HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA SEMESTER 7 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

NURHALIMAH SIREGAR
NPM.22010107

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

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA SEMESTER 7 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

NURHALIMAH SIREGAR
NPM.22010107

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

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA SEMESTER 7 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

Skripsi ini Telah Diseminarkan dan Dipertahankan di Hadapan
Tim penguji Program Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
di Kota Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, April 2026

Pembimbing Utama

Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes
NUPTK. 5850763664230262

Pembimbing Pendamping

Nurlaila, S.Pd.MM
NUPTK. 4051769670230303

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep
NUPTK. 8743762663230272

Dekan Fakultas Kesehatan

Arinil Hidayah SKM. M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurhalimah Siregar

Npm : 22010107

Program studi : Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan" benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanski yang telah ditetapkan.Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidimpuan, April 2026

Peneliti



Nurhalimah Siregar

IDENTITAS PENULIS

Nama : Nurhalimah Siregar

Npm : 22010107

Temapt / tanggal lahir : Joring Lombang, 25 Januari 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa Joring Lombang Kec. Padangsidimpuan Angkola Julu

Riwayat pendidikan :

1. SDN 200412 Joring Lombang : 2009 – 2015
2. SMP N 7 Padangsidimpuan : 2015 – 2018
3. MAN 2 Padangsidimpuan : 2018 – 2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. karena atas berkat dan Rahmat-Nya peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Di Universitas Aufa Royhan" sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan di Program Studi Keperawatan Program Sarjana di Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.

Dalam proses penyusunan skripsi penelitian peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada yang terhormat:

1. Arinil Hidayah Nasution, S.K.M., M.Kes selaku Dekan Fakultas Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.
2. Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.
3. Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Nurlaila, S.Pd., M.M., selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi penelitian.
5. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep, selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep, selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
8. Kampus Aufa Royhan, yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Terkhusus kepada cinta pertamaku Alm. Ayah Maratuan Siregar, sosok yang paling penulis rindukan. Beliau memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan menyelesaikan pendidikan ini tetapi dari beliau penulis termotivasi bahwa hidup itu harus tetap berjalan. Kepergianmu membuat penulis bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang sudah tiada, ragamu memang sudah tidak berada disamping penulis tapi jiwamu akan tetap abadi di dalam hati penulis. Terimakasih atas segala pengorbanan dan cinta yang sangat tulus yang diberikan kepada penulis walaupun singkat tetapi sangat berarti. Dan satu hal yang selalu penulis ingat yaitu ayah selalu berpesan" walaupun ayah dan ibumu hanya sampe bangku pendidikan SD tapi anak-anak kami harus lebih sukses dari kami dimasa mendatang" itulah yang membuat penulis termotivasi sehingga berada di tahap ini. Semoga Allah melapangkan kubur dan menempatkan ayah ditempat yang sebaik-baiknya yang paling mulia disisi Allah SWT.
10. Pintu surgaku, ibunda tercinta Dahlinar Hutasuhut yang selalu menjadi penyemangat bagi penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia setelah ditinggalkan oleh ayah tercinta, yang selalu tempat berkeluh kesah

setiap ada masalah. Terimakasih tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang yang penuh cinta dan memberikan motivasi yang luar biasa yang membuat penulis agar bisa menyelesaikan pendidikan ini dalam 3,5 tahun. Terimakasih untuk segala doa, materi serta tenaga yang diberikan kepada penulis sehingga berada pada titik ini. Sehat selalu dan Panjang umur masih banyak hal yang ingin dilakukan penulis untuk membahagiakan ibunda nanti.

11. Kepada Abang dan Kakak saya Aipda Anhar Efendi Siregar, S.E. dan istri Henni Khairani Sinaga, S.K.M., Saprina Delilasari Siregar, A.Md.Keb. dan suami Irpansyah Harahap, S.E., Nurhelila Siregar, M.Pd, Gr. dan suami Ade Suhendra M.Pd.I, Meli Irawati Siregar A.Md.Keb. dan suami Insan Pulungan S.H., Pratu Ihwan Fauzi Siregar dan istri Siti Balqis Pulungan S.Pd. penulis menyampaikan banyak terimakasih atas dukungan secara moril dan material, terimakasih segala motivasi dan dukungan yang diberikan kepada penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
12. Untuk diri saya sendiri Nurhalimah Siregar, apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai walaupun awalnya tidak terpikir untuk mengambil jurusan ini tapi akhirnya bisa berada pada titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah serta mau keluar dari zona nyaman dan mencoba segala sesuatu yang tidak pernah terlintas di kepala ini. *Good thank you for being me independent women, I know there are more great ones but i'm proud of this achievement.*

Kritik dan saran yang bersifat membangun harapan guna perbaikan dimasa datang, mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan Kesehatan Masyarakat. Amiin

Padangsidimpuan, April 2026

Nurhalimah Siregar
22010107

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan Penelitian, Januari 2026
Nurhalimah Siregar

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Tahun 2026

ABSTRAK

Menstruasi merupakan keadaan psiologis pada perempuan yang disebabkan oleh peluruhan dinding rahim setiap bulannya. Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan bahwa sistem metabolisme dan hormonal tubuh tidak bekerja dengan baik, stres menjadi salah satu hal yang dapat memicu tekanan, ancaman, dan situasi yang menyebabkan terjadinya perubahan pada reaksi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester 7 program studi keperawatan program sarjana fakultas kesehatan Universitas Aufa Royhan di kota padangsidimpuan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 7 program studi keperawatan. Sampel pada penelitian ini adalah 119 mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Aufa Royhan yang menggunakan Teknik pengambilan sampel yaitu teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Aufa Royhan dengan nilai $p< 0,000$ ($p<0,05$). Mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang berat akan menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat stres yang berat akan dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Aufa Royhan. Mahasiswa disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang keteraturan siklus mestruasinya karna siklus mestruasi yang tidak teratur disebabkan oleh stres yang berat.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Siklus Menstruasi
Daftar Pustaka : (2020-2025)

NURSING PROGRAM OF HEALTH FACULTY
AT AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN

Report Of Research, Januari 2026
Nurhalimah Siregar

The Relationship Between Stres Levels and Menstrual Cycle Among Seventh-Semester Nursing Students of the Nursing Study Program Of Health Faculty, Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan 2026

ABSTRACT

Menstruation is a physiological process in women that occurs due to the monthly shedding of the uterine lining. An irregular menstrual cycle indicates that the body's metabolic and hormonal systems are not functioning optimally. Stres is one of the factors that can trigger pressure, threats, and conditions that cause changes in the body's physiological responses. This study aimed to determine the relationship between stres levels and menstrual cycles among seventh-semester students of the Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Health, Universitas Aufa Royhan, Padangsidimpuan. This study employed a quantitative research design using a cross-sectional approach. The study population consented all seventh-semester nursing students at Universitas Aufa Royhan The sample consisted of 119 seventh-semester nursing students at Universitas Aufa Royhan, selected using a total sampling technique. Data were analyzed using the Chi-square test. The results showed that there was a significant relationship between stres levels and menstrual cycles among seventh-semester nursing students at Universitas Aufa Royhan, with a p-value of < 0.000 (p < 0.05). Students with high levels of stres were more likely to experience irregular menstrual cycles compared to those with lower stres levels. In conclusion, high stres levels can lead to irregular menstrual cycles among seventh-semester nursing students at Universitas Aufa Royhan. Students are advised to pay greater attention to the regularity of their menstrual cycles, as irregular menstrual cycles may be caused by high levels of stres.

Keywords: Stres Level, Menstrual Cycle
References: (2020–2025)

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
LEMBAGA PUSAT BAHASA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT ..... **iii**
IDENTITAS PENULIS ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **ix**
ABSTRACT ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR SKEMA ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat Praktis 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1 Menstruasi 8
2.1.1 Pengertian Menstruasi 8
2.1.2 Siklus Menstruasi 9
2.1.3 Siklus Menstruasi Teratur 10
2.1.4 Siklus Menstruasi Tidak Teratur 10
2.1.5 Fase-Fase Yang Memengaruhi Siklus Menstruasi 12
2.1.6 Faktor Yang Memengaruhi Siklus Menstruasi 14
2.2 Konsep Stres 15
2.2.1 Defenisi Stres 15
2.2.2 Tanda dan Gejala Stres 16
2.2.3 Macam-macam Stres 17
2.2.4 Penyebab Stres 17
2.2.5 Tingkat Stres 19
2.2.6 Faktor Yang Memengaruhi Respon Terhadap Stresor 21
2.2.7 Cara Mengendalikan Stres 24
2.2.8 Manajemen Stres 24
2.3 Kerangka Konsep 25
2.4 Hipotesis Penelitian 26

BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN **27**
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 27
3.2.1 Penelitian 27
3.2.2 Waktu Penelitian 27

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 28
3.3.1 Populasi Penelitian 28
3.3.2 Sampel Penelitian 28
3.4 Alat Pengumpulan Data 29
3.4.1 Instrumen Penelitian 29
3.4.2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas 30
3.5 Prosedur Pengumpulan Data 31
3.6 Defenisi Operasional 32
3.7 Pengolahan dan Analisa data 33
3.7.1 Pengolahan Data 33
3.7.2 Analisa Data 34
3.8 Etika Penelitian 34

BAB 4 HASIL PENELITIAN 36
4.1 Analisis Univariat 36
4.1.1 Usia 36
4.1.2 Tingkat Stres 36
4.1.3 Siklus Menstruasi 37
4.2 Analisa Bivariat 37

BAB 5 PEMBAHASAN 39
5.1 Analisa Univariat 39
5.1.1 Usia 39
5.1.2 Tingkat Stres 40
5.1.3 Siklus Menstruasi 42
5.2 Analisis Bivariat 43

BAB 6 PENUTUP 46
6.1 Kesimpulan 46
6.2 Saran 47

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal dan Waktu Penelitian 27
Tabel 3.2 Defenisi Operasional..... 32
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia mahasiswa program studi keperawatan semester 7 fakultas kesehatan di Universitas Aufa Royhan..... 36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan Semester 7 Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan..... 36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Semester 7 Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan..... 37
Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Semester 7 Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan..... 37

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Konsep 26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin survey pendahuluan dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 2. Surat balasan Izin survey pendahuluan dari tempat penelitian
Lampiran 3. Surat izin penelitian dari Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan
Lampiran 4. Surat balasan izin penelitian dari Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan
Lampiran 5. Lembar permohonan bersedia menjadi responden
Lampiran 6. Lembar persetujuan menjadi responden
Lampiran 7. Lembar Kuesioner
Lampiran 8. Dokumentasi
Lampiran 9. Lembar konsultasi

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan suatu keadaan psiologis pada perempuan yang disebabkan oleh peluruhan dinding rahim setiap bulannya, akibat tidak terjadi pembuahan. Menstruasi merupakan periode penting dalam reproduksi periode biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause (Maedy et al., 2022).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan bahwa sistem metabolisme dan hormonal tubuh tidak bekerja dengan baik. Siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita menyebabkan masalah kehamilan (infertilasi), siklus menstruasi yang memendek (polimenore) dapat menyebabkan unvolusi karena sel telur tidak cukup matang untuk dibuahi. Apabila sel telur tidak di produksi, pembuahan akan sangat jarang. Jika siklus menstruasi tidak teratur, wanita akan sulit mengetahui kapan mereka masa subur dan kapan tidak (Endah Rachmawati et al., 2025).

Menurut *World Healt Organization* (WHO) prevalensi rata-rata lebih dari 75% Perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 94,9% terjadi pada masa remaja umur 12-17 tahun. Di Korea laporan ketidakrutinan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4%. Laporan dari World Healt Organizations (WHO) tahun 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45% (Suyoko et al., 2025).

Menurut data survei kesehatan Indonesia Pada tahun 2023 umur pertama kali mendapat haid di Indonesia pada usia 15-16 tahun,adalah 5,4% dan usia 17-18 tahun 0,3%. Berdasarkan Risert Kesehatan Dasar 2018, persentase ketidakrutinan menstruasi sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15-19 tahun mengalami ketidakteraturan menstruasi dan senbanyak 14,9% di daerah perkotaan di indonesis mangalami ketidakteraturan menstruasi (Suyoko et al., 2025).

Data riset Kesehatan dasar menunjukkan bahwa terdapat 68,79% remaja putri di wilayah Provinsi Sumatera utara sudah mengalami menstruasi pada umur 13 tahun. Prevalansi gangguan siklus menstruasi pada remaja sebesar 12,37%untuk wilayah Kota Padangsidimpuan 69,90% remaja putri sudah mengalami menstruasi pada usia 13 tahun (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Gangguan ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan oleh gangguan umpan balik dari tingginya kadar estrogen, yang mengakibatkan penurunan dalam puncak hormon perangsang folikel (FSH) beberapa faktor yang memengaruhi asupan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres. Salah satu faktor penyebab gangguan ketidakteraturan menstruasi pada wanita adalah tingkat stres yang dialami. Pada usia 15 tahun remaja mengalami transisi dari masa remaja awal kemasa remaja pertengahan yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai hal, stres menjadi salah satu hal yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Amalia et al., 2023).

Stres menjadi salah satu kejadian universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual. Pada remaja dalam menghadapi atau menjalani perkuliahan yang

terlalu padat, praktek klinik yang sangat melelahkan, tugas terlalu banyak dan pembuatan skripsi merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Anggraeni et al., 2022).

Stres menjadi hal yang dapat memicu tekanan, ancaman, dan situasi yang menyebabkan terjadinya perubahan pada reaksi tubuh. Kondisi ini sering di sertai dengan peningkatan detak jantung dan tekanan darah akibat respon tubuh yang melepaskan hormon kartisol dan hormon adrenalin. Stres akan merangsang *Hipotalamus - Pituary - Adrenal Axis* (HPA) untuk menghasilkan kartisol. Keseimbangan hormonal dapat di ganggu oleh hormon karistol ini termasuk hormon reproduksi sehingga siklus menstruasi terganggu (Rinella Wihandi et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan Debora Lestari (2024) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi. Karena saat tubuh bereaksi ketika mengalami stres maka tubuh akan mengalami kontraksi secara berlebihan. Sehingga stresor diketahui menjadi factor penyebab stres fisiologis yang dapat mengganggu menstruasi.

Penelitian Geby Natasya dkk (2025) tentang "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri" Didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri. Karna terdapat korelasi negatif lemah antara tingkat stres keteraturan siklus menstruasi, yang berarti semakin tinggi tingkat stres, semakin tidak teratur siklus menstruasi yang di alami. Maka didapatkan hasil bawa adanya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Penelitian ini juga diperkuat oleh Damayanti dkk (2022) tentang "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta Di Tangerang" dimana didapatkan hasil penelitiannya nilai p= 0,000 hal tersebut berarti nilai p<0,05 atau p=0,01 sesuai taraf signifikan bahwa terdapat korelasi bermakna antara tingkat stres dan siklus menstruasi sehingga hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa kekuatan korelasi lemah dan arah korelasi negatif yang berarti terdapat korelasi yang berlawanan arah, karena semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin tidak teratur siklus menstruasi yang terjadi begitu juga sebaliknya. Sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang

Mahasiswa lebih rentan terhadap stres dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, hal ini dikarenakan tingginya tuntutan akademik, adaptasi sosial, dan transisi menuju kehidupan mandiri. Ada bukti bahwa bahwa stres dapat berdampak pada banyak hal fungsi tubuh, termasuk siklus menstruasi (. et al., 2025).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa program studi keperawatan semester 7 di Universitas Aufa Royhan didapatkan jumlah mahasiswi perawat ada 119 orang dan, dari 10 mahasiswa yang diwawancarai di dapatkan bahwa terdapat 7 mahasiswa yang mengalami stres dan siklus menstruasi yang tidak teratur, namun terdapat 3 mahasiswi yang tidak mengalami stres dan siklus menstruasinya teratur. Bisa dilihat dari beberapa mahasiswi yang diwawancarai bahwa stres itu juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester 7 program studi keperawatan program sarjana fakultas kesehatan Universitas Aufa Royhan".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apakah ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah;

1. Untuk mengetahui karakteristik mahasiswa program studi keperawatan semester 7 fakultas kesehatan di Universitas Aufa Royhan.
2. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa program studi keperawatan semester 7 fakultas kesehatan di Universitas Aufa Royhan.
3. Untuk mengetahui siklus menstruasi mahasiswa program studi keperawatan semester 7 fakultas kesehatan di Universitas Aufa Royhan.

4. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan siklus menstruasi mahasiswi keperawat semester 7 fakultas kesehatan di Universitas Aufa Royhan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Peneliti

   Menambah khasanah dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai metode penelitian, Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Di Universitas Aufa Royhan.

2. Bagi Responden

   Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana fakultas kesehatan Di Universitas Aufa Royhan memahami hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

3. Bagi Ilmu keperawatan

   Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah dan mengembangkan ilmu keperawatan dan menjadi acuan untuk penelitian lanjut tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan dapat dipergunakan sebagai bahan

pertimbangan bagi pelayanan mahasiswi yang menyangkut siklus menstruasi. Penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam bagaimana kualitas dan kuantitas tingkat stres berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi. Dengan memahami hubungan ini, teori-teori psikologi yang ada dapat diperluas atau disesuaikan untuk mencerminkan dinamika tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu dan mengembangkan model teoritis baru yang mengintegrasikan variabel tingkat stres dengan siklus menstruasi. Ini bisa mencakup model yang menjelaskan mekanisme bagaimana tingkat stres berpengaruh dalam siklus menstruasi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Menstruasi

2.1.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi dalam Bahasa inggris dikenal dengan istilah *menses*, berasal dari kata Yunani *menses* berarti bulan. Dalam budaya tradisional Melayu, menstruasi di pandang sebagai keluarnya air dari mata wanita.

Menstruasi menjadi salah satu proses keluarnya darah dari sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita secara berkala. Dalam konteks lain, menstruasi juga dapat di artikan sebagai siklus alami yang terjadi secara rutin untuk memprsiapkan tubuh wanita setiap bulannya. Rata-rata lamanya menstruasi seorang wanita 3-8 hari, dengan rata rata siklus sekitar 28 hari setiap bulannya. Durasi maksimal menstruasi adalah 15 hari. Selama darah yang di keluarkan masih dalam batas tersebut maka itu disebut sebagai darah haid atau menstruasi.

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim melalui vagina di sebabkan oleh dinding rahim yang mengandung endometrium saat tidak terjadi pembuahan pada sel telur dan terjadi pada wanita yang memasuki usia remaja. Hal ini melibatkan perubahan hormonal setiap bulannya. Rata rata siklus menstruasi yang dikatakan teratur itu adalah 28 hari, tetapi setiap perempuan mempunyai variasi berbeda (Nurhayati & Yuliwati, 2023).

Mestruasi merupakan proses pelepasan darah dan selaput lendir yang terdapat di dalam rahim akibat perubahan kadar hormon estrogen dan progesterone. Darah dan selaput lendir ini keluar dari rahim melalui vagina.

Selaput lendir yang terlepas akan berubah menjadi lendir karena zat-zat didalamnya. Selain itu, pembuluh darah dibagian dasar rahim akan mengelupas, membuka jalan bagi darah untuk mengalir keluar. Menstruasi terjadi dalam periode tertentu antara setiap periode menstruasi. Rentang waktu antara siklus menstruasi yang paling lama terjadi setelah menarche periode pertama kali mengalami menstruasi dan sebelum menopause (Amalia et al., 2023).

2.1.2 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah rentang waktu hari pertama haid sampai hari pertama haid bulan berikutnya, rentang waktu siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda tetapi teraturnya antara 21-35 hari. Lama dan cepatnya siklus menstruasi pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat stres, berat badan dll (lestari et al., 2023).

Umumnya siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari, dengan rentang siklus teraturnya 21-35 hari. Hampir 90% wanita memiliki menstruasi sekitar 25-35 hari sedangkan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari. Meski begitu, beberapa wanita mungkin mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Siklus menstruasi melibatkan serangkaian proses, antara lain siklus menstruasi, durasi pendarahan menstruasi, dan adanya *dismenore*. Siklus menstruasi yang tidak teratur atau mengalami gangguan menstruasi apabila siklus, durasi, atau volume darah kurang atau lebih dari 80 ml per harinya.

Tahapan siklus menstruasi dibagi menjadi 5 tahap yaitu hari 1 sampai 5 terjadi proses menstruasi, hari ke 7 sel telur matang di dalam ovarium, hari

7 sampai 11 dinding rahim akan menebal yang menandakan sel telur siap dibuahi, selanjutnya di hari ke 14 terjadi proses ovulasi, dan hari ke 14 sampai hari ke 28 sel telur akan bergerak ke dinding rahim dan apabila sel telur dibuahi maka sel telur akan menempel di dinding rahim dan jika tidak dibuahi maka sel telur akan bergerak terus menerus bersamaan dengan dinding rahim yang di tandai mulainya hari ke 1 pada siklus menstruasi.

2.1.3 Siklus Menstruasi Teratur

Teratur menstruasi pertama kali pada remaja antara usia 11-14 tahun dengan jangka 3 hari hingga 7 hari dan panjang siklus teratur 24 hari hingga 35 hari dengan rata rata kehilangan darah 20-80 ml (Fitriani & Hapsari, 2022). Menstruasi secara periodik setiap bulannya akan membentuk siklus menstruasi, siklus haid di hitung dari hari ke 1 menstruasi hingga mulainya haid periode selanjutnya, teraturnya berkisaran 21-35 hari, sehingga siklus menstruasi dikatakan teratur apabila interval menstruasi seorang wanita relative tetap setiap bulannya, bahkan jika meleset perbedaa waktunya tidak jauh berbeda (Maedy et al., 2022). Idealnya siklus menstruasi yang teratur akan mencerminkan organ reproduksi yang cendrung sehat, sistem hormonal yang baik di tunjukkan dengan produksi sel telur yang lancar (Maulana & Tanjung, 2021).

2.1.4 Siklus Menstruasi Tidak Teratur

Siklus menstruasi di kelompokkan tidak teratur jika lamanya menstruasi berubah ubah setiap bulannya dan juga volume darah yang keluar berubah ubah. Hormon yang tidak seimbang saat menstruasi tidak teratur akan berdampak pada masalah kesuburan wanita, kesuburan identik dengan proses

ovulasi yang terganggu akan membuat perempuan sulit untuk mencari masa subur. Gangguan siklus menstruasi juga merupakan indikator yang menunjukkan adanya gangguan pada sistem reproduksi yang dapat di hubungkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara, dan infertilasi (Purwati & Muslikhah, 2021).

Siklus mesntruasi yang tidak teratur jika < 28 hari dan > 35 hari .Wanita dengan siklus siklus menstruasi memendek dapat mengalami unovulasi karna sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi, sedangkan siklus menstruasi yang memanjang menunjukkan bahwa sel telur jarang di produksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup lama sehingga pembuahan sangat jarang terjadi (Tetti Solehati , Dinar Indriani , Ruth Jamlaay, 2024).

Gangguan siklus menstruasi dapat berupa polimenorea, oligomenore, dan amenorea (Maedy et al., 2022).

1. Polimenore adalah siklus haid pendek atau kurang dari 21 hari, dimana siklus mestruasi yang menyebabkan wanita berkali kali mengalami menstruasi dalam sebulan, bisa dua kali, tiga kali atau bahkan lebih. Penyebabnya biasanya karena ketidakseimbangan sistem hormonal pada aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium yang bisa menyebababkan gangguan pada proses ovulasi (pelepasan sel telur), atau memendekkan waktu yang di butuhkan untuk berlangsungnya suatu siklus menstruasi teratur sehingga di dapatkan menstruasi lebih sering.
2. Oligomenorea adalah siklus haid yang lebih dari 35 hari, dimana seorang wanita mengalami siklus menstruasi yang jarang dan biasanya

penyebabnya yaitu ketidak seimbangan hormon, sindrom polikistik ovarium (PCOS), gangguan tiroid, strs fisik, dan penggunaan kontrasepsi hormonal.

3. Amenorea adalah siklus haid yang lebih dari 90 hari atau tidak menjumpai menstruasi selama 3 bulan berturut-turut. Dimana menstruasi terhenti atau tidak terjadi lagi pada masa subur atau pada saat yang seharusnya menstruasi terjadi secara teratur. Amonerea di bagi menjadi 2 yaitu primer dan sekunder. Amonera primer adalah keadaan dimana wanita berusia 18 tahun ke atas yang terlambat mulai menstruasi, hal ini biasanya disebabkan oleh kelainan hormonal, gangguan kesehatan fisik,atau masalah tekanan jiwa dan emosi. Sedangkan amonera sekunder mengacu pada wanita yang sempat mengalami menstruasi namun tidak mengalaminya lagi, biasanya disebabkan oleh hormon pelepas gonadotropin (GoRH=Gonadotropine Releasing hormone) yaitu hormon yang di produksi oleh hipotalamus yang salah satu fungsinya untuk mengatur siklus menstruasi, disamping itu kondisi stres, anoreksia, penurunan berat badan yang ekstrim, gangguan tiroid, olahraga berat, juga dapat menjadi penyebab amonerea.

2.1.5 Fase-Fase Yang Memengaruhi Siklus Menstruasi

a. Fase Menstruasi

Pada fase ini setiap wanita mengalami hal ini setiap bulannya, karena fase ini wanita baru dikatakan produktif, oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh setiap wanita walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas.

Ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari, dimana pada awal haid pendarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar. Pada fase ini juga endometrium terlepas dari dinding uterus dan diserta pendarahan. Biasanya fase ini berlangsung selama rentang waktu 3-6 hari. Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (Lutenizing Hormon) menurun atau kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (Folikel Stimulating Hormon) baru mulai meningkat.

b. Fase Proliferasi

Setelah haid, endometrium dalam keadaan tipis dan dalam stadium istirahat sekitar 5 hari. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari kelima hingga ovulasi, missal hari ke 10 siklus 24 hari, hari ke 14 untuk siklus 28 hari, atau 18 hari pada pada siklus 32 hari. Kadar estrogen yang meningkat dari folikel yang berkembang akan merangsang stoma endometrium untuk mulai tumbuh dan menebal, kelenjar menjadi hipertropi dan berproliferasi dan pembuluh darah menjadi banyak sekali. Fase proliferasi tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium (Graff). Lamanya proliferasi sangat berbeda pada tiap orang dan berakhir pada saat terjadinya ovulasi.

c. Fase Sekresi

Berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar 3 hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Setelah ovulasi, dibawah pengaruh hormon progesterone yang meningkat dan terus di produksinya estrogen oleh korpus luteum, maka endometrium menjadi tebal. Stoma menjadi

edematus, terjadi pula infiltrasi leukosit yang banyak, dan pembuluh darah semakin melebar dan merupakan tempat yang tepat untuk melindungi dan memberikan nutrisi ovum yang sudah dibuahi. Implantasi (nidasi) ovum yang dibuahi terjadi sekitar 7-10 hari setelah ovulasi. Apabila tidak terjadi perubahan dan implantasi, korpus luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone akan menyusut dan menyebabkan spasme pada arteri spiral. Lama fase sekresi sama pada setiap wanita yaitu 14 hari.

d. Fase Iskemi

Suplai darah ke endometrium fungsional berhenti dan terjadi nekrosis, lapisan fungsional terlepas dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi di mulai, menandai hari pertama menstruasi siklus berikutnya. Adapun pada fase ini, korpus luteum berfungsi sampe kira-kira hari ke 23 atau ke 24 pada siklus 28 hari dan kemudian berdegenerasi. Akibatnya terjadi penurunan yang tajam dari progesterone dan estrogen sehingga menghilangkan perangsangan pada endometrium. Perubahan iskemi terjadi pada arietiola dan diikuti dengan menstruasi.

2.1.6 Faktor Yang Memengaruhi Siklus Menstruasi

a. Stres

Stres akan melepaskan hormon kortisol, dimana hormon kortisol ini menjadi tolak ukur untuk melihat tingkat stres seseorang. Hormon kortisol ini di atur oleh hipotalamus otak sehinggan peningkatan hormon kortisol memengaruhi penurunan hormon *Gonadotopin-releasing-hormon*

(GnRH) yang bertanggung jawab dalam pengeluaran hormon FSH yang palin peting dalam proses fase folikulerbdan LH yang bertanggung jawab dalam fase luteal. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH, maka akan mengalami produksi estrogen dan progesterone sehingga menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

b. Aktivitas Fisik

Tingkat aktifitas fisik yang berat dan sedang dapat memengaruhi fungsi menstruasi. Aktifitas fisik yang yang berat akan merangsang pertumbuhan Inhibisi Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH) dan aktifitas Gonadotropin sehingga dapat menurunkan serum estrogen.

c. Berat Badan

Berat badan juga dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena dapat menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium. Kondisi seperti berat badan yang kurang kurus yang menyebabkan penurunan berat badan berat dapat menimbulkan amenorea.

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Defenisi Stres

Istilah stres secara historis telah lama di gunakan untuk menjelaskan suatu tuntutan untuk beradaptasi dari seseorang ataupun reaksi seseorang terhadap tuntutan tersebut. Menurut H.Handoko, stres adalah suatu kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang.

Stres didefenisikan sebagai respon seseorang terhadap tekanan dan tuntutan yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan sehingga

menentang kemampuan individu tersebut untuk mengatasinya (Sinaga & Herdiman, 2024).

Stres juga didefinisikan sebagai suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Dari persfektif fisiologis, stres disebut sebagai gangguan mental yang terjadi akibat adanya tekanan internal maupun eksternal dalam diri seseorang (Boba et al., 2025).

Stres dapat didefenisikan sebagai respon khusus yang ditunjukkan tubuh terhadap tuntutan-tuntutan yang tidak spesifik. Karena banyaknya tuntutan-tuntutan atau rasa ingin tahu yang sangat tinggi terhadap berbagai hal yang menyebabkan dampak yang signifikan terhadap perubahan sistem hormonal dalam tubuh (Amalia et al., 2023).

2.2.2 Tanda dan Gejala Stres

Gejala stres yang sering muncul pada seseorang adalah sebagai berikut:

a. Gejala fisik

Gejala fisik yang sering terjadi adalah sakit kepala, jantung berdebar, keringat dingin berlebihan, gangguan pola istirahat, dan tidur, nafsu makan menurun, dan penyakit fisik lainnya.

b. Gejala emosional

Gejala emosial yang biasaynya muncul adalah kesulitan berkonsentrasi, sulit dalam pengambilan keputusan, perasaan cemas dan khawatir, mudah marah tanpa alasan, dan gejala lainnya.

c. Gejala sosial

Gejala sosial yang biasanya muncul adalah perasaan untuk menarik diri hingga melakukan pembunuhan.

2.2.3 Macam-macam Stres

a. Kondisi *eustres* (tidak stres). Seseorang yang dapat mengatasi stres dan tidak diganggu pada fungsi organ tubuh.

b. Kondisi *distres* (stres). Pada seseorang yang menghadapi stresor terjadi gangguan pada satu atau lebih organ tubuh, sehingga organ tersebut tidak dapat menjalakan fungsinya dengan baik.

c. Kondisi *hyperstres*

Stres yang bersifat positif dan atau negative dengan dampak luar biasa bagi individu, namun tekanan tersebut melebihi kemampuannya. Bentuk hyperstres adalah akibat serangan teroris.

d. Kondisi *hypnostres*

Stres yang muncul kareana adanya stimulus seperti aktivitas yang rutin dan membosankan.

2.2.4 Penyebab Stres

Ada 2 faktor penyebab stres menurut (Nia Amalia, 2023)

a. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi ialah faktor yang menjadi resiko sumber stres yang dapat mempengaruhi adaptasi antar individu dengan stres biologis (herediter, konstitusi tubuh, kondisi fisik, neurofisiologik, neurohormonal) psikologi (kepribadian, pengalaman, dankondisi lingkungan) yang terjadi lebih dari 6 bulan .

a) Kondisi Biologis

Faktor biologis merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari kondisi tubuh seseorang, seperti berbagai penyakit infeksi, trauma

fisik dengan kerusakan organ biologis,mal nutrisi, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologis yang terus menerus.

b) Kondisi Psikologis

Faktor fisiologis seseorang merupakan hubungan individu dengan lingkungan yang berdampak pada kehidupan seseorang seperti pengalaman masa lalu, kecerdasan, keterampilan verbal, moral, konsep diri motivasi, pertahanan psikologis individua atau juga dari beberapa faktor sebagai berikut:

1. Berbagai konflik dan frustasi yang berhubungan dengan kehidupan.
2. Berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri (*selfdevaluation*) seperti kegagalan mencapai sesuatu yang sangat di idam-idamkan.
3. Berbagai keadaan kehilangan seperti posisi, keuangan, kawan atau pasangan hidup, yang sangat di cintai.
4. Berbagai kondisi yang diyakini sebagai suatu cacat yang sangat menentukan seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi dll.
5. Berbagai kondisi perasaan bersalah terutama yang menyangkut kode moral etika yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

c). Sosial Kultural

Sosial kultular berasal dari keadaan sosial yang memicu terjadinya stres pada seseorang yang meliputi, tingkat pendidikan, pendapatan,

pekerjaaan, usia, jenis kelamin, budaya, keyakinan, politik, pengalaman, dan tingkat sosial.

b. Faktor presipitasi

Terdapatnya rangsangan yang merangsang munculnya stres yang disebut dengan respon antisifasi. Faktor ini juga bisa dari bilogis, psikologis, dan sosial seperti, perkawinan, problem keluarga, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik atau cidera, faktor keluarga. Faktor presipitasi yang terjadi adalah:

a) Kejadian yang mengancam

Terjadi tiga kategori yang meliputi kejadian mengancam seperti aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosisal.

b) Ketegangan Hidup

Ketegangan hidup juga dapat menyebabkan tingkat stres semakin meningkat karna kondisi kronis yang berlangsung lama. Ketegangan hidup meliputi ketegangan keluarga, ketidakpuasaan saat bekerja, perselisihan, pernikahan, perekonomian, dan juga beban yang dirasakan individu.

2.2.5 Tingkat Stres

Tingkatan stres menurut (Ekajayanti & Purnamayanthi, 2020)

a. Stres teratur

Stres teratur merupakan sesuatu yang dialami seseorang secara teratur dan merupakan bagian teratur dari kehidupan. Orang yang tidak stres

biasanya tidak dianggap stres. Situasi dimana jantung berdetak lebih cepat setelah mengikuti aktivitas karena takut gagal.

b. Stres ringan merupakan stres yang secara teratur yang terjadi dalam kehidupan seseorang yang menyendiri yang berlangsung selama beberapa jam. Stres pada tahap ini tidak akan berpengaruh pada aspek fisiologis seseorang, stres ini biasanya di rasakan oleh setiap orang dan dia tidak menyadari bahwa energinya semakin menipis dan respon perilakunya dapat berakibat mudah lelah, seperti lupa menaruh barang, dikritik, dan ketiduran. Kondisi ini tidak akan menimbulkan penyakit tetapi jika berkelanjutan akan menjadi masalah serius.

c. Stres Sedang

   Stres sedang merupakan stres yang berlangsung lebih lama dibandingkan stres ringan, stres ini biasanya sudah berdampak pada fisik maupun psikologis seseorang. Seperti menimbulkan adanya masalah pada usus, lambung, gangguan pola tidur, serta munculnya gangguan menstruasi, sehingga respon perilaku yang muncul seperti adanya beban kerja yang berlebihan yang tidak bisa diselesaikan, merasa kehilangan baik anggota keluarga, sahabat, maupun pasangan.

d. Stres Berat

   Stres betar merupakan kondisi kronis yang terjadi pada seseorang yang berlangsung dalam beberapa minggu atau bahkan tahun. Dimana masalah fisiologis semakin memburuk seperti gangguan pencernaan yang semakin memburuk, siklus menstruasi yang tidak teratur, sesak nafas, dan badan

gemetar. Respoin psokologis yang muncul seperti kecemasan semakin parah, dan kelelahan fisik yang semakin mudah sera mudah panik.

2.2.6 Faktor Yang Memengaruhi Respon Terhadap Stresor

Respons terhadap stresor yang diberikan pada individu akan berbeda hal tersebut bergantung pada faktor stresor dan kemampuan koping yang memiliki individi. Berikut ini beberapa karakteristik stresor yang dapat memengaruhi respons tubuh.

a. Sifat stresor

   Sifat stresor dapat berubah secara tiba tiba dan dapat memengaruhi respon seseorang dalam menghadapi stres dan bergantung pada mekanisme yang dimiliki.

b. Durasi stresor

   Lamanya stresor yang dialami seseorang dapat memengaruhi respon tubuh. Apabila stresor yang dialami lebih lama, maka respon juga akan lebih lama, dan tentunya dapat memengaruhi fungsi tubuh.

c. Jumlah stresor

   Semakin banyak stresor yang dialami seseorang, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh.

d. Pengalaman masa lalu

   Pengalaman masa lalu yang dialami seseorang dalam menghadapi stres dapat menjadi cara dalam mengahadapi stres berikutnya karna individu dapat beradaptasi dengan lebih baik.

e. Tahap perkembangan

Tahap perkembangan individu dapat membentuk kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stresor.

2.2.7 Dampak Fisikologis Terhadap Stres

a. Kecemasan

Respon yang paling umum terhadap stresor adalah kecemasan, kecemasan diartikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan khawatir, prihatin, tegang dan takut yang dialami semua manusia dengan derajat yang berbeda-beda. Orang yang mengalami peristiwa diluar rentang penderitaan manusia teratur (sebagai contohnya bencana alam, pemerkosaan, penculikan) kadang kadang mengalami suatu kumpulan gejala berat yang berkaitan dengan kecemasan, yang dikenal sebagai gangguan stres pasca traumatik.

b. Kemarahan dan Agresif

Reaksi umum lain terhadap situasi strs adalah kemarahan, yang mungkin dapat menyebabkan agresif. Hipotesis frustasi-agresif menyatakan bahwa jika upaya seseorang tujuan dihalangi, terdapat dorongan agresif yang selanjutnya mengakibatkan perilaku untuk merusak objek atau orang yang menyebabkan frustasi.

Agresif secara langsung terhadap sumber-sumber frustasi tidak selalu dimungkinkan atau tidak selalu konsisten. Kadang-kadang sumber frustasi tidak jelas dan tidak dapat diraba.Orang tidak tahu apa yang diserang,tetapi dia merasa marah dan mencari objek yang dapat melampiaskan perasaan mereka. Kadang-kadang individu yang

menyebabkan frustasi sangat kuat, sehingga serangan kepadanya akan berbahaya.

c. Apatis dan Depresi

Walaupun respon umum terhadap frustasi adalah akresif aktif, respon kebalikannya akan menarik diri dan apatis juga sering terjadi. Jika kondisi stres terus berjalan dan individu tidak berhasil mengatasinya, apatis dapat memberat menjadi depresi. Teori ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) menjelaskan bagaimana pengalaman dengan peristiwa yang tidak mengenakkan dan tidak dapat dikendalikan, sehingga dapat menyebabkan apati dan depresi.

d. Ganguan Kognitif

Selain respon emosional terhadap stres orang seringkali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stresor yang serius. Mereka akan sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikirannya secara logis. Mereka mungkin mudah terganggu. Sebagai akibatnya, kemampuan mereka melakukan pekerjaan, terutama pekerjaan yang tersusun, cenderung memburuk. Tingkat rangsangan emosional yang tinggu dapat mengganggu pengolahan informasi dipikiran, sehingga semakin cemas, marah, atau terdepresi setelah suatu stresor semakin besar kemungkinannya mengalami gangguan kognitif. Gangguan kognitif ini juga dapat terjadi akibat pikiran yang mengganggu otak jika berhadapan dengan suatu stresor.

2.2.7 Cara Mengendalikan Stres

a. Sikap, keyakinan, dan pikiran harus positif, fleksibel, rasional, dan adaptif terhadap orang lain. Artinya jangan terlebih dahulu menyalahkan orang lain sebelum intropeksi diri dengan pengendalian internal.
b. Kendalikan berbagai faktor penyebab stres dengan cara, kemampuan menyadari (*awareness skill*), kemampuan menerima (*acceptance skill*), kemampuan untuk menghadapi (*coping skill*), kemampuan untuk bertindak (*action skill*).
c. Perhatikan diri anda, proses interpersonal dan intrraktif, serta lingkungan anda.
d. Kembangkan sikap efisiensi
e. Relaksasi
f. Visualisasi (angan-angan yang terarah)
g. Korider stres

   Teknik singkat untuk menghilangkan strs, misalnya melakukan pernapasan dalam, mandi Santai dalam bak, tertawa, pijat, membaca, melakukan hal positif (melakukan sesuatu yang disukai secara teratur), serta istirahat teratur.

2.2.8 Manajemen Stres

a. Dengan sifat religious pemecahan masalah secara terencana, menganalisis situasi untuk mencapai solusi, kemudian mengambil tindakan untuk memperbaiki masalah.
b. Koping konfrontatif, mengambil tindakan tegas. Kadang disertai marah atau pengambilan resiko untuk mengubah situasi.

c. Mencari dukungan sosial, mencoba mencari informasi dukungan emosi.
d. Menjauh, maksudnya disini memisahkan diri dari atau melupakan situasi untuk menciptakan pandangan positif terhadap masalah.
e. Melarikan diri, menghindar, berpikir pengharapan untuk terjadinya keajaiban yang dapat menyelesaikan masalahnya.
f. Kontrol diri, menyesuaikan perasaan atau aksi yang berkitan dengan problem. Menyembunyikan perasaan untuk mencegah intraksi emosi dengan memperlambat langkah pengambilan keputusan untuk menghindari pilihan yang tanpa ada pertimbangan sebelumnya yang dapat merugikan diri.
g. Menerima tanggung jawab, mengakui perannya dalam masalah, sambil berusaha membuatnya menjadi benar.
h. Penaksiran ulang positif, menciptakan arti positif dan masalah untuk perkembangan.

2.3 Kerangka Konsep



Skema 2.1 Kerangka Konsep

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel bebas (Indevenden Variabel) Variabel yang bebas atau variabel yang dapat memengaruhi dalam penelitian ini “Tingkat stres”.
b. Variabel terkait (Devenden Variabel) variabel terkait atau variabel yang dipengaruhi dalam penelitian ini adalah “Siklus menstruasi”.

2.4 Hipotesis Penelitian

a. Hipotesis Alternatif (H_a)

   Ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa program studi keperawatan semester 7 Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan.

b. Hipotesis Nol (H_0)

   Tidak ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa program studi keperawatan semester 7 Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan.

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *deskriptif korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Di Universitas Aufa Royhan.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Penelitian

Penelitian ini di lakukan di Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan. Alasan memilih tempat ini karena ada didapatkan mahasiswa keperawatan semester 7 yang mengalami stres dan siklus menstruasi yang tidak teratur.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2025 sampai Januari 2026.

Tabel 3.1 Rencana dan Waktu Penelitian

Kegiatan	Jun	Jul	Agt	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
Pengajuan judul	■							
Penyusunan proposal		■	■					
Seminar proposal				■				
Pelaksanaan penelitian					■	■		
Pengolahan data							■	
Seminar hasil								■

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generasial yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan yang berjumlah 119 orang.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik dari populasi yang dipilih untuk diteliti. (Sugiono, 2019). Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *Total Sampling* merupakan pengambilan sample populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dipopulasi itu. (Yuliantika, 2018).

Pelaksanaan sampel random disebabkan siswa populasi penelitian ini dianggap homogen karena sampel yang diambil adalah mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan. Langkah prosedur yang dilakukan dengan membuat kertas berjumlah 119 lalu dibagikan kepada setiap mahasiswa selanjutnya menyebutkan angka sebanyak sampel yang dibutuhkan.

3.4 Alat Pengumpulan Data

3.4.1 Instrumen Penelitian

Kuesioner digunakan sebagai instrument penelitian dalam penelitian ini. Kuesioner berisi beberapa pertanyaan dan diserahkan langsung kepada responden.

a. Kuesioner Data Demokrafi

Berisi tentang nama, alamat, umur mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana fakultas kesehatan Universitas Aufa Royhan diperiksa dengan menggunakan kuesioner informasi demografis.

b. Kuesioner Siklus Menstruasi

Kuesioner siklus menstruasi dalam penelitian ini terdapat 1 pertanyaan. Katagori skor 0 sampai 1. Kategori skor dalam kuesioner siklus menstruasi ini yaitu siklus menstruasi teratur 21-35 hari (1) dan siklus menstruasi tidak teratur <21 hari atau >35 hari (0). Kuesioner ini diambil dari peneli (Stres et al., 2018) dengan judul " Hubungan Tingkat Stres Denghan Siklus Menstruasi di SKM BIM Jombang".

c. Kuesioner Tingkat Stres

Menggunakan kuesioner modifed Perceived Stres Scal (PSS-10), kuesioner tingkat stres memiliki 10 pertanyaan. Penyusunan tingkat stres ini berdasarkan konsep teori dari Cohen "*Perceived Stres Scale*". Kuesioner ini di ambil dari penelitian (Suwastini et al., 2021) dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Pemahaman Selama pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Di Stikes Han Tuah". Ini memiliki sepuluh pertanyaan, masing-masing dengan skor maksimum 4 dan

minimum nol, dalam skala nol (tidak pernah), 1 (hamper tidak pernah), 2 (kadang-kadang) 3 (hampir sering) 4 (sering sekali). Untuk hasil untuk stres ringan = 0-13, stres sedang 14-26, stres berat =27-40. Kuesioner PSS sudah divalidasi dengan nilai koefisien *Cronbach alpha* sebesar 0,96.

3.4.2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji Validitas

Metrik yang menunjukkan bahwa instrument penelitian ini atau alat ukur benar-benar mengukur apa yang diiukur dikenal sebagai validitas. Uji validitas bertujuan untuk menilai ketepatan alat ukur. Dalam penelitian ini validitas digunakan sebagai uji validitas (Kualitas Konten). Hasil uji validitas (Klein dkk,2016) mengenai kuesioner (PSS-10) telah diuji dengan *Croncbach's Alpa* dengan nilai 0,78 maka instrument dapat diandalkan dan valid. Dan hasil uji validitas dari (Aldiba, 2022) mengenai kuesioner siklus menstruasi dengan teknik korelasi *bivariate pearson* dengan nilai 0,865 artinya valid atau dapat digunakan.

b. Uji Reliabilitas

Ukuran keakraban atau ketergantungan instrument Adalah uji reliabilits (Natoatmojo,2012). Uji reliabilitas ini sangan penting untuk menetukan grade atau kemampuan alat ukur. Dengan skor reliabilitas 0,819, rumus *Cronbach alpha* terkomputerisasi digunakan untuk menguji reliabilitas instrument penelitian sebelum pengumpulan data. Suatu alat digunakan reliabel jika baik *Cronbach's Alpha* maupun koefisien alpha dari uji reliabilitas menghasilkan nilai sebesar 0,80 (Polit dan Beck, 2012). Hasil

uji reliabilitas (Hary, 2017) didapatkan koefisien *Cronbach Alpha* dengan nilai sebesar 0,81 dengan demikian dikatakan reliabel. Dan hasil uji reliabilitas (Aldiba, 2022) jumlah sampel dalam uji reliabilitas sebanyak 35 orang dengan hasil 0,720 artinya dikatakan reliabel.

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

a. Peneliti mengurus pembuatan surat izin survey pendahuluan kepada pihak kampus Universitas Aufa Royhan dan pengambilan data yang akan diajukan di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
b. Peneliti mengajukan permohonan izin kepada Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
c. Selanjutnya peneliti mendapatkan izin dari pihak kampus Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
d. Setelah itu peneliti mendapatkan surat balasan dan izin dari pihak kampus Universitas Aufa Royhan untuk melakukan penelitian.
e. Setelah itu peneliti mengumpulkan semua lembar kuesioner yang dibagikan kepada responden dan dan menjelaskan mengenai cara pengisian kuesioner kepada responden.
f. Setelah itu responden diberikan waktu kesempatan untuk mengisi kuesioner tersebut.
g. Peneliti mengumpulkan kuesioner dari responden.
h. Peneliti mengakhiri pertemuan dengan responden dan mengucapkan terimakasih atas ketersedian responden atas partisipasinya dalam penelitian tersebut.

3.6 Defenisi Operasional

Penetapan atau rangkaian intruksi lengkap untuk memutuskan apa yang akan diukur dan bagaimana mengukur suatu variabel adalah defenisi operasional. Nama variabel, defenisi operasional, metode pengukuran, alat ukur, hasil pengukuran dan skala semuanya harus dipertimbangkan saat membuat defenisi operasional variabel (Setiadi, 2012).

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
Tingkat stress	Reaksi fisik dan mental dari tubuh terhadap situasi yang dialami yang membuat ketakutan atau kerisauan seseorang baik secara fisiologis dan psikologis.	Kuesioner PSS-10 (perceived stres scala) dalam penelitian ini memiliki 10 pertanyaan dengan skor minimum 0 dan skor maksimum 4	Ordinal	Kategori: a. Ringan:0-13 b. Sedang: 14-26 c. Berat: 27-40
Siklus Menstruasi	Jarak atau rentan waktu hari pertama menstruasi dan hari pertama menstruasi pada bulan berikutnya	Kuesioner Siklus Menstruasi dalam penelitian ini terdapat 10 pertanyaan	Nominal	Kategori: a. Siklus Menstruasi Teratur = 21-35 hari b. Siklus Menstruasi Tidak teratur = <21 hari dan >35 hari.

3.7 Pengolahan dan Analisa data

3.7.1 Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing atau penyuntingan data adalah tahapan dimana data yang sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner diperiksa kelengkapan jawabannya. Jika tahap pemeriksaan tersebut ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban, maka harus dilakukan pengumpulan data ulang.

b. *Coding*

Coding adalah pemeriksaan kode pada setiap data yang telah dikumpulkan untuk memasukkan data dan yang diperoleh dan dimasukkan kedalam table.

c. *Skoring*

Skoring adalah memberikan skor pada setiap jawaban yang benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah diberi nilai 0, selanjutnya menghitung skor jawaban dari pertanyaan yang diberikan.

d. *Data Entry*

Data entry adalah mengisi kolom dengan kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

e. *Tabulating*

Tabulating adalah pengorganisasian data sedemikian rupa agar dapat dengan mudah dijumlah, disusun,dan ditata untuk disajikan dan dianalisis. Dalam penelitian ini tabulasi dilakukan dengan menggunakan personal computer (PC) melalui program SPSS (Sugiono,2017).

3.7.2 Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuesnsi atau besarnya proporsi berdasarkan tabel yang diteliti. distribusi frekuensi tentang variabel indevenden (tingkat stres), variabel dependen (siklus menstruasi).

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel independent dan variabel devenden. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-square* dengan syarat *expected count* dan tidak boleh lebih dari 5. Untuk menguji hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Dengan tingkat signifikannya p=0,05. Jika ($p<0,05$) maka H_0 ditolak H_a diterima, sebaliknya jika ($p>0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak (Natoatmojo,2017).

3.8 Etika Penelitian

Etika penelitian adalah suatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti, pihak yang diteliti (subjek penelitian) dan masyarakat yang akan memperoleh dampak hasil penelitian tersebut. Etika penelitian ini juga mencakup perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta sesuatu yang dihasilkan oleh peneliti.

a. Lembar Persetujuan (*Inform consent*)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan

terlebih dahulu, yang berisi menjelaskan maksud dan tujuan riset yang dilakukan serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data, jika calon rersponden bersedia diteliti maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika menolak untuk diteliti maka penelitui tidak akan memaksa dan menghormati hak-haknya.

b. Tanpa Nama (*Anonimyty*)

Peneliti harus merahasiakan identitas pribadi responden dalam data, laporan,maupun publikasi. Menggunakan kode atau nomor responden sebai pengganti nama. Responden tetap tidak dapat dikenal, bahkan oleh peneliti sendiri setelah atau dikumpulkan.

c. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Segala informasi yang diberikan responden harus dijaga kerahasiaannya. Yaitu tidak akan menginformasikan data dan hasil penelitian berdasarkan data individual, namun data dilaporkan berdasarkan kelompok, dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik, dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain tanpa izin.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 119 responden mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan. Maka diperoleh data karakteristik responden sebagai berikut.

4.1.1 Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan

No.	Usia	*N*	Persentase (%)
1.	22-25	119	100%
	Jumlah	**119**	**100**

Sumber : Olahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh hasil usia mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan berusia 20-25 tahun (100%).

4.1.2 Tingkat Stres

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan

No.	Tingkat Stres	*N*	Persentase (%)
1.	Ringan	12	10,1
2.	Sedang	62	52.1
3.	Berat	45	37,8
	Jumlah	**119**	**100**

Sumber: Olahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2. dapat diketahui bahwa mahasiswa Program Studi Keperawatan Semester 7 Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan,

mengalami tingkat stres ringan sebanyak 12 orang (10,1%), mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 62 orang (52,1%), dan mahasiswa yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 45 orang (37,8%).

4.1.3 Siklus Menstruasi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan

No.	Siklus Menstruasi	*N*	Persentase (%)
1.	Teratur	50	42,0
2.	Tidak Teratur	69	58,0
	Jumlah	**119**	**100**

Sumber : Olahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil bahwa mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 69 orang (58,0%) dan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 50 orang (42,0%).

4.2 Analisa Bivariat

Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan.

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total		P value
	Teratur		Tidak Teratur				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	12	100	0	0	12	100	0,000
Sedang	30	48,4	32	51,6	62	100	
Berat	8	17,8	37	82,2	42	100	
Total	**50**	**38**	**69**	**62**	**119**	**100**	

Sumber : Olahan Data Primer

Tabel 4.4. menunjukkan bahwa mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan yang memiliki tingkat stres berat lebih rentan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Dari 119 mahasiswa terdapat 12 mahasiswa yang mengalami tingkat

stres ringan dimana 0 orang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 12 orang mengalami siklus menstruasi teratur. Untuk mahasiswa keperawatan yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 62 orang dimana 32 orang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 30 orang mengalami siklus mesntruasi teratur. Mahasiswa keperawatan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 45 orang dimana 37 orang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 8 orang mengalami siklus teratur.

Secara statistik dengan menggunakan analisis *Chi Square* (X^2) dengan tingkat kesalahan 10% menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada mahasiswa keperawatan semester 7 yang ditandai dengan nilai $p = 0{,}000 < \alpha\ 0{,}05$.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Analisa Univariat

5.1.1 Usia

Berdasarkan data yang diperoleh mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan usia responden berada pada kelompok usia 20-25 tahun dengan jumlah 119 orang (100%).

Mahasiswa semester akhir umumnya berada berada dalam rentang usia 20-25 tahun yang merupakan bagian dari tahap dewasa muda dimana perkembangan fisik mencapai puncak kekuatan dan kesuburan, dan sering juga di akibatkan oleh tekanan akademik yang tinggi.secara umum pada usia ini akan menunjukkan kemampuan berpikir kritis dan pada usia ini akan mengakibatkan kecemasan tentang masa depan. Pada usia ini juga akan mencerminkan perubahan dari kemandirian remaja menjadi tanggung jawab orang dewasa, dengan potensi besar untuk inovasi dan kontribusi sosial jika didukung dengan lingkungan yang positif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Relationship et al., 2024) responden pada penelitian ini adalah kelompok individu usia yang bervariasi dominan berusia 20-21 tahun. Mayoritas merupakan individu dewasa awal 18-22 tahun yang memiliki tanggung jawab signifikan dalam menentukan karir, masa depan, dan mengejar Pendidikan tinggi. Data WHO membagi usia menarche menjadi 3 kategiri, dengan mayoritas responden mengalami menstruasi pada

rentang usia 11-14 tahun, yang dianggap teratur. Riwayat penyakit ginekologi dengan pengobatan psikiatri tidak tercatat pada mayoritas responden.

5.1.2 Tingkat Stres

Data menunjukkan bahwa dapat diketahui mahasiswa program studi keperawatan semester 7 fakultas kesehatan di Universitas Aufa Royhan, mengalami tingkat stres ringan sebanyak 12 orang (10,1%), stres ringan adalah stresor yang dihadapi seseorang secara teratur yang biasanya disebabkan oleh gangguan tidur, susasana hati yang sering berubah-ubah, sulit berkonsentrasi, serta menjadi lebih sensitif.

Ketika seseorang mendapatkan tuntutan yang diberikan kepadanya yang melebihi sumber daya yang dimilikinya akan mengakibatkan dirinya merasa tidak mampu dalam menghadapi tuntutan itu yang dapat mengakibatkan stres, tetapi stres bukanlah peristiwa itu sendiri, melainkan bagaimana kita menginterpretasikan kemampuan untuk menghadapi peristiwa tersebut. Stres juga dapat memiliki konsekuensi fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual dan bisa juga menjadi gangguan mental karena mendapatkan tekanan internal dan eksternal. Stres juga dikelompokkan menjadi 3 yaitu ada stres ringan, stres sedang, dan stres berat.

Selanjutnya ditemukan mayoritas mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 62 orang (51,1%) dengan total populasi sebanyak 119 orang, stres adalah perasaan yang umumnya dirasakan saat berada di bawah tekanan atau merasa kewalahan. Tingkat stres sedang ini menunjukkan

adanya respon terhadap stres yang lebih signifikan dibandingkan stres ringan, yang dapat memengaruhi kondisi mental emosional individu.

Dan selanjutnya mahasiswa yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 45 orang yang setara dengan (37,8%) dari total populasi yang diamati yaitu 119 orang. Stres berat ditandai dengan gejala yang lebih intens seperti mudah gelisah, merasa frustasi, sering murung, merasa tidak berharga, selalu tertekan, dan tidak berenergi, dan mengalami insomni. Saat merasakan stres berat, sistem kekebalan tubuh seseorang dapat menurun, membuatnya lebih rentan terhadap penyakit seperti sakit kepala dan depresi.

Tingginya persentase mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang ke berat dengan total didapatkan 107 (89,9%) dapat dikaitkan dengan berbagai faktor yang sering ditemukan apalagi pada mahasiswa tingkat akhir seperti beban akademis, adaptasi lingkungan, masalah personal dan sosial, kondisi akademik, serta gejala fisik dan psikologis. Kondisi ini cendrung didapatkan pada mahasiswa apalgi pada semester akhir yang dimana mahasiswa cendrung menganggap tuntutan sebagai hal yang negatif yang menyebabkan penurunan kinerja dan enggan mengerjakan sesuatu seperti tugas yang dapat memperburuk tingkat stres. Namun, jika mahasiswa memiliki koping adaptif umumnya dapat menangani situasi atau permasalahan dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Putri & Smpn, 2024) dengan judul hubungan tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Malang didapatkan hasil bahwa remaja wanita di SMPN 17 Malang yang memiliki

stres sedang memiliki peluang 1,235 kali lebih besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mahasiswi dengan tingkat stres ringan dan secara statistik bermakna OR OR (Odd Ratio) =1,235.

5.1.3 Siklus Menstruasi

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa mayoritas mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 69 orang (58,0%) dan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 50 orang (42,0%). Dari perbandingan yang dapat dilihat bahwa didapatkan lebih banyak responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasinya teratur.

Rangkaian setiap peristiwa yang terjadi dimulai dari hari pertama menstruasi sampe hari terakhir menstruasi merupakan pengertian dari siklus menstruasi, menstruasi yang dikatakan tidak teratur itu ditartikan bahwa adanya adanya variasi lain dari siklus menstruasi teratur dan bisa mencakup perubahan keteraturan siklus menstruasi, frekuensi, durasi aliran, dan jumlah kehilangan darah ketika mengalami menstruasi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur mungkin merupakan salah satu yang perlu diperhatikan kesehatan reproduksi yang umum di antara mahasiswa keperawatan semester 7. Pentingnya untuk mengetahui faktor-faktor yang mungkin yang menjadi penyebab terhadap ketidakteraturan ini, seperti stres akademik, pola makan,

atau faktor gaya hidup lainnya yang sering dialami mahasiswa. Data ini menjadi dasar untuk dipelajari lebih lanjut untuk membantu mahasiswa mengelola kesehatan reproduksi mereka dengan baik, dan perlu adanya promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi terutama pada permasalahan mahasiswa yang mengalagi ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak teratur seperti edukasi tentang pola hidup yang sehat, cara mengelola stres, dan pentingnya untuk melakukan pemeriksaan secara berkala tentang kesehatan reproduksi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Solehah et al., n.d.) dengan judul hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Agama Islam Negeri Pontianak yang didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 37 responden dengan persentase 59,7%, secara teori salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah stres, karena tingkat stres seorang memiliki hubungan dengan gangguan siklus menstruasi, sehingga stres akan mendorong pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang dimana hormon ini akan mengatur seluruh sistem di dalam tubuh seperti paru-paru, jantung, peredaran darah, metebolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang ada.

5.2 Analisis Bivariat

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p =0,000 (p < 0,05) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada responden penelitian.

Dari kelompok mahasiswa yang berjumlah 119 orang didapatkan 12 mahasiswa keperawatan semester 7 yang mengalami tingkat stres ringan, lalu 62 mahasiswa keperawatan semester 7 yang mengalami tingkat stres sedang dan sebanyak 45 mahasiswa keperawatan semester 7 yang mengalami tingkat stres berat. Meskipun mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang, tetapi yang mengalami stres berat lebih rendah dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Sementara itu, didapatkan sebayak 69 orang kelompok mahasiswa yang mengalami siklus mestruasi yang tidak teratur, dan didapatkan distribusi tingkat stres sedang 32 orang, 37 yang mengalami stres berat, dan 0 yang mengalami stres ringan. Lalu hal yang menarik yang dapat diperhatikan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 45 orang jauh lebih besar di bandingkan dengan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 50 orang.

Dari data ini dapat diinterpretasikan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi dapat menyebabkan terdapatnya hubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal ini dapat dijelaskan memalui mekanisme fisiologi dimana stres dapat memengaruhi ketidak seimbangan hormonal yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Jadi, stres menyebabkan peningkatan kortisol, yang mengganggu sinyal dari otak ke ovarium, menghambat ovulasi teratur, dan pada akhirnya menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Karsa et al., 2025) dengan judul hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan STIKes Karsa Husada Garut

tahun 2025 didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi D3 kebidanan STIKes Karya Husada Garut tahun 2025, dengan nilai p = 0,000 (p <0,05). Semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar kemungkinan mahasiswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Odds Ratio sebesar 8,55 mengidentifikasi bahwa mahasiswi dengan stres sedang hingga berat beresiko 8,5 kali lebih besar mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan dengan mahasiswi dengan stres rendah.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Proram Studi Keperawatan Semester 7 Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Tahun 2026 dengan jumlah responden 119 dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Usia responden berada pada 20-22 tahun dengan jumlah 119 orang (100%).
2. Tingkat stres yang dialami responden menunjukkan mayoritas mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 62 orang (52,1%), dari total responden. Diikuti oleh responden yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 45 orang (37,8%), dan yang mengalami stres ringan sebanyak 12 orang (10,1%) dari total responden.
3. Dari total 119 responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 69 orang (58,0%), dan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 50 orang (42,0%).
4. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ atau nilai $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan tahun 2026 yang berarti H_0 ditolak H_a diterima.

6.2 Saran

1. Manfaat Bagi Peneliti

   Menambah khasanah dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai metode penelitian, Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan.

2. Bagi Responden

   Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana fakultas kesehatan di Universitas Aufa Royhan memahami hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

   Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah dan mengembangkan ilmu keperawatan dan menjadi acuan untuk penelitian lanjut tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *8*(2), 75. https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526

Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *8*(2), 75. https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526

Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Journal.Ipts.Ac.Id*, *10*(2), 629–633. http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3491

Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Journal.Ipts.Ac.Id*, *10*(2), 629–633. http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3491

Boba, G. I., Pangkahila, E. A., & Pangemanan, D. H. C. (2025). Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon. *Health & Medical Sciences*, *2*(2), 9. https://doi.org/10.47134/phms.v2i2.342

Boba, G. I., Pangkahila, E. A., & Pangemanan, D. H. C. (2025). Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon. *Health & Medical Sciences*, *2*(2), 9. https://doi.org/10.47134/phms.v2i2.342

Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Remaja. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, *8*(2), 109. https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43439

Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Remaja. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, *8*(2), 109. https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43439

Endah Rachmawati, T., Noviana, E., Dipoma Tiga Kebidanan, M., & Ummi Bogor, U. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat III Akademi Kebidanan Bandung Tahun 2024. *Midwifery Innovation Journal*, *1*(1), 19–27. https://journal.univummibogor.ac.id/index.php/MIJ

Endah Rachmawati, T., Noviana, E., Dipoma Tiga Kebidanan, M., & Ummi Bogor, U. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat III Akademi Kebidanan Bandung Tahun 2024. *Midwifery Innovation Journal*, *1*(1), 19–27. https://journal.univummibogor.ac.id/index.php/MIJ

Fitriani, H., & Hapsari, Y. (2022). Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan

Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, *2*(2), 40. https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.40-46

Fitriani, H., & Hapsari, Y. (2022). Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, *2*(2), 40. https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.40-46

Karsa, S., Garut, H., Triwidiyantari, D., & Kartika, I. (2025). *SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI D3 KEBIDANAN*. 3–7.

lestari, tria anjeng, Mumpunni, risna yekni, & Sari, nining laora. (2023). Literatur Review : Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. *Profesional Health Journal*, *4*(2), 1–7. https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ%0APENDAHULUAN

Lestari, tria anjeng, Mumpunni, risna yekni, & Sari, nining laora. (2023). Literatur Review: Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. *Profesional Health Journal*, *4*(2), 1–7. https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ%0APENDAHULUAN

Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *3*(1), 1. https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10

Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *3*(1), 1. https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10

Maulana, Z., & Tanjung, T. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, *10*(1), 67–71. https://doi.org/10.30743/jkin.v10i1.161

Maulana, Z., & Tanjung, T. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, *10*(1), 67–71. https://doi.org/10.30743/jkin.v10i1.161

Nia Amalia. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fik Unissula Skripsi*.

Nia Amalia. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fik Unissula Skripsi*.

Nurhayati, N., & Yuliwati, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Journal of Pharmaceutical and Health*

Research, *4*(1), 74–78. https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3182

Nurhayati, N., & Yuliwati, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, *4*(1), 74–78. https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3182

Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, *16*(2), 217–228. https://doi.org/10.31101/jkk.1691

Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, *16*(2), 217–228. https://doi.org/10.31101/jkk.1691

Putri, R., & Smpn, D. I. (2024). *The relationship of stress level and menstrual cycle patterns in adolescent women at smpn 17 malang*. *12*, 149–163. https://doi.org/10.47794/jkhws

Relationship, T. H. E., Stress, O. F., With, L., Cycle, M., Faculty, O. F., & Medicine, O. F. (2024). *THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH MENSTRUAL CYCLE DISORDERS*. *1*(2), 76–79. https://doi.org/10.37304/barigas.v2i2.11863

Rinella Wihandi, F., Nadira, C. S., & Yudhi Iqbal, T. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, *6*(3), 439–446. https://doi.org/10.31850/makes.v6i3.2188

Rinella Wihandi, F., Nadira, C. S., & Yudhi Iqbal, T. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, *6*(3), 439–446. https://doi.org/10.31850/makes.v6i3.2188

Sinaga, O. L., & Herdiman, J. (2024). Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi yang Tidak Teratur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, *29*(2), 30–38. https://doi.org/10.24912/ep.v29i2.25081

Sinaga, O. L., & Herdiman, J. (2024). Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi yang Tidak Teratur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, *29*(2), 30–38. https://doi.org/10.24912/ep.v29i2.25081

Solehah, I., Hikmawati, N., Ekasari, T., Hafshawaty, U., & Zainul, P. (n.d.). *HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONTIANAK The Relationship Between Stress and Menstrual Cycle in Final Year Students at Pontianak State Islamic Institute*. 10–17.

Stres, T., Dengan, R., & Menstruasi, S. (2018). *No Title*.

Suwastini, P. K., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tuah, H. (2021). *DARING PADA MAHASISWA SURABAYA*.

Suyoko, K. M., Bawiling, N. S., & Munthe, D. P. (2025). Hubungan Stres Psikososial Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMA Katolik Karitas Tomohon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *2*(1), 1–10.

Suyoko, K. M., Bawiling, N. S., & Munthe, D. P. (2025). Hubungan Stres Psikososial Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMA Katolik Karitas Tomohon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *2*(1), 1–10.

Tetti Solehati , Dinar Indriani , Ruth Jamlaay, V. F. L. & C. E. K. (2024). Jurnal Keperawatan Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, *17*(1), 153–164. https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507

Tetti Solehati , Dinar Indriani , Ruth Jamlaay, V. F. L. & C. E. K. (2024). Jurnal Keperawatan Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, *17*(1), 153–164. https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507

W., Mawandri, D., Manurung, R. A., Yasmin, W. Y., & Fransisca, C. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Gejala Dismenorea Pada Mahasiswi Kota Medan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *9*(1), 86–92. https://doi.org/10.37294/jrkn.v9i1.673

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 : 818/FKES/UNAR/I/PM/VII/2025 Padangsidimpuan, 22 Juli 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Rektor Universitas Aufa Royhan
Di

Tempat

Dengan hormat,

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

Nama : Nurhalimah Siregar
NIM : 22010107
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Diberikan Izin Survey Pendahuluan di Universitas Aufa Royhan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Perawat Semester 7 Universitas Aufa Royhan".

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

Dekan

Arini Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230 24

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 : 717/LPPM/UNAR/I/PB/VII/2025 Padangsidimpuan, 29 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: 818/FKES/UNAR/I/PM/VII/2025 tentang permohonan izin survey pendahuluan atas mahasiswa:

Nama : Nurhalimah Siregar
NIM : 22010107
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Perawat Semeter VII di Universitas Aufa Royhan.

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 Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 1120/FKES/UNAR/E/PM/XI/2025 Padangsidimpuan, 18 Nopember 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Rektor Universitas Aufa Royhan
Di

Tempat

Dengan hormat,

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

Nama : Nurhalimah Siregar
NPM : 22010107
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Diberikan Izin Penelitian di Universitas Aufa Royhan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Perawat Semester 7 Universitas Aufa Royhan".

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

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666623024

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 : 821/LPPM/UNAR/E/PB/XI/2025 Padangsidimpuan, 25 November 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: 1120/FKES/UNAR/E/PM/XI/2025 tentang permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama : Nurhalimah Siregar
NIM : 22010107
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Perawat Semeter VII di Universitas Aufa Royhan.

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

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Responden Penelitian

Responden mahasiswi keperawatan semester 7 di Universitas Aufa Royhan

Dengan Hormat.

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

Nama : Nurhalimah Siregar

NPM : 22010107

Degan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Tahun 2026"

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi yang dilakukan melalui kuesioner. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Kerahasiaan data dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan.

Saya tangani lembaran persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

(Nurhalimah Siregar)

LEMBAR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aula Royhan di Kota Padangsidimpuan yang bernama Nurhalimah Siregar dengan judul " Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2026". Saya memahami dan mengerti bahwa penelitian ini tidak berdampak buruk terhadap saya, maka dari itu saya bersedia menjadi responden peneliti.

Padangsidimpuan, Oktober 2025

_____

LEMBAR KUESIONER

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA SEMESTER 7 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

TAHUN 2025

Kode Responden:

Tanggal Pengisian:

KUESIONER *PARCEIVED STRES SCALE* (PSS-10)

I. PETUNJUK PENGISIAN

1) Bacalah petunjuk pengisian dan pertanyaan sebelum menjawab
2) Menjawab pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda chechlist (√) dikolom yang telah disediakan
3) Semua pertanyaan diisi dengan satu jawaban

II. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Nama:

Umur:

Semester:

KUESIONER TINGKAT STRES

Keterangan:

0 : Tidak pernah

1: Hampir tidak pernah (1-2 kali)

2 : Kadang-kadang (3-4 kali)

3 : Hampir sering (5-6 kali)

4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

NO	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu hal yang tidak terduga.					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengkontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda.					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi.					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda.					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					
	Skor					

LEMBAR KUESIONER

(SIKLUS MENSTRUASI)

1. Petunjuk pengisian

a. Bacalah baik-baik setiap pertanyaan-pertanyaan di bawah ini
b. Berikut tanda () pada salah satu jawaban yang ada dibawah pada masing-masing pertanyaan dengan pilihan yang sesuai dengan kejadian yang anda alami.
c. Jawaban harus sesuai dengan keadaan yang anda alami.
d. Semua pertanyaan mohon diisi (tidak boleh ada yang kosong)
e. Jawaban yang anda berikan di jamin kerahasiannya.

1. Siklus menstruasi Adalah jarak antara tanggal mulainya anda mengalami menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Berapa harikah siklus menstruasi anda berlangsung?
   a. 21 – 35 hari
   b. < 21 hari
   c. > 35 hari

   Sumber: **Eni Wahyu Ningsih (2018**

MASTER DATA

NO	NAMA/ KODE	UMUR	Sem	TINGKAT STRES (VARIABEL X)										TOTAL	KATEGORI	KODE	SIKLUS MENSTRUASI (VARIABEL Y)	TOTAL	KATEGORI	KODE
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10				Y1			
1	FD	21	7-A	4	4	4	2	1	3	4	1	3	4	30	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
2	R	20	7-A	3	1	2	3	2	1	3	2	1	1	19	Sedang	2	<35	0	Tidak Teratur	0
3	SN	21	7-A	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	37	Berat	3	21-35	1	Teratur	1
4	AF	21	7-A	1	0	1	3	3	1	3	2	2	0	16	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
5	SW	22	7-A	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
6	SH	21	7-A	3	0	1	3	1	1	1	1	0	0	11	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
7	FN	21	7-A	2	2	4	4	2	1	3	2	0	2	22	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
8	AF	20	7-A	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	16	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
9	MA	22	7-A	4	2	2	4	3	2	3	3	3	2	28	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
10	RP	22	7-A	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	15	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
11	NA	21	7-A	2	3	1	4	4	2	3	2	2	3	26	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
12	DN	20	7-A	4	2	4	4	3	2	3	2	4	3	31	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
13	LM	22	7-A	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	31	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
14	SNA	21	7-A	2	1	1	2	1	1	2	1	0	2	13	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
15	NU	22	7-A	1	0	2	1	2	1	2	2	1	1	13	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
16	EP	21	7-A	2	3	1	3	4	1	4	0	2	3	23	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
17	RA	21	7-A	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	23	Sedang	2	<35	0	Tidak Teratur	0
18	RR	21	7-A	2	1	4	3	2	3	2	2	2	3	24	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
19	RA	21	7-A	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	25	Sedang	2	<35	0	Tidak Teratur	0
20	PA	21	7-A	2	1	1	3	2	2	2	4	1	1	19	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
21	DH	22	7-A	4	3	2	3	2	3	3	3	4	2	29	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
22	JM	22	7-A	2	3	2	2	3	0	2	3	2	3	22	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
23	DA	22	7-A	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	34	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
24	RJ	21	7-A	3	2	4	3	1	3	3	3	4	3	29	Berat	3	21-35	1	Teratur	1
25	AK	20	7-A	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	36	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
26	IS	21	7-A	3	2	3	2	2	1	3	2	2	1	21	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
27	RV	21	7-A	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
28	NS	20	7-A	4	1	3	3	2	1	3	3	2	2	24	Sedang	2	<35	0	Tidak Teratur	0
29	ER	20	7-A	3	2	3	4	3	1	2	1	2	1	22	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
30	WP	22	7-A	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	14	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
31	NP	21	7-A	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	22	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
32	FN	21	7-A	2	1	1	4	3	0	1	2	0	1	15	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
33	AP	21	7-A	2	3	2	1	3	4	2	2	3	3	25	Sedang	2	>35	0	Tidak Teratur	0
34	E	21	7-A	3	2	4	2	3	2	1	3	2	3	25	Sedang	2	>35	0	Tidak Teratur	0
35	R	21	7-A	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	29	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
36	NR	21	7-A	3	2	2	2	3	4	2	3	4	2	27	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0

37	MM	22	7-A	2	4	2	3	3	2	3	4	2	3	28	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
38	FR	22	7-A	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	23	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
39	IY	21	7-A	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	26	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
40	NL	21	7-A	3	3	4	2	3	4	2	3	3	4	31	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
41	EM	22	7-A	2	3	2	4	1	2	3	2	4	3	26	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
42	PM	22	7-A	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	28	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
43	I	22	7-A	3	2	2	3	2	1	4	2	3	2	24	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
44	PR	22	7-A	2	3	4	2	3	4	2	4	2	4	30	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
45	NP	21	7-A	0	2	1	2	0	2	2	1	3	0	13	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
46	KP	23	7-A	3	2	3	2	4	3	4	2	4	3	30	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
47	MJ	21	7-A	2	4	2	3	3	4	3	3	4	3	31	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
48	RY	22	7-A	1	2	1	1	2	1	2	0	1	2	13	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
49	ZR	21	7-B	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	22	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
50	DA	22	7-B	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	15	Sedang	2	21-35	0	Tidak Teratur	0
51	RO	21	7-B	4	0	4	0	1	2	2	3	4	4	24	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
52	KS	21	7-B	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
53	ES	21	7-B	4	4	4	2	2	3	2	2	4	3	30	Berat	3	21-35	1	Teratur	1
54	NS	21	7-B	2	2	3	4	2	2	0	1	0	0	16	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
55	HJ	21	7-B	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	34	Berat	3	21-35	1	Teratur	1
56	RY	21	7-B	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	23	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
57	RE	22	7-B	4	2	3	3	3	2	2	0	0	0	19	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
58	RA	22	7-B	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	28	Berat	3	21-35	1	Teratur	1
59	DM	21	7-B	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
60	NJ	21	7-B	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	30	Berat	3	21-35	1	Teratur	1
61	NK	21	7-B	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	23	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
62	MA	22	7-B	2	1	3	4	2	3	1	4	2	3	25	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
63	RA	24	7-B	1	0	0	2	3	1	3	1	1	1	13	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
64	NK	21	7-B	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	Berat	3	>21	0	Tidak Teratur	0
65	AF	21	7-B	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	28	Berat	3	21-35	1	Teratur	1
66	NS	21	7-B	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	28	Berat	3	21-35	1	Teratur	1
67	DG	21	7-B	4	4	2	3	2	1	3	2	1	2	24	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
68	IA	21	7-B	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	21	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
69	DS	21	7-B	2	1	0	3	2	0	0	3	2	0	13	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
70	IA	21	7-B	1	2	1	2	0	2	2	2	2	2	16	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
71	MS	21	7-B	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	25	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
72	RS	20	7-B	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
73	SD	21	7-B	2	3	2	4	3	3	2	3	4	2	28	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
74	PR	21	7-B	3	4	3	2	2	4	2	1	3	4	28	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
75	SS	21	7-B	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	28	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0

76	AS	22	7-B	4	4	4	2	1	1	2	3	2	2	25	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
77	AP	22	7-B	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	30	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
78	MS	21	7-B	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	24	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
79	SN	21	7-B	3	1	0	3	2	0	2	2	2	1	16	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
80	M	21	7-B	1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	9	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
81	SD	21	7-B	3	1	3	1	1	1	3	1	3	0	17	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
82	LA	21	7-B	4	4	4	2	1	1	2	4	1	2	25	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
83	DN	21	7-B	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	36	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
84	SF	21	7-B	2	1	2	2	1	2	3	3	2	2	20	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
85	NA	21	7-B	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	21	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
86	SH	22	7-B	1	1	2	1	1	2	0	1	2	1	12	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
87	IS	21	7-B	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	28	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
88	NP	22	7-B	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	28	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
89	PN	22	7-B	2	1	2	4	2	2	4	2	2	2	23	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
90	VJ	21	7-B	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	27	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
91	MS	22	7-B	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	22	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
92	MY	21	7-B	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	22	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
93	SS	21	7-B	1	0	1	1	1	1	2	0	2	2	11	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1
94	PM	21	7-B	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	22	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
95	MJ	21	7-B	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	24	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
96	RP	21	7-B	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
97	PK	21	7-B	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	21	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
98	AA	21	7-B	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	27	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
99	NS	24	7-B	3	2	0	1	3	0	0	4	4	1	18	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
100	SW	23	7-B	3	2	2	1	1	1	2	3	3	2	20	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
101	RM	21	7-B	2	2	2	3	2	0	2	3	2	2	20	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
102	AF	21	7-B	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	26	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
103	PP	21	7-B	4	4	3	3	1	4	1	1	4	4	29	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
104	AN	21	7-B	4	3	2	1	1	2	2	1	2	4	22	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
105	SF	25	7-B	2	2	3	2	3	4	2	3	2	4	27	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
106	LP	22	7-B	3	2	2	3	2	4	2	3	3	4	28	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
107	SY	23	7-B	4	2	1	2	3	1	4	2	2	4	25	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
108	TL	21	7-B	2	2	2	4	4	3	4	4	2	1	28	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
109	RD	23	7-B	2	0	3	4	4	3	3	4	2	3	28	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
110	IK	22	7-B	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	27	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
111	IP	22	7-B	2	3	2	4	4	4	3	2	1	4	29	Berat	3	<21	0	Tidak Teratur	0
112	AR	21	7-B	3	1	3	3	4	4	2	2	3	4	29	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
113	AA	21	7-B	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	27	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0
114	ZH	21	7-B	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	27	Berat	3	>35	0	Tidak Teratur	0

115	NK	21	7-B	1	2	2	3	1	3	3	0	2	1	18	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
116	YP	21	7-B	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	23	Sedang	2	21-35	1	Teratur	1
117	HS	21	7-B	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	26	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
118	WU	21	7-B	2	1	3	2	4	2	2	3	3	2	24	Sedang	2	<21	0	Tidak Teratur	0
119	AA	21	7-B	3	2	2	0	1	0	1	1	1	0	11	Ringan	1	21-35	1	Teratur	1

Keterangan

USIA	TINGKAT STRES (X)	SIKLUS MENSTRUASI (Y)
1. 22-25	1. RINGAN	1. TERATUR
	2. SEDANG	0. TIDAK TERATUR
	3. BERAT	

HASIL OUTPUT SPSS

Statistics

		Tingkat Stress	Usia	Siklus Menstruasi
N	Valid	119	119	119
	Missing	0	0	0

Frequency Table

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-25	119	100	100	100
	Total	119	100.0	100.0	

Tingkat_Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	12	10.1	10.1	10.1
	Sedang	62	52.1	52.1	62.2
	Berat	45	37.8	37.8	100.0
	Total	119	100.0	100.0	

Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	teratur	46	38.3	38.3	100.0
	Tidak teratur	74	61.7	61.7	61.7
	Total	119	100.0	100.0	

Tingkat_Stres * Siklus_Menstruasi Crosstabulation

			Siklus_Menstruasi		
			tidak teratur	Teratur	Total
Tingkat_Stres	Ringan	Count	0	12	12
		Expected Count	7.0	5.0	12.0
		% within Tingkat_Stres	0.0%	100.0%	100.0%
	Sedang	Count	32	30	62
		Expected Count	35.9	26.1	62.0
		% within Tingkat_Stres	51.6%	48.4%	100.0%
	Berat	Count	37	8	45
		Expected Count	26.1	18.9	45.0
		% within Tingkat_Stres	82.2%	17.8%	100.0%
Total		Count	69	50	119
		Expected Count	69.0	50.0	119.0
		% within Tingkat_Stres	58.0%	42.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	28.445[a]	2	.000
Likelihood Ratio	33.916	2	.000
Linear-by-Linear Association	27.150	1	.000
N of Valid Cases	119		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.04.

DOKUMENTASI PENELITIAN

















(Peneliti membagikan kuesioner kepada responden sekaligus menjelaskan cara pengisian kuesioner tersebut

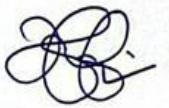
KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI (SEBELUM SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN)

Nama : NURHALIMAH SIREGAR

NIM : 22010107

Judul Penelitian : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN SEMESTER 7 UNIVERSITAS AUFA ROYHAN

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	1 Juli / 2025	Ns. Mei Adelina Harahap M.Kes	Bimbingan Judul	
2	14 Juli / 2025	Ns. Mei Adelina Harahap M.Kes.	Bimbingan Bab I	
3	18 Juli / 2025	Ns. Mei Adelina Harahap M.Kes.	Bimbingan Bab I revisi	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	22/ Juli /2025	Ns. Mei Adelina Harahap M. Kes	Bimbingan Bab 1 Acc, lanjut Bab 2	
5	28/ Juli /2025	Ns. Mei Adelina Harahap M. Kes	revisi Bab 2, lanjut Bab 3	
6	4/ agustus /2025	Ns. Mei Adelina Harahap M. Kes	Bimbingan revisi bab B	
7	27/ agustus/2025	Ns. mei Adelina Harahap M. Kes	Acc bab 3 Lanjut ujian proposal	
8	28 /agustus/2025	Nurlaila, S.Pd. MM	revisi bab 1, 2, 3	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
9	28/agustus/2025	Nuriana S.pd. M.M	Bimbingan Acc bab 1, 2, 3	
10				
11				
12				
13				

KONSULTASI HASIL PENELITIAN (SEBELUM SEMINAR HASIL SKRIPSI)

Nama : NURHALIMAH SIREGAR

NIM : 22D10107

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan tahun 2025.

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	Senin / 24/11/2025	Ns. Mei Adelina Harahap M.Kes	Revisi Bab 1, 2, 3	
2	Rabu / 3/12/2025	Ns. Mei Adelina Harahap M.Kes	Revisi Bab 5-6	
3	Kamis 4/12/2025	Ns. Mei Adelina Harahap M.Kes	Revisi Bab 5	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	selasa 9/12/2025	Nurbaila. S.Pd.MM	Revisi master tabel	
5	Kamis, 18/12/2025	Ns. Mei Adelina Harahap M.Kes	Revisi Dapus	
6	Jumat 19/12/2025	Nurlaila. S.Pd. MM	Revisi tabel master data.	
7	Senin 5/01/2026.	Nurlaila, S.Pd. MM	ACC Skripsi Lanjut ujian Hasil	
8	sabtu 20/12/2025	Ns. Mei Adelina Harahap M.Kes.	ACC skripsi Lanjut ujian hasil.	