

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT III STIKES
DIRGAHAYU SAMARINDA



FEBRIANI SAMPE
221114201011

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAHTINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA
2026

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT III STIKES
DIRGAHAYU SAMARINDA

Disusun Oleh :
Febriani Sampe
NIM : 221114201011

Skripsi ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan Disetujui Pada
Tanggal 22 Januari 2026

Pembimbing I



Ns. Remita Uly Hutagalung, S.Kep.,M.Kep
NIDN : 1120107801

Pembimbing II



Ns. Theresia Tutik I, S.Kep.,M.Kep
NIDN : 112706850

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Febriani Sampe

Nim : 221114201011

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda"

Yang telah saya laksanakan dari tanggal 15 september 2025 sampai Januari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administrative serta terdapat dituntut ganti rugi dan pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari siapapun atau dari pihak manapun.

Samarinda, 22 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,

Febriani Sampe



SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT III STIKES
DIRGAHAYU SAMARINDA**

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan Penguji Skripsi STIKES Dirgahayu Samarinda untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa prodi S1 Keperawatan Pada Tanggal 22 Januari 2026

Penguji

Ketua : NS. Rufina Hurai, S.Kep.,M.Kep
Anggota : 1. Maria Floriana Ping, S.Kep.,MSN
: 2. Ns. Theresia Tutik I, S.Kep.,M.Kep

Mengesahkan,
Ketua STIKES Dirgahayu
Samarinda



Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep.,MAN
NIK.0614.A4.08

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Sarjana Keperawatan



NS. Rufina Hurai, S.Kep.,M.Kep
NIK.0761.A4.08

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan”

“Aku memulai dengan Nama Tuhan Yesus dan dengan keyakinan mengakhiri dengan kata Amin”

“Jangan Takut, Percaya Saja”

(Markus 5:36)

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada Tuhan Yesus yang selalu senantiasa mengiringi langkah dan masa depan penulis yang penuh harapan.
2. Kedua orang tua, yang tak henti-hentinya selalu mendoakan, selalu memberikan dukungan, pengorbanan yang tak ternilai. Terimakasih atas segala kasih sayang, nasehat yang tak henti diberikan kepada saya dan selalu sabar mendidik. Terimakasih buat perjuangan yang tangguh bapak dan mama yang berhasil membuat anak pertamanya menempuh pendidikan sampai sarjana.
3. Kepada adik-adiku terimakasih yang selalu mendukung selama penulis menyelesaikan perkuliahan ini.
4. Kepada my boyfriend Fevly yang selalu mendukung dan menjadi pendengar baik buat keluh kesah penulis, Terimakasih selalu memberikan semangat dan segala kebaikanmu.
5. Kepada dosen penguji Maria Floriana Ping, S.Kep., MSN Terimakasih sudah membantu penulis dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.
6. Kepada teman-teman S1 Keperawatan Angkasta 2022, Terimakasih atas kebersamaan dan kebahagiaan yang kita jalani bersama hingga selesai.
7. Terimakasih untuk diri sendiri telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan keraguan namun tetap dijalani, meskipun berkali-kali hampir menyerah namun tetap kuat. Semoga kedepannya saya ini tetap kuat menghadapi setiap proses kehidupan dan menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis Panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatnya sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “ Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Siswa Tingkat III Di Kampus Stikes Dirgahayu Samarinda” tepat waktunya. Skripsi ini di buat dengan tujuan memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Dirgahayu Samarinda.

Penulis menyadari tidak mampu menyelesaikan proposal ini tanpa adanya bantuan serta dukungan dari banyak pihak yang terkait, memberikan dukungan motivasi, bimbingan materi, dan hal-hal sebagainya. Bersama dengan ini kami mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya dari lubuk hati yang paling dalam kepada :

1. Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep.,MAN Selaku Ketua Stikes Dirgahayu Samarinda atas dukungan dan kesempatan yang diberikan selama proses penyusunan Skripsi ini.
2. Ibu Ns. Rufina Hurai, S.Kep.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan selaku ketua penguji, atas bimbingan dan motivasi yang diberikan kepada penulis.
3. Ibu Ns. Remitha Ullly Hutagalung, S.Kep.,M.Kep sebagai pembimbing I yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Ibu Ns. Theresia Tutik I, S.Kep.,M.Kep sebagai pembimbing II dan penguji II yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Maria Floriana Ping, S.Kep.,MSN sebagai penguji 1 yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam menyusun Skripsi ini.
6. Kepada dosen pembimbing akademik Ns. Fransiska Novita Sari, M.Kep., Sp.Kep.K yang selalu mendukung dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis menerima saran dan kritik yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga Skripsi penelitian ini dapat bermanfaat.

Samarinda, 22 Januari 2026

Febriani Sampe

ABSTRAK
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT III STIKES
DIRGAHAYU SAMARINDA

Febriani Sampe

Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda

Febrianisampe3@gmail.com

Stres adalah reaksi yang melibatkan aspek mental dan fisik seseorang terhadap berbagai tuntutan dan tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Khususnya mahasiswa yang merupakan kelompok khusus dimana mereka saat ini berada pada fase transisi dan kritis sebelum menjalani kehidupan yang sebenarnya di masyarakat. Pada fase ini mereka dihadapkan pada tekanan ganda yaitu menuntut ilmu dan ada yang bekerja. Stres yang berlangsung secara terus-menerus dapat mempengaruhi keseimbangan sistem neuroendokrin, terutama hormon yang berperan dalam sistem reproduksi wanita. Ketidakseimbangan hormon berpotensi menyebabkan gangguan menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa perempuan yang memenuhi kriteria inklusi, dengan jumlah sampel sebanyak 91 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner gangguan menstruasi. Hasil penelitian ini menunjukkan data dianalisis menggunakan uji *fisher's exact test* dengan nilai $p (0,281) > \alpha (0,05)$. kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan gangguan menstruasi pada mahasiswa. Ketidakteraturan menstruasi pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh stres, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti aktivitas fisik berlebihan, pola tidur yang tidak teratur, status gizi yang kurang seimbang, pola makan yang tidak sehat. Meskipun demikian, upaya pengelolaan stres tetap penting untuk menjaga kesehatan mental dan reproduksi mahasiswa.

Kata kunci: tingkat stres, gangguan menstruasi, mahasiswa keperawatan

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND MENSTRUAL CYCLES AMONG THIRD-YEAR UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA

Febriani Sampe

Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda

Febrianisampe3@gmail.com

Stress is a reaction that involves both mental and physical aspects of an individual in response to various demands and pressures encountered in daily life. University students represent a particular group who are in a transitional and critical phase before entering real life in society. During this phase, they face dual pressures, namely academic demands and, for some, work responsibilities. Prolonged stress can affect the balance of the neuroendocrine system, especially hormones involved in the female reproductive system. Hormonal imbalance may potentially lead to menstrual disorders. This study aimed to analyze the relationship between stress levels and menstrual disorders among university students. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The population consisted of all female students who met the inclusion criteria, with a total sample of 91 respondents selected using a total sampling technique. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to measure stress levels and a menstrual disorder questionnaire. The data were analyzed using Fisher's exact test, which showed a p-value of 0.281 ($p > \alpha = 0.05$). The results of this study indicate that there is no significant relationship between stress levels and menstrual disorders among students. Menstrual irregularities in students are not only influenced by stress but also by various other factors such as excessive physical activity, irregular sleep patterns, poor nutritional status, and unhealthy dietary habits. Nevertheless, stress management efforts remain important to maintain students' mental and reproductive health.

Keywords: *stress level, menstrual cycle, nursing students*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Konsep Stres	5
a. Pengertian Stres	5
b. Petofisiologi Stres	5
c. Faktor Penyebab Stres	6
d. Tingkat Stres	7
e. Cara Mengukur Stres.....	8
2. Konsep Menstruasi.....	8
a. Definisi Menstruasi	8
b. Siklus Menstruasi.....	8
c. Gangguan Menstruasi.....	11
d. Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	12
B. Kerangka Teori.....	13
C. Kerangka Konsep	14
D. Hipotesis Penelitian.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Desain penelitian	15
B. Definisi operasional.....	15
C. Populasi dan sampel	16
D. Tempat dan waktu penelitian	17
E. Alur Penelitian	17
F. Teknik dan instrumen pengumpulan data	18

G. Etika penelitian	20
H. Analisis data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Gambaran Lokasi Penelitian	24
1. Gambaran Umum Penelitian	24
2. Proses penelitian.....	24
B. Hasil dan Pembahasan.....	25
C. Kelemahan Penelitian.....	33
D. Keterbatasan Penelitian	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	35
A. Simpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	15
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik Tingkat	25
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi karakteristik Usia	25
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi karakteristik Tingkat Stres	26
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi karakteristik Gangguan Menstruasi	26
Tabel 4.5 Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi	27

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	13
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	14
Bagan 3.2 Skema Alur Penelitian	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	40
Lampiran 2 <i>Ethical Clearance</i>	42
Lampiran 3 Penjelasan Penelitian.....	43
Lampiran 4 Lembar <i>Informed Consent</i>	45
Lampiran 5 Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	46
Lampiran 6 Instrumen Penelitian.....	47
Lampiran 7 Rekapulasi Data Penelitian	49
Lampiran 8 Output Analysis Data	50
Lampiran 9 Konsultasi	51
Lampiran 10 Dokumentasi	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah kelompok orang yang sedang dalam proses masa kritis sebelum memasuki kehidupan nyata di tengah masyarakat pada tahap ini mereka menghadapi tekanan yaitu belajar dan ada yang bekerja. Mahasiswa kini sedang melewati masa peralihan di mana mereka menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar, seperti interaksi dengan orang lain, tekanan untuk terus belajar, tekanan dari teman dan keluarga, masalah kesehatan pribadi, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, dan berbagai hal lainnya. Situasi seperti ini biasanya menyebabkan munculnya sters dalam kehidupan mereka. Jika stres ini berlangsung terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, maka dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, seperti sering mengalami sakit kepala. Mahasiswa yang berada pada tingkat stres level sedang cenderung rentan mengalami ketidaknormalan pada siklus haid, sementara mereka yang tertekan karena stres berat lebih berisiko terkena gangguan pada sistem reproduksi secara menyeluruh (Salsabila Rubai, 2025).

Berdasarkan kejadian menstruasi di dunia, 50% mengalami menstruasi tidak teratur (Hidayatul & supriyadi 2020). Berdasarkan world health organization (WHO) tahun 2020 sekitar 45% wanita di dunia mengalami gangguan menstruasi (sugiharti 2023) sementara itu profil kesehatan indonesia tahun 2022 yang dilaporkan oleh (ayuni 2023) menunjukkan bahwa 13,7% wanita mengalami gangguan menstruasi. Selain itu data riskesdas tahun 2023 juga menunjukkan adanya presentase kejadian gangguan menstruasi pada perempuan di indonesia sebesar 16,4%, Di wilayah Jakarta, angka prevalensi perempuan yang mengalami gangguan menstruasi tidak teratur tercatat sebesar 17,2%. Sedangkan di Kalimantan Timur di dapatkan bahwa 27,7% mengalami gangguan menstruasi tidak teratur (Izzah, 2024).

Salah satu faktor terjadinya gangguan menstruasi yaitu stres. Stres merupakan kondisi yang dapat mengganggu kesejahteraan fisik, psikologis dan spiritual individu yang dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang yang menyebabkan gangguan mental, perubahan perilaku, masalah dalam interaksi dengan orang lain, serta keluhan fisik, termasuk munculnya gangguan menstruasi (Murharyati et al., 2021). Ketidakteraturan menstruasi menandakan adanya gangguan pada sistem metabolisme dan keseimbangan hormonal tubuh. Gangguan menstruasi pada wanita dapat berdampak pada masalah kesuburan dimana gangguan menstruasi yang lebih pendek dari normal (polimenore) berpotensi menyebabkan gangguan ovulasi karena pematangan sel telur yang tidak optima. Kondisi ini dapat menurunkan peluang terjadinya pembuahan. Selain itu menstruasi yang tidak teratur menyulitkan wanita dalam menentukan masa subur sehingga dapat mempengaruhi perencanaan kehamilan (Indah et al., 2025).

Upaya pencegahan stres dapat dilakukan melalui pengembangan diri pada aspek psikologis, fisik dan sosial. Penguatan aspek psikologis dan mental meliputi peningkatan pemahaman diri, penentuan tujuan hidup yang jelas, serta pengelolaan waktu yang efektif. Perbaiki aspek fisik dilakukan dengan menjaga kondisi tubuh melalui pemenuhan gizi seimbang, aktivitas fisik atau olahraga secara teratur, serta istirahat yang cukup. Sementara itu, perbaikan sosial dapat dilakukan dengan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, organisasi, maupun kelompok sosial (Simbolon, 2020). Selain itu upaya pencegahan stres dapat dilakukan dengan menyediakan waktu untuk relaksasi, melakukan olahraga ringan serta menerapkan pola makan sehat. Apabila gangguan menstruasi terjadi secara berulang disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, seperti dokter umum atau dokter spesialis kandungan guna mengetahui penyebab ketidakteraturan menstruasi tersebut (Izzah et al., 2024).

Stres akibat tekanan untuk belajar, sosial, maupun pribadi. Stres yang terus-menerus dapat menyebabkan gangguan pada menstruasi, seperti

keterlambatan, nyeri berlebih, atau perubahan gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi terjadi akibat proses biologis yang dipengaruhi oleh beragam faktor internal maupun eksternal salah satunya adalah kondisi psikologis seperti stres. Mahasiswa, terutama perempuan, rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, sosial, maupun pribadi selama menjalani kehidupan perkuliahan. Meskipun topik ini telah banyak diteliti di berbagai institusi pendidikan tinggi, belum pernah ada yang meneliti tentang hubungan tingkat stres pada gangguan menstruasi mahasiswa di Kampus Stikes Dirgahayu Samarinda. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut serta memberikan gambaran awal mengenai kondisi mahasiswa di kampus Stikes Dirgahayu Samarinda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, permasalahan ini dirumuskan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa S1 keperawatan Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa S1 keperawatan Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda
- b. Menganalisis gangguan menstruasi pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda
- c. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa III Stikes Dirgahayu Samarinda

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran dan menambah referensi bagi ilmu keperawatan maternitas

2. Manfaat praktis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa Stikes Dirgahayu Samarinda bisa melakukan manajemen stres untuk mencegah adanya gangguan menstruasi

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Stres

a. Pengertian Stres

Stres adalah kondisi tekanan yang dialami seseorang akibat ketidaksesuaian antar kapasitas diri dan tuntutan lingkungan. Mahasiswa dapat mengalami stres dalam berbagai tuntutan akademik, lingkungan, maupun keluarga dapat menimbulkan beragam perubahan metabolisme dalam tubuh keadaan ini berdampak pada berbagai gangguan termasuk gangguan menstruasi (Anggraeni et al., 2022). Stres dapat diartikan sebagai respons khusus tubuh terhadap berbagai tekanan atau tuntutan yang sifatnya tidak spesifik. Situasi ini memberikan dampak yang signifikan terhadap keteraturan haid, karena stres berdampak pada mekanisme hormon yang memiliki peran penting dalam system reproduksi wanita (Salsabila Rubai, 2025) Stres diklasifikasikan ke dalam beberapa tingkatan, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Dengan durasi yang berbeda-beda stres ringan bersifat sementara, stres sedang berlangsung selama beberapa jam sampai beberapa hari sementara stres berat dapat terjadi dalam jangka yang lama (Ibrahim et al., 2023).

b. Patofisiologi Stres

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat umum terhadap faktor yang mengancam keseimbangan homeostasis. stresor tersebut memicu aktivitas hipotalamus yang kemudian merangsang sistem saraf simpatis dan korteks adrenal. Ketika sistem saraf simpatis teraktivasi tubuh akan menunjukkan respons berupa peningkatan aliran darah dan ventilasi disertai pengalihan aliran darah dari organ tertentu seperti saluran cerna dan kemih yang kemudian memicu vasokonstriksi dan

respons *fight or flight*. Sistem saraf simpatis merangsang peningkatan produk epinefrin oleh medula adrenal yang berfungsi mempertkuat respons stres dan mempengaruhi jaringan diluar persarafan simpatis seperti mobilisasi energi. Selain itu aktivasi respons hormonal juga melibatkan sistem CRH-ACTH-Kortisol. Kortisol merupakan hormon utama yang membantu tubuh menghadapi stres melalui regulasi metabolisme. Hormon ini meningkatkan ketersediaan energi dengan memecahkan lemak dan protein serta meningkatkan kadar glukosa darah sehingga energi tersebut dapat digunakan untuk mempertahankan fungsi vital termasuk nutrisi otak dan perbaikan jaringan (Persepsi et al., 2023).

c. Faktor Penyebab Stres

Faktor penyebab stres, yang juga disebut sebagai stressor atau tekanan, adalah kondisi yang dapat memicu timbulnya stres. Secara umum, faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut di kelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal bersumber dari dalam seseorang, seperti kondisi fisik yang tidak optimal, misalnya kelelahan dan kurang tidur, serta karakteristik kepribadian tertentu seperti mudah merasa cemas. Sementara itu, faktor eksternal mencakup berbagai pengaruh yang berasal dari luar individu, misalnya lingkungan keluarga seperti adanya konflik antar orang tua, kurangnya dukungan emosional, tekanan ekonomi, serta tuntutan dari keluarga yang berlebihan. Selain itu, sistem pembelajaran dengan beban yang tinggi dan jadwal akademik yang padat, serta kondisi lingkungan sosial yang kurang mendukung, seperti kebisingan atau suasana yang tidak nyaman, juga bisa menjadi penyebab stress (Sutjiato & Tucunan, 2020).

d. Tingkatan Stres

Tingkat stres menggambarkan intensitas respons individu yang dialami terhadap tekanan, baik pada tingkat ringan sampai berat yang ringan hingga berat, dan dapat berpengaruh terhadap aspek emosional serta psikologis (Adryana et al., 2020).

1) Stres ringan

Stres ringan sering dialami dalam kehidupan sehari-hari dan umumnya tidak berdampak negatif terhadap kondisi fisiologis dan tingkat tertentu, stres ini justru dapat meningkatkan kewaspadaan namun jika berlangsung terus menerus dapat berkembang menjadi masalah kesehatan.

2) Stres sedang

Stres sedang ditandai dengan munculnya gangguan pencernaan, gangguan tidur, perubahan menstruasi serta penurunan konsentrasi dan daya ingat, dengan durasi yang lebih panjang dibandingkan stres ringan.

3) Stres berat

Dalam jangka waktu yang panjang, stres kronis dapat menyebabkan berbagai gangguan fisik dan psikologis termasuk gangguan pencernaan berat, nyeri dada, gangguan pernapasan, tremor serta peningkatan kecemasan, rasa takut dan kepanikan. Stres yang sudah berlangsung selama beberapa bulan hingga waktu yang tidak dapat dipastikan. Ketika seseorang dalam keadaan ini terus berlangsung maka akan berada pada fase depresi dan tidak berguna lagi untuk hidup.

e. Cara mengukur stres

Perceived Stress Scale (PSS) merupakan alat ukur penelitian psikologis yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen (1983). Yang diteliti oleh (Handayani, 2020). PSS-10 terdiri 10 pertanyaan dalam bentuk kuesioner *self-report* yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat stres yang dirasakan individu. Pertanyaan dalam PSS-10 menggambarkan perasaan dan pikiran individu selama satu bulan terakhir. Penilaian skor dilakukan dengan pembalikan skor (*reverse scoring*) pada 4 item yang bersifat positif dengan ketentuan skor 0 menjadi 4, 1 menjadi 3, 2 tetap 2, 3 menjadi 1, dan 4 menjadi 0.

2. Konsep Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi pada wanita dalam masa usia produktif mereka, perdarahan terjadi disebabkan luruhnya dinding endometrium uterus karena sel telur tidak mengalami pembuahan dan menempel pada dinding uterus. Peluruhan dinding endometrium dibantu dengan kontraksi oleh miometrium, menyebabkan adanya rasa kram atau nyeri menstruasi. Menstruasi pertama yang dikenal sebagai *menarche* biasanya terjadi pada usia 10-16 tahun, dan berlangsung hingga usia Perempuan mengalami menopause. Pada umumnya, Menstruasi berlangsung selama 2-8 hari, dengan jumlah darah yang keluar setiap harinya berkisar 20-80 cc (maria floriana ping, 2020).

b. Gangguan Menstruasi

Pada umumnya Gangguan menstruasi berlangsung selama sekitar 28 hari. Gangguan menstruasi dianggap normal jika interval siklusnya 21 hingga 35hari, sementara ketidakteraturan gangguan menstruasi mencakup polimenore (siklus pendek), oligomenore (siklus panjang), dan amenore (tidak mengalami menstruasi)(Wahyuni et al., 2023). Siklus dihitung dari hari pertama menstruasi hingga periode berikutnya gangguan menstruasi mencerminkan ketidakseimbangan hormonal dan metabolisme. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kesuburan wanita. Ketidakteraturan menstruasi yang lebih pendek dari normal dapat menyebabkan akibat pematangan sel telur tidak optimal sehingga peluang terjadinya pembuahan menjadi rendah sementara itu menstruasi yang memanjang menunjukkan bahwa ovulasi jarang terjadi atau menandakan gangguan kesuburan yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu. Ketidakteraturan menstruasi juga menyulitkan wanita

dalam menentukan masa subur sehingga dapat mempengaruhi peluang terjadinya kehamilan (Sari et al., 2025).

Fase-fase yang terjadi selama siklus menstruasi (Ilham, M. Arifin, S. Nurul, H. Syahrul, 2023).

1) Fase Folikuler

Fase folikuler merupakan tahap awal siklus menstruasi dimulai bersamaan awal terjadinya menstruasi. Beberapa proses fisiologis berlangsung selama fase folikuler, antara lain:

- a) Otak mensekresikan hormon perangsang folikel (FSH, hormon perangsang folikel) dan hormon luteinizing (LH, hormon luteinizing) yang bekerja pada ovarium untuk mengembangkan sekitar 15-20 sel telur yang masing-masing berada di dalam struktur folikel.
- b) Selama fase ini FSH dan LH meningkatkan kadar estrogen yang kemudian menekan pelepasan FSH melalui mekanisme umpan balik sehingga hanya jumlah folikel tertentu yang dapat berkembang hingga matang.
- c) Selama berlangsungnya fase folikuler, salah satu folikel ovarium akan berkembang menjadi folikel dominan dan melanjutkan proses pematangan. Folikel dominan tersebut menghambat pertumbuhan folikel lainnya dalam kelompok yang sama, sehingga folikel lain mengalami regresi dan berhenti berkembang. Folikel dominan ini selanjutnya terus menghasilkan hormon estrogen.

2) Fase ovulasi

Fase ovulasi umumnya terjadi sekitar 14 hari setelah fase folikuler. Fase ini menandai pertengahan dari siklus menstruasi, sedangkan fase selanjutnya dimulai sekitar dua minggu setelah ovulasi. Beberapa proses yang terjadi pada fase ovulasi antara lain:

- a) Peningkatan kadar estrogen yang dihasilkan oleh folikel dominan akan merangsang otak untuk meningkatkan produksi hormon luteinizing (LH), sehingga folikel dominan tersebut melepaskan ovum dari ovarium.
- b) Ovum dilepaskan melalui proses ovulasi dan kemudian ditangkap oleh fimbriae di ujung tuba falopi. Selanjutnya, fimbriae membantu mengarahkan ovum masuk ke tuba falopi, di mana sel telur bergerak melalui saluran tersebut selama sekitar dua hingga tiga hari setelah ovulasi.
- c) Pada fase ini terjadi peningkatan jumlah dan viskositas lendir serviks. Ketika terjadi hubungan seksual, lendir serviks yang kental berperan dalam menangkap sperma, menyediakan lingkungan yang mendukung kelangsungan hidup sperma, serta membantu pergerakannya menuju sel telur untuk proses pembuahan.

3) Fase luteal

Fase luteal dimulai segera setelah ovulasi dan mencakup proses berikut:

- a) Setelah sel telur dilepaskan, folikel yang telah kosong mengalami transformasi dan membentuk struktur baru yang disebut sel luteal.
- b) Sel luteal berperan dalam menghasilkan hormon progesteron yang berfungsi mempersiapkan kondisi rahim agar siap menerima dan mendukung perkembangan embrio.
- c) Apabila sel sperma berhasil bertemu dan membuahi sel telur, hasil pembuahan tersebut membentuk embrio yang selanjutnya bergerak melalui tuba falopi dan masuk ke rahim untuk menjalani proses implantasi. Pada tahap ini, perempuan dinyatakan mengalami kehamilan.
- d) Apabila pembuahan tidak terjadi, ovum akan bergerak melewati uterus, kemudian mengalami proses degenerasi dan dikeluarkan

dari tubuh melalui vagina dalam kurun waktu sekitar dua minggu. Karena tidak berfungsi untuk mendukung kehamilan, lapisan endometrium pada dinding rahim akan meluruh. Peluruhan ini disertai keluarnya darah dan jaringan endometrium yang disebut sebagai menstruasi, biasanya terjadi selama 4 hingga 7 hari.

c. Gangguan Menstruasi

1) Amenore

Amenore merupakan kondisi tidak terjadinya menstruasi. Amenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu amenore primer dan amenore sekunder. Amenore primer terjadi pada anak perempuan yang belum mengalami menstruasi hingga usia 16 tahun atau belum menunjukkan tanda-tanda perkembangan karakteristik seksual sekunder. Sementara itu, amenore sekunder merupakan kondisi berhentinya menstruasi selama minimal tiga bulan pada individu yang sebelumnya memiliki menstruasi normal. (Ilham, M. Arifin, S. Nurul, H. Syahrul, 2023).

2) Oligomenorea

Oligomenorea adalah kondisi dimana gangguan menstruasi terjadi dengan rentang yang lebih dari 35 hari. Oligomenore sering dialami oleh wanita dengan sindrom ovarium polikistik, karena peningkatan hormon androgen yang mengganggu proses ovulasi. Pada wanita mudah oligomenore dapat terjadi karena regulasi hormonal yang melibatkan aksis hipotalamus, hipofisis ovarium, endometrium belum matang secara sempurna (Ilham, M. Arifin, S. Nurul, H. Syahrul, 2023).

3) Polimenore

Polimenore merupakan keadaan ketika interval menstruasi berlangsung kurang dari 12 hari kondisi disebut sebagai gangguan menstruasi yang pendek terjadi akibat gangguan endokrin yang mempengaruhi proses ovulasi serta menyebabkan pemendekan fase luteal (Ilham, M. Arifin, S. Nurul, H. Syahrul, 2023).

d. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi

1) Stres

Stres dapat memengaruhi terjadinya ketidakteraturan gangguan menstruasi, baik pada tingkat stres sedang maupun stres berat. Kondisi stres dapat berdampak pada produksi hormon prolaktin yang berkaitan disertai peningkatan kadar kortisol serta penurunan hormon luteinizing hormone (LH), sehingga berdampak pada gangguan keteraturan menstruasi (Yolandiani et al., 2021).

2) Status gizi

Status gizi berperan dalam terjadinya keteraturangangguan menstruasi, baik pada kondisi status gizi yang tidak seimbang maupun yang lebih. remaja dengan status gizi tidak seimbang, terjadi penurunan sekresi gonadotropin releasing hormone (GnRH) yang berperan dalam mengatur sekresi hormon luteinizing hormone (LH) dan follicle stimulating hormone (FSH), sehingga kadar estrogen menurun dan berdampak pada gangguan menstruasi serta proses ovulasi. Sebaliknya, status gizi lebih pada remaja dapat meningkatkan kadar hormon estrogen dapat mengganggu sekresi GnRH dan mempengaruhi pelepasan FSH. Kondisi tersebut menjadi ketidakteraturan pada menstruasi, salah satunya berupa pemanjangan gangguan menstruasi (oligomenore)(Yolandiani et al., 2021).

3) Aktivitas fisik

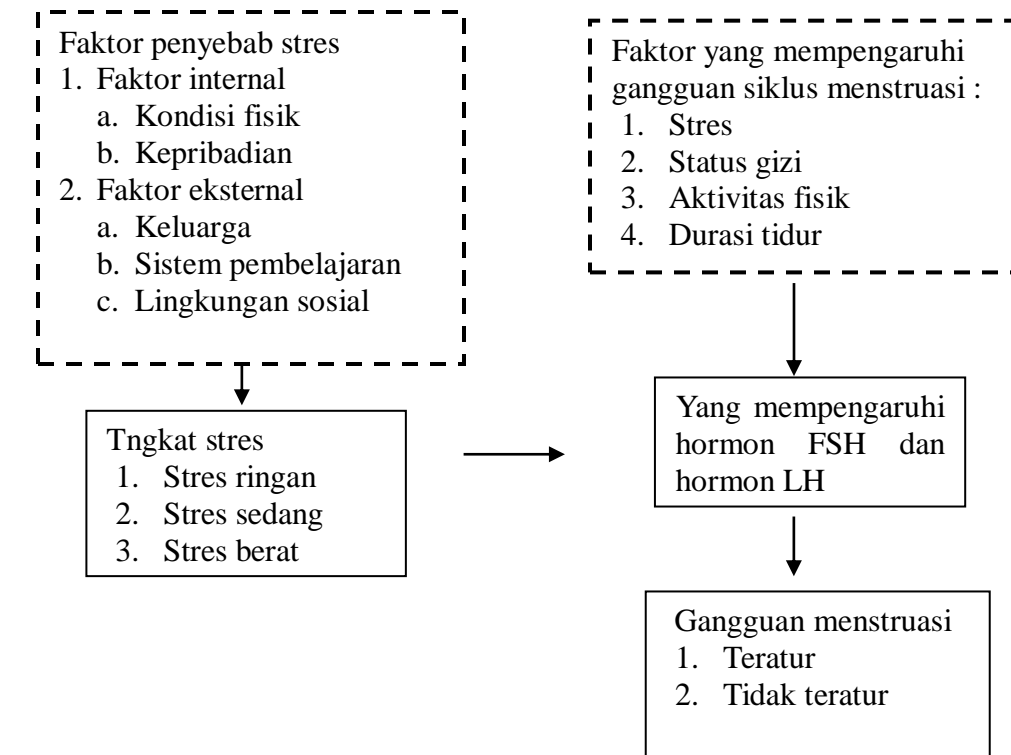
Ketidakteraturan menstruasi dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dengan berbagai tingkat intensitas. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat memengaruhi keseimbangan hormon FSH dan LH, dapat mempengaruhi pada gangguan menstruasi. Sementara itu, aktivitas fisik dengan intensitas tinggi maupun rendah dapat menyebabkan

cadangan energi tubuh, yang berperan penting dalam sistem reproduksi dan dapat menyebabkan gangguan menstruasi (Yolandiani et al., 2021).

4) Durasi tidur

Kurangnya durasi tidur dapat mempengaruhi produksi melatonin dan estrogen sehingga berkontribusi terhadap ketidakteraturan menstruasi. Remaja dianjurkan memiliki waktu tidur 7 sampai 9 jam setiap malam (Yolandiani et al., 2021).

B. Kerangka Teori



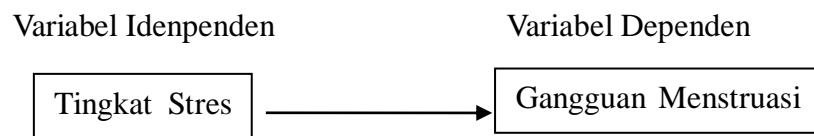
Keterangan :

= Variabel yang diteliti
 = Variabel diteliti

Bagan 2.1 kerangka teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah representasi visual yang menggambarkan hubungan variabel independen dan dependen dalam penelitian ini



Bagan 2.2 kerangka konsep

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa

Ho : Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *cross-sectional*. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan independen pada mahasiswa Tingkat III S1 Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda.

B. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Tingkat stres	Stres adalah kondisi yang timbul dari interaksi antara individu dan lingkungan yang dapat berdampak pada sistem tubuh, kondisi psikologis dan aspek sosial seseorang (Saifudin et al., 2023)	Kuesioner <i>Perceived stress scale</i> (PSS) 0: Tidak pernah 1: hampir tidak pernah 2: kadang-kadang 3: cukup sering 4: sangat sering	Pengukuran skor: 1. 0-14 stres ringan 2. 15-26 stres sedang 3. 27-40 stres berat	Ordinal
Gangguan menstruasi	Gangguan menstruasi merupakan kelainan atau perubahan pada siklus haid normal (21-35 hari), meliputi perdarahan yang terlalu banyak/sedikit, tidak teratur, nyeri hebat, atau tidak haid sama sekali (Wahyuni et	Kuesioner Jawaban "ya" diberikan skor 1, sedangkan jawaban "tidak" diberi	Rentang skor 1. Teratur : skor 6-10 2. Tidak teratur: skor 0-5	Nominal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
	al., 2023)	skor 0.		
Usia	Usia merupakan lama waktuhidup seseorang yang dihitung sejak kelahiran hingga bertambahnya umur pada setiap ulang tahun (Notoatmodjo 2020)	Kuesioner	1. Remaja awal 10-15 tahun 2. Remaja Tengah 16-20 tahun 3. Remaja akhir 21-24 tahun	Ordinal

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian didefinisikan sebagai seluruh subjek dan objek yang mempunyai karakteristik khusus tertentu, yang telah ditentukan oleh peneliti untuk menjadi bahan kajian dalam penelitian tersebut. ini bersifat subjektif yang telah memenuhi kriteria. Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa perempuan S1 Keperawatan Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda kelas 3A berjumlah 49, kelas 3B berjumlah 42 dengan jumlah total dengan jumlah 91 responden

2. Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang diharapkan untuk mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan. Pada penelitian ini, sampel digunakan sebagai subjek penelitian yang diperoleh melalui teknik sampling. Teknik pengambilan sampel adalah cara yang digunakan untuk memilih sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2023). Penelitian ini menerapkan melalui metode total sampling, dengan jumlah responden perempuan sebanyak 91 orang mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III STIKES Dirgahayu Samarinda responden yang dipilih adalah mereka yang memenuhi kriteria inklusi :

a. Kriteria inklusi

Yang termasuk kriteria inklusi dalam penelitian ini :

- 1) Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda
- 2) Bersedia menjadi responden

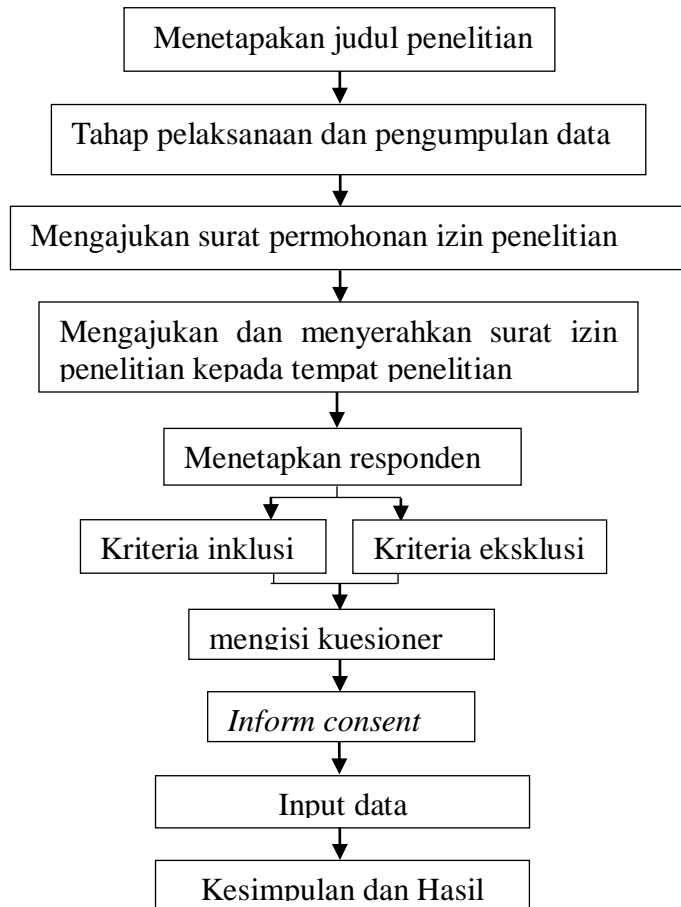
b. Kriteria eksklusi

- 1) Tidak mengikuti atau tidak berpartisipasi selama pelaksanaan dilaksanakan
- 2) Kuesioner tidak terisi lengkap
- 3) Mahasiswa yang mengalami masalah gangguan menstruasi
- 4) Mahasiswa yang menjalani pengobatan hormonal

D. Tempat Dan Waktu Penelitian

penelitian dilakukan di Stikes Dirgahayu Samarinda waktu yang akan berlangsung pada bulan Januari-Desember 2026

E. Alur Penelitian



Bagan 3.2 Skema alur penelitian

F. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data adalah tahap untuk berinteraksi dengan responden penelitian serta pengambilan karakteristik yang dibutuhkan untuk suatu penilaian (Nursalam, 2015). Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dengan membagikan kuesioner kepada responden. prosedur pengambilan data dilaksanakan melalui tahap berikut :

a. Tahap persiapan

- 1) Mengajukan surat izin untuk pelaksanaan penelitian pada ketua Stikes Dirgahayu Samarinda
- 2) Menyebarkan surat perizinan dari Stikes Dirgahayu Samarinda kepada mahasiswa tingkat III S1 Keperawatan

b. Tahap pelaksanaan dan pengumpulan data

- 1) Peneliti memberikan informasi kepada calon responden mengenai tujuan proses penelitian sekaligus meperoleh kesedian mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- 2) Peneliti membagikan kuesioner kepada responden agar mereka mengisi berdasarkan dengan keadaan atau pengalaman yang mereka sedang alami
- 3) Setelah kuesioner diisi, responden mengumpulkankuesioner tersebut kemudian peneliti melakukan pemeriksaan kuesioner yang sudah dijawab responden

c. Tahap Akhir

- 1) Melakukan pengolahan serta analisis data setelah penelitian selesai dilaksanakan untuk memperoleh hasil penelitian.
- 2) Menyiapkan dan menyusun data berdasarkan hasil pengolahan yang dilaksanakan

2. Instrumen pengumpulan data

Alat ukur yang dipakai dalam tahap pengolahan data untuk penelitian adalah kuesioner. Metode pengumpulan informasi melalui pemberian pertanyaan yang telah disusun sebelumnya kepada responden. Kuesioner pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) alat ukur psikologis yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen (1983) yang diteliti oleh penelitianhandayani 2020 untuk menilai tingkat stres yang dirasakan secara subjektif. Alat ini telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai studi. *self-report questionnaire* memungkinkan evaluasi tingkat stres yang dialami beberapa bulan sebelumnya dalam pss pertanyanya mencerminkan perasaan pikiran responden selama 1 bulan terakhir. Skor dihitung dengan membalik jawaban pada 4 pertanyaan tertentu dengan skema 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, dan 4=0 pertanyaan bersifat (favorable) dan pertanyaan bersifat (unfavorable). berikut kisi-kisi pertanyaan

Variabel	Favorable	Unfavorable
Tingkat Stres	1,2,3,6,9,10	4,5,7,8

Setiap item memiliki jawaban dengan skor 0 tidak pernah, 1 hampir tidak pernah, 2 kadang-kadang, 3 sering, dan 4 sangat sering. Skala ini terdiri dari 10 pertanyaan untuk menilai tingkat stres dengan interpretasi 0-14 stres ringan, 15-26 stres sedang, dan 27-40 stres berat (Handayani, 2020).

Pada Kuesioner gangguan menstruasi diterapkan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi menstruasi mahasiswa yang menjadi penelitian Skor kuesioner gangguan menstruasi diperoleh ya di beri 0 dan tidak diberi 1 Terhadap 3 soal yang bersifat positif (favorabel) dan pertanyaan negatif (unfavorabel) ya diberi 1 dan tidak diberi 0. berikut kisi-kisi pertanyaan:

Variabel	Favorable	Unfavorable
----------	-----------	-------------

Gangguan menstruasi	1,2,3,4,5,8,9	6,7,10
---------------------	---------------	--------

Pada kuesioner gangguan menstruasi terdapat 10 pertanyaan. Setiap pertanyaan terdapat pilihan ya skor teratur dan tidak skor tidak teratur. dengan rentang skor teratur : skor 6-10 tidak teratur 0-5 (Nilu made devi darmawati 2020).

G. Etika Penelitian

1. Ijin penelitian *Beneficence* (Prinsip manfaat)

Setelah penelitian dilaksanakan, prinsip *beneficence* tetap dijaga dengan memastikan bahwa hasil penelitian memberikan manfaat bagi responden dan institusi. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai hubungan antara tingkat stres dan gangguan menstruasi, sehingga responden bisa lebih memahami kondisi kesehatan reproduksinya. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan dalam menyusun program edukasi dan mengolah manajemen stres guna mencegah gangguan menstruasi pada mahasiswa. Penelitian ini dipastikan aman bagi responden tanpa menimbulkan dampak fisik maupaun psikologis setelah penelitian selesai.

2. *Autonomy* (Prinsip otonomi)

Prinsip *autonomy* tetap dihormati setelah penelitian dengan memastikan bahwa seluruh responden mengikuti penelitian secara sukarela dan memiliki kebebasan untuk mengundurkan diri kapanpun tanpa menimbulkan dampak atau konsekuensi bagi diri mereka. Setelah penelitian selesai, responden tetap memiliki hak untuk menanyakan hasil penelitian dan memperoleh penjelasan terkait temuan penelitian apabila diinginkan. Keputusan responden untuk berpartisipasi maupun tidak berpartisipasi tidak memengaruhi status akademik atau hubungan dengan institusi.

3. *Anomity* (Tanpa nama)

Anonymity merupakan salah satu aspek etika dalam penelitian keperawatan yang dilakukan dengan tidak mencantumkan nama responden pada lembar instrumen dan hanya menggunakan kode pada lembar pengumpulan data maupun laporan hasil penelitian. Selama penelitian berlangsung penelitian meminta responden untuk menuliskan inisial saja sehingga kerahasiaan data tetap terjaga.

4. *Privacy* (Prinsip privasi)

Prinsip privasi dijaga dengan memastikan bahwa identitas responden tetap dirahasiakan setelah penelitian selesai. Data yang dikumpulkan di simpan kerahasiaan dan keamanannya secara baik untuk kebutuhan akademik. Dalam pelaporan hasil penelitian, identitas pribadi responden tidak dicantumkan dan digantikan dengan kode oleh peneliti. Informasi pribadi responden tidak dibagikan kepada pihak lain tanpa izin dan tidak digunakan di luar tujuan penelitian.

5. *Justice* (Prinsip keadilan)

Prinsip *justice* diterapkan dengan memastikan bahwa penelitian ini memastikan bahwa tidak ada bentuk diskriminasi dan semua responden diperlakukan secara setara setelah penelitian tanpa perbedaan berdasarkan usia, kelas, atau tingkat stres responden dalam proses analisis dan pelaporan data. Semua data responden dianalisis secara objektif dan hasil penelitian disajikan secara jujur sesuai dengan temuan di lapangan. Selain itu, manfaat dari hasil penelitian diharapkan dapat dirasakan secara merata oleh seluruh mahasiswa, khususnya dalam upaya peningkatan kesehatan mental dan reproduksi.

H. Analisis Data

1. Pengolahan data

Setelah seluruh data dikumpulkan, tahap berikutnya mengolah data dalam penelitian ini dilaksanakan secara manual. Tujuan dari mengolah data untuk menyederhanakan data yang telah dikumpulkan serta

menyusunnya agar lebih sistematis dan mudah dianalisis. Proses mengolah data secara manual dilakukan dengan empat langkah :

a. *Editing*

Editing merupakan tahap yang dilakukan untuk memeriksa dan meninjau ulang data agar memastikan keakuratan dan konsistensinya. Proses editing dilakukan di lokasi penelitian sehingga apabila terdapat data yang belum lengkap atau terjadi kesalahan pengisian, perlu segera dikoreksikan diperbaiki. Editing dilakukan dengan mengecek data serta menyempurnakan bagian-bagian yang kurang jelas, serta menyiapkan data agar siap untuk tahap pengolahan selanjutnya.

b. *Coding*

Pada tahap ini, setiap jawaban dalam kuesioner diberi kode pemberian kode bertujuan untuk mempermudah analisa data dan mempercepat proses input data. Sistem pengkodean yang diterapkan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kelas
 1. 3A
 2. 3B
- 2) Usia
 1. Remaja awal 10-15 tahun
 2. Remaja tengah 16-20 tahun
 3. Remaja akhir 21-24 tahun
- 3) Tingkat Stres
 1. Ringan = 1
 2. Sedang= 2
 3. Berat = 3
- 4) Gangguan menstruasi
 1. Teratur = 1

2. Tidak teratur = 2

c. *Entry data*

Entry data adalah proses memasukkan seluruh data ke sistem dengan mengisi kolom-kolom yang tersedia menggunakan kode yang telah ditetapkan sesuai dengan jawaban pada masing-masing pertanyaan.

d. *Cleaning*

Cleaning merupakan proses pemeriksaan dan pembersihan data untuk mengidentifikasi serta memperbaiki isian data yang tidak lengkap atau tidak sesuai, sehingga dapat mencegah terjadinya kesalahan sebelum data di analisis

2. Analisis data

a. Analisis univariat

Analisis univariat adalah teknik analisis yang digunakan untuk menggambarkan atau menguraikan masing-masing variabel dalam penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik variabel, baik variabel dependen atau independen. Dalam penelitian ini, analisis univariat mencakup penyaji demografi responden, seperti, umur, tingkat, tingkat stres, gangguan menstruasi yang ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi.

b. Analisis bivariat

Analisis Bivariat dilakukan dengan tujuan untuk melihat korelasi hubungan antara tingkat stres dan gangguan menstruasi. Dalam penelitian ini, analisis bivariat menggunakan uji *fisher's exact test*. Apabila $p < 0,05$ ada hubungan dan nilai $p > 0,05$ tidak ada hubungan.

Analisis statistik dilakukan dengan komputer menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Gambaran Umum Penelitian

Stikes Dirgahayu Samarinda Singkatan lain dari Sekolah Perawat Kesehatan Dirgahayu Samarinda yang didirikan tahun 1983. Jalan Pasundan, No. 21. Kelurahan Jawa, Kecamatan Samarinda Ulu. Samarinda, Kalimantan Timur beralamat di Stikes Dirgahayu Samarinda. D III Keperawatan, S1 Keperawatan, S1 Farmasi, dan Pendidikan Profesi Perawat merupakan beberapa program akademik yang ada di Stikes Dirgahayu Samarinda. Stikes Dirgahayu Samarinda dikelola oleh Yayasan Setia Budi Samarinda. Stikes Dirgahayu Samarinda memiliki 3 gedung, dan memiliki lobby, ruang direktur, ruang dosen, ruang administrasi, dapur/pantry, ruang kuliah, laboratorium, perpustakaan, lapangan olahraga, taman, kantin dan memiliki rumah sakit di mana mahasiswa keperawatan dan mahasiswa kesehatan lainnya dapat berpraktik.

2. Proses penelitian

Proses pelaksanaan Penelitian ini diawali dengan identifikasi masalah berdasarkan fenomena yang terjadi dan didukung oleh studi pendahuluan. Selanjutnya peneliti merumuskan masalah dan menetapkan tujuan penelitian. Setelah itu dilakukan studi literatur untuk memperoleh landasan teori yang relevan dengan variabel penelitian. Peneliti kemudian menentukan desain dan metode penelitian, termasuk penentuan populasi, sampel, serta Teknik penentuan sampel. Data penelitian diperoleh

melalui penggunaan instrumen yang telah dinyatakan valid dan reliabel, selanjutnya data tersebut diproses berdasarkan tujuan yang dirancang kemudian hasil data tersebut diuraikan upaya menanggapi rumusan masalah, kemudian ditarik kesimpulan serta menyusun saran sesuai temuan penelitian. Seluruh rangkaian penelitian disusun dalam bentuk laporan skripsi sesuai dengan pedoman penulisan yang berlaku.

B. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Tingkat

Karakteristik	Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tingkat	Tingkat 3A	49	53,8
	Tingkat 3B	42	46,2
Total		91	100,0

Sumber; Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.1 bahwa pada tingkat 3A memiliki 49 responden (53,8%). Dan Tingkat 3B berjumlah 42 Responden (46,2%).

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia	Remaja Awal 10-15	0
	Remaja Tengah 16-20	52
	Remaja Akhir 21-24	39
Total		91

Sumber; Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.2 bahwa total 91 orang, tidak terdapat responden yang berada pada kategori remaja awal usia 10–15 tahun (0%). Mayoritas responden termasuk dalam rentang usi remaja tengah yaitu 16–20 tahun dengan jumlah 52 responden (57,1%). Sementara itu,

responden pada kategori remaja akhir usia 21–24 tahun berjumlah 39 responden (42,9%).

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Stres Ringan	15	16,5
Stres Sedang	73	80,2
Stres Berat	3	3,3
Total	91	100,0

Sumber; Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.3 bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang, yakni 73 orang (80,2%). Responden dengan stres ringan berjumlah 15 orang (16,5%), sedangkan stres berat merupakan kategori paling sedikit yaitu 3 orang (3,3%).

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Menstruasi

Gangguan Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Teratur	45	49,5
Tidak Teratur	46	50,5
Total	91	100,0

Sumber; Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa berdasarkan gangguan menstruasi sebagian besar mayoritas mengalami gangguan menstruasi teratur yaitu 45 orang (49,5%), sedangkan responden dengan gangguan menstruasi tidak teratur merupakan kategori yang paling sedikit yaitu berjumlah 46 orang (50,5 %).

b. Analisis Bivariat

Tabel 4.5. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Tingkat Stres dengan gangguan Menstruasi

Tingkat Stres	Gangguan Menstruasi						P Value
	Teratur		Tidak teratur		total		
	f	%	f	%	f	%	
Stres ringan	7	46,7%	8	53,3%	15	100.0%	0,281
Stres sedang	35	47,9%	38	52,1%	73	100.0%	
Stres berat	3	100%	0	0,0%	3	100.0%	
Total						91	

Sumber, data primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa dari total 91 responden, sebagian besar berada pada tingkat stres ringan sebanyak 15 responden. Terdapat 7 responden (46,7%) yang mengalami menstruasi teratur dan 8 responden (53,3%) menstruasi tidak teratur. Pada kelompok stres sedang yang merupakan kelompok terbanyak 73 responden terdapat 35 responden (47,9%) mengalami menstruasi teratur dan 38 responden (52,1%) mengalami menstruasi tidak teratur. Sementara itu pada kelompok stres berat sebanyak 3 responden (100%) mengalami menstruasi teratur dan tidak ada responden mengalami menstruasi tidak teratur. Berdasarkan hasil uji *fisher's exact test* menunjukkan nilai $p = 0,281$. Karena $p (0,281) > \alpha (0,05)$, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres pada mahasiswa dengan gangguan menstruasi.

2. Pembahasan

a. Usia

Bedasarkan hasil penelitian dari total 91 responden, kelompok remaja tengah usia 16-20 tahun merupakan yang paling banyak 52 responden (57,1%), sedangkan remaja akhir usia 21–24 tahun berjumlah 39 responden (42,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada tahap remaja tengah.

Secara teori, usia merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi respons psikologis individu, termasuk tingkat stres. Menurut Santrock (2020), remaja tengah usia 16–20 kelompok usia tersebut merupakan masa transisi dan periode kritis sebelum mahasiswa memasuki kehidupan sosial secara penuh dimasyarakat. Pada fase ini mereka menghadapi tekanan ganda yakni tuntutan akademik sekaligus tanggung jawab kerja sebagian mahasiswa selama periode transisi ini mahasiswa kerap mengalami berbagai tekanan dari lingkungan sekitar termasuk interaksi sosial tuntutan belajar pengaruh teman dan keluarga masalah kesehatan pribadi adaptasi dengan lingkungan baru serta tantangan lainnya.

Penelitian sebelumnya dilakukan Lestari et al. (2022) menunjukkan usia remaja menuju dewasa memiliki tingkat stres yang lebih tinggi akibat tuntutan akademik dan sosial, seperti sistem pembelajaran, tekanan dari keluarga, ekonomi, penyesuaian lingkungan kampus, serta proses pencarian jati diri. Stres yang dialami secara terus-menerus dapat memengaruhi kerja poros hipotalamus–hipofisis–ovarium (HHO), sehingga mengganggu regulasi hormon reproduksi. Gangguan pada mekanisme ini dapat menyebabkan ketidakteraturan gangguan menstruasi, seperti oligomenorea atau amenorea. Dengan demikian, karakteristik usia remaja tengah (16–20 tahun) dalam penelitian ini mencerminkan bahwa tingkat stres memiliki peran penting terhadap terjadinya gangguan menstruasi. Remaja yang masih dalam fase pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis menjadikan individu

lebih rentan terhadap stres, yang selanjutnya dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan gangguan menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan kelompok umur remaja tengah menunjukkan bahwa responden masih berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap perubahan hormonal dan tekanan psikologis. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi, termasuk gangguan menstruasi. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental dan edukasi kesehatan reproduksi pada mahasiswa dalam rentang usia tersebut sangat penting untuk mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis mahasiswa.

b. Tingkat stres

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Stikes Dirgahayu Samarinda. Didapatkan hasil bahwa tingkat stres mahasiswa yang paling banyak 73 orang (80,2%) stres sedang, dan 14 responden (15,4%) stres berat. Dapat disimpulkan bahwa sebagian mayoritas mengalami stres pada tingkat sedang.

Secara teori tingkat stres merupakan respons seseorang ketika menghadapi tekanan dari dalam diri maupun dari luar diri yang melampaui kapasitasnya untuk menyesuaikan diri seseorang. Menurut (Lazarus & Folkman 2020) stres muncul saat seseorang menilai suatu kondisi sebagai ancaman dan tidak mampu mengatasinya secara efektif. Tingkat stres sendiri dibagi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang, dan berat, yang masing-masing memberikan dampak berbeda terhadap kondisi fisik, psikologis, dan fisiologis individu.

Tingkat stres sedang pada mahasiswa dapat disebabkan oleh aktivitas akademik yang padat, seperti penyelesaian tugas, kelelahan fisik dan mental akibat rutinitas yang padat serta kesempatan waktu istirahat yang kurang, perubahan pola hidup seperti jam tidur yang tidak teratur dan pola makan yang kurang sehat. Selain itu, tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang baik dan tuntutan waktu yang terbatas juga

dapat memicu munculnya stres. Pada tingkat stres sedang, individu masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari, namun sudah mulai merasakan dampak psikologis maupun fisik, seperti kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan perubahan emosi. Adanya responden dengan tingkat stres berat menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa mengalami tekanan yang cukup tinggi. Seperti masalah pribadi dan keluarga seperti konflik keluarga, masalah ekonomi, atau kurangnya dukungan emosional. Stres berat bisa mengganggu kesehatan, apabila tidak ditangani dengan baik (Darsini 2020).

Temuan penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan (Putri 2021) menyebutkan stres pada mahasiswa sering berasal dari tuntutan pembelajaran, faktor sosial, dan tuntutan lingkungan. Kondisi tersebut apabila berlangsung dalam waktu lama dapat meningkatkan stres dan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik serta mental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tergolong cukup tinggi dan berpotensi memengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta fisiologis. Secara teori, stres merupakan respons individu terhadap tekanan yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu yang melampaui kemampuan dalam menyesuaikan diri, dan jika tidak ditangani dengan tepat hal ini berpotensi menyebabkan gangguan pada regulasi tubuh, termasuk kesehatan reproduksi.

c. Gangguan menstruasi

Hasil penelitian yang dilakukan di Stikes Dirgahayu, di dapatkan gangguan menstruasi mahasiswa dari jumlah keseluruhan 91 responden yang memiliki gangguan menstruasi tidak teratur 46 responden (50.5%).

Gangguan menstruasi yang teratur umumnya dipengaruhi oleh kestabilan hormon estrogen dan progesteron, serta pola hidup yang

sehat, seperti pasupan makan yang baik, rutinitas olahraga yang cukup, dan waktu istirahat yang memadai. Namun demikian, masih terdapat sebagian responden yang mengalami gangguan menstruasi tidak teratur yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti stres psikologis, kelelahan, perubahan pola tidur, aktivitas akademik yang padat, status gizi, serta gangguan menstruasi (Fitri 2024).

Berdasarkan teori, gangguan menstruasi dapat terganggu oleh berbagai penyebab lain, seperti kondisi nutrisi, tingkat kegiatan fisik, durasi tidur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Lestari 2022) yang menunjukkan bahwa variabilitas gangguan menstruasi tidak sepenuhnya disebabkan faktor stres, tetapi juga oleh faktor lain, yaitu aktivitas fisik, pola makan, serta gangguan endokrin.

Penelitian ini selaras dengan hasil (Felicia 2020) yang menemukan mayoritas mengalami gangguan menstruasi yang tidak teratur. Kondisi tersebut berasal dari berbagai aspek termasuk asupan makanan, kualitas tidur, tingkat aktivitas jasmani dan stres. Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Yolandiani 2021) dengan hasil penelitian yang menyatakan sebagian responden mengalami gangguan menstruasi, hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup atau kegiatan sehari-hari dan pola makan yang kurang baik bisa mempengaruhi hormon penting bagi tubuh khususnya yang terkait dengan fungsi reproduksi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi merupakan permasalahan yang cukup tinggi pada mahasiswa dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ketidakteraturan menstruasi bukan disebabkan faktor stres tetapi faktor kondisi nutrisi pola makan aktivitas berlebihan kualitas dan lama tidur kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup yang kurang sehat dapat mengganggu keseimbangan reproduksi sehingga berpotensi memicu gangguan pada menstruasi. Dengan demikian, gangguan menstruasi pada mahasiswa bersifat multifaktorial

dan memerlukan perhatian terhadap upaya manajemen stres dan menjalankan kebiasaan hidup sehat untuk menjaga keseimbangan hormon dan kesehatan reproduksi.

d. Hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi

Pada penelitian hasil analisa bivariat, menggunakan uji *fisher's exact test* menunjukkan nilai $p = 0,281$. Karena nilai $p (0,281) > \alpha (0,05)$, berdasarkan temuan dapat disimpulkan bahwa tingkat stres tidak berhubungan secara signifikan dengan gangguan menstruasi responden dalam penelitian ini. Dengan kata lain, variasi pada tingkat stres tidak terdapat relasi bermakna dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa maka dapat disimpulkan bahwa gangguan menstruasi bukan dari faktor stres saja tapi banyak faktor lainnya seperti aktivitas fisik, status gizi, hormon, pola tidur.

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan hasil studi Izzati et al. (2023) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat keterkaitan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi mahasiswa. Hal tersebut disebabkan oleh adanya berbagai faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi, seperti faktor hormonal, tingkat aktivitas fisik, serta konsumsi obat-obatan tertentu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Indriyani dan Aniroh (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi. Ketidakteraturan menstruasi didorong oleh sejumlah aspek dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar contohnya keseimbangan hormonal serta tingkat aktivitas fisik. Selain itu, faktor lain yang juga berperan dalam memengaruhi gangguan menstruasi antara lain keseimbangan nutrisi dan pola makan dan aktivitas fisik.

Hasil penelitian sesuai teori yang dikemukakan (Rahman 2022) yang menjelaskan bahwa tidak ada keterkaitan antara tingkat stres

dengangguan menstruasi. Kondisi ini terjadi karena stres tidak selalu memengaruhi gangguan menstruasi secara langsung. Keteraturan menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti keseimbangan hormon, asupan nutrisi, dan tingkat aktivitas fisik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa gangguan menstruasi seseorang tidak hanya ditentukan oleh tingkat stres, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor lainnya.

Berdasarkan temuan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda, meskipun didalam pengolahan data didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang- berat yang dapat terjadi pada mahasiswa bukan disebabkan oleh tingkat stres namun disebabkan oleh faktor lain seperti aktivitas fisik yang berlebihan, pola tidur tidak teratur seperti tidur larut malam, kebiasaan makan yang buruk termasuk konsumsi makan siap saji asupan zat gizi yang tidak seimbang, hormon seperti Ketidakseimbangan hormon estrogen, progesteron dan gangguan endokrin seperti Gangguan pada kelenjar hipofisis yang memengaruhi hormon reproduksi.

C. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini menunjukkan beberapa kelemahan yang perlu dicermati. Desain *cross-sectional* hanya menunjukkan keterkaitan antarvariabel hanya pada satu periode sehingga tidak dapat menunjukkanketerkaitan sebab akibat, Penelitian tidak mengontrol penyebab lain yang dapat memengaruhi siklus menstruasi, yaitu status gizi, aktivitas fisik, pola tidur, kondisi hormonal, dan riwayat penyakit. Jumlah dan karakteristik responden yang terbatas hanya pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat III di satu institusi menyebabkan penemuan dari penelitian sulit diaplikasikan ke seluruh populasi dikarenakan terbatas. Selain itu, penilaian siklus menstruasi tidak didukung oleh data

medis objektif, melainkan hanya berdasarkan kuesioner, yang dapat memengaruhi tingkat keakuratan data.

D. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam melakukan penelitian ini antara lain:

Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, dengan demikian penelitian ini sangat dipengaruhi oleh kejujuran, pemahaman, dan interpretasi responden, yang menimbulkan bias informasi, waktu pengumpulan data yang relatif terbatas dapat memengaruhi kedalaman informasi yang diperoleh dari responden, Peneliti sedikit kesulitan saat pengolahan data sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk proses penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat stres dalam penelitian ini ditemukan responden Sebagian besar memiliki tingkat stres yang bervariasi meliputi ringan, sedang, dan berat
2. gangguan menstruasi dalam penelitian ini ditemukan seluruh responden Sebagian besar memiliki gangguan menstruasi yang teratur dan memiliki gangguan menstruasi tidak teratur
3. berdasarkan analisis menggambarkan tidak di temukan hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi buhan hanya oleh stres, tetapi juga faktor lain seperti status gizi, aktivitas fisik, durasi tidur

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan tingkat stres
Mengacu temuan penelitian yang memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres, disarankan agar mahasiswa lebih meningkatkan kemampuan manajemen stres, seperti mengatur waktu

belajar dan istirahat secara seimbang, melakukan relaksasi, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan dukungan berupa kegiatan edukasi atau pendampingan untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih baik.

2. Berdasarkan gangguan menstruasi

Mengingat mahasiswa yang mengalami gangguan menstruasi tidak teratur, disarankan agar mahasiswa lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi gangguan siklus menstruasi, seperti menjaga pola makan yang seimbang, mengatur aktivitas fisik, mencukupi waktu tidur, serta memperhatikan kesehatan hormonal. Edukasi mengenai kesehatan reproduksi juga perlu ditingkatkan agar mahasiswa mampu mengenali dan menangani perubahan gangguan menstruasi secara dini.

3. Berdasarkan hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi

penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dan gangguan menstruasi, disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpengaruh terhadap gangguan menstruasi, seperti status gizi, aktivitas fisik, keseimbangan hormon, dan pola tidur. Penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan desain penelitian serta variabel yang lebih beragam guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang menyebabkan terjadinya ketidakteraturan menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 94–104. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.94-104>
- Ibrahim, R. S., Muzakkir, Yusnaeni, Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di Stkes Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3, 90–96.
- Ilham, M. Arifin, S. Nurul, H. Syahrul, et al. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 185–192.
- Indah, Rachmawati, T., & Noviana, E. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat III Akademi Kebidanan Bandung Tahun 2024. *MidwiferyInnovationJournal*,1(1),19–27.
- Izzah, U., Trianita, D., Supriyanto, S., & Indriani, R. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Kebidanan. *Nursing Information Journal*, 4(1), 10–20. <https://doi.org/10.54832/nij.v4i1.826>
- Handayani. (2020). hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi
- Persepsi, G., Tentang, P., Kerja, S., Ruang, D. I., Inap, R., Andi, R. H., Daeng, S., Marlina, S. R. I. I., & Bulukumba, P. H. (2023). Gambaran persepsi perawat

tentang stres kerja di ruang rawat inap rsud h.andi sultan daeng radja kabupaten bulukumba tahun 2023.

- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non regule. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Salsabila Rubai, A. P. M. (2025). Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa.
- Sari, L., Putri, M. E., & Kurniati, S. R. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. *Excellent Health Journal*, 1(2), 72–79. <https://doi.org/10.70437/excellent.v1i2.18>
- Wahyuni, I., Minata Wathan, F., Dewi Sartika Silaban, T., Studi Kebidanan, P., Kader Bangsa Palembang Mahasiswa Program Studi Kebidanan, U., & Kader Bangsa Palembang, U. (2023). Hubungan Tingkatan Stres, Status Gizi, Dan Kualitas Tidur Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan Di Universitas Kader Bangsa Palembang. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 6(2), 52–60. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Yolandiani, R., Fajria, L., & Putri, Z. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja *Literatur Review*. *E-Skripsi Universitas Andalas*, 68, 1–11.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA

Jl. Pasundan No.21 Telp (0541) 748335, Fax.(0541) 748335
E-mail: stikesdirgahayusamarinda@gmail.com Website: www.stikesdirgahayusamarinda.ac.id
SAMARINDA - 75122 - KALIMANTAN TIMUR

Nomor : 481/STIKDS-Um/IX/2025
Lampiran : 1 (satu)
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda
Di –
Samarinda

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan adanya pelaksanaan penyusunan proposal penelitian pada mahasiswa Semester VII Prodi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda, maka kami ingin menyampaikan permohonan ijin untuk melaksanakan Studi Pendahuluan di STIKES Dirgahayu Samarinda. Adapun pelaksanaannya dimulai pada tanggal 1-8 Oktober 2025. Studi pendahuluan yang akan dilakukan adalah pengumpulan data awal sesuai dengan judul proposal yang dipilih (terlampir).

Demikian ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan silahkan menghubungi sekretaris Prodi S1 Keperawatan a/n Ibu Ns. Fransiska Novita Sari, M.Kep., Sp.Kep.K (085328263397).

Mengetahui
Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda



Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN
NIK. 0614.A4.08

Samarinda, 30 September 2025

Ka. Prodi S1 Keperawatan



Ns. Rufina Hurai, M.Kep
NIK. 0761.A4.08



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA

Jl. Pasundan No.21 Telp (0541) 748335, Fax.(0541) 748335

E-mail: stikesdirgahayusamarinda@gmail.com Website: www.stikesdirgahayusamarinda.ac.id
SAMARINDA - 75122 - KALIMANTAN TIMUR

Nomor : 481/STIKDS-Um/IX/2025
Lampiran : 1 (satu)
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda
Di –
Samarinda

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan adanya pelaksanaan penyusunan proposal penelitian pada mahasiswa Semester VII Prodi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda, maka kami ingin menyampaikan permohonan ijin untuk melaksanakan Studi Pendahuluan di STIKES Dirgahayu Samarinda. Adapun pelaksanaannya dimulai pada tanggal 1-8 Oktober 2025. Studi pendahuluan yang akan dilakukan adalah pengumpulan data awal sesuai dengan judul proposal yang dipilih (terlampir).

Demikian ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan silahkan menghubungi sekretaris Prodi S1 Keperawatan a/n Ibu Ns. Fransiska Novita Sari, M.Kep., Sp.Kep.K (085328263397).

Mengetahui
Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda



Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN
NIK. 0614.A4.08

Samarinda, 30 September 2025

Ka. Prodi S1 Keperawatan



Ns. Rufina Hurai, M.Kep
NIK. 0761.A4.08

Lampiran 2 Ethical Clearance



Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:000189/KEP STIKes Dirgahayu Samarinda/2026

Peneliti Utama : Febriani Sampe
Principal Investigator
Peneliti Anggota : -
Member Investigator
Nama Lembaga : STIKes Dirgahayu Samarinda
Name of The Institution
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat
Title
III Stikes Dirgahayu Samarinda
The relationship between stress levels and menstrual cycles in undergraduate nursing students at the Dirgahayu Health College in Samarinda

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

09 January 2026

Chair Person

Masa berlaku:
09 January 2026 - 09 January 2027

apt. Muh. Taufiqurrahman, M.Farm.

Lampiran 3 penjelasan penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa akhir program studi sarjana keperawatan dari Stikes Dirgahayu Samarinda. Saya sebagai peneliti:

Nama : Febriani Sampe

Nim : 221114201011

Akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat III. Berikut adalah penjelasan tentang penelitian yang dilakukan yang terkait dengan keikutsertaan sebagai responden dalam penelitian ini.

1. Responden akan diminta untuk mengisi lembar informed consent terlebih dahulu, sebagai bukti persetujuan menjadi responden.
2. Responden diminta untuk mengisi lembar kuesioner yang telah disiapkan peneliti.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakan pada peneliti
4. Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bukanlah sebuah paksaan melainkan atas dasar sukarela, oleh sebab itu responden berhak untuk melanjutkan atau berhenti menjadi responden karena alasan tertentu dan telah berkomunikasi dengan peneliti sebelumnya.
5. Semua data responden yang terkumpul akan dirahasiakan oleh peneliti. Data responden yang di sajikan hanya dalam bentuk kode-kode saja.

Apabila saudara/saudari bersedia menjadi responden dalam penelitian saya, silahkan untuk menandatangani lembar informed consent sebagai lembar persetujuan responden yang telah disediakan. Partisipasi dari mahasiswa Stikes Dirgahayu Samarinda sangat berarti dalam penelitian saya. Atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Samarinda,.....

Febriani Sampe

Lampiran 4 informed consent

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : *Grascia vlonita Lahur*

Umur : 21

Tingkat : 3A

Setelah mendapatkan penjelasan saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III", maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara suka rela tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Demikian surat pernyataan ini Saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Samarinda, .11-12-2025


Responden

Lampiran 5 pelaksanaan Kegiatan Penelitian

PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN

No	Kegiatan Penelitian	Waktu Penelitian																			
		September 2025				Oktober 2025				November 2025				Desember 2025				Januari 2026			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan judul skripsi	■	■																		
2	Penyusunan dan konsultasi proposal Bab 1, Bab 2, dan Bab 3			■	■																
3	Studi pendahuluan dan pengambilan data					■															
4	Revisi proposal Bab 1, Bab 2, dan Bab 3						■	■	■												
5	Uji seminar proposal									■											
6	Revisian dan konsul skripsi										■	■	■								
7	Kegiatan pelaksanaan penelitian													■	■						
8	Revisian dan konsultasi Bab 4 dan Bab 5															■	■	■	■		
9	Ujian skripsi																				■

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

LEMBAR KUESIONER

Nama : S...

Kelas/prodi : 3A SI keperawatan

Umur : 21

A. Kuesioner Tingkat Stress

Beri tanda check list (✓) pada jawaban yang paling sesuai istilah dengan:

0 = tidak pernah 3 = cukup sering

1 = hampir tidak pernah 4 = sangat sering

2 = kadang-kadang

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

Kuesioner Gangguan Siklus Menstruasi

1. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah baik-baik setiap pernyataan-pernyataan di bawah ini.
- b. Berilah tanda (√) pada salah satu kolom yang ada di sebelah kanan pada masing-masing butir pernyataan dengan pilihan yang sesuai dengan kejadian yang anda alami.

Pilihan jawaban :

- 1) Ya
 - 2) Tidak
- c. Jawaban harus jujur sesuai dengan keadaan yang anda alami.
 - d. Semua pernyataan mohon diisi (tidak boleh ada yang kosong).
 - e. Jawaban yang anda berikan dijamin kerahasiaanya.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Siklus menstruasi saya berkisar 21-35 hari		✓
2	Dalam satu kali siklus haid, lama menstruasi saya berkisar 2-7 hari	✓	
3	Menstruasi saya satu kali setiap bulan		✓
4	Saya pernah tidak menstruasi selama tiga bulan berturut-turut		✓
5	Pada tahun awal menstruasi (menarche), siklus menstruasi saya mengalami gangguan (tidak teratur)	✓	✓
6	Saat saya melakukan kegiatan yang berat/olahraga yang berlebihan siklus menstruasi saya menjadi tidak teratur	✓	
7	Ketika menstruasi, volume darah yang keluar sangat banyak sehingga menyebabkan aktivitas saya terganggu	✓	
8	Saya mengganti pembalut sekitar lebih dari 4 kali perhari	✓	
9	Saat menstruasi saya tidak mengalami nyeri/kram pada perut		✓
10	Saya sering minum obat pelancar haid ketika siklus menstruasi saya tidak teratur/tidak menstruasi		✓

Lampiran 7 Rekapitulasi data penelitian

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE		
1	Nama	umur	Tingkat	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total	kategori STRS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total	Kategori mens						
2	G	3	1	3	2	3	3	3	1	2	4	2	2	3	25	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	2						
3	B	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	26	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	5	2						
4	K	2	1	2	2	4	4	2	3	3	2	4	2	28	3	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	5	2					1=3A	
5	J	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	25	2	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	3	2					2=3B	
6	H	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	26	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2						
7	F	2	1	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	27	3	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	5	2					1=Stres Ringan 0-14	
8	A	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	24	2	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5	2					2=Stres Sedang 15-26	
9	A	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	23	2	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	5	2					3=Stres Berat 27-40	
10	A	2	1	2	0	0	4	3	0	4	4	0	0	17	2	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	5	2						
11	I	2	1	2	3	3	4	4	2	3	2	2	0	25	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6	1						gangguan menstruasi
12	A	2	1	2	1	3	4	3	2	3	3	3	2	26	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4	2						1 teratur 6-10
13	D	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	23	2	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	3	2						2 tidak teratur 0-5
14	B	3	1	2	1	1	3	2	1	3	3	2	1	19	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	5	2						
15	G	2	1	2	1	0	3	4	1	2	2	1	1	17	2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4	2						
16	A	3	1	2	0	3	4	3	3	0	4	0	0	21	2	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	6	1						umur
17	A	3	1	3	2	1	3	2	2	4	4	1	1	23	2	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	6	1						1 Remaja awal 10-15
18	A	3	1	1	1	3	4	3	2	4	2	2	2	24	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	5	2						2 Remaja tengah 16-20
19	A	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	25	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4	2						3 Remaja akhir 21-24
20	J	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	26	2	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6	1						
21	C	2	1	2	1	2	3	2	1	3	3	1	2	20	2	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4	2						
22	C	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	22	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	4	2						
23	E	3	1	0	1	1	2	2	2	2	2	1	0	13	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	2						
24	A	2	1	2	0	1	3	2	1	0	2	0	1	12	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	6	1						
25	A	2	1	3	0	2	3	3	0	2	1	1	2	17	2	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	5	2						
26	D	2	1	2	1	2	4	3	1	2	3	1	1	20	2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4	2						
27	D	3	1	2	3	1	3	2	2	4	2	2	2	23	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	5	2						
28	F	3	1	2	3	1	3	2	0	2	3	0	0	16	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6	1						
29	A	3	1	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	21	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	2						
30	B	3	1	3	2	2	2	1	1	2	1	4	1	19	2	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6	1						
31	E	3	1	4	3	4	2	4	2	1	2	4	3	29	3	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	5	2						
32	J	3	1	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	27	3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	8	1						
33	A	2	1	2	3	3	4	4	2	2	1	2	2	25	2	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4	2						
34	J	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	24	2	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	4	2						
35	A	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	25	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	1						

37	E	3	1	3	0	2	3	3	2	2	2	1	0	16	2	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	5	2						
38	E	2	1	4	2	3	3	2	2	2	2	2	4	28	3	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3	2					
39	C	3	1	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	25	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	2					
40	A	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	23	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2					
41	A	2	1	4	3	2	3	3	1	3	2	4	2	27	3	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	4	2					
42	A	3	1	2	2	2	2	1	0	0	3	0	0	12	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1						
43	A	3	1	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	22	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	6	1						
44	A	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	23	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	2					
45	A	2	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	17	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	2					
46	J	2	1	4	3	2	3	3	1	3	1	2	1	23	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	2					
47	A	2	1	2	2	3	4	1	1	0	3	4	1	21	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	2					
48	M	3	1	2	2	3	2	1	0	2	2	4	1	19	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	1					
49	B	2	1	3	2	0	4	3	1	2	1	3	2	21	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	1					
50	A	2	1	1	4	2	3	1	4	0	2	1	4	22	2	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	5	2					

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA
53	Nama	Umur	Tingkat	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total	
54	M	2	2	3	1	2	4	3	0	3	3	3	0	22													

Lampiran 8 Output analysis data

A. Analisis Data Univariate

Tingkat 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tingkat 3A	49	53.8	53.8	53.8
	Tingkat 3B	42	46.2	46.2	100.0
	Total	91	100.0	100.0	

Valid	Remaja Tengah = 16-20 Tahun
	Remaja Akhir = 21-24 Tahun
	Total

stresmahasiswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	15	16.5	16.5	16.5
	2	73	80.2	80.2	96.7
	3	3	3.3	3.3	100.0
	Total	91	100.0	100.0	

menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	45	49.5	49.5	49.5
	2	46	50.5	50.5	100.0
	Total	91	100.0	100.0	

B. Analisis Data Bivariate

			menstruasi		Total
			1	2	
stresmahasiswa	1	Count	7	8	15
		% within stresmahasiswa	46.7%	53.3%	100.0%
		% within menstruasi	15.6%	17.4%	16.5%
	2	Count	35	38	73
		% within stresmahasiswa	47.9%	52.1%	100.0%
		% within menstruasi	77.8%	82.6%	80.2%
	3	Count	3	0	3
		% within stresmahasiswa	100.0%	0.0%	100.0%
		% within menstruasi	6.7%	0.0%	3.3%
Total		Count	45	46	91
		% within stresmahasiswa	49.5%	50.5%	100.0%
		% within menstruasi	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	3.179 ^a	2	.204	.281		
Likelihood Ratio	4.338	2	.114	.266		
Fisher's Exact Test	2.817			.281		
Linear-by-Linear Association	.901 ^b	1	.342	.462	.241	.126
N of Valid Cases	91					

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.48.

b. The standardized statistic is -.949.






Lampiran 9 : Format Lembar Konsul Proposal/Hasil




STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA
LEMBAR KONSUL PROPOSAL/HASIL

Nama Mahasiswa : Febriani Sampe

NIM : 221114201011

Judul Skripsi : Hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
Senin 08 september 2025	Judul	1. Alat ukurnya apa	
Rabu 24 september 2025	Bab I,II (konsul online)	1. Perbaiki penulisan	
Rabu 25 september 2025	Bab I,II	1. Membuat piramida terbalik 2. Perbaikan rumusan masalah	
Selasa 30 september 2025	Bab I,II,III	1. Perbaiki kerangka teori 2. Perbaiki teknik analisa	
Selasa 07 oktober 2025	Bab I,II,III	1. Perbaiki kerangka konsep 2. Perbaiki analisa data 3. Melengkapi kuesioner hasil uji validitas dan rehabilitas	

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
Rabu 09 oktober 2025	Bab II,III	Acc	
Jumat 20 januari 20226	Bab v	1. Perbaikan saran mengikui dengan kesimpulan	
jumat 20 januari 2025	Bab v	Acc	

Disetujui untuk diujikan

: Kamis

Pada tanggal

: 22 Januari 2026

Tanda tangan pembimbing 1

: 





STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA
LEMBAR KONSUL PROPOSAL/HASIL




Nama Mahasiswa : Febriani Sampe

NIM : 221114201011

Judul Skripsi : Hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat III Stikes Dirgahayu Samarinda

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
Senin 08 september 2025	Judul	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cari kriteria dan inklusi 2. Cari angket penelitian 3. Siapa sasaran responden 	<i>Jhu</i>
Rabu 10 september 2025	Judul	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari data terbanyak mengenai gangguan menstruasi 	<i>Jhu</i>
Rabu 17 september 2025	Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki bab I 	<i>Jhu</i>
Senin 29 september 2025	Bab I,II,III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperbaiki pengetikan 2. Perbaiki Membuat piramida terbalik 	<i>Jhu</i>
Senin 06 oktober 2025	Bab I,II,III Lampiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki penulisan dan margin 2. Kerangka teori 	<i>Jhu</i>
Kamis 09 oktober 2025	Bab I,II,III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki tata cara penulisan 	<i>Jhu</i>

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
Jumat 10 oktober 2025	Bab I,II,III	Acc	
Selasa 13 Januari 2026	Bab IV & V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tabel kolom sesuaikan dengan buku panduan 2. Tambahkan pembahasan 3. 3A, 3B gabung 4. Analisa ulang bivariat 	
Rabu 14 Januari 2026	Bab IV & dapus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki seluruh tabel 2. Beri judul tabel dan sumber 3. 3A, 3B di gabungkan 4. Analisa ulang 5. Bahas ulang dengan si sukung teori dan penelitian yang mendukung 6. Perbaiki Keterbatasan & kelemahan penelitian 7. Dapus di perbaiki & ditambahkan 	
Kamis 15 januari 2026	Pembahasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembahasan tampilkan teori yang mendukung hasil penelitian anda dan jurnal yang mendukung 2. Perbaiki tabel hasil 3. Tidak perlu banyak garis, silakan liat buku panduan 	

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
Senin 19 januari 2026	Pembahasan dan cover- lampiran	1. Penulisan diperbaiki 2. Perbaiki teori dan hasil penelitian anda yang sejalan dengan penelitian yg terkait 3. Perbaiki tabel	
Selasa 20 februari 2026	Pembahasan	1. Pembahasan di perbaiki di berikan poin- poinnya	
Rabu 21 februari 2026	Pembahasan	Acc ujian	

Disetujui untuk diujikan

: Kamis,

Pada tanggal

: 22 Januari 2026

Tanda tangan pembimbing 2

: 

Dokumentasi Skripsi

