

Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang

Sherkia Ichtiarsi Prakasiwi^{1*}, Sutiara Sinta²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Semarang, Indonesia

Email: ^{1*}sherkia@unimus.ac.id, ²sutiarashinta20@gmail.com

Abstract

Background: Menstrual cycle regularity is an important indicator of women's reproductive health. Factors such as stress, lifestyle, and academic activities can affect menstrual cycle regularity, especially in female students who face high demands during their studies. Objective: This study aims to analyze menstrual cycle regularity and the factors that influence it in undergraduate Midwifery students at Muhammadiyah University of Semarang. Method: Descriptive quantitative research with a cross-sectional approach was conducted on 77 female students. Data were collected using a questionnaire and analyzed univariately to describe the frequency distribution of menstrual cycle regularity. Results: Based on the research that has been done, it was found that 49 female students, or 63.6% of respondents, had regular menstrual cycles, while 28 female students, or 36.4%, experienced menstrual irregularities. Students who experienced regular menstrual cycles and experienced low stress were 31 respondents, while those who were irregular were 4 respondents, then students who experienced low stress and regular cycles were 16 respondents followed by those who were irregular as many as 11 respondents, for students who experienced severe stress and experienced regular menstrual cycles as many as 2 people, the remaining 13 people experienced irregular menstrual cycles. Conclusion: There is a significant relationship between stress levels and menstrual cycle regularity, this is proven by the sig value (p-value <0.05) which is 0.000.

Keywords: Menstrual Cycle, Reproductive Health, Midwifery Students.

Abstrak

Latar Belakang : Keteraturan siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan reproduksi perempuan. Faktor seperti stres, pola hidup, dan aktivitas akademik dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan tinggi selama masa studi. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keteraturan siklus menstruasi dan faktor-faktor yang memengaruhinya pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang. Metode : Penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional dilakukan pada 77 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi keteraturan siklus menstruasi. Hasil : Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa 49 mahasiswa yaitu sebesar 63,6% responden memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 28 mahasiswa yaitu sebesar 36,4% mengalami ketidakteraturan mestruasi. Mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi teratur dan mengalami stress rendah sebanyak 31 responden sedangkan yang tidak teratur sebanyak 4 responden kemudian mahasiswa yang mengalami stress rendah dan siklus teratur sebanyak 16 responden diikuti yang tidak teratur sebanyak 11 responden, untuk mahasiswa yang mengalami stress berat dan menjalani siklus menstruasi yang teratur sebanyak 2 orang sisanya 13 orang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi, hal ini dibuktikan dengan nilai sig (p-value<0.05) yaitu 0.000.

Kata Kunci: Siklus Menstruasi, Kesehatan Reproduksi, Mahasiswa Kebidanan.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi perempuan merupakan salah satu aspek vital dalam kehidupan seorang perempuan, yang tidak hanya memengaruhi kualitas hidup fisik tetapi juga emosional dan sosial (Masruroh et al., 2023). Kesehatan reproduksi mencakup berbagai faktor yang mendukung kesejahteraan organ reproduksi, siklus menstruasi, kesuburan, dan kemampuan untuk menjalani kehamilan yang sehat. Kesehatan reproduksi juga merupakan keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan proses-prosesnya (Yusuf et al., 2019). Gangguan pada sistem reproduksi, terutama yang terkait dengan siklus menstruasi dan nyeri menstruasi, dapat memengaruhi kualitas hidup seorang perempuan secara signifikan, baik dalam kehidupan pribadi, pekerjaan, maupun hubungan sosial.

Selain itu, stres diketahui sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi perempuan, termasuk nyeri *dismenore* dan keteraturan siklus menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa stres fisik dan psikologis dapat meningkatkan kadar hormon stres, seperti kortisol, yang berperan dalam menurunkan keseimbangan hormon reproduksi dalam tubuh (Fitriani & Hapsari, 2022). Stres juga dapat memperburuk gejala *dismenore*, di mana perempuan yang mengalami stres cenderung mengalami nyeri menstruasi yang lebih parah dan siklus menstruasi yang lebih tidak teratur (Rahma et al., 2023).

Siklus menstruasi yang normal berlangsung setiap 21–35 hari dengan durasi perdarahan 3–7 hari. Namun, banyak faktor dapat mengganggu keteraturan siklus ini, salah satunya adalah stres. Salah satu gejala yang sering terkait dengan gangguan Kesehatan reproduksi Gangguan pada siklus menstruasi sering kali menjadi indikasi adanya masalah kesehatan reproduksi, dan dapat berujung pada gangguan serius jika tidak segera ditangani. Gangguan ini dapat berupa keterlambatan menstruasi, siklus menstruasi yang tidak teratur, atau bahkan tidak mengalami menstruasi sama sekali (*amenore*). Selain itu, beberapa perempuan juga sering mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari.

Keteraturan siklus menstruasi dapat diukur menggunakan beberapa indikator utama yang mencerminkan pola dan jumlah perdarahan. Amenorea merujuk pada tidak adanya menstruasi dalam waktu tertentu, sementara eumenorea menunjukkan siklus menstruasi yang normal dan teratur (biasanya 21-35 hari) (Aryani, 2019). Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan kepada 26 mahasiswa semester I dan III S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah, mayoritas responden (57,69%) merasa bahwa stres akademik memengaruhi keteraturan siklus menstruasi mereka. Perubahan pola menstruasi yang dilaporkan mencakup siklus lebih pendek (53,85%) atau lebih panjang (34,62%) 2023). Penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian dismenore. Tingkat stres yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan keparahan dismenore, dengan satu penelitian melaporkan koefisien korelasi yang kuat sebesar 0,74 (Shintya & Tandungan, 2023).

Mahasiswa kebidanan merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, tuntutan praktik klinik, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan belajar yang intens. Kondisi stres psikologis yang terjadi secara terus-menerus dapat memengaruhi sumbu hipotalamus–hipofisis–ovarium yang berperan dalam regulasi hormon reproduksi, sehingga berdampak pada keteraturan siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon akibat stres dapat menyebabkan perubahan durasi, volume, maupun interval menstruasi (Poitras et al., 2024). Studi terbaru menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi selama masa studi, dan

sebagian besar di antaranya memiliki tingkat stres yang tinggi (Nguyen et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi khususnya pada mahasiswa kebidanan yang menghadapi tekanan akademik tinggi.

Beberapa penelitian terkini mendukung adanya hubungan yang signifikan antara stres dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Airlangga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres tinggi memiliki kemungkinan dua kali lipat mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan mahasiswa dengan stres rendah (Factors Influencing the Menstrual Cycle, 2024). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Debby (2024) yang menyebutkan terdapat hubungan bermakna antara skor stres dan keteraturan siklus menstruasi ($p < 0,05$). Kondisi ini terjadi karena stres menyebabkan peningkatan hormon kortisol yang menekan sekresi gonadotropin-releasing hormone (GnRH), sehingga mengganggu ovulasi dan keteraturan siklus. Dengan demikian, mahasiswa kebidanan yang mengalami stres berat berisiko lebih tinggi mengalami gangguan menstruasi dibandingkan yang memiliki stres rendah.

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi memiliki implikasi penting bagi institusi pendidikan kebidanan. Upaya manajemen stres seperti pelatihan relaksasi, mindfulness, dan konseling psikologis dapat menjadi intervensi yang efektif untuk menjaga keseimbangan hormonal dan keteraturan siklus (Poitras et al., 2024). Selain itu, pengukuran tingkat stres menggunakan instrumen seperti *Perceived Stress Scale* (PSS) dan pemantauan siklus menstruasi secara rutin dapat membantu deteksi dini gangguan reproduksi akibat stres (Debby, 2024). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan reproduksi yang terintegrasi di lingkungan Universitas Muhammadiyah Semarang, khususnya untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa kebidanan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi dan dismenore pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang.

2.1.Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi aktif S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu telah menstruasi secara rutin dan mengalami dismenore. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 77 mahasiswi.

2.2.Instrumen Penelitian

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10), sedangkan keteraturan siklus menstruasi dan tingkat dismenore diukur melalui lembar observasi dan kuesioner karakteristik menstruasi yang telah divalidasi.

2.3.Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan secara luring menggunakan Google Form serta wawancara langsung dengan responden yang memenuhi kriteria. Setiap responden diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menandatangani informed consent sebelum pengisian kuesioner.

2.4. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan SPSS:

1. Analisis Univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi variabel tingkat stres, keteraturan siklus menstruasi, dan dismenore. Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.
2. Analisis Bivariat (Analisis Korelasional) dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi dan dismenore.
3. Karena data kedua variabel berskala ordinal, maka digunakan uji korelasi Spearman Rank (Spearman's Rho).
4. Hasil uji disajikan dalam bentuk nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi (p-value). Nilai p-value menunjukkan kebermaknaan statistik hubungan tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

3.1.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 3.1.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Total	Persentase (%)
18 Tahun	30	39
19 Tahun	43	55.8
20 Tahun	4	5.2
Total	77	100

Berdasarkan tabel 3.1.1. karakteristik responden menurut klasifikasi usia mayoritas responden berusia 19 tahun yaitu sebesar 43 (55.8%) responden diikuti usia 18 tahun dengan 30 (39%) responden serta usia 20 tahun dengan hanya 4 (5.2%) responden.

3.1.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Tabel 3.1.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Semester	Total	Persentase (%)
1	30	39
3	47	61
Total	77	100

Berdasarkan tabel 3.1.2. karakteristik semester mahasiswa yang menjadi responden mayoritas semester 3 dengan jumlah responden sebanyak 47 (61%) responden sisanya adalah mahasiswa semester 1 yaitu 30 (39%) responden.

3.1.3. Distribusi Frekuensi Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 3.1.3. Distribusi Keteraturan Siklus Menstruasi

Kategori	Total	Persentase (%)
Teratur	49	63.6
Tidak	28	36.4
Teratur		
Total	77	100

Berdasarkan tabel 3.1.3. tentang distribusi keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang didapatkan hasil bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami siklus menstruasi yang teratur dengan jumlah 49 (63.3%) responden dan yang tidak teratur hanya sebanyak 28 (36.4%) responden.

3.1.4. Distribusi Frekuensi Antara Tingkat Stress Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 3.1.4. Distribusi Antara Tingkat Stress Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Tingkat Stress	Stress	Siklus Menstruasi		Total
		Teratur	Tidak Teratur	
Stress Rendah	Stress Rendah	31	4	35
	Stress Sedang	16	11	27
	Stress Berat	2	13	15
	Total	49	28	77

Berdasarkan tabel 3.1.4. diketahui bahwa sebaran distribusi antara siklus stress dengan keteraturan siklus menstruasi bervariasi, mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi teratur dan mengalami stress rendah sebanyak 31 responden sedangkan yang tidak teratur sebanyak 4 responden kemudian mahasiswa yang mengalami stress rendah dan siklus teratur sebanyak 16 responden diikuti yang tidak teratur sebanyak 11 responden, untuk mahasiswa yang mengalami stress berat dan menjalani siklus menstruasi yang teratur sebanyak 2 orang sisanya 13 orang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

3.1.5. Korelasi Antara Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang

Tabel 3.1.5. Korelasi Antara Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang

Kategori	Value	Sig (P-value)
Pearson Chi-Square	26.03	
Likelihood Ratio	27.789	0,000
Linier by Linier Association	25.208	
Total	77	

Berdasarkan tabel 3.1.5 didapatkan hasil bahwa korelasi antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang didapatkan hasil bahwa korelasi antara tingkat stress dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang memiliki hubungan yang signifikan, hal ini dibuktikan dengan nilai sig (p-value<0.05) yaitu 0.000.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi (p-value<0.05) yaitu 0.000. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan stres pada mahasiswi secara bermakna berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

3.2.1. Mekanisme Biologis dan Hormonal

Secara fisiologis, stres berpengaruh terhadap sistem endokrin, terutama melalui aktivasi sumbu Hipotalamus–Hipofisis–Adrenal (HPA). Ketika stres meningkat, hipotalamus melepaskan *Corticotropin-Releasing Hormone (CRH)* yang menstimulasi

kelenjar hipofisis anterior untuk mengeluarkan *Adrenocorticotropic Hormone (ACTH)*, sehingga meningkatkan sekresi kortisol oleh korteks adrenal (Sukarni et al., 2024). Peningkatan kadar kortisol yang kronis akan menekan pelepasan Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH) di hipotalamus, yang kemudian menurunkan sekresi *Follicle-Stimulating Hormone (FSH)* dan *Luteinizing Hormone (LH)* dari hipofisis anterior.

Kondisi ini mengganggu proses ovulasi dan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Ketidakseimbangan hormonal, terutama penurunan progesteron akibat anovulasi, juga meningkatkan kontraksi uterus yang dipicu oleh prostaglandin, sehingga memperparah gejala dismenore (Ismail et al., 2023). Dengan demikian, mekanisme ini menjelaskan hubungan biologis langsung antara stres dengan keteraturan siklus menstruasi yang ditemukan dalam penelitian ini.

3.2.2. Analisis Kontras dengan Penelitian Lain

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauziah dan Dewi (2022) serta Yulianti et al. (2023) yang melaporkan bahwa stres psikologis berkontribusi signifikan terhadap gangguan siklus menstruasi dan peningkatan dismenore pada remaja putri. Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Hartini (2023) yang tidak menemukan hubungan bermakna antara tingkat stres dan keteraturan menstruasi pada mahasiswa Keperawatan ($p = 0,112$).

Perbedaan tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, perbedaan karakteristik responden, di mana mahasiswa Keperawatan dalam penelitian Hartini sebagian besar berada pada semester akhir yang telah memiliki strategi coping stres yang lebih baik dibandingkan mahasiswa semester menengah dalam penelitian ini. Kedua, instrumen pengukuran stres yang digunakan berbeda, penelitian ini memakai *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang sensitif terhadap perubahan emosional harian, sedangkan Hartini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* yang lebih menekankan aspek klinis. Ketiga, faktor lingkungan akademik dan sosial seperti beban tugas, tekanan akademik, dan dukungan sosial juga memengaruhi tingkat stres mahasiswa (Larasati & Putri, 2024). Analisis kontras ini memperlihatkan pentingnya mempertimbangkan konteks populasi dan instrumen pengukuran dalam interpretasi hasil penelitian stres dan reproduksi.

3.2.3. Implikasi Praktis dan Rekomendasi Institusional

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelolaan kesehatan reproduksi mahasiswa di lingkungan pendidikan kebidanan. Berdasarkan distribusi tingkat stres (lihat Tabel 3.1.4), dapat diidentifikasi kelompok mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga tinggi yang berisiko mengalami gangguan menstruasi. Data tersebut dapat dijadikan dasar bagi institusi untuk menyusun program intervensi berbasis kampus, seperti:

1. Program manajemen stres wajib untuk mahasiswa semester 3–5, melalui pelatihan *mindfulness*, stretching, dan teknik pernapasan.
2. Konseling rutin oleh dosen pembimbing akademik dan unit layanan mahasiswa, dengan skrining stres menggunakan kuesioner singkat setiap awal semester.
3. Integrasi edukasi kesehatan reproduksi dan psikologis dalam kurikulum kebidanan agar mahasiswa memahami keterkaitan antara keseimbangan emosi dan fungsi hormonal.

Selain itu, hasil ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai intervensi psikofisiologis seperti *stretching*, *relaxation training*, atau *guided imagery* untuk memperbaiki keteraturan siklus menstruasi melalui penurunan kadar kortisol.

3.2.4. Karakteristik Responden

Hasil penelitian karakteristik responden usia menunjukkan bahwa dari 77 responden mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang banyak berusia 19 tahun sebanyak 43 responden, Sejalan dengan penelitian Damayanti (2021) menunjukkan bahwa mahasiswi berusia 18-22 tahun terbanyak yaitu sebanyak 36 responden (48,6%). Responden penelitian sebagian besar adalah dewasa awal yang memiliki rentang usia 18-22 tahun dan berakhir usia 35-40 tahun. Siswa pada usia ini memikul beban tanggung jawab dalam menentukan karir dan kehidupan masa depan mereka, serta dalam belajar di pendidikan yang lebih tinggi. Remaja akhir atau dewasa awal sering mengalami stres karena tidak dapat memahami dan menghadapi masalah dengan baik dan karena banyaknya mata kuliah setiap semester. Semakin tinggi semester, semakin sulit mata kuliah yang diambil (Ambarwati et al., 2022).

Menurut peneliti tingkat stress mahasiswa di masa dewasa awal dipengaruhi banyak faktor, faktor internal adalah masalah utama penyebab stress pada mahasiswa diantaranya perubahan emosi antara remaja dan dewasa awal, kemudian ketidakmampuan untuk memahami dan memproses masalah dengan baik, dan faktor eksternal, seperti lebih banyak kelas dari yang diharapkan dan nilai yang lebih rendah.

3.2.5. Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Umumnya siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari dan ada pula setiap 21 hari dan 30 hari, yaitu pada hari 1-14 terjadi pertumbuhan dan perkembangan folikel primer yang dirangsang oleh hormon FSH (Kusmiran, 2019). Menurut Lestari pada tahun 2021 siklus menstruasi terdiri dari 4 fase yaitu fase menstruasi, fase folikuler atau proliferasi, fase luteal atau fase pramestruasi dan fase regenerasi atau pascamenstruasi. Gangguan menstruasi meliputi amenorrhea yaitu tidak adanya menstruasi selama enam bulan, oligomenorrhea yaitu tidak normalnya jarak waktu menstruasi atau siklus menstruasi lebih panjang dari biasanya (35-90 hari), dan polymenorrhea yaitu siklus menstruasi yang pendek kurang dari 2 hari (Kusmiran, 2019).

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa kebanyakan siklus menstruasi mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang adalah teratur, penelitian dari Kusmiran (2019) mengatakan mengenai faktor risiko dari variabilitas siklus menstruasi bukan dari faktor stres saja tapi banyak faktor seperti aktivitas fisik, diet, gangguan endokrin dan gangguan pendarahan. Sejalan dengan Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Felicia dkk (2022) dengan hasil penelitian yang menyatakan sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi teratur, hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup atau kegiatan sehari-hari dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Saerang dkk (2018) dalam penelitian ini terdapat 124 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2016, dengan didapatkan hasil penelitian dengan mengalami siklus haid teratur. Sejalan dengan Penelitian Tombokan dkk (2019) juga menyatakan responden terbanyak ialah responden yang mengalami pola siklus menstruasi normal atau teratur. yang normal atau teratur.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lestari (2015) pada saat fase menstruasi menunjukkan masa terjadinya proses peluruhan dari lapisan endometrium uterus disertai pengeluaran darah dari dalamnya, terjadi pada hari ke-28 sampai hari ke-2 atau 3. Terjadi kembali peningkatan kadar dan aktivitas hormon-hormon FSH dan estrogen yang

disebabkan tidak adanya hormon LH dan pengaruhnya karena produksinya telah dihentikan oleh peningkatan kadar hormon progesteron secara maksimal. Hal ini mempengaruhi kondisi flora normal dan dinding-dinding di daerah vagina serta uterus yang selanjutnya dapat mengakibatkan perubahan-perubahan hygiene pada daerah tersebut dan menimbulkan keputihan.

3.2.6. Hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang

Berdasarkan pembahasan sebelumnya sudah didapatkan hasil bahwa tingkat stress dapat mempengaruhi nyeri dismenore dan juga mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang, dilakukan lagi uji regresi sederhana dan hasilnya juga sama yaitu Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore dan keteraturan siklus menstruasi secara simultan pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang.

Penelitian ini sejalan (Fitriana, 2017) yang dilakukan terhadap mahasiswi D IV Kebidanan didapatkan hasil bahwa salah satu yang dapat menyebabkan stress pada mahasiswi adalah tugas, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang sudah dilakukan adalah penelitian Fitriana membahas stress mahasiswa dengan tugas akhir dan mayoritas responden mengalami stress sedang dengan dismenore sedang sebanyak 34,1%. Mahasiswi yang menjadi responden saat ini sedang menjalani akhir perkuliahan. Hal ini membuat responden rentan mengalami stres. Dengan adanya stressor perkuliahan, mahasiswa harus mampu mengelolanya dengan baik. Oleh karena itu, untuk mengatasinya dalam keadaan rileks, tubuh juga berhenti memproduksi adrenalin dan semua hormon yang dibutuhkan selama nyeri. Didukung penelitian yang dilakukan oleh (Ju et al., 2014) bahwa risiko dismenore paling berpengaruh pada perempuan dengan stres tinggi dan riwayat dismenore daripada perempuan dengan stres rendah dan tidak ada riwayat dismenore karena stres dapat menghambat pelepasan hormon perangsang folikel dan hormon luteinizing, yang menyebabkan gangguan perkembangan folikel. Hal ini dapat mengubah sintesis dan pelepasan progesteron, yang dapat mempengaruhi aktivitas prostaglandin, hormon adrenalin dan hormon kortisol juga mempengaruhi sintesis dan pengikatan prostaglandin di myometrium.

Sejalan dengan penelitian (Lea Andy, 2023) tentang hubungan tingkat stress dengan kejadian disminore pada mahasiswi Universitas Klabat, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian disminore pada mahasiswi aseama jasmine Universitas Klabat dengan hasil $p\text{-value}=0.000$ dengan koefisien korelasi 0.74.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Hartini (2023) tentang hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir mendapatkan hasil uji statistik bivariat didapatkan $p\text{-value}=0,090$ dan $r= -0,224$. tidak terdapat korelasi antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa S1 program studi ilmu keperawatan tingkat akhir Universitas Tanjungpura.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang pada bulan Februari 2025 dapat ditarik kesimpulan Karakteristik responden pada penelitian ini Sebagian besar responden berusia 19 tahun dan berada disemester 3 S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang, tingkat stress pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang

majoritas dalam kategori stress ringan, keteraturan siklus menstruasi mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang mayoritas dalam kategori teratur dan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang.

REFERENCES

- Adyani, K., Aisyaroh, N., & Fitri, N. Anisa. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(10), 1192–1198.
- Afiati, Q. A., Citrawati, M., Irmahayu, A., & Harjono, Y. (2023). Faktor Risiko Yang Memengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Medika Kartika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 194–204. <Https://Doi.Org/10.35990/Mk.V6n2.P194-204>
- Albin, I., & Handayani, M. (2023). Perdarahan Uterus Abnormal. *Galenical: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(6), 65–79.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Tayih*, 2(2), 37–55. <Https://Www.Semanticscholar.Org/Paper/Strategi-Coping-Stres-Dalam-Mengatasi-Problema-Andriyani/D5956e3bd3b53db3509b1993cce5f14e7433106a>
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Hubungannya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <Https://Doi.Org/10.23887/Jipp.V6i3.51175>
- Bella, A. (2023). *Mengenal Ciri-Ciri Stres Berat Dan Cara Mengatasinya*. Alodokter. <Https://Www.Alodokter.Com/Mengenali-Ciri-Ciri-Stres-Berat-Dan-Cara-Mengatasinya>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress In A Probability Sample Of The United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.). In *The Social Psychology Of Health: Claremont Symposium On Applied Social Psychology*. Ca: Sage.
- Debby, A. A. C. (2024). Correlation of stress level with menstrual cycle regularity in female medical students. *Jurnal Kesehatan (UKWMS)*. Retrieved from <https://jurnal.ukwms.ac.id/index.php/JWMJ/article/view/5370>
- Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students (Universitas Airlangga). (2024). *AMNT Journal (UNAIR)*. Retrieved from <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/63113/31565/374964>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 26* (10th Ed.). Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafsah, U. (2023). Pendampingan Pemahaman Fikih Wanita : Peningkatan Pengetahuan Tentang Haid Kepada Anggota Majelis Dzikir Dan Sholawat Ar-Roudhah Kelurahan Tumiting. *Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif Dan Humanis*, 5(2), 76–82.
- Halizah, S. N., Nuraini, R., Issalillah, F., Darmawan, D., & Khayru, R. K. (2024). Upaya Mengoptimalkan Kinerja Karyawan Melalui Peran Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Stres. *Jurnal Baruna Horizon*, 6(2), 68–75. <Https://Doi.Org/10.52310/Jbhorizon.V6i2.102>
- Nguyen, N. T., et al. (2024). Factors predicting menstrual irregularity among university students in Ho Chi Minh City. *PLoS ONE*, 19(4), e11350349. <Https://doi.org/10.1371/journal.pone.11350349>
- Poitras, M., et al. (2024). Bloody stressed! A systematic review of the associations between adulthood psychological stress and menstrual cycle irregularity. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 45(2), 134–142. <Https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38950686/>

Wijayanti, R. (2022). Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Jkft: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 7(2).

Yusuf, R. N., Herayono, F., & Darma, I. Y. (2019). *Kesehatan Reproduksi Sepanjang Daur Hidup Wanita* (Vol. 1). Penerbit Stikes Syedza Saintika.