

Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Universitas Katolik Musi Charitas Dan Upaya Promosi Kesehatan Untuk Pencegahannya

Lezi Mayang Sari¹

¹ Universitas Katolik Musi Charitas

Email Penulis Korespondensi: lezi@ukmc.ac.id

Article History:

Received Apr 18th, 2026

Accepted Jan 26th, 2026

Publish Apr 29th, 2026

Abstrak

Akademik yang tinggi. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan reproduksi, salah satunya gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Katolik Musi Charitas. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 42 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), sedangkan gangguan siklus menstruasi diidentifikasi melalui kuesioner riwayat menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik sedang (52,4%) dan stres tinggi (31,0%). Sebanyak 66,7% responden mengalami gangguan siklus menstruasi. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi ($p = 0,004$). Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswi, semakin besar risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik berhubungan secara signifikan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. Oleh karena itu, diperlukan upaya promosi kesehatan dan manajemen stres di lingkungan perguruan tinggi untuk menjaga kesehatan reproduksi mahasiswi.

Kata Kunci : stres akademik, siklus menstruasi, mahasiswi

Abstract

Academic stress is a common problem experienced by female university students due to high academic demands. Poorly managed stress can negatively affect reproductive health, including menstrual cycle disorders. This study aimed to examine the relationship between academic stress levels and menstrual cycle disorders among female students at Universitas Katolik Musi Charitas. This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 42 female students were selected using a purposive sampling technique. Academic stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), while menstrual cycle disorders were assessed through a menstrual history questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed that most respondents experienced moderate academic stress (52.4%) and high academic stress (31.0%). Menstrual cycle disorders were reported by 66.7% of respondents. Bivariate analysis revealed a statistically significant relationship between academic stress levels and menstrual cycle disorders ($p = 0.004$). Higher levels of academic stress were associated with an increased risk of menstrual cycle disorders. In conclusion, academic stress is significantly associated with menstrual cycle disorders among female students. Therefore, health promotion programs and stress management interventions are necessary to improve reproductive health among university students.

Keyword : *academic stress, menstrual cycle disorders, female students*

1. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan respon fisiologis, psikologis, dan perilaku yang timbul akibat tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya Mahasiswa, khususnya mahasiswi, rentan mengalami stres akademik karena beban tugas, jadwal kuliah padat, tuntutan prestasi, dan adaptasi terhadap lingkungan pendidikan yang kompetitif.

Menurut World Health Organization., (2022) stres adalah salah satu faktor risiko utama yang mempengaruhi kesehatan reproduksi perempuan. WHO memperkirakan sekitar 30–50% perempuan usia reproduksi pernah mengalami gangguan siklus menstruasi, dan salah satu pemicu utamanya adalah stres kronis, termasuk stres akademik.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2023) melaporkan bahwa gangguan menstruasi dialami oleh sekitar 26,4% perempuan usia 15–49 tahun. Faktor penyebabnya beragam, mulai dari gangguan hormonal, gizi, penyakit tertentu, hingga stres. Stres mempengaruhi hipotalamus, yang berperan mengatur hormon reproduksi, sehingga dapat memicu perubahan panjang siklus, keterlambatan menstruasi (oligomenore), atau bahkan berhentinya menstruasi (amenore).

Data Dinas Kesehatan Kota Palembang, (2024) menunjukkan bahwa dari hasil survei kesehatan reproduksi remaja dan mahasiswa di beberapa perguruan tinggi, termasuk wilayah Kecamatan Ilir Timur, sekitar 34% mahasiswi melaporkan pernah mengalami keterlambatan menstruasi dalam 6 bulan terakhir, dengan 62% di antaranya mengaku sedang mengalami tekanan akademik yang tinggi.

Stres akademik dapat memicu peningkatan kadar hormon kortisol yang memengaruhi fungsi hipotalamus-hipofisis-ovarium (HHO). Aktivasi berlebihan sistem ini dapat mengganggu sekresi gonadotropin-releasing hormone (GnRH), menurunkan kadar hormon luteinizing hormone (LH) dan follicle-stimulating hormone (FSH), serta menghambat ovulasi (Chiaz, A., & Kalantaridou, 2010)

Penelitian terdahulu mendukung hubungan ini. (Fitriani, A., Rahmawati, D., & Lestari, 2021) menemukan bahwa mahasiswi dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki risiko 3,4 kali lebih besar mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan mahasiswi dengan tingkat stres rendah. (Sari,D., & Putri, 2020) juga melaporkan bahwa 55% mahasiswi dengan stres akademik tinggi mengalami keterlambatan menstruasi lebih dari 35 hari.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk meneliti hubungan tingkat stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Katolik Musi Charitas, mengingat kelompok ini memiliki tuntutan akademik tinggi dan rentan terhadap gangguan kesehatan reproduksi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *survey analitik* dan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu variable independen dan variabel dependen diobservasi sekaligus pada waktu yang sama

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

a. Tingkat Stress Akademik

Tabel 1 Distribusi Tingkat Stres Akademik

Tingkat Stres	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	7	16.7	16.7	16.7
Sedang	22	52.4	52.4	69.0
Tinggi	13	31.0	31.0	100.0
Total	42	100.0	100.0	—

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 22 orang (52,4%). Kategori stres tinggi berada di urutan kedua dengan 13 orang (31,0%), sedangkan stres rendah hanya dialami oleh 7 orang (16,7%). Hasil ini menggambarkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswi cenderung berada pada tingkatan sedang hingga tinggi.

b. Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel 2 Distribusi Gangguan Siklus Menstruasi

Status Menstruasi	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Terganggu	14	33.3	33.3	33.3
Terganggu	28	66.7	66.7	100.0
Total	42	100.0	100.0	—

Pada Tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar mahasiswi, yaitu 28 orang (66,7%), mengalami gangguan siklus menstruasi. Sementara itu, hanya 14 orang (33,3%) yang tidak mengalami gangguan. Proporsi ini menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi cukup sering terjadi pada mahasiswi Kebidanan UKMC.

c. Tingkat Stress dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel 5.3 Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Tingkat Stres	Tidak Terganggu	Terganggu	Total	<i>P value</i>
Rendah	5	2	7	0,004
Sedang	8	14	22	
Tinggi	1	12	13	
Total	14	28	42	

Berdasarkan Tabel 5.3, terlihat bahwa responden dengan stres rendah sebagian besar tidak mengalami gangguan menstruasi (5 dari 7 orang). Pada kategori stres sedang, gangguan menstruasi meningkat menjadi 14 dari 22 responden. Sementara itu, pada kategori stres tinggi, hampir seluruh responden mengalami gangguan siklus menstruasi (12 dari 13 orang). Hasil uji Chi-Square pada Tabel 5.4 menunjukkan nilai $p = 0.004$, yang berarti $p < 0.05$. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi.

2) Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Kebidanan Universitas Katolik Musi Charitas mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Berdasarkan analisis univariat, diketahui bahwa 52,4% responden memiliki stres akademik dalam kategori sedang, dan

31% berada pada kategori stres tinggi. Tingginya tingkat stres ini menggambarkan bahwa mahasiswi menghadapi tekanan akademik yang cukup besar. Temuan ini sejalan dengan pendapat Misra & McKean (2000) yang menyatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres akibat beban akademik, tuntutan tugas, dan lingkungan pendidikan yang kompetitif. Hal ini diperkuat oleh WHO (2022) bahwa stres merupakan faktor risiko yang umum terjadi pada perempuan usia reproduksi dan dapat memengaruhi kesehatan mental serta reproduksi.

Selain gambaran tingkat stres, penelitian ini juga menemukan bahwa 66,7% responden mengalami gangguan siklus menstruasi. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional gangguan menstruasi pada perempuan usia subur yang dilaporkan Kementerian Kesehatan RI (2023), yaitu sekitar 26–40%. Tingginya angka gangguan menstruasi pada responden dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis stres. Menurut Chiaz & Kalantaridou (2010), peningkatan hormon stres (kortisol) memengaruhi fungsi hipotalamus yang berperan dalam mengatur pelepasan hormon GnRH. Penurunan GnRH akan mengurangi sekresi LH dan FSH dari hipofisis, sehingga proses ovulasi terganggu. Ketidakteraturan ovulasi inilah yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi, seperti oligomenore, polimenore, dan amenore.

Hubungan ini semakin diperjelas oleh hasil analisis bivariat, dimana diperoleh nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dan gangguan siklus menstruasi. Responden dengan stres rendah cenderung tidak mengalami gangguan menstruasi, sedangkan hampir seluruh responden dengan tingkat stres tinggi mengalami gangguan siklus. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswi, semakin besar risiko terjadinya gangguan menstruasi. Hasil tersebut konsisten dengan teori fisiologis bahwa stres memiliki dampak langsung terhadap mekanisme hormonal reproduksi (Guyton & Hall, 2016).

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu. Rahmawati et al. (2023) menemukan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan gangguan menstruasi pada mahasiswi kedokteran. Hasil serupa dilaporkan oleh Handayani (2024) yang menunjukkan bahwa stres yang tinggi berkorelasi dengan ketidakteraturan menstruasi dengan kekuatan korelasi $r = 0,560$. Fitriyani (2023) juga mengonfirmasi bahwa mahasiswi dengan tingkat stres tinggi memiliki proporsi gangguan menstruasi lebih besar. Sementara itu, Salsabila et al. (2022) melaporkan bahwa stres tinggi meningkatkan risiko gangguan menstruasi hingga 2,71 kali lebih besar.

Namun demikian, terdapat penelitian lain yang berbeda hasilnya. Khasanah (2023) melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, status gizi, pola tidur, aktivitas fisik, maupun penggunaan kontrasepsi hormonal yang tidak dianalisis lebih lanjut. Kemungkinan faktor luar inilah yang juga menyebabkan beberapa mahasiswi dengan stres rendah tetap mengalami gangguan menstruasi pada penelitian ini.

Meski penelitian ini membuktikan adanya hubungan signifikan, perlu dipahami bahwa stres bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi siklus menstruasi. Faktor lain seperti indeks massa tubuh, aktivitas fisik, asupan gizi, konsumsi kafein, serta pola tidur yang tidak dianalisis dalam penelitian ini tetap dapat memberikan kontribusi pada terjadinya gangguan menstruasi. WHO (2016) menyatakan bahwa siklus menstruasi merupakan indikator kesehatan reproduksi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, sehingga gangguannya bersifat multifaktorial.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi institusi, mahasiswa, maupun tenaga kesehatan. Bagi institusi pendidikan, tingginya tingkat stres menunjukkan perlunya penyediaan program dukungan psikologis, manajemen stres, serta konseling akademik. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan stres untuk menjaga kesehatan reproduksi. Selain itu, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi mengenai hubungan stres dan kesehatan hormonal, serta mendorong mahasiswa untuk memantau siklus menstruasi secara mandiri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang secara signifikan memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar risiko terjadinya gangguan menstruasi. Dengan demikian, intervensi manajemen stres dan promosi kesehatan reproduksi sangat diperlukan di lingkungan kampus.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Kebidanan Universitas Katolik Musi Charitas mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang dan tinggi. Sebanyak 52,4% responden berada pada tingkat stres sedang dan 31,0% pada tingkat stres tinggi, sedangkan hanya 16,7% yang mengalami stres rendah. Selain itu, mayoritas mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi, yaitu sebesar 66,7%, sementara 33,3% lainnya tidak mengalami gangguan. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi ($p = 0,004$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Fakultas Ilmu Kesehatan, serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswi Kebidanan Universitas Katolik Musi Charitas yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Suryani, E. (2021). Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), 15– 22.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Chiaz, A., & Kalantaridou, S. (2010). *Stress and menstrual cycle disorders*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1205(1), 4.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2010.05689.x>
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2024). *Laporan kesehatan reproduksi remaja dan mahasiswa Kota Palembang*. Dinas Kesehatan Kota Palembang.
- Fitriani, A., Rahmawati, D., & Lestari, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 85–.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22435/kespro.v12i2.4563>
- Fitriyani. (2023). Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Kota Tangerang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan*, 6(1), 25–3.
- Handayani. (2024). Hubungan tingkat stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi fisioterapi tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan*, 6(1), 25–3.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. Jakarta: Kemenkes RI
- Khasanah, U. (2023). Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45–.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). *Adequacy of sample size in health studies*. Geneva: World Health Organization.
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Misra, & McKean. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Nuraini, S., & Wulandari, R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi gangguan menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 89–96.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kandungan (Edisi 4)*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2010). *Menarche, Menstruasi, dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, A., & Marlina, D. (2022). Hubungan stres dengan dismenore primer pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 55–62.
- Rahmawati, S., Putri, N., & Azizah, N. (2023). Tingkat stres akademik dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *Journal of Medical and Health Sciences*, 4(2), 78–8.
- Salsabila, N., Lestari, I., & Pratiwi, D. (2022). Pengaruh tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 34–.
- Sari, D., & Putri, Y. (2020). Academic stress and menstrual cycle irregularities among university students. *Indonesian Journal of Public Health*, 15(3), 200.
<https://doi.org/https://doi.org/10.20473/ijph.v15i3.2020.200-207>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2020). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis (Edisi ke-6)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Ulfa, L., & Fahriza, M. R. (2019). Faktor Penyebab Stres dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*. <https://osf.io/h4cnv>.
- Widyastuti, Y., dkk. (2020). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- World Health Organization. (2022). Women's health and stress. *Who*.