

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

Oleh:

Mei Adelina Harahap^{1*)}, Febrina Angraini Simamora²⁾, Nurlaila³⁾, Nurhalimah Siregar⁴⁾
^{1,2,3,4} Fakultas Bisnis dan Pendidikan Terapan, Universitas Aufa Royhan
email: meiadelinayusuf800@gmail.com

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: Submit, 4 Agustus 2026 Diterima, 27 September 2026 Publish, 30 September 2026 Kata Kunci: Tingkat Stres, Menstruasi, Siklus Menstruasi.	Menstruasi merupakan keadaan psikologis 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 menstruasinya karna siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh stres yang berat. <i>This is an open access article under the CC BY-SA license</i>



1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu keadaan psikologis 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 (infertilitas),

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 Riset Kesehatan Dasar 2018, persentase ketidakrutinan menstruasi sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15-19 tahun mengalami ketidakaturan menstruasi dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakaturan 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. Prevalensi 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 ketidakaturan 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 ketidakaturan menstruasi pada wanita adalah tingkat stres yang dialami. Pada usia 15 tahun remaja mengalami transisi dari masa remaja awal ke masa 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 kortisol dan hormon adrenalin. Stres akan merangsang *Hipotalamus - Pituitary - Adrenal Axis* (HPA) untuk menghasilkan kortisol. Keseimbangan hormonal dapat di ganggu oleh hormon kortisol 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 faktor 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. Karena 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 bahwa 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 Aupa Royhan”.

2. METODE 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 Aupa Royhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

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

a. Usia

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aupa 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 Aupa Royhan berusia 20-25 tahun (100%).

b. Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aupa 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 Aupa 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%).

c. Siklus Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aupa 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 Aupa Royhan mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 69 orang (58,0%) dan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 50 orang (42,0%).

d. Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aupa Royhan.

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	P value
	Teratur		Tidak Teratur			
	n	%	n	%	n	%
Ringan	12	100	0	0	12	100
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 Aupa 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 menstruasi 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 $p = 0,000 < \alpha 0,05$.

PEMBAHASAN

a. Usia

Berdasarkan data yang diperoleh mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aupa 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 kategori, 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.

b. Tingkat Stres

Data menunjukkan bahwa dapat diketahui mahasiswa program studi keperawatan semester 7 fakultas kesehatan di Universitas Aupa 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, suasana 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 frustrasi, sering murung, merasa tidak berharga, selalu tertekan, dan tidak berenergi, dan mengalami insomnia. 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 cenderung didapatkan pada mahasiswa apalagi pada semester akhir yang dimana mahasiswa cenderung 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 coping 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 mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan secara statistik bermakna OR OR (Odd Ratio) =1,235.

c. Siklus Menstruasi

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa mayoritas mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aupa 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 sampai 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 mengalami 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, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang ada.

d. 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 sebanyak 69 orang kelompok mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi 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 melalui 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.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

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

Usia responden berada pada 20-22 tahun dengan jumlah 119 orang (100%).

1. 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.
2. 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%).
 3. 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 Aupa Royhan di Kota Padangsidempuan tahun 2026 yang berarti H_0 ditolak H_a diterima.

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 Aupa Royhan.
2. Bagi Responden
Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan Program Sarjana fakultas kesehatan di Universitas Aupa 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 Aupa Royhan.

5. REFERENSI

- 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.pts.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.pts.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>
<https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ%0APENDAHULUAN>
- Karitas Tomohon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1–10.
- Karsa, S., Garut, H., Triwidiyanti, 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.
- 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., & Muslikah, 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., & Muslikah, 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>
- 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., & Herdman, 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>
- 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 Dismenoreia Pada Mahasiswi Kota Medan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 9(1), 86–92.
<https://doi.org/10.37294/jrkn.v9i1.673>