivitas sehar-hari (Utari et al, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Imami dkk menemukan bahwa 44,58% mahasiswa Kedokteran di Universitas Islam Sumatera Utara mengalami stres sedang, sedangkan 9,64% mengalami stres sangat berat (Imami et al. 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Ronanza Pretynda et al. 2022) mengungkapkan bahwa 74,4% remaja dengan tingkat stres tinggi mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, dengan prevalensi sebesar 55,0% (Ronanza et al. 2022).

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan di Universitas Aufa Royhan dengan wawancara kepada 5 mahasiswa kebidanan tingkat akhir, terdapat 3 mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan 2 mahasiswa mengalami siklus menstruasi yang teratur. Mahasiswa mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh tuntutan tugas akhir yang sedang dikerjakan.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan tingkat stres dengan siklus

menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang dikemukakan oleh peneliti yaitu " Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan.

1.3.2 Tujuan khusus

a. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswi kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan
b. Untuk mengetahui siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan
c. Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmu pengetahuan, serta dapat menambah wawasan terkait hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

1.4.2 Praktis

a. Bagi Responden

Dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

b. Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

c. Bagi Universitas Aufa Royhan

Dapat menjadi informasi dan evaluasi bagi institusi tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Menstruasi

2.1.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi yaitu perubahan fisiologis yang terjadi sesuai dengan siklus tubuh wanita serta dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Reproduksi adalah fase paling penting dari menstruasi dan biasanya terjadi setiap bulan dari pubertas hingga *menopause*. Sebagian besar wanita mengalami siklus menstruasi dalam 28 hari (Samsudin 2020).

Menstruasi adalah tanda awal kematangan seksual yang pertama kali terjadi selama masa pembuahan wanita. Menstruasi terjadi secara teratur setiap bulan selama periode reproduksi, yang diatur oleh hormon, kecuali pada saat hamil dan menyusui (Maulana et al., 2021).

Menstruasi merupakan pelepasan endometrium, yang terjadi secara teratur dan siklik dari rahim. *Hipotalamus, hipofisis, ovarium*, dan rahim bekerja sama untuk menyebabkan periode menstruasi (Salsabila dkk. 2021).

Menstruasi adalah kondisi alami yang terjadi pada wanita. Menstruasi merupakan proses meluruhnya dinding rahim lapisan dalam (*endometrium*) yang mengeluarkan darah melalui *vagina*. Panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, *genetik*, juga dapat disebabkan oleh penyakit kronis seperti lupus, diabetes, penyakit *tiroid,* penyakit ginjal, dan kelainan pada *genital* (Botutihe 2022).

Menurut teori lain, menstruasi adalah proses keluarnya lendir, darah, dan sisa-sisa sel dari *endometrium* secara berulang. Perubahan fisiologis pada

endometrium yang terjadi secara berkala selama periode reproduksi disebut siklus menstruasi, yang biasanya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, mulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Jika terjadi di luar rentang ini, dianggap sebagai kelainan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk status gizi, *indeks massa tubuh* (IMT), aktivitas fisik, dan stress (Aldiba 2022).

Menstruasi biasanya berlangsung 3-5 hari, meskipun beberapa wanita mungkin mengalami periode yang lebih lama atau bahkan lebih pendek. Meskipun diketahui secara luas bahwa siklus menstruasi kebanyakan terjadi sekitar 21 & 35 hari, tidak semua wanita memiliki periode yang berlangsung seperti siklus menstruasi normal atau pada umumnya. Kebanyakan haid berlangsung sekitar beberapa hari atau paling tidak selama lima hari. Namun, haid bisa berlangsung antara 2 hingga 7 hari (Jannah 2025).

2.1.2 Fase-fase Menstruasi

Terdapat tiga proses pada siklus menstruasi proses pertama yaitu di kenal dengan : *fase folikular* (Ketika sel telur belum lepas), *fase ovulasi* (ketika pelepasan sel), dan *fase luteal* (ketika pelepasan sel telur). Kondisi *ovulasi* di pengaruhi oleh Proses ini. Saat seseorang sedang mengalami *ovulasi* dan *ovulasi* yang di alami seseorang tersebut berjalan baik makan proses menstruasi seseorang akan baik. Hormon terus menerus mengalami perubahan dapat memicu *endometrium* terbentuk, ovulasi juga terbentuk serta pelepasan pada lapisan *endometrium* jika kehamilan tidak terbentuk. Berikut adalah tahapan dalam siklus menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2021; (Pratiwi et al. 2025).

a. *Fase Folikuler*

Proses folikular terjadi saat awal menstruasi yaitu pada hari ke pertama. Pada *fase folikuler*, di dalam *ovarium* ada suatu *folikel* tumbuh lebih besar serta menjadi dominan, sementara *folikel* lain dalam kelompok tersebut terhambat pertumbuhannya dan akan mati. *Folikel* dominan terus memproduksi *estrogen,* yang penting untuk persiapan *ovulasi* dan pematangan *sel telur*. *Folikel* yang mendominasi akan menghasilkan *estrogen* (Ilham dkk. 2023).

b. *Fase Ovulasi*

Fase ovulasi akan dimulai sekitar dua minggu ketika fase sebelumnya selesai dan berlangsung di tengah siklus menstruasi. Menstruasi berikutnya biasanya terjadi sekitar dua minggu setelah *ovulasi.* Selama fase ini, terjadi peningkatan hormon LH, yang memicu *folikel de Graaf* melepaskan *sel telur* atau *ovum*, dari *ovarium*. Kemudian *sel telur* bergerak ke *tuba falopi* untuk menunggu pembuahan. Selama tahap ini, lendir *serviks* menjadi lebih elastis, yang memudahkan *sperma* untuk masuk ke *sel telur*. Lapisan rahim menebal saat mempersiapkan *implantasi*. Proses *ovulasi* berlangsung antara 16 dan 32 jam, dan *sel telur* hanya dapat dibuahi dalam 12 jam setelah keluar. Kadang-kadang, pecahnya *folikel* menyebabkan nyeri ringan yang dikenal sebagai *Mittelschmerz.* Ini adalah tahap tertinggi dari masa subur (Wardani 2021).

c. *Fase Luteal*

Fase selanjutnya adalah *luteal* yang terjadii setelah *ovulasi.* Berikut langkah pada fase ini :

1. Fase ini akan mulai ketika *ovulasi* selesai fase ini akan melibatkan hal hal penting. Pertama, ketika pelepasan *sel telur* sudah terjadi*, Folikel* yang tidak

ada isinya akan berubah yaitu di sebut *corpus luteum*, berfungsi untuk menghasilkan *hormon progesteron*. *Progesteron* mempersiapkan *uterus* menerima *embrio* apabila pembuahan akan terjadi.

2. Jika *sperma* membuahi *sel telur, embrio* yang terbentuk mulai bergerak melalui *tuba falopi* menuju *uterus* untuk proses *implantasi,* dan akan terjadi kehamilan.
3. Saat proses gagal atau saat pembuahan gagal, sel telur yang tidak dibuahi akan bergerak keluar dari tubuh, diikuti oleh penurunan kadar *progesteron,* yang menyebabkan lapisan *endometrium* rusak dan luruh. Proses ini menghasilkan proses haid dengan durasi 4 sampai dengan 7 hari.(Ramdan 2023).

2.1.3 Siklus Menstruasi Normal

Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Siklus menstruasi sangat penting dalam reproduksi wanita karena akan mempengaruhi suatu rangkain perubahan dalam sistem reproduksi wanita, tetapi banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi sehingga akan berdampak pada kesehatan. (Anggraeni 2022).

2.1.4 Siklus Menstruasi Tidak Normal

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat berdampak pada kesehatan wanita, seperti perubahan fisik, psikologis, risiko penyakit kanker rahim dan *infertilitas* (Prasai et al., 2023).

Gejala yang dapat muncul pada gangguan siklus menstruasi antara lain nyeri pada perut, payudara yang membesar, sakit kepala, jerawat, mudah lelah, dan perubahan suasana hati (Attia et al., 2023).

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

a. Stres

Stres merupakan salah satu penyebab yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar *hormon kortisol*, yang digunakan sebagai indikator tingkat stres. Kortisol diproduksi oleh *kelenjar adrenal* di bawah kendali *hipotalamus* dan *kelenjar hipofisis* di otak. Ketika stres terjadi, produksi *hormon estrogen* dan *progesteron* bisa terhambat karena *hipotalamus* tidak dapat menghasilkan *hormon Follicle Stimulating Hormone* (FSH) juga *Luteinizing Hormone* (LH) secara optimal. Ketidakteraturan lama menstruasi bisa di sebabkan oleh hal tersebut. (Indriyani 2023).

Secara fisiologis, stres dapat memengaruhi sumbu *hipotalamus-hipofisis-ovarium* (HHO), yang memainkan peran kunci dalam regulasi siklus menstruasi. Ketika tubuh mengalami stres berkepanjangan, terjadi peningkatan *kortisol* yang dapat menekan pelepasan GnRH, sehingga siklus *ovulasi* terganggu (Poitras et al., 2024).

Saat tubuh mengalami stres, sistem syaraf akan merangsang *kelenjar adrenal* untuk bekerja melepaskan *hormon kortisol* yang dapat berinteraksi dengan *hipotalamus* dan *ovarium.* Interaksi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan *hormon estrogen* dan *progesteron,* yang dapat mengganggu siklus menstruasi (Sopha et al., 2021).

Stres dapat memicu pelepasan *hormon kortisol* dan hormon reproduksi yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. *Hormon kortisol* dapat mengganggu interaksi antara *hipotalamus, kelenjar pituitari*, dan *ovarium* (Handayani et al., 2021).

Stres juga dapat mengganggu pelepasan hormon GnRH (*gonadotropin-releasing hormone*) yang berperan dalam mengatur *ovulasi,* sehingga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi(Meriati et al., 2025).

Aktivitas fisik yang berlebihan berhubungan erat dengan ketidakteraturan siklus menstruasi, termasuk kondisi seperti *amenorea* atau tidak terjadinya menstruasi sama sekali (Yolandiani 2021).

Aktivitas fisik yang intens dapat mengganggu keseimbangan htubuh, khususnya hormon-hormon reproduksi seperti *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH), *luteinizing hormone* (LH), dan *follicle-stimulating hormone* (FSH), yang memiliki peran penting dalam pengaturan *ovulasi* dan siklus menstruasi (Abbasi et al., 2022).

Selain aktivitas fisik, ketidakteraturan siklus menstruasi juga dapat disebabkan oleh faktor durasi tidur yang pendek atau kualitas tidur yang buruk (Beroukhim et al., 2022).

Durasi tidur yang pendek atau kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu produksi *hormon melatonin* dan menghambat produksi *hormon estrogen* yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi, serta dapat meningkatkan stres dan peradangan yang juga dapat mengganggu siklus menstruasi (He et al., 2021).

b. Hormonal

Beberapa hormon utama, seperti *estrogen, progesteron,* FSH, dan LH, memiliki peranan khusus untuk siklus menstruasi wanita, yang terdiri

dari berbagai perubahan fisiologis (Prawirohardjo and Wiknjosastro, 2016; Wardani, 2022; Ramdan et al., 2023).

1. Esterogen

Estrogen adalah hormon steroid yang diproduksi oleh *sel granulosa* di *ovarium*, terutama selama *fase folikuler. Estrogen* berperan penting dalam perkembangan dan pematangan *folikel* serta mempersiapkan lapisan *endometrium* untuk *implantasi* jika terjadi pembuahan. Selain itu, *estrogen* mengatur umpan balik pada *kelenjar pituitari* dengan menekan produksi hormon FSH dan memicu lonjakan hormon LH, yang akhirnya memicu terjadinya *ovulasi. Estradiol* merupakan jenis *estrogen* utama yang memainkan peran penting dalam siklus menstruasi.

2. Progesteron

Hormon Progesteron dihasilkan saat selesai masa *ovulasi,* dihasilkan dari *korpus luteum* dan mendominasi *fase luteal* dalam siklus menstruasi. Hormon ini bertugas menebalkan lapisan *endometrium* guna mendukung *implantasi embrio* jika terjadi pembuahan. Selain itu, *progesteron* juga berperan dalam mencegah *kontraksi uterus*, sehingga mempermudah proses *implantasi.* Jika tidak terjadi kehamilan, kadar *progesteron* akan menurun, yang kemudian memicu menstruasi. Namun, jika terjadi kehamilan, *progesteron* tetap diproduksi untuk menjaga kehamilan pada tahap awal.

3. FSH (*Follicle Stimulating Hormone*)

Kelenjar pituitari memproduksi hormon FSH yang bertugas pembentukan *folikel* di ovarium saat awal siklus menstruasi. FSH juga

merangsang *sel granulosa* untuk memproduksi *estrogen* melalui *enzim aromatase*. Hormon ini turut memicu pertumbuhan *folikel antral* dan *sekresi inhibin B*, yang selanjutnya memberikan umpan balik negatif untuk menurunkan produksi FSH, sehingga hanya *folikel dominan* yang terus berkembang.

4. LH (*Luteinizing Hormone*)

Kelenjar pituitari juga menghasilkan hormon LH yang memiliki peran kunci dalam dua fase siklus menstruasi. Pada *fase folikuler*, LH merangsang teka sel untuk menghasilkan *androgen*, selanjutnya akan berubah jadi *estrogen* yang dilakukan *granulosa* sel. Pada pertengahan siklus, lonjakan LH yang dipicu oleh tingginya kadar *estrogen* menyebabkan *ovulasi*, yakni pelepasan sel telur dari *folikel*. Setelah *ovulasi,* LH mempertahankan fungsi *korpus luteum* untuk menghasilkan *progesteron* dan *estrogen* yang diperlukan guna mempersiapkan *endometrium* untuk fase *luteal* dan potensi *implantasi.*

c. Usia *Menarche*

Usia *menarche* memiliki pengaruh besar terhadap siklus menstruasi. Studi menunjukkan bahwa *menarche* yang terjadi lebih awal atau lebih lambat dapat berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi; *menarche* yang lebih lambat dapat menyebabkan durasi menstruasi lama serta bervariasi. Usia *menarche* tidak ideal juga dapat memengaruhi kestabilan *hormonal*, yang bertanggung jawab untuk mengatur siklus menstruasi (Fadhilah et al. 2022).

2.1.6 Gangguan Siklus Menstruasi

a. *Polimenorea*

Polimenorea merupakan penyakit siklus menstruasi dimana wanita mengalami menstruasi lebih dari sekali dalam sebulan, kadang dua kali, tiga kali, atau bahkan empat kali. *Polimenorea* disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon pada *sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium*, yang mengakibatkan siklus menstruasi kurang dari 21 hari dengan jumlah perdarahan yang sama atau lebih banyak dari biasanya. Ketidakseimbangan hormon ini dapat menyebabkan *ovulasi* (pelepasan sel telur) terganggu atau mempersingkat waktu yang diperlukan untuk terjadinya siklus menstruasi yang teratur, sehingga menghasilkan lebih banyak periode atau menstruasi yang berlebih (Sasabila, 2021).

Kondisi ini kadang sulit dibedakan dengan salah satu kelainan yang lain yaitu *metroragia*, ditandai dengan pendarahan di tengah dua siklus menstruasi. *Polimenorea* bisa disebabkan beragam hal, termasuk gangguan *endokrin* yang menyebabkan masalah *ovulasi, fase luteal* yang lebih pendek dari normal, serta *kongesti ovarium* akibat peradangan (Ristiani et al., 2025).

1. Penyebab

   Polimenorea diakibatkan karena tidak seimbangnya sistem pada *hormonal diaksis hipotalamus-hipofisis-ovarium*. Hormon yang tidak seimbang ini bisa mengakibatkan terganggunya ovulasi bisa juga mempersingkat durasi menstruasi, proses ini dapat mengakibatkan frekuensi menstruasi akan. *Polimenorea* dapat disebabkan oleh *kongesti*

ovarium karena peradangan*, endometriosis*, dan sebagainya (Noor et al., 2020).

2. Pengobatan

Pengobatan *polimenorea* umumnya tidak memerlukan pendekatan khusus, karena kondisi ini cenderung tidak lama dan bahkan pada beberapa kasus akan membaik sendiri. Tetapi apabila gejala terus berlanjut, maka datanglah pada dokter atau tenaga kesehatan lainnya. Keterlambatan dalam penanganan dapat mengakibatkan gangguan *hemodinamik* akibat perdarahan yang berkepanjangan, serta berisiko menyebabkan masalah terganggunya kesuburan dapat menyulitkan perempuan memperoleh anak. Salah satu cara alami untuk mengatasi atau mengurangi gejala umum *perimenopause,* seperti gangguan haid, termasuk *polimenorea*, adalah menggunakan *fitoestrogen*, yang ditemukan dalam makanan seperti susu kedelai. *Fitoestrogen* adalah senyawa alami yang memiliki efek serupa dengan *estrogen*, yang memiliki kemampuan untuk membantu menyeimbangkan tingkat hormon dalam tubuh yang tidak stabil selama *perimenopause.* Studi penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *fitoestrogen* dapat membantu wanita yang akan memasuki masa transisi *menopause* untuk mengurangi gejala seperti ketidakteraturan siklus menstruasi, *flashes* panas, dan perubahan *mood* (Rahmi Muharrina et al., 2021; Fatmawati and Hartati, 2023).

b. *Oligomenorea*

Oligomenore ditandai dengan haid yang dimana berlangsung selama tiga puluh lima hari bahkan lebih. Akibat dari peningkatan *hormon androgen,* yang menyebabkan *ovulasi,* adalah penyebab utama *sindrom ovarium polikistik. Oligoamenore* juga dapat terjadi pada masa remaja karena ketidakmatangan pusat *hipotalamus-hipofisis-ovarium-endometrium. Oligomenore* juga dapat disebabkan oleh stres fisik dan emosional, penyakit kronis, dan kekurangan nutrisi. Jika *oligoamenorea* disertai dengan adanya *obesitas* dan *infertilitas,* harus ditangani dengan hati-hati karena bisa menjadi tanda *sindrom metabolik* (Liani, 2020).

3. Penyebab

Oligomenorea sering kali menjadi tanda dan gejala adanya beberapa gangguan dalam tubuh yaitu *sindrom ovarium polikistik*, tumor ovarium memproduksi *androgen, tumor kelenjar adrenal* juga mensekresi *androgen*, *sindrom cushing, hipertiroidisme*, serta diabetes melitus yang tidak terkontrol. Selain itu, masalah anatomi dan efek samping dari pil *kontrasepsi* oral juga dapat menyebabkan terjadinya *oligomenorea.* Pada remaja, *oligomenorea* bisa terjadi akibat pusat *hipotalamus, hipofisis, ovarium* yang belum matang. Dan masih banyak faktor resiko yang lain salah satunya stress fisik dan emosional, (Setyarini et al., 2022).

4. Pengobatan

Pengobatan *oligomenorea* bergantung dari faktor penyebabnya. Apabila disebabkan oleh nilai *metabolisme* yang rendah serta

mengalami stress maka penanganan yang dilakukan yaitu melalui perubahan dari kehidupan sehari hari serta bisa di lakukan menajemen stress dengan baik. Untuk hormon yang bermasalah atau adanya hormon yang tidak seimbang dapat menggunakan *pil kontrasepsi* mengatur siklus haid, terutama disebabkan oleh *sindrom ovarium polikistik*. Apabila penyebabnya adalah *hipertiroidisme,* pengobatan *antitiroid*, *yodium radioaktif,* atau *tiroidektomi* mungkin diperlukan. Pada *sindrom Cushing,* pengobatan seperti *ketokonazole*, *mitotan,* dan *metyrapone* digunakan untuk menghambat produksi kortisol. *Tumor adneksa* atau *adrenal* memerlukan pengobatan dari *etiologinya* akan penanganan bedah (Prawirohardjo and Wiknjosastro, 2016; Setyarini et al., 2022).

c. *Amenorea*

Amenorea adalah kondisi dimana tidak terjadinya menstruasi sama sekali selama kurun waktu tiga bulan secara berurutan pada perempuan yang sebelumnya memiliki pola haid teratur. *Amenorea* dapat menjadi tolak ukur adanya gangguan *hormonal*, stres berat, perubahan berat badan ekstrem, ataupun kondisi medis tertentu yang memerlukan perhatian lebih lanjut (Rahma, 2021).

1. Penyebab

Amenorea primer memiliki beberapa penyebab diantaranya yaitu berat badan rendah akibat dari gangguan pola makan, yang dapat mengganggu keseimbangan *hormonal* dalam tubuh. Selain itu, olahraga yang berlebihan juga dapat berperan, karena masa menstruasi bisa dipengaruhi oleh aktivitas fisik berlebihan. Masalah dalam *ovarium,*

seperti disfungsi atau kelainan struktural, serta kelainan *genetik* yang memengaruhi perkembangan sistem reproduksi juga merupakan penyebab yang mungkin. Sementara itu, *amenorea sekunder* ditandai dengan berhentinya menstruasi selama minimal tiga bulan berturut-turut setelah sebelumnya siklus menstruasi berjalan normal. Penyebab umum dari kondisi ini meliputi rendahnya kadar hormon pelepasan *gonadotropin* (GnRH) yang dihasilkan oleh *hipotalamus*. Stres berkepanjangan juga dapat memengaruhi fungsi *hormonal,* sehingga mengganggu siklus menstruasi. *Anoreksia* atau pola makan yang sangat dibatasi, serta perubahan berat badan yang ekstrem, juga dapat berpengaruh. Selain itu, gangguan *tiroid* dapat merubah keseimbangan hormon dalam tubuh, dan aktivitas fisik yang berat, penggunaan pil kontrasepsi, serta keberadaan kista juga dapat menjadi faktor penyebab *amenorea sekunder* (Nur Khasanah, S.sT., 2022; Rafi et al., 2025).

2. Pengobatan

Penanganan *amenorea* ditentukan oleh faktor penyebab yang mendasarinya. Diet sangat di sarankan jika *amenore* disebabkan oleh perubahan berat badan yang signifikan. Apabila disebabkan karena berlebihan aktivitas disarankan agar menurunkan aktivitas berlebih. Dalam kasus di mana tumor menjadi penyebab, prosedur pembedahan untuk mengangkat tumor akan dilakukan (Nur Khasanah, S.sT., 2022; Rafi et al., 2025).

2.2 Stres

2.2.1 Definisi Stres

Saat keadaan menjadi sulit akan terjadi rasa khawatir serta mental yang tidak stabil hal tersebut merupakan definisi dari stress. Stres merupakan reaksi manusia secara alami membantu manusia menghadapi kesulitan serta rasa terancam didalam kehidupan manusia. Pada tingkat tertentu, semua manusia pasti merasakan stress tetapi bagaimana cara seseorang agar bisa mengatasinya agar tidak memengaruhi kesehatan. (*World Health Organization*, 2023).

Stres didefinisikan sebagai suatu kondisi ketidaknyamanan baik dari dalam maupun luar yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Dari sudut pandang psikologis, stres disebut sebagai gangguan mental yang terjadi akibat adanya tekanan internal maupun eksternal dalam diri seseorang (Bau et al., 2022; Suharsono & Anwar, 2020).

Stres merupakan reaksi fisik dan mental seseorang terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan penyesuaian. Stres juga merupakan tanggapan non spesifik normal diri akan apapun yang mengancam melebihi kapasitas kompensasinya untuk melindungi homeostatis. Sedangkan *The American Institute of Stress,* stres merupakan suatu keadaan atau tanggapan yang dapat terjadi saat tekanan pribadi dan sosial seseorang melampaui apa yang dapat dikelola oleh orang tersebut (Rumahorbo, 2021).

Stres adalah keadaan ketegangan mental atau emosional dan mempengaruhi individu terlepas dari tahap perkembangan (Dewi et al., 2022). Stres dapat meningkatkan hormon yang salah satunya *adrenalin* juga *kortisol,* dimana dapat membantu dalam keadaan darurat, tetapi jika berlangsung lama, juga berakibat

negatif pada fisik dan mental. Tanggapan individu terhadap stres sangat penting, apa yang dianggap stres oleh seseorang mungkin berbeda dengan apa yang dianggap stres oleh orang lain (Wenny, 2023).

Stres merupakan suatu kondisi ketidakstabilan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh adanya pandangan ketakutan dan ancaman. Stres muncul ketika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum dari masing-masing individu. Stress bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan (Seto et al., 2020).

Stres digunakan secara bergantikan untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan insentias berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stresor, konteks yang menjebatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, pada usia subur stress sangat mempengaruhi pada keseimbangan *hormonal*, sehingga sering mengganggu siklus menstruasi. Stres melibatkan *system neuroendokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Angrainy et al., 2020).

2.2.2 Sumber Stres

Stres yang dialami individu dapat disebabkan dari berbagai sumber yaitu dalam diri seseorang, keluarga, dan lingkungan (Nurdin et al., 2020).

1. Sumber stress di dalam diri

   Sumber stress dalam diri umumnya dikarenakan permasalahan yang terjadi antara keinginan dan kenyataan yang berbeda, dalam hal ini merupakan konflik yang terjadi yang tidak sesuai dengan dirinya dan tidak mampu diatasi sehingga menyebabkan stress (Nurdin et al., 2020).

2. Sumber stress di dalam keluarga

   Sumber stress ini dari masalah keluarga ditandai dengan adanya perselisihan atau konflik masalah keluarga dan masalah keuangan serta adanya tujuan yang berbeda antara keluarga. Permasalahan ini jika tidak diatasi akan selalu menimbulkan suatu keadaan yang menyebabkan stress (Nurdin et al., 2020).

3. Sumber stress di dalam Masyarakat dan lingkungan

   Sumber stress dapat terjadi di lingkungan atau Masyarakat pada umumnya, seperti lingkungan pekerjaan, secara umum disebut sebagai stress pekerja karena lingkungan fisik, dikarenakan komunikasi *interpersonal* serta kurang adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang (Nurdin et al., 2020)

2.2.3 Tingkat Stres

Stres dapat dibedakan menjadi 3 tingkatan menurut (Maedy et al., 2022) yaitu sebagai berikut :

a. Stres Ringan

Tekanan stres ringan biasanya muncul dalam aktivitas harian dan hampir setiap individu pernah mengalaminya. Jenis stres ini sebenarnya bisa memberi manfaat karena mendorong seseorang untuk berpikir lebih kritis dan menjadi lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama dibanding stres ringan. Tanda-tandanya antara lain perut terasa tidak nyaman, mules, otot menjadi tegang, muncul perasaan tertekan, gangguan tidur, serta tubuh terasa ringan.

c. Stres Berat

Stres berat merupakan kondisi yang dirasakan dalam jangka waktu yang lebih panjang, bisa berlangsung selama beberapa minggu hingga berbulan-bulan. Gejala stres berat meliputi kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, meningkatnya rasa cemas dan ketakutan, kelelahan yang semakin parah, gangguan pada sistem tubuh, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas sederhana.

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Banyaknya tuntutan akademik yang diperoleh siswa berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian stres pada siswa (Fitriani et al., 2020). Stres yang timbul dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah stres pada sekolah yang dapat terjadi akibat dari adanya tekanan akademik di mana siswa mempersiapkan banyak hal untuk memperoleh prestasi akademik yang baik (Gusti et al. 2023)

Studi yang dilakukan oleh (Sitepu et al., 2025) menunjukkan bahwa ada tiga komponen yang mempengaruhi stres yaitu :

a. Faktor Pribadi

Stres pribadi sering dikaitkan dengan manajemen waktu, motivasi, dan dukungan diri. Manajemen waktu yang kurang baik dapat menyebabkan penumpukan tugas dan tekanan tenggat waktu. Tidak memiliki motivasi diri juga menyebabkan frustrasi dan kecemasan. Pentingnya motivasi diri sendiri membantu mengurangi stres, dan individu dapat meningkatkan motivasi mereka dengan menetapkan tujuan kecil. Dalam menghadapi tantangan, penting untuk mendukung diri melalui teknik mengatasi masalah seperti relaksasi dan kesadaran diri.

b. Faktor Keluarga

Tingkat stres seorang mahasiswa dipengaruhi secara signifikan oleh komponen keluarga. Stres dapat meningkat karena kurangnya dukungan keluarga atau konflik, terutama saat mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Stres mahasiswa sering kali dikaitkan dengan kondisi keluarga yang tidak mendukung karena dukungan emosional dari keluarga sangat penting untuk menumbuhkan motivasi dan percaya diri serta menciptakan lingkungan yang mendukung.

c. Faktor Akademik

Faktor utama yang menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir termasuk tuntutan akademik, tenggat waktu, dan tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir, yang sering membuat mahasiswa merasa terbebani, terutama ketika mereka harus menyelesaikan tugas akhir yang sulit. Disebabkan oleh beban kerja yang lebih besar dan harapan untuk prestasi yang baik, mahasiswa pada tahap akhir studi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada pada tahap awal. (Sitepu et al., 2025).

2.2.5 Cara Mengukur stres

a. DASS-42

DASS-42, atau (*Depression Anxiety Stres Scale-42)*, adalah alat umum yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, stres, dan depresi, terutama untuk orang dewasa. Lovibond membuat survei ini pada tahun 1995, dan Damanik menerjemahkannya ke dalam Bahasa Indonesia pada tahun 2006. DASS-42 terdiri dari 42 item, dengan 14 item untuk

depresi, kecemasan, dan stres, masing-masing. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 0–3, di mana 0 menunjukkan tidak adanya gejala dan 3 menunjukkan gejala sangat sesuai dengan situasi seseorang. Hasil tes dikategorikan jadi 5 yaitu: 1. normal, 2. ringan, 3. sedang, 4. berat, 5. sangat berat (Manurung et al., 2023).

Metode pengukuran kuesioner DASS-42 dimulai dengan peneliti membagikan kuesioner dalam format yang mudah dipahami oleh responden. Kemudian responden akan menjawab kuesioner berdasarkan pengalaman mereka selama tiga bulan terakhir. Setelah kuesioner selesai, peneliti menghitung skor total untuk setiap skala (depresi, kecemasan, dan stres) menggabungkan skor dari semua pertanyaan dengan relevan untuk masing-masing skala. Skor total ini kemudian dibandingkan dengan rentang kategori yang dipilih untuk menggambarkan seberapa parah kondisi responden, yang mencakup kategori normal hingga sangat parah (Margiyati et al., 2022).

Menurut *Psychology Foundation of Australia* (Darmawati 2020) DASS berisi 14 item untuk setiap skala yang dibagi lagi menjadi beberapa subskala dan berisi 2 sampai 5 item dengan bentuk serupa. Skala depresi menilai ketidaknyamanan, keputusasaan, dan evaluasi kehidupan, penolakan diri, ketidaktertarikan, ketidakmampuan untuk merasakan kesenangan dan kelemahan. Skala kecemasan menilai gairah pribadi, efek pada sistem *muskuloskeletal*, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan. Skala stres menilai kesulitan bersantai, kegugupan, dan kemudahan dalam kemarahan atau kegembiraan, kepekaan

atau ekspresi berlebihan dan ketidaksabaran. Skor depresi, kecemasan dan stres dihitung dengan cara menjumlah skor buat item yang relevan. Item skala depresi yaitu 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Item skala kecemasan yaitu 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Item skala stres yaitu 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Tingkat stres didasarkan pada skala pengukuran menggunakan DASS (Skala Stres, Kecemasan, dan Depresi) (*Psychology Foundation Australia dalam)* (Darmawati 2020) yaitu:

a. Stres normal (0-14) Gejala stres dikatakan normal jika tercantum pada DASS jarang dialami bahkan tidak pernah dialami.
b. Stres ringan (15-18) Anda dikatakan mengalami stres ringan jika gejala stresnya yang ada pada DASS mulai dari jarang mengalami sampai dan dialami tapi kadang – kadang.
c. Stres sedang (19-25) Stres sedang adalah ketika gejala stres sudah parahyang tercantum dalam DASS mungkin sering terjadi
d. Stres parah (26 – 33) Stres parah dikatakan terjadi bila muncul dalam DASS sering terjadi, namun sebenarnya lebih dominan sering dialami.
e. Stres sangat parah (>34) Jika gejala stresnya parah dalam DASS sering dialami.

2.2.6 Hubungan Siklus Menstruasi dengan Stres

Menurut penelitian (Lestari et al., 2025), Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, seperti ditunjukkan oleh hasil analisis dengan *koefisien Phi* dan *p-value* sebesar (0,000). 66% dari 50 orang yang menjawab mengatakan bahwa stres menyebabkan mereka mengalami menstruasi

berantakan. Kondisi stress dapat menyebabkan produksi *hormon kortisol,* mengganggu keseimbangan hormonal dan berdampak negatif pada siklus menstruasi.

Studi (Khoerunnisa, et al., 2025) menemukan p-value sebesar 0,001 atau Sig <0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi pada tahun 2023. Dengan nilai OR(95% CI) 15,369, siswi yang mengalami stres berisiko 15,369 kali lebih besar untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan siswi yang tidak mengalami stres.

Hormon kortisol dilepaskan saat mengalami stres. Ini digunakan untuk mengukur tingkatan stres. *Hormon kortisol* diproduksi pada *Hipotalamus* juga *kelenjar hipofisis* yang akan bertanggung jawab atas produksi *hormon kortisol*. Hormon FSH dikeluarkan oleh *kelenjar hipofisis* yang mendapat rangsangan dari aktivitas *hipotalamus*. Yang kemudian merangsang produksi *hormon estrogen o*leh *ovarium.* Terganggunya hormon FSH dan LH, ini bisa mengganggu produksi *estrogen* juga *progesteron*. Akibatnya, dapat memengaruhi timbulnya menstruasi dan menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Khoerunnisa, et al., 2025).

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

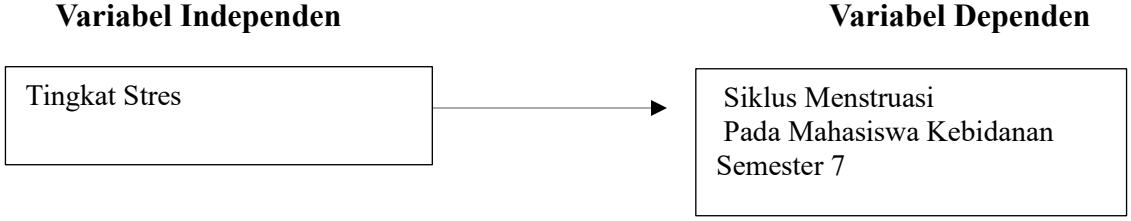
Mahasiswa adalah siswa yang belajar di perguruan tinggi selama masa studinya dimana pada struktur pendidikan di Indonesia memegang status pendidikan tertinggi di antara yang lain. Mahasiswa memiliki berbagai macam tugas dalam proses menuntut ilmu satu diantaranya yaitu dengan tuntutan menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir merupakan karya ilmiah yang disusun oleh

mahasiswa setiap program studi berdasarkan hasil penelitian suatu masalah yang dilakukan secara seksama dengan bimbingan dosen pembimbing (Kurniawan A. 2020).

Tugas akhir merupakan salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa yang harus dikerjakan oleh setiap mahasiswa. Ketentuan-ketentuan mengenai tugas akhir diatur oleh masing-masing fakultas, dengan mengikuti standar universitas. Sebagai sebuah kewajiban akhir, banyak tanggapan bagi mahasiswa yang menganggap penyusunan tugas akhir sangat penting, sehingga menjadi hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa. Penting yang dimaksud di sini adalah adanya presepsi dan tuntutan dalam pembuatan tugas akhir pasti akan banyak menguras tenaga, waktu, biaya bahkan tak jarang menguras emosi (Nyoman et al., 2020).

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abtraksi dari suatu realita agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel, baik variabel yang diteliti maupun variabel yang tidak diteliti. Adapun kerangka konsep di bawah ini yang akan diteliti yaitu hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.



Skema 2.1 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis Penelitian

a. Hipotesis Alternatif (Ha)

Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

b. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Dengan Desain penelitian ini *deskriftif korelatif* yang menggunakan pendekatan *cross sectional study* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan *simple random sampling* yang bertujuan untuk mengetahuhi hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025. Dimana variabel dependen dan variabel independen diuji dalam waktu bersamaan.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, karena berdasarkan data survei awal yang telah dilakukan terdapat 3 dari 5 mahasiswa kebidanan semester 7 yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Juli 2025 s/d Februari 2026.

Tabel 3. 1 Jadwal dan Waktu Kegiatan Penelitian

Kegiatan	Juli	Agt	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
Pengajuan Judul	■						
Penyusunan Proposal		■	■				
Sidang Proposal				■			
Pelaksanaan Penelitian					■		
Penulisan Hasil Proposal						■	
Ujian Hasil							■

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kebidanan semester 7 sebanyak 150 orang pada tahun 2025 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.

3.3.2 Sampel

Sampel ialah sekumpulan unit elemen dari populasi untuk diuji atau dianalisis sehingga peneliti dapat membuat kesimpulan atau generalisasi tentang populasi tersebut (Astuty et al., 2022).

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, dan besaran sampel di tentukan dengan rumus slovin (Nursalam, 2017) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + (N \times e^2)}$$

$$n = \frac{150}{1 + (150 \times 0{,}10^2)}$$

$$n = \frac{150}{1 + (150 \times 0{,}01)} = n = 60$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

d : nilai presisi atau keyakinan 90% (a 0,10)

Jadi jumlah sampel dalam penelitian seluruhnya adalah 60 mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi mengacu pada karakteristik umum dari subjek dalam populasinya (Amruddin et al., 2022). Yang merupakan Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Mahasiswi Reguler Kebidanan semester 7 Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.
2. Mahasiswi yang bersedia menjadi responden.
3. Mahasiswi yang mampu mengingat dan melaporkan siklus menstruasinya selama 3 bulan terakhir.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi menetapkan subjek yang memenuhi kriteria untuk dimasukkan karena berbagai alasan (Amruddin et al., 2022). Kriteria eksklusi pada penelitian ini antara lain :

1. Mahasiswi sakit atau tidak hadir ketika penelitian berlangsung.
2. Mahasiswi tidak kooperatif saat penelitian berlangsung.

3.4 Etika Penelitian

The Belmont Report, yang dibuat oleh Departemen Kesehatan, Pendidikan, dan Kesejahteraan Amerika Serikat pada tahun 1976, mengusulkan tiga prinsip etika umum untuk penelitian kesehatan, mengambil manusia sebagai objek penelitian (Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional and RI, 2021).

1. *Respect for Person*

   Dihargainya otonomi merupakan tujuan utama dari prisip tersebut, manusia memiliki kemampuan untuk memahami kemampuan mereka untuk mengambil keputusan secara mandiri. Peneliti menghormati hak dan martabat partisipan dengan menyediakan formulir *informed consent* yang menjelaskan manfaat dan tujuan penelitian, hak partisipan untuk mengajukan pertanyaan, menghentikan partisipasi kapan saja, serta memastikan kerahasiaan data dan identitas partisipan tetap terjaga.

2. *Beneficence*

   Beneficence adalah prinsip etika untuk berbuat baik, memberikan manfaat maksimal, dan meminimalkan risiko. Dalam penelitian kesehatan, prinsip ini memastikan manfaat penelitian bagi manusia lebih besar daripada risikonya.

3. *Justice*

   Justice adalah prinsip utama penelitian etika, yang menekankan betapa pentingnya melakukan penelitian dengan cara yang adil, setara, dan bermartabat terhadap semua orang. Prinsip ini menjamin bahwa subjek penelitian tidak akan didiskriminasi atau dilayani dengan cara yang tidak adil. Peneliti harus bersikap adil, menghindari eksploitasi, dan mematuhi norma yang berlaku, dengan memastikan semua subjek penelitian diperlakukan setara tanpa diskriminasi.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Tingkat stress	Ketegangan atau gangguan mental yang terjadi akibat adanya tekanan internal maupun eksternal dalam diri seseorang yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang	Kuesioner	Ordinal	1.normal = 0-14 2.ringan = 15-18 3.sedang = 19-25 4.Parah = 26-33 5. Sangat parah = > 34
Siklus menstruasi	Proses yang terjadi dengan dimulai dari hari terakhir menstruasi hingga hari pertama menstruasi periode selanjutnya	Kuesioner	Nominal	1.normal = 21-35 hari 2.tidak normal = <21 hari atau >35 hari

3.6 Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner :

a. Kuesioner Tingkat Stres

Kusioner kecemasan depresi (DASS) yang dibuat oleh Lovibond pada tahun 1995 digunakan untuk mengukur tingkat stres mahasiswi. Kuesioner ini terdiri dari 42 pernyataan yang telah diubah menjadi 14 pertanyaan yang hanya berbicara tentang tingkat stres. Kuesinoer ini berbentuk ordinal, dengan 4 skor untuk setiap pertanyaan atau pernyataan, yaitu 0,1,2, dan 3. Skor minimal untuk tingkat stres ini adalah 0 dan skor maksimal adalah 42. Setelah hasil pengukuran

dikumpulkan, mereka akan dimasukkan ke dalam kategori normal, ringan, sedang, parah dan sangat parah (Imelisa et al., 2021).

b. Kuesioner Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi diiukur dengan kuesioner siklus menstruasi yang diadaptasi dari (Aldiba 2022). Karakteristik penelitian yaitu dengan menggolongkan pola siklus menstruasi menjadi empat, yaitu :

1. Normal jika siklus menstruasi berkisar antara 21-35 hari.
2. Tidak normal jika siklus menstruasinya kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari.

3.7 Prosedur Pengumpulan Data

a. Jenis Data

1. Data Primer

   Data primer merupakan informasi yang dikirimkan langsung kepada pengumpul data (Sugiyono, 2022). Data utama penelitian ini adalah hasil survei tentang siklus menstruasi dan stres yang memungkinkan responden untuk mengklasifikasikan responsnya.

2. Data Sekunder

   Data sekunder adalah informasi yang diperoleh secara tidak langsung melalui objek. Peneliti telah mengumpulkan data yang telah dibuat sebelumnya ini dari berbagai sumber (Amruddin et al. 2022). Data sekunder meliputi statistik, data sensus, dan materi lain yang berkaitan dengan topik penelitian yang dikumpulkan dari lembaga pemerintah atau sumber resmi.

b. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang memberikan peserta daftar pernyataan tertulis serta pertanyaan untuk dijawab. Jika peneliti sangat memahami faktor yang akan diukur dan kemungkinan tanggapan responden, pendekatan ini akan berhasil. Kuesioner juga sesuai jika cakupannya luas dan jumlah respondennya banyak. Responden dapat memperoleh kuesioner secara langsung, melalui pos, atau daring. (Sugiyono, 2025).

1. Tahap persiapan akan dimulai dengan menetapkan tema judul penelitian. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing, membuat proposal penelitian, melakukan studi pendahuluan.
2. Mengurus surat permohonan izin penelitian dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, kemudian mengirim permohonan izin penelitian kepada rektor Universitas Aufa Royhan.
3. Peneliti akan meminta surat izin kepada LPPM untuk melakukan penelitian.
4. Peneliti akan melakukan pengambilan data tempat penelitian dan menentukan responden.
5. Peneliti akan menemui responden di kampus untuk melakukan pengumpulan data dengan kusioner.
6. Peneliti akan membagikan lembar kusioner.
7. Sebelumnya peneliti akan memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan tujuan penelitian, menjelaskan *infromed consent* tentang kewajiban dan hak responden dan meminta persetujuan responden untuk bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

8. Setelah responden setuju, kemudian peneliti akan memberikan kusioner penelitian kepada responden dan menjelaskan tata cara pengisian kusioner.
9. Responden akan diberi waktu 15 menit untuk mengisi pertanyaan yang terdapat kusioner.
10. Setelah responden mengisi kusioner, kusioner akan dikumpulkan kepada peneliti.
11. Bila ada jawaban yang lengkap atau kurang jelas maka responden akan diminta mengisi kembali lembar kusioner.
12. Selanjutnya peneliti akan melakukan proses pengolahan data dan analisa data.

3.8 Pengolahan dan Analisis Data

3.8.1 Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing atau penyuntingan data tahapan dimana data yang sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kusioner disunting kelengkapan jawabannya. Jika ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban maka harus melakukan pengumpulan data ulang.

b. *Coding*

Coding yang akan memberikan kode pada setiap data yang telah dikumpulkan untuk memperoleh memasukkan data ke dalam tabel.

c. *Scoring*

Memberikan skor kepada setiap jawaban yang diberikan pada responden. Jawaban yang benar akan diberi nilai 1 dan jawaban yang salah akan diberi nilai 0, selanjutnya menghitung skor jawaban dari pertanyaan yang diberikan.

d. *Data Entri*

Data Entri adalah mengisi kolom dengan kode sesuai dengan jawaban masing – masing pertanyaan.

e. *Tabulating*

Pengelompokan data sedemikian rupa agar mudah dapat dijumlah, disusun dan ditata untuk dianalisa. Dalam tabulasi ini dilakukan menggunakan *personal computer* (PC) melalui program SPSS (Sugiyono, 2017).

3.8.2 Analisis Data

1. Analisa Univariat

   Analisa ini digunakan dengan memperoleh gambaran distrubusi frekuensi atau besarnya proporsi tabel yang diteliti. Distribusi frekuensi tentang *variabel independent* (tingkat kecemasan mahasiswa), *variabel dependent* (siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir).

2. Analisa Bivariat

   Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara *variabel independent* dan *variabel dependent*. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi -square* dengan syarat *expected count* tidak boleh lebih dari 5. Untuk menguji hubungan antara variabel yang satu dan variabel yang lainnya, dengan tingkat signifikasinya p=0,05. Jika($p<0,05$) maka Ho ditolak Ha

diterima, sebaliknya jika (p>0,05) maka Ho diterima dan Ha ditolak (Notoadmodjo, 2017).

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7	n	%
Tingkat stres sedang	13	21,7
Tingkat stres parah	22	36,7
Tingkat stres sangat parah	25	41,7
Total	60	100

Hasil tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa tingkat stres pada mahasiswa kebidanan semester 7 mayoritas tingkat stres sangat parah sebanyak 25 orang (41,7%), sedangkan minoritas tingkat stres sedang sebanyak 13 orang (21,7%) dan tingkat stres parah sebanyak 22 orang (36,7%).

4.2 Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7	n	%
Normal 21-35 hari	24	40
Tidak normal < 21 atau > 35 hari	36	60
Total	60	100

Hasil tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 mayoritas tidak normal sebanyak 36 orang (60%) sedangkan minoritas siklus menstruasi normal sebanyak 24 orang (40%).

4.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7

Tabel 4.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Jumlah		*p-value*
	21-35 hari normal		<21 atau >35 hari tidak nomal				
	n	%	n	%	n	%	
Sedang	11	18,3	2	3,3	13	21,7	
Parah	10	16,7	12	20,0	22	36,7	*0,000*
sangat parah	3	5,0	22	36,7	25	41,7	
Total	**24**	**40,0**	**36**	**60,0**	**60**	**100,0**	

Hasil tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 60 responden mayoritas memiliki tingkat stres sangat parah sebanyak 25 orang (41,7%) dimana 22 orang (36,7%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dan 3 orang (5,0%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan minoritas responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 13 orang (21,7%) dimana 2 orang (3,3%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dan 11 orang (18,3%) memiliki siklus menstruasi normal. Sedangkan 22 orang (36,7%) memiliki tingkat stres parah dimana 12 orang (20,0%) dengan siklus menstruasi yang tidak normal dan 10 orang lainnya (16,7%) dengan siklus menstruasi normal.

Berdasarkan hasil analisa *uji chi-square* didapatkan *p=0,000* (p<0,05), bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan tahun 2025.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 didapatkan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan semester 7 mayoritas tingkat stres sangat parah sebanyak 25 orang (41,7%), sedangkan minoritas tingkat stres sedang sebanyak 13 orang (21,7%) dan tingkat stres parah sebanyak 22 orang (36,7%). Kondisi responden sebagian besar mengalami tingkat stres sangat parah, dipengaruhi oleh faktor akademik dimana mereka harus menyelesaikan tugas-tugas akhir yang sulit dengan batas waktu yang telah ditentukan dan harapan untuk prestasi yang baik.

Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh (Gusti et al.,2023), bahwa Stres yang timbul dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah stres pada sekolah yang dapat terjadi akibat dari adanya tekanan akademik di mana siswa mempersiapkan banyak hal untuk memperoleh prestasi akademik yang baik. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani et al., 2020), mengemukakan bahwa banyaknya tuntutan akademik yang diperoleh siswa berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian stres pada siswa.

Stres merupakan reaksi fisik dan mental seseorang terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan penyesuaian. Stres juga merupakan tanggapan non spesifik normal diri akan apapun yang mengancam melebihi kapasitas kompensasinya untuk melindungi homeostatis. Sedangkan *The American Institute of Stress,* stres merupakan suatu keadaan atau tanggapan yang dapat terjadi saat

tekanan pribadi dan sosial seseorang melampaui apa yang dapat dikelola oleh orang tersebut (Rumahorbo, 2021).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2025), bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, seperti ditunjukkan oleh hasil analisis dengan *koefisien Phi* dan *p-value* sebesar (0,000). 66% dari 50 orang yang menjawab mengatakan bahwa stres menyebabkan mereka mengalami menstruasi berantakan. Kondisi stress dapat menyebabkan produksi *hormon kortisol,* mengganggu keseimbangan hormonal dan berdampak negatif pada siklus menstruasi (Lestari et al., 2025).

Asumsi peneliti bahwa mahasiswa kebidanan semester 7 rentan mengalami stres karena meraka sedang berada dalam fase menyelesaikan tugas-tugas akhir yang sulit dengan batas waktu yang telah ditentukan dan harapan untuk prestasi yang baik sehingga ditemukan mayoritas mahasiswa kebidanan semester 7 mengalami tingkat stress sangat parah. Seiring berjalannya waktu, mahasiswa kebidanan semester 7 mampu mengelola stres yang dialaminya dengan baik. Adapun mahasiswa kebidanan semester 7 dengan tingkat stres sangat parah karena belum bias mengelola emosinya dengan baik serta masih dalam proses penyesuaian diri terhadap kondisi yang sedang dialami. Kemudian mahasiswa kebidanan semester 7 dengan tingkat stres sedang sudah mampu menyesuaikan diri dan mengelola emosinya tetapi belum mampu mengelola emosi tersebut dengan baik.

5.2 Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 didapatkan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 mayoritas tidak normal sebanyak 36 orang (60%) sedangkan

minoritas siklus menstruasi normal sebanyak 24 orang (40%). . Kondisi ini disebabkan karena responden kurang memperhatikan asupan gizi seimbang dan kurangnya waktu istirahat yang menyebabkan hormon yang dihasilkan oleh tubuh terganggu.

Menurut teori Saryono (2019) menstruasi yang tidak normal dapat disebabkan oleh faktor psikis, seperti cemas, stres, depresi dan lain-lain yang dapat mempengaruhi kerja hormon. Apabila hormon estrogen terganggu, siklus menstruasi bias menjadi tidak teratur. Ketegangan dan kejadian-kejadian yang bersifat psikologis semuanya dapat mempengaruhi pusat otak. Walaupun masa menstruasi secara normal dan teratur serta banyak pendarahan relatif sama, namun perbedaan dapat terjadi (Saryono 2019).

Menstruasi adalah proses keluarnya lendir, darah, dan sisa-sisa sel dari *endometrium* secara berulang. Perubahan fisiologis pada *endometrium* yang terjadi secara berkala selama periode reproduksi disebut siklus menstruasi, yang biasanya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, mulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Jika terjadi di luar rentang ini, dianggap sebagai kelainan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk status gizi*, indeks massa tubuh* (IMT), aktivitas fisik, dan stress (Aldiba 2022).

Hasil penelitian sejalan dengan studi (Khoerunnisa, et al., 2025) menemukan p-value sebesar 0,001 atau Sig <0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi pada tahun 2023. Dengan nilai OR(95% CI) 15,369, siswi yang mengalami stres berisiko 15,369 kali lebih besar untuk mengalami siklus

menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan siswi yang tidak mengalami stres.

Asumsi peneliti mahasiswa sebaiknya harus lebih memperhatikan siklus menstruasinya setiap bulan untuk mengetahui teratur atau tidaknya siklus menstruasi yang dialami, dengan demikian jika mengalami siklus menstruasi yang tidak normal atau disertai dengan gejala-gejala berlebihan segera memeriksakan kondisi tersebut pada Pusat Pelayanan Kesehatan untuk mendapatkan tindakan lebih lanjut.

5.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan dengan *p=0,000* (p<0,05). Suatu kondisi ketidakstabilan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh adanya pandangan ketakutan dan ancaman yang membuat stres sangat mempengaruhi pada keseimbangan *hormonal*, sehingga sering mengganggu siklus menstruasi. Stres melibatkan *system neuroendokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kebidanan semester 7 mengalami tingkat stres sangat parah sebanyak 25 orang (41,7%) dimana 22 orang (36,7%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dan 3 orang (5,0%) memiliki siklus menstruasi normal karena dapat menyesuaikan dirinya terhadap tekanan yang datang dari dalam maupun luar dirinya, sedangkan minoritas responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 13 orang (21,7%)

dimana 2 orang (3,3%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dan 11 orang (18,3%) memiliki siklus menstruasi normal karena dapat menyesuaikan dirinya terhadap tekanan yang datang dari dalam maupun luar dirinya. Sedangkan 22 orang (36,7%) memiliki tingkat stres parah dimana 12 orang (20,0%) dengan siklus menstruasi yang tidak normal dan 10 orang lainnya (16,7%) dengan siklus menstruasi normal karena dapat menyesuaikan dirinya terhadap tekanan yang datang dari dalam maupun luar dirinya.

Menurut Sajalia dkk (2022) bahwa stres menjadi salah satu faktor penyebab siklus menstruasi yang tidak lancar. Stres yang dialami seorang siswi juga bermacam macam, akan tetapi yang paling umum dialami siswa adalah stres akademik. Stres dapat memicu pelepasan *hormon kortisol*, yang mana *hormon kortisol* menjadi tolak ukur untuk mengetahui derajat stres seseorang. Ketika terdapat gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luitenizing Hormone*) maka dapat mempengaruhi produksi *estrogen* dan *progesteron* sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur biasanya sulit menentukan dan membedakan kapan masa subur dan kapan masa tidak subur sehingga wanita jadi sulit hamil yang disebabkan karna gagalnya *fertilisasi* (Sajalia dkk. 2022).

Menurut Lestari dkk (2021) stres dapat berdampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi. Beberapa dampak negatif yang umum dialami mahasiswa akibat stres, Antara lain gangguan tidur, penurunan kekebalan tubuh, sakit kepala hilangnya energi, serta gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi (Lestari dkk, 2021).

Hasil penelitian di atas didukung Nia (2023) menyatakan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir FIK UNISSULA (p value <0,05). Dimana 50,0% responden mengalami tingkat stres sedang, 27,6% mengalami tingkat stres ringan, 12,7% mengalami tingkat stres berat dan 1,5% responden mengalami tingkat stres sangat berat. Sebanyak 55,2% responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dan 44,8% responden mengalami siklus menstruasi yang normal. Kondisi seperti stres yang mengganggu kerja *hipotalamus* dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi. Ketidakteraturan menstruasi wanita salah satu penyebab stressor yang mempengaruhi secara fisik, sosial, emosional, intelektual dan spiritual (Nia 2023).

Hasil penelitian didukung oleh Indah dkk (2025) ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Akademi Kebidanan Bandung dengan analisis statistik menunjukkan nilai *p-value 0,000.* Dimana 24 responden (40%) dari total mahasiswi mengalami tingkat stres kategori sedang dan 40 responden (66,7%) mahasiswi mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.

Hasil penelitian sejalan dengan Wahyuni dkk (2021) menyatakan ada hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang dengan hasil penelitian stres akademik menunjukkan (31,7%) tingkat stres akademik sedang, siklus menstruasi didapatkan hasil (19,0%) siklus menstruasi polimenorea dan (27,0%) siklus menstruasi oligomenorea (Wahyuni, dkk 2021).

Asumsi peneliti mayoritas responden mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan mengalami tingkat stres sangat

parah dikarenakan mahasiswa yang suka menunda-nunda tugas untuk dikerjakan ditambah dengan tugas akhir yang harus dikerjakan untuk menyelesaikan studi kebidanan, oleh karena itu pihak kampus selalu mengingatkan mahasiswa bahwa tugas akhir skripsi harus selesai tepat waktu untuk mendapatkan gelar sarjana kebidanan. Untuk mahasiswa kebidanan semester 7 harus tetap mengerjakan tugas akhir skripsi dengan memperhatikan kondisi kesehatan diri sendiri.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Tingkat stres pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 mayoritas tingkat stres sangat parah sebanyak 25 orang (41,7%).
2. Siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 mayoritas tidak normal sebanyak 36 orang (60%).
3. Hasil analisa *uji chi-square* didapatkan *p=0,000* (p<0,05), bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan tahun 2025.

6.2 Saran

1. Bagi Responden

   Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi mahasiswa kebidanan semester 7 agar lebih memahami dan memperhatikan siklus menstruasi mereka jika terjadi gangguan di luar batas normal siklus menstruasi agar segera memeriksakannya ke fasilitas kesehatan.

2. Bagi Peneliti

   Dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melanjutkan penelitian yang berhubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. Penelitian ini dapat dilakukan dengan cakupan yang lebih luas agar hasil penelitiannya lebih maksimal dan efektif, misalnya menambah jumlah responden dan

menggunakan lebih dari satu variabel serta mampu membuat hasil yang lebih baik dari hasil pada penelitian ini.

3. Bagi Institusi

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan edukasi kesehatan reproduksi bagi mahasiswa agar lebih peduli terhadap dirinya sendiri terutama pada siklus menstruasi serta Dapat menjadi informasi dan evaluasi bagi institusi tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

DAFTAR FUSTAKA

Aldiba, Kurnia. 2022. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara."

Amruddin, Roni Priyanda, Tri Siwi Agustina, Nyoman Sri Ariantini, Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, and Dwi Astarani Aslindar. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pertama. Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka.

Anggraeni, Dhonna. 2022. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKES Majapahit Mojokerto.

Attia, Ghalia M., Ohood A. Alharbi, and Reema M. Aljohani. 2023. "The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature." *Cureus* 15(11). doi: 10.7759/cureus.49146.

Ayuni, Maoulinda anggi, Imrar, Puspita, and Amar. 2023. "Relationship Of Nutritional Status, Sleep Quality and Phsycal Activity With The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta." *JGK* 15(1):1–12.

Botutihe. 2022. *Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi*. Jakarta.

Fadhilah, Muslimah Intan Ayu, and Tri Wijayanti. 2022. "Hubungan Usia Menarche Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi." *Borneo Studies and Research* 3(2).

Hamidah, Winda. 2020. "Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Dengan Polimenorea Di Asrama Putri Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan Tahun 2020." *Universitas Aufa Royhan* 02(02):4–5.

Hargiana, Giur, and Tia Sintiawati. 2020. "Hubungan Ketergantungan Gawai Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan." *Jurnal Kesehatan* 9(1):20. doi: 10.46815/jkanwvol8.v9i1.90.

Ilham, M. Arifin, S. Nurul, H. Syahrul, et al. 2023. "Gangguan Siklus Menstruasi Remaja." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5:185–92.

Imami, Yuliza Usfa, Aulia Novasyra, Nurul Utami, and Ichwan Alamsyah Lubis. 2022. "Stress Levels of Students Faculty Medicine Islamic University North Sumatra Batch 2021 during COVID-19 Pandemic." *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)* 5(2):80–86.

Indriyani. 2023. "Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Keperawatan Berbudaya* 1(1):16–21.

Indra, Z. Y., Sukohar, A., Nurmasuri, N., & Rahayu, I. D. (2025). Faktor-faktor yang Memengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri: Artikel Review. *Jurnal Farmasetis* 14(3), 125-132.

Izzah, Ukhtul, Desi Trianita, Supriyanto Supriyanto, and Risa Indriani. 2024. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Kebidanan." *Nursing Information Journal* 4(1):10–20. doi:

10.54832/nij.v4i1.826.

Jannah, Uli Nazilatul. 2025. “Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri.” *Jurnal Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Media Jombang*.

Maulana, Zikri, and Thamrin Tanjung. 2021. “Pengaruh Stres Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2020.” *Jurnal Kedokteran UISU* 10(1).

Pratiwi, Aldea Putri, Olivia Tri Monica, Aninda Ayu Putri Fuspita Sari, Hasvia Berliani, and Radiah. 2025. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore a Pada Remaja Putri Di Sman 6 Kota Jambi Tahun 2025.” *MIDWIFERY Health Journal* 10(1). doi: 10.52524/midwiferyhealthjournal.v10i1.390.

Ramdan. 2023. “Menstrual Period in Gur’an: Interpretation of AL-Baqarah.” *Journal of Ulumul Gur’an and Tafsir Studies* 2(1):25–30.

Ronanza Pretynda, Putu, I. Kadek Nuryanto, Putu Ayu, Ratna Darmayanti, Program Studi, Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi, Kesehatan Bali, and Sarjana Kebidanan. 2022. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dalam Pembelajaran Daring Di SMA Negeri 1 Kuta Utara.” *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* 7(3):226–36.

Sajalia, Husniyati, R. Supini, and Arlina Arlina. 2022. “Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D III Kebidanan Stikes Hamzar Lombok Timur.” *Journal of Pharmaceutical and Health Research* 3(3):156–59. doi: 10.47065/jharma.v3i3.3043.

Salsabila, Anindya, Diah Argarini, and Susanti Widiastuti. 2021. “Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur Jakarta.” *Jurnal Mala Hayati* 4(4):1344–52.

Samsudin. 2020. “Hubungan Stres Terhadap Gangguan Siklus Herid Di MAS Al-Kausar Al-Akbar.” *Konstruksi Pemberitaan Stigma Anti-Cina Pada Kasus Covid-19 Di Kompas.Com* 68(1):1–2.

Saryono. (2019). *Sindrom Premenstruasi : Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi.* Yogyakarta: Nuha Medika

Sugiharti, Ina. 2023. “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhaskti Kencana Bandung.” *JNPH* 11:629–35.

Tambun. 2021. *Buku Ajar Peduli Kesehatan Reproduksi Wanita.* Jakarta Barat: Jakarta

Utari, Mindi, and Retno Anggraeni Puspitasari. 2023. “Hubungan Tingkat Stress Dan Indekss Massa Tubuh (Imt) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Semester Viii Universitas Medika Suherman.” 1–17.

Wardani, Intan Kusum. 2021. “Survei Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi FIKKM Undikma Tahun 2021.” *Journal of Mandalika (Teacher)* 3 (1).

Yolandiani. 2021. “Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remajan.” *Fakultas Universitas Andalas* 68(1):1–11.

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 519/FKES/UNAR/I/PM/VII/2025 Padangsidimpuan, 7 Juli 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Rektor Universitas Aufa Royhan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nur Aisyah Siregar
NIM : 22060170
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Diberikan Izin Survey Pendahuluan di Universitas Aufa Royhan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Stres Akademik Dengan Gangggguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Akhir".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
LEMBAGA PENELITIAN
DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Berdasarkan SK Menristekdikti RINomor: 461/KPT/I/2019,17 Juni 2019
Jl. Raja InalSiregarKel. BatunaduaJulu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: lppm.unar@gmail.com http//: unar.ac.id

Nomor : 671/LPPM/UNAR/I/PB/VII/2025 Padangsidimpuan, 16 Juli 2025
Lampiran : -
Hal : **Surat Balasan Izin Survey Pendahuluan**

KepadaYth.
Dekan Universitas Aufa Royhan
di Kota Padangsidimpuan

di-
Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Dekan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dengan Nomor: 519/FKES/UNAR/I/PM/VII/2025 tentang permohonan izin survey pendahuluan atas mahasiswa:

Nama : Nur Aisyah Siregar
NIM : 22060170
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Maka bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut diberi izin untuk melakukan survey pendahuluan di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dengan mengikuti segala peraturan yang ada di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Demikianlah surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua

Dr. Ns. Adi Antoni, M. Kep
NUPTK.5542766667130323

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Jae, Kota Padangsidimpuan 22733
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e - mail: aufa.royhan@yahoo.com http://: unar.ac.id

Nomor : 1162/FKES/UNAR/E/PM/XII/2025 Padangsidimpuan, 1 Desember 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Rektor Universitas Aufa Royhan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nur Aisyah Siregar
NPM : 22060170
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Diberikan Izin Penelitian di Universitas Aufa Royhan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 7 di Universitas Aufa Royhan di kota Padangsidimpuan tahun 2025".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan,

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
LEMBAGA PENELITIAN
DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Berdasarkan SK Menristekdikti RINomor: 461/KPT/I/2019,17 Juni 2019
Jl. Raja InalSiregarKel. BatunaduaJulu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: lppm.unar@gmail.com http//: unar.ac.id

Nomor : 826/LPPM/UNAR/E/PB/XII/2025 Padangsidimpuan, 16 Juli 2025
Lampiran : -
Hal : **Surat Balasan Izin Penelitian**

KepadaYth.
Dekan Universitas Aufa Royhan
di Kota Padangsidimpuan

di-
Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Dekan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dengan Nomor: 1162/FKES/UNAR/I/PM/XII/2025 tentang permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama : Nur Aisyah Siregar
NIM : 22060170
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Maka bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut diberi izin untuk melakukan penelitian di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dengan mengikuti segala peraturan yang ada di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Demikianlah surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua

Dr. Ns. Adi Antoni, M. Kep
NUPTK.5542766667130323

PERMOHONAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

KepadaYth,
responden
Di Universitas Aufa Royhan
Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

Nama : Nur Aisyah Siregar

NIM : 22060170

Akan melakukan penelitian dengan judul **" Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Akhir Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025"**. saya meminta kesediaan ibu untuk berpastisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaannya saya mengucapkan terimakasih.

Padangsidimpuan, Januari 2026

Hormat saya,

Peneliti

(Nur Aisyah Siregar)

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Nim :

menyatakan untuk turut berpastisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh mahasiswa Kebidanan Universitas Aufa Royhan yang berjudul **"Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Semester 7 di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025"**

Saya telah diberikan informasi tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan saya memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan pendapat dan respon saya tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun. saya mengerti bahwa resiko yang terjadi tidak ada dan saya juga tahu bahwa penelitian ini tidak membahayakan bagi saya, serta berguna untuk kelurga saya.

Padangsidimpuan, Januari 2026

Responden

( )

DATA TABULASI PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN SEMESTER 7 DI UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

No.	NAMA	TINGKAT STRES																SIKLUS MENSTRUASI
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	TOTAL	KODE	
1	AYA	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	19	3	1
2	AS	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	19	3	1
3	DAP	3	2	2	3	3	2	4	2	2	4	2	2	2	3	36	5	2
4	DN	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	37	5	2
5	DIS	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	29	4	1
6	FA	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	28	4	2
7	FN	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	25	3	1
8	F	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	4	2
9	FR	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	25	3	1
10	IIP	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	25	3	2
11	LQ	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	31	4	2
12	NSA	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	24	3	1
13	NS	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	41	5	2
14	NJS	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	4	2	2	24	3	1
15	NFH	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	28	4	1
16	PLS	3	2	1	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	40	5	2
17	PPS	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	35	5	2
18	RAS	3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	35	5	2
19	SA	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	23	3	1
20	SAN	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	24	3	1

21	WA	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	30	4	2
22	AN	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	3	1	2	23	3	2
23	ASS	2	1	2	1	4	2	3	2	2	4	4	2	3	4	36	5	2
24	A	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	24	3	1
25	AF	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	45	5	2
26	AN	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	48	5	2
27	AA	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	35	5	2
28	AH	2	2	1	2	2	4	4	3	4	2	1	2	2	4	35	5	2
29	BHH	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	5	2
30	DPHH	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	32	4	2
31	DH	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	24	3	1
32	DM	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	23	3	1
33	ESR	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	28	4	2
34	ES	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	40	5	2
35	HLG	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	31	4	2
36	HK	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	1	4	4	44	5	2
37	INP	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	37	5	2
38	IL	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	31	4	2
39	JH	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	4	4	46	5	2
40	LHS	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	45	5	2
41	MS	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	36	5	1
42	NS	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	32	4	1
43	NAR	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	29	4	1
44	N	3	2	1	3	4	2	2	1	2	3	2	2	2	3	32	4	2
45	NSS	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	36	5	1
46	O	2	1	1	2	3	2	2	4	1	2	1	3	1	1	26	4	1
47	PM	2	2	2	3	4	2	4	3	3	3	2	2	2	4	38	5	2

48	RRS	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	4	2
49	RSS	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	27	4	1
50	RAR	3	2	2	2	4	3	2	4	2	4	3	2	2	3	38	5	2
51	RF	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	29	4	1
52	RW	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	32	4	2
53	SMD	3	3	2	1	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	44	5	1
54	SRIR	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	51	5	2
55	WRA	2	2	1	3	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	30	4	1
56	WRS	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	4	46	5	2
57	YK	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	32	4	2
58	YRP	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	30	4	1
59	YRH	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	35	5	2
60	RPA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	4	1

Keterangan :

Tingkat Stres :

1 = normal

2 = ringan

3 = sedang

4 = parah

5 = sangat parah

Siklus Menstruasi :

1 = normal

2 = tidak normal

HASIL OUTPUT SPSS

Statistics

tingkat stres responden

N	Valid	60
	Missing	0

Statistics

kelompok menstruasi responden

N	Valid	60
	Missing	0

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
tingkat stres responden * kelompok menstruasi responden	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

Frequencies Table

tingkat stres responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-25 sedang	13	21.7	21.7	21.7
	26-33 parah	22	36.7	36.7	58.3
	>34 sangat parah	25	41.7	41.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

kelompok menstruasi responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35 hari normal	24	40.0	40.0	40.0
	<21 atau >35 hari tdk normal	36	60.0	60.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

tingkat stres responden * kelompok menstruasi responden Crosstabulation

			kelompok menstruasi responden		
			21-35 hari normal	<21 atau >35 hari tdk normal	Total
tingkat stres responden	19-25 sedang	Count	11	2	13
		Expected Count	5.2	7.8	13.0
		% within tingkat stres responden	84.6%	15.4%	100.0%
		% within kelompok menstruasi responden	45.8%	5.6%	21.7%
		% of Total	18.3%	3.3%	21.7%
	26-33 parah	Count	10	12	22
		Expected Count	8.8	13.2	22.0
		% within tingkat stres responden	45.5%	54.5%	100.0%
		% within kelompok menstruasi responden	41.7%	33.3%	36.7%
		% of Total	16.7%	20.0%	36.7%
	>34 sangat parah	Count	3	22	25
		Expected Count	10.0	15.0	25.0
		% within tingkat stres responden	12.0%	88.0%	100.0%
		% within kelompok menstruasi responden	12.5%	61.1%	41.7%
		% of Total	5.0%	36.7%	41.7%
Total		Count	24	36	60
		Expected Count	24.0	36.0	60.0
		% within tingkat stres responden	40.0%	60.0%	100.0%
		% within kelompok menstruasi responden	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	40.0%	60.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	19.221[a]	2	.000	.000		
Likelihood Ratio	20.936	2	.000	.000		
Fisher's Exact Test	19.692			.000		
Linear-by-Linear Association	18.856[b]	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	60					

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,20.

b. The standardized statistic is 4,342.

CATATAN KONSULTASI SEBELUM SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

Nama : NUR AISYAH SIREGAR

NIM : 22060170

Judul Penelitian : Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi Pada mahasiswa Kebidanan tingkat akhir di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan tahun 2025

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	Selasa 16 September 2025	Bd. Murelilasari Siregar, M.Keb	Perbaikan latar belakang, Sumber data, tujuan Khusus Penelitian, Kerangka Konsep, Jenis dan desain Penelitian, Populasi, Instrumen penelitian serta pengolahan dan analisis data.	
2	Kamis, 18 September 2025	Bd. Murelilasari Siregar, M. Keb	Perbaikan latar belakang dan Cara Sitasi.	
3	Sabtu, 20 September 2025	Bd. Murelilasari Siregar, M.Keb	Perbaikan Sumber data WHO dan Kemenkes.	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	Sabtu, 27 September 2025	Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb	Acc proposal	
5				
6				
7				
8				

KONSULTASI HASIL PENELITIAN (SEBELUM SEMINAR HASIL SKRIPSI)

Nama : NUR AISYAH SIREGAR

NIM : 22060170

Judul Penelitian : Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi Pada mahasiswa Kebidanan tingkat akhir di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan tahun 2025

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	Sabtu, 10-01-2026	Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb	lengkapi Skripsi	
2	Senin, 12-01-2026	Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb	Perbaikan Master data	
3	Selasa, 13-01-2026	Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb	ACC Skripsi	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	Rabu, 14-01-26	Sri Sartika Sari Dewi, M.Keb.	ACC Skripsi	
5				
6				
7				
8				