



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 04, 2025

Revised: June, 17, 2025

Available online: June, 19, 2025

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk>

Stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswi

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

Abstract

Background: Academic stress was frequently experienced by students and was suspected to affect health, including the menstrual cycle in female students. An irregular menstrual cycle posed risks of dysmenorrhea, anemia, hormonal imbalance, and psychological disorders that impacted concentration and academic performance.

Purpose: To identify the relationship between academic stress and menstrual cycle in female students.

Method: A quantitative correlational design with a cross-sectional approach. Data collection was conducted in December 2024 using a Google Form-based questionnaire, namely the Perception of Academic Stress Scale (PAS) and menstrual cycle changes based on the American College of Obstetricians and Gynecologists. The sampling technique used total sampling, with a sample size of 145 female students and a response rate of 89.4%. Data were analyzed using descriptive analysis and Spearman's Rank correlation.

Results: The majority of respondents experienced moderate levels of academic stress, a small proportion had irregular menstrual cycles, and no relationship was found between the two variables ($p=0.522$).

Conclusion : No relationship was found between academic stress and the menstrual cycle in final-year female nursing students. It is recommended that the faculty conduct routine screening and counseling regarding academic stress and menstrual cycles. Female students are encouraged to manage stress and study strategies effectively, seek social support, and monitor their menstrual cycles.

Suggestion: Future researchers are advised to consider other factors that may influence academic stress and the menstrual cycle, as this study did not find a relationship between the two variables.

Keywords: Academic Stress; Menstrual Cycle; Student.

Pendahuluan: Stres akademik sering dialami mahasiswa dan diduga dapat memengaruhi kesehatan, termasuk siklus menstruasi pada mahasiswi. Siklus menstruasi yang tidak teratur berisiko menyebabkan dismenore, anemia, ketidakseimbangan hormon, serta gangguan psikologis yang berdampak pada konsentrasi dan performa akademik.

Tujuan: Untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Metode: Desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan mulai Desember 2024 menggunakan kuesioner berbasis *google form*, yaitu *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) dan perubahan siklus menstruasi berdasarkan *American College of Obstetricians and Gynecologists*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan sampel 145 mahasiswi dan response rate 89.4%. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan korelasi Spearman's Rank.

Hasil: Mayoritas responden mengalami stres akademik tingkat sedang, sebagian kecil memiliki siklus menstruasi tidak teratur, serta tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel ($p=0.522$).

Simpulan: Tidak ditemukan hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi semester akhir.

Saran: Peneliti di masa depan disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik serta siklus menstruasi, karena pada penelitian ini tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel.

Kata Kunci: Mahasiswi; Siklus Menstruasi; Stres Akademik.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan kunci utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan kompeten. Tujuan pendidikan tinggi adalah mengembangkan potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, serta mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Presiden Republik Indonesia, 2012). Meskipun perguruan tinggi tidak berkewajiban menyediakan layanan kesehatan secara langsung, mereka bertanggung jawab menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan akademik, fisik, dan psikologis mahasiswa. Institusi pendidikan harus memastikan mahasiswa mengetahui akses ke layanan dukungan akademik, kesehatan, dan kesejahteraan (Leshner & Scherer, 2021). Namun, dalam upaya mencapai tujuan akademik, mahasiswa sering menghadapi stres akademik, yaitu tekanan yang timbul akibat tuntutan dalam lingkungan pendidikan (Siregar, Sari, Pautina, & Rafiola, 2022).

Stres akademik telah menjadi masalah yang dialami oleh mahasiswa di berbagai negara, termasuk Indonesia. Laporan *American College Health Association-National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) III 2023, mencatat sekitar 78% mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi. Di Indonesia, temuan penelitian mengungkapkan bahwa lebih dari 48% mahasiswi keperawatan mengalami stres akademik tingkat sedang (Hargiana & Sintiawati, 2020; Manery, Zuneldi, Embisa, Ukratalo, & Pattimura, 2024; Yusriyyah, Nugraha, & Jundiah, 2023). Sementara lebih dari 32% mengalami stres akademik tingkat tinggi (Manery et al., 2024). Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental.

Beberapa dampak negatif yang umum dialami mahasiswa akibat stres akademik, antara lain gangguan tidur, penurunan kekebalan tubuh, sakit kepala, hilangnya energi, serta gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi (Lestari, Ramaita, & Ameliati, 2021). Selain itu, stres juga dapat menurunkan kualitas hidup mahasiswa dan

menghambat pembelajaran, serta memengaruhi standar perawatan kesehatan yang akan diberikan kepada masyarakat di masa depan (Alghamdi, Aljabri, Jafari, Alzebali, Alkunaideri, & Kalantan, 2019; Rothacker-Peyton, Wilson-Anderson, & Mayer, 2022; Wahid, Sethi, Shaheen, Javed, Qazi, Osama, Ilah, & Firdos 2023). Pada tingkat yang lebih parah, stres yang tidak tertangani dapat menyebabkan mahasiswa tidak mampu bertahan dalam pendidikan mereka, sehingga berujung pada *drop-out* atau pencabutan status sebagai mahasiswa. Bahkan, dalam beberapa kasus, stres berat ini dapat meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri atau percobaan bunuh diri (Rivaldi, 2024; Wulandari, Stella, & Sarwilly, 2022).

Pada mahasiswi, stres diduga dapat berdampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi (Wahyuni & Aisyara, 2021). Fenomena ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi telah banyak dialami. Penelitian menunjukkan bahwa 30.4% mahasiswi di Universitas Debre Berhan, Ethiopia mengalami ketidakteraturan siklus dengan perbedaan antar-menstruasi 10 hari (Demeke, Zeru, Tesfahun, & Mohammed 2023). Selain itu, penelitian lain menunjukkan 22.1% mahasiswi di Universitas Ho Chi Minh City, Vietnam mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi (Nguyen & Le, 2024). Penelitian pada mahasiswa Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, menemukan 37.1% mahasiswi mengalami siklus menstruasi yang lebih sering, dengan jarak antar menstruasi kurang dari 21 hari dan 46.8% mahasiswa mengalami siklus lebih dari 35 hari (Fitriyani & Aniroh, 2024).

Tingkat stres yang wajar diperlukan sebagai faktor penting dalam memotivasi, beradaptasi, dan merespons lingkungan di kalangan mahasiswa. Namun, stres yang berlebihan dapat menimbulkan masalah biologis, psikologis, sosial, dan bahkan membahayakan kesehatan seseorang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Ketika individu mengalami stres, tubuh merespons dengan melepaskan hormon kortisol dari kelenjar adrenal yang dapat mengganggu keseimbangan hormon

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

reproduksi, seperti estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan ini dapat memengaruhi siklus menstruasi (Sonjati & Hidayat, 2022). Oleh karena itu, tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa berpotensi menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, yang turut berdampak negatif pada kesehatan reproduksi.

Menstruasi yang tidak teratur dapat berdampak negatif bagi mahasiswa. Secara fisik, kondisi ini dapat menyebabkan nyeri haid yang lebih intens (dismenore), anemia akibat kehilangan darah berlebihan, serta ketidakseimbangan hormon yang memicu jerawat, sakit kepala, atau keputihan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; Munro, Mast, Powers, Kouides, O'Brien, Richards, Lavin, & Levy, 2023). Selain itu, ketidaknyamanan akibat nyeri atau kelelahan dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan performa akademik, sementara perubahan suasana hati dapat memengaruhi interaksi sosial dan kesejahteraan mental (Attia, Alharbi, & Aljohani 2023; Sulastri, 2023). Dalam jangka panjang, menstruasi yang tidak teratur bisa menjadi indikasi masalah kesehatan seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS) atau gangguan tiroid yang berisiko memengaruhi kesuburan (Hendrickson-Jack, 2019).

Meskipun beberapa penelitian telah mengidentifikasi hubungan stres terhadap kesehatan fisik dan mental, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara stres akademik dan siklus menstruasi masih terbatas. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi, yaitu beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa, namun penelitian lainnya tidak menemukan hubungan tersebut. Ketidakeragaman temuan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih fokus pada populasi khusus, seperti mahasiswa keperawatan semester akhir yang berpotensi mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi serta jenis stres yang spesifik, yaitu stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan semester akhir, sehingga dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dampak stres akademik terhadap kesehatan reproduksi.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena kesehatan fisik dan mental sangat memengaruhi

kesiapan calon perawat dalam memberikan perawatan kepada pasien. Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kesejahteraan mahasiswa, termasuk gangguan siklus menstruasi yang dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam pengembangan ilmu keperawatan dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dan reproduksi bagi mahasiswa keperawatan, sehingga mereka dapat menyelesaikan studi dengan baik dan mempersiapkan diri menjadi perawat yang kompeten.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif korelasional. Variabel penelitian ini terdiri dari stres akademik sebagai variabel independen dan siklus menstruasi sebagai variabel dependen. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, yang terdiri dari wilayah Kampus Jatinangor dan Pangandaran yang berjumlah 180 mahasiswa tanpa peneliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan sampel 145 mahasiswa dan response rate 89.4%.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) dan perubahan siklus menstruasi berdasarkan *American College of Obstetricians and Gynecologists* (2023). Kuesioner PAS memiliki 18 item pernyataan yang mencakup tiga dimensi stres akademik yaitu harapan akademik (4 item), beban kerja dan kesulitan ujian (8 item), serta persepsi kemampuan akademik mahasiswa (6 item) yang menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban : 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, dan 4 = sangat setuju.

Hasil dari instrumen PAS berupa total skor yang dihasilkan dari 18 item dengan pilihan jawaban yang berbobot skor antara 1 hingga 4, yang mencakup dimensi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Setelah data dikumpulkan, hasil skor stres akademik akan dianalisis dan dikategorikan menjadi lima tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategori stres akademik dikategorikan sangat rendah jika skor ≤ 35 , rendah dengan rentang skor 36 - 41, sedang 42 - 49, tinggi 50 - 59, dan sangat tinggi ≥ 60 . Dimensi harapan akademik dikategorikan sangat rendah jika skor ≤ 8 , rendah jika skor 9, sedang jika skor antara

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

Stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswi

10 hingga 12, tinggi jika skor 13, dan sangat tinggi jika skor >13. Dimensi beban kerja dan kesulitan ujian dikategorikan sangat rendah apabila skor ≤ 17 , rendah jika skor antara 18 hingga 20, sedang apabila skor antara 21 hingga 23, tinggi jika skor antara 24 hingga 26, dan sangat tinggi apabila skor > 26. Sementara itu, dimensi persepsi kemampuan akademik mahasiswa dikategorikan sangat rendah jika skor ≤ 8 , rendah jika skor antara 9 hingga 11, sedang jika skor antara 12 hingga 14, tinggi jika skor antara 15 hingga 17, dan sangat tinggi jika skor >17.

Uji validitas pada instrumen *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) hasil adaptasi dan

modifikasi dari instrumen *Bedewy* dan *Gabriel* (Dewi, Meylana, Widiyanti, & Safitri, 2020). Hasil uji validitas menunjukkan nilai uji validitas untuk setiap item mulai dari 0.3 hingga 0.6 serta hasil uji didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.879. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman*. Surat layak etik didapatkan dari Komite Etik Penelitian Universitas Aisyiyah Bandung dengan nomor: 1137/KEP.01/UNISA-BANDUNG/XII/2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=145)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean$\pm$SD)(Rentang)(Tahun)	(21.25 $\pm$ 0.595)(20-23)
20	8/5.5
21	97/66.9
22	36/24.8
23	4/2.8
Menggunakan Aplikasi Siklus Menstruasi (n/%)	
Ya	91/62.8
Tidak	54/37.2
Kategori Stres Akademik (n/%)	
Sangat Rendah	7/4.8
Rendah	29/20.0
Sedang	74/51.0
Tinggi	29/20.0
Sangat Tinggi	6/4.2
Panjang Siklus Menstruasi Biasanya (n/%)	
< 21 hari	4/2.8
21 – 35 hari	136/93.8
> 35 hari	5/3.4
Panjang Siklus Menstruasi (3 bulan terakhir) (n/%)	
< 21 hari	5/3.4
21 – 35 hari	117/80.7
> 35 hari	23/15.9
Keteraturan/Perbedaan antar Menstruasi (n/%)	
≤ 7 hari (normal)	122/84.1
> 7 hari (abnormal)	23/15.9

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

Stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswi

Dimensi Stres Akademik (n/%)	
Harapan akademik	
Sangat Rendah	27/18.6
Rendah	27/18.6
Sedang	69/47.6
Tinggi	6/4.1
Sangat Tinggi	16/11.1
Beban kerja dan kesulitan ujian	
Sangat Rendah	6/4.1
Rendah	27/18.6
Sedang	59/40.7
Tinggi	40/27.6
Sangat Tinggi	13/9.0
Persepsi kemampuan akademik mahasiswa	
Sangat Rendah	16/11.0
Rendah	40/27.6
Sedang	48/33.1
Tinggi	34/23.4
Sangat Tinggi	7/4.9

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hampir sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 21 tahun (66.9%), menggunakan aplikasi untuk memantau siklus menstruasi (62.8%). Dalam kategori stres akademik, hampir sebagian besar dari responden berada pada tingkat stres sedang (51.0%) dan hampir seluruh responden memiliki siklus menstruasi normal yang berkisar antara 21-35 hari, baik dalam siklus biasanya (93.8%) maupun dalam tiga bulan terakhir (80.7%). Namun, terdapat perubahan signifikan yaitu ditemukan siklus menstruasi yang >35 hari, meningkat dari 5 responden (3.4%) menjadi 23 responden (15.9%) dalam 3 bulan terakhir. Selain itu, ketidakteraturan menstruasi dengan perubahan siklus >7 hari juga ditemukan pada sebagian kecil responden (15.9%).

Berdasarkan dimensi stres akademik, diketahui bahwa hampir setengahnya dari responden berada pada tingkat stres akademik sedang pada semua dimensi. Dimensi harapan akademik menjadi dimensi yang paling dominan dialami oleh responden dengan tingkat stres sedang (47.6%). Selain itu, pada tingkat stres tinggi, beban tugas, dan kesulitan ujian memiliki persentase yang paling tinggi (27.6%) dibandingkan dimensi lainnya.

Tabel 2. Hubungan Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi (N=145)

Variabel	Perubahan Siklus Menstruasi		p-value	R
	Normal	Abnormal		
	(perubahan ≤ 7 hari) (n=122)	(perubahan > 7 hari) (n=23)		
Stres Akademik (n/%)				
Sangat Rendah	6/4.9	1/4.4	0.522	-0.054
Rendah	23/18.9	6/26.1		
Sedang	63/51.6	11/47.8		
Tinggi	24/19.7	5/21.7		
Sangat Tinggi	6/4.9	0/0		

Tabel di atas menunjukkan hubungan antara stres akademik dengan perubahan siklus menstruasi pada

mahasiswi. Secara umum, mayoritas mahasiswi di seluruh tingkat stres akademik memiliki siklus

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

menstruasi yang normal dengan perubahan siklus ≤ 7 hari. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang memiliki proporsi tertinggi untuk siklus menstruasi normal (51.6%), dibandingkan tingkat stres lainnya. Hasil uji statistik menunjukkan nilai R sangat mendekati 0 yaitu $R = -0.054$, menunjukkan hampir tidak ada hubungan antara kedua variabel atau adanya hubungan yang sangat lemah. Kemudian didapatkan *p-value* sebesar 0.522 (> 0.05), berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, hampir sebagian besar dari responden (51%) mengalami tingkat stres akademik dalam kategori sedang, diikuti oleh kategori tinggi dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik adalah hal yang sering dialami oleh mahasiswa. Terdapat tiga dimensi stres akademik yang diukur pada penelitian ini berdasarkan instrumen *Perceived Academic Stress Scale* (PAS). Dimensi pertama yaitu harapan akademik yang menjadi bagian dominan dalam stres akademik tingkat sedang. Berdasarkan hasil penelitian, hampir setengah dari mahasiswa memiliki harapan akademik dalam kategori sedang (47.6%), diikuti kategori rendah (18.6%) dan sangat rendah (18.6%). Harapan akademik ini dapat muncul dari berbagai ekspektasi yang dirasakan oleh mahasiswa, baik dari lingkungan akademik maupun keluarga.

Persaingan akademik yang kuat dengan teman sekelas serta dosen yang mengkritisi prestasi akademik dialami oleh hampir seluruh responden (77.9%). Persaingan yang ketat sesama teman dan dosen yang mengkritisi prestasi akademik ini menjadi penyebab utama stres pada dimensi harapan akademik. Persaingan di antara teman sebaya dapat meningkatkan stres di lingkungan universitas (Bashir, Amir, & Bajwa, 2019). Meskipun persaingan ini dapat memotivasi, beberapa mahasiswa merasakan tekanan berlebihan untuk selalu unggul di antara teman-temannya, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres akademik. Hal ini menjadi pemicu stres akademik yang terjadi sejak semester awal hingga saat ini. Namun, tidak semua mahasiswa merasakan beban yang sama dari persaingan, sehingga dampaknya bisa bervariasi tergantung individu. Selain itu, kritik dan harapan tinggi dari dosen terhadap prestasi mahasiswa berpotensi

meningkatkan stres akademik. Dosen yang menuntut hasil tinggi tanpa mempertimbangkan kondisi mahasiswa dapat memperburuk tekanan psikologis, terutama jika harapan tersebut sulit tercapai. Hal ini sesuai dengan penelitian (Bashir et al., 2019) yang menemukan bahwa ekspektasi yang tinggi dari dosen dapat meningkatkan stres di lingkungan universitas. Hampir setengah responden (29%) merasa adanya harapan yang tidak realistis dari dosen dan sebagian kecil responden (22.8%) merasa adanya harapan yang tidak realistis dari orangtua. Hal tersebut dapat menambah beban mahasiswa untuk memenuhi ekspektasi yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka, dan meningkatkan stres akademik yang dirasakan.

Dimensi kedua yang diukur adalah beban kerja dan kesulitan ujian, yang menjadi bagian dominan dalam stres akademik tingkat tinggi. Beban kerja yang dialami mahasiswa semester akhir antara lain berasal dari tugas akademik yang menumpuk dan ujian akhir (Jaha & Ate, 2024). Waktu datangnya ujian menjadi penyebab utama stres akademik pada mahasiswa dalam dimensi beban tugas dan kesulitan ujian, yaitu dialami oleh hampir seluruh mahasiswa (93.1%). Pada saat ujian, hampir seluruh mahasiswa (91%) merasa pertanyaan yang diberikan saat ujian sulit dan hampir sebagian besar (69.7%) merasa stres dengan waktu ujian yang sangat terbatas.

Kemudian hampir seluruh responden (84.8%) merasakan bahwa tugas yang diberikan sangat banyak. Selain itu, hampir sebagian besar responden (64.1%) mengungkapkan bahwa mereka tidak memiliki banyak waktu untuk beristirahat. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan dan persiapan ujian berpotensi menjadi penyebab stres akademik yang dialami responden. Kondisi ini sejalan dengan studi literatur oleh penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa beban belajar yang berlebihan dapat memicu stres akademik dan berdampak negatif pada kesehatan fisik serta mental mahasiswa (Islaha, Prudentia, Anisah, & Radianto, 2024).

Dimensi terakhir yang diukur adalah persepsi kemampuan akademik mahasiswa, yang menjadi bagian dominan dalam stres akademik tingkat rendah. Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik. Berdasarkan hasil penelitian, hampir setengah mahasiswa (33.1%) memiliki persepsi kemampuan akademik dalam

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

kategori sedang, diikuti oleh kategori rendah. Responden cenderung percaya akan kesuksesan di masa depan, merasa yakin dapat membuat keputusan akademis dengan mudah, serta optimis akan peluang karir setelah lulus. Namun, di sisi lain ada kecemasan yang muncul, yaitu ketakutan gagal di tahun ini yang dialami oleh hampir sebagian besar mahasiswi (64.8%). Perasaan takut gagal di tahun ini merupakan penyebab utama stres akademik pada dimensi persepsi kemampuan akademik mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa persepsi ini muncul ketika mahasiswa merasa tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan akademik, yang kemudian membentuk persepsi stres (Dewi, Savira, Satwika, & Khoirunnisa, 2022).

Stres adalah respon alami manusia untuk menghadapi tantangan, yang dapat membantu seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari ketika berada pada tingkat yang wajar (World Health Organization, 2023). Dalam pendidikan tinggi, stres dianggap sebagai respons normal terhadap tuntutan akademik, yang dapat memotivasi mahasiswa untuk mengatasi beban kerja dan ujian. Stres yang bersifat positif dianggap sebagai faktor penting dalam memotivasi, beradaptasi, dan merespons lingkungan. Namun, stres yang berlebihan dapat menimbulkan masalah biologis, psikologis, sosial, dan bahkan membahayakan kesehatan seseorang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Sebanyak 24.8% mahasiswi dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori sangat rendah hingga rendah. Faktor yang dapat memengaruhi rendahnya tingkat stres ini adalah kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan yang muncul sejak semester awal hingga saat ini. Mahasiswa yang memiliki strategi koping yang efektif, serta dukungan sosial yang kuat seperti dari keluarga, teman, serta dosen, cenderung mampu mengatasi stres dengan lebih baik dan menurunkan tingkat stres akademik (Anggraeni, Putri, Lestari, & Antawati, 2022; Putra, Nelwati, & Fernandes 2023). Mahasiswa yang telah mampu beradaptasi dan menyelesaikan tugas-tugas sebelumnya dengan baik, dapat merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan berikutnya.

Sebaliknya, sebanyak 75.2% mahasiswi mengalami stres akademik yang berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi. Tingginya tingkat stres ini menunjukkan bahwa hampir seluruh

mahasiswa menghadapi tekanan yang cukup besar sepanjang perjalanan akademik mereka. Hal ini dapat terjadi akibat akumulasi dari berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas yang semakin meningkat, harapan prestasi yang tinggi, dan persaingan akademik yang ketat. Selain itu, pada mahasiswa semester akhir, stres dapat bertambah akibat adanya tugas akhir yang memerlukan perhatian penuh, serta adanya praktik lapangan yang memerlukan keterampilan dan kompetensi yang lebih tinggi. Mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhir, sering kali merasakan peningkatan stres akademik akibat tuntutan ganda antara menyelesaikan tugas kuliah dan tugas akhir, yang dapat menimbulkan perasaan terbebani (Nurtamami, Wahidah, & Na'imah 2023). Praktik lapangan di rumah sakit atau puskesmas, juga dapat menjadi sumber stres tambahan, khususnya karena tuntutan untuk menunjukkan kompetensi dalam menghadapi pasien.

Secara keseluruhan, gambaran tingkat stres akademik responden menunjukkan bahwa dimensi harapan akademik, beban kerja dan kesulitan ujian, persepsi kemampuan akademik, berperan penting dalam menentukan tingkat stres akademik yang dialami. Mayoritas mahasiswi berada pada tingkat stres akademik sedang. Pada hal ini diperlukan peran perawat yang dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi stres akademik dengan menerapkan manajemen stres yang baik (Dogham, Ali, Ghaly, Elcokany, Seweid, & El-Ashry 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, hampir seluruh responden (93.8%) memiliki panjang siklus menstruasi yang berada pada rentang 21–35 hari. Siklus menstruasi dalam rentang ini dianggap normal sesuai dengan batas yang ditetapkan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* (2023), yaitu 21 hingga 35 hari. Berdasarkan data panjang siklus menstruasi dalam 3 bulan terakhir, terdapat perubahan pada beberapa responden. Sebagian besar responden masih berada dalam rentang 21–35 hari, namun terdapat peningkatan proporsi responden dengan panjang siklus >35 hari dalam tiga bulan terakhir, dari 3.4% menjadi 15.9%. Hal ini mencerminkan adanya gangguan siklus menstruasi pada sebagian kecil responden.

Peningkatan proporsi responden dengan panjang siklus menstruasi lebih dari 35 hari dapat terjadi melalui mekanisme fisiologis siklus menstruasi yang diatur oleh sumbu Hipotalamus-Pituitari-Ovarium

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

(HPO). Proses ini melibatkan pelepasan *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH) secara berirama dari hipotalamus, yang memicu pelepasan *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) oleh kelenjar pituitari. Kedua hormon ini memiliki peran yang sangat penting dalam mengatur siklus menstruasi, termasuk fase pra-ovulasi, ovulasi, dan pasca-ovulasi (Nawaz, Rogol, & Jenkin, 2024; Thiyagarajan, Basit, & Jeanmonod 2024).

Perubahan panjang siklus menstruasi menjadi lebih dari 35 hari, atau yang disebut siklus memanjang, seringkali terkait dengan gangguan pada fase-fase siklus menstruasi tersebut. Salah satu penyebab utamanya adalah disfungsi fase folikular. Dalam fase ini, pelepasan FSH yang tidak optimal dapat menyebabkan keterlambatan dalam pematangan folikel. Folikel yang tidak matang atau lambat berkembang dapat menghambat lonjakan LH yang dibutuhkan untuk memicu ovulasi (Ricci, 2017; Thiyagarajan et al., 2024). Akibatnya, waktu menuju ovulasi menjadi lebih lama, sehingga siklus menstruasi juga memanjang. Selain itu, peningkatan panjang siklus dapat terjadi akibat gangguan pada fase luteal. Setelah ovulasi, korpus luteum seharusnya memproduksi progesteron untuk mempersiapkan endometrium untuk kemungkinan implantasi embrio. Jika fungsi korpus luteum terganggu, kadar progesteron tidak cukup untuk mempertahankan stabilitas endometrium, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormonal dan memengaruhi siklus berikutnya (Ricci, 2017).

Hasil penelitian juga menunjukkan data mengenai keteraturan atau perbedaan antar menstruasi, yaitu sebagian besar responden (84.1%) memiliki perbedaan antar siklus yang kurang dari 7 hari (kategori normal). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat stres akademik yang dialami oleh mahasiswi semester akhir, sebagian besar masih mampu mempertahankan keteraturan siklus menstruasi mereka. Namun, terdapat juga sebagian kecil responden (15.9%) yang melaporkan perbedaan antar menstruasi lebih dari 7 hari (kategori abnormal). Penyebab dari menstruasi tidak teratur dapat bervariasi, dan sering kali dikaitkan dengan stres, perubahan gaya hidup, atau faktor hormonal (Attia et al., 2023).

Perubahan mekanisme fisiologis siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti hormon, stres, olahraga berlebihan, dan status

gizi. Keseimbangan hormon yang melibatkan interaksi antara GnRH, FSH, LH, estrogen, dan progesteron adalah faktor utama yang mengatur siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon ini dapat menyebabkan gangguan menstruasi (Attia et al., 2023). Selain itu, stres yang memicu produksi kortisol dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi dan menyebabkan gangguan menstruasi (Achmad, Sirait, & Semen, 2021). Olahraga berlebihan juga dapat memengaruhi siklus menstruasi, dengan menurunkan hormon GnRH dan estrogen, yang mengganggu fungsi menstruasi (Carolina & Siregar, 2023; Winengsih, Fitriani, Stelata, & Sugiharti 2023). Selain itu, kebiasaan makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan cepat saji, dapat meningkatkan risiko gangguan menstruasi, sementara pola makan bergizi seimbang mendukung keteraturan siklus menstruasi (Dhar, Mondal, & Bhattacharjee, 2023).

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Berdasarkan analisis statistik, nilai p yang diperoleh adalah 0.522. Temuan ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi.

Teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) mengungkapkan bahwa tubuh merespons stres melalui tiga tahap, yaitu alarm, resistensi (*resistance*), dan kelelahan (*exhaustion*). Pada tahap alarm, terjadi reaksi awal tubuh dalam merespons stres untuk mempersiapkan tubuh menghadapi ancaman. Jika stres berlanjut, tubuh memasuki tahap resistensi, yaitu tubuh berusaha beradaptasi dan mempertahankan keseimbangan hormonal, termasuk hormon yang mengatur siklus menstruasi. Namun, jika stres terus berlanjut tanpa pemulihan, tubuh akan memasuki tahap kelelahan, yang dapat mengganggu fungsi tubuh secara keseluruhan, termasuk sistem hormonal yang mengatur siklus menstruasi (Selye, 1950). Menurut teori tersebut, stres kronis dapat memengaruhi sistem hormonal tubuh, termasuk hormon yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi. Namun, dalam penelitian ini tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan siklus menstruasi. Hal ini dapat disebabkan oleh kemampuan mahasiswi untuk mengelola stres akademik dengan baik, sehingga

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

dampaknya tidak mencapai tahap *exhaustion* yang biasanya berkontribusi pada gangguan fisiologis.

Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi dapat diminimalkan apabila individu memiliki mekanisme koping yang baik atau gaya hidup yang sehat. Faktor lain seperti pengaturan pola makan dan nutrisi, menjaga kualitas tidur, rutin berolahraga, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, mengelola berat badan, serta pengaturan waktu yang efektif dapat membantu menjaga keseimbangan siklus menstruasi (Anjarsari & Sari, 2020). Oleh karena itu, kondisi-kondisi tersebut dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat mencegah gangguan siklus menstruasi meskipun stres akademik tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akademik dan siklus menstruasi, yang dapat disebabkan oleh kemampuan responden dalam mengelola stres akademik melalui strategi koping yang baik. Strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), seperti penghindaran, *reappraisal*, berolahraga untuk mengalihkan pikiran dari masalah, bermeditasi, melampiaskan kemarahan, atau mencari dukungan emosional dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional tanpa mengubah keadaan objektifnya. Strategi koping ini memungkinkan individu untuk mengurangi persepsi ancaman, sehingga efek fisiologis stres, seperti gangguan siklus menstruasi, dapat diminimalkan (Lazarus & Folkman, 1984). Selain itu, strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), seperti pengelolaan waktu yang baik atau mencari bantuan, dapat membantu individu menangani stres secara langsung. Kombinasi strategi koping ini memungkinkan individu mempertahankan keseimbangan psikologis meskipun menghadapi tekanan, yang dapat menjadi alasan tidak adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan siklus menstruasi pada responden penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya di Irak yang menemukan bahwa, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang teratur, baik dalam kondisi stres maupun tidak (Saadi, Salman, Hassaby, & Adnaan, 2023). Penelitian sebelumnya di Pontianak juga menemukan bahwa tingkat stres tidak memiliki hubungan signifikan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain

yang lebih dominan, seperti berat badan, pola makan, dan aktivitas fisik (Hartini, Putri, & Fujiana, 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menstruasi yang tidak teratur memiliki hubungan yang signifikan dengan asupan tinggi kalori, protein, karbohidrat, dan lemak. Konsumsi berlebihan nasi putih, makanan berbasis kedelai, serta pola makan tidak sehat seperti makanan gorengan, makanan olahan, dan jus buah kemasan dapat menjadi faktor yang berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan menstruasi (Dhar et al., 2023). Sehingga, meskipun hubungan langsung antara stres dan siklus menstruasi tidak ditemukan, stres dapat secara tidak langsung memengaruhi siklus menstruasi melalui pola makan yang buruk. Individu dengan tingkat stres sedang cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat karena mereka belum sepenuhnya mampu beradaptasi dengan perubahan (Asy'arista, Adiwibawa, Muhajir, & Wijayanti, 2024). Individu yang tidak memiliki gangguan menstruasi, mengonsumsi makanan sehat dibandingkan individu dengan gangguan menstruasi, sehingga mengindikasikan pentingnya pola makan sehat dalam meminimalkan gangguan terkait menstruasi (Dhar et al., 2023).

Aktivitas fisik merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang berlebihan maupun yang terlalu ringan berpotensi menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Sebaliknya, individu dengan tingkat aktivitas fisik sedang cenderung lebih sering memiliki siklus menstruasi yang teratur. Hal ini disebabkan oleh kecukupan aktivitas fisik yang terpenuhi, namun tidak berlebihan, sehingga membantu menjaga keseimbangan hormon reproduksi (Carolina & Siregar, 2023).

Namun, penelitian ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya di Padang yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. Penelitian tersebut dilakukan pada masa pandemi Covid-19, dan sistem pembelajaran yang diterapkan adalah pembelajaran daring. Penulis menyebutkan bahwa metode pembelajaran daring tersebut memberikan dampak yang dirasakan oleh mahasiswa dalam proses perkuliahan (Wahyuni & Aisyara, 2021). Hal tersebut dapat turut mempengaruhi tingkat stres akademik. Sehingga perbedaan hasil penelitian dapat disebabkan oleh perbedaan kondisi penelitian, seperti sistem pembelajaran yang diterapkan pada waktu

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

penelitian dan faktor lainnya yang dapat memengaruhi hasil.

Penelitian ini juga bertentangan dengan penelitian sebelumnya di Surakarta, yang menyebutkan bahwa tingkat stress ringan hingga sangat berat dapat mempengaruhi ketidaknormalan siklus menstruasi pada wanita, sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan (Septianingrum & Susilowati, 2023). Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh perbedaan jenis stres yang dianalisis. Penelitian tersebut mengkaji stres secara umum, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada stres akademik, yang berkaitan dengan tuntutan dan tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam perkuliahan. Perbedaan ini dapat mempengaruhi hasil yang ditemukan, karena stres akademik dan stres umum dapat berdampak berbeda pada siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di Yogyakarta yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar responden yang tidak mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Keadaan tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan responden dalam menghadapi permasalahan secara wajar, sehingga tidak menimbulkan stres berlebih (Astuti & Susanti, 2023). Strategi koping yang efektif dapat membantu individu untuk mentoleransi dan menerima situasi yang menekan (Lazarus & Folkman, 1984; Muhlisah & Aeni, 2021). Dalam penelitian ini, responden dengan strategi koping yang baik dapat menjadi alasan hubungan antara stres dengan siklus menstruasi tidak terlihat secara signifikan.

Penelitian sebelumnya di Jakarta juga mendukung temuan ini, yang menyimpulkan bahwa tingkat stres ringan dan sedang tidak memengaruhi pola siklus menstruasi, karena individu cenderung mampu mengendalikan stresnya dengan baik dan tidak terlalu memikirkan hal-hal yang memicu stres. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden dengan tingkat stres sedang menggunakan mekanisme koping untuk menghadapi stres mereka. Mekanisme koping yang baik berperan penting dalam mengelola tingkat stres, karena penyelesaian masalah yang lebih positif dapat mengurangi dampak stres pada tubuh (Novelia, Syamsiah, & Wenola, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Temuan ini mendukung penelitian lain yang menyatakan bahwa siklus menstruasi tidak selalu dipengaruhi oleh tingkat stres akademik. Perbedaan hasil antara penelitian ini dengan beberapa penelitian sebelumnya dapat disebabkan oleh perbedaan kondisi penelitian, seperti situasi pandemi, jenis stres yang dianalisis, atau karakteristik responden.

SIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester akhir.

SARAN

Peneliti di masa depan disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik serta siklus menstruasi, karena pada penelitian ini tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel. Selain itu, juga dapat mengkaji intervensi yang efektif untuk mengurangi stres akademik dan mencegah ketidakaturan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, L. N., Sirait, B. I., & Semen, G. M. (2021). The relationship between stress levels and menstrual cycle regularity in students of the Faculty of Medicine, Universitas Kristen Indonesia, Class Of 2017. *International Journal of Medical and Health Research*, 7(8), 74–79
- Alghamdi, S., Aljabri, S., Jafari, G., Alzebali, R., Alkunaideri, N., & Kalantan, N. (2019). Sources of stress among undergraduate nursing students. *Global Journal of Health Science*, 11(9), 116.
- American College Health Association. (2024). *American College Health Association-National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Fall 2023*. Silver Spring, MD: American College Health Association. Diakses dari: https://www.acha.org/wp-content/uploads/2024/06/ncha-iiib_fall_2023_reference_group_executive_summary.pdf

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

Stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswa

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). *Abnormal Uterine Bleeding*. Diakses dari: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/abnormal-uterine-bleeding>
- Anggraeni, N. D., Putri, A. M., Lestari, W. D., & Antawati, D. I. (2022). Coping strategy of undergraduate students in online learning process. *ARCHETYPE Jurnal Ilmiah Psikologi dan Terapan*, 5(1).
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 1–4.
- Astuti, R., & Susanti, D. (2023). *Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta* (Master's thesis). Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Asy'arista, A. M., Adiwibawa, D. N., Muhajir, A., & Wijayanti, L. W. R. (2024). Hubungan stres dan body image pada pola makan mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. *Cakrawala Medika: Journal of Health Science*, 2(2).
- Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023). The impact of irregular menstruation on health: a review of the literature. *Cureus*, 15(11), e49146.
- Bashir, A., Amir, A., & Bajwa, K. M. (2019). An investigation of stressors among university students: A qualitative approach. *UCP Management Review*, 3(1), 5–24. https://www.researchgate.net/publication/335464762_An_Investigation_of_Stressors_among_University_Students_A_Qualitative_Approach
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale. *Health psychology open*, 2(2).
- Carolina, A., & Siregar, P. A. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi mahasiswa UIN Sumatera Utara tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 100-106.
- Demeke, E., Zeru, A. B., Tesfahun, E., & Mohammed, W. B. (2023). Effect of menstrual irregularity on academic performance of undergraduate students of Debre Berhan University: A comparative cross sectional study. *PLOS ONE*, 18(1), e0280356.
- Dewi, D. K., Meylana, E. H., Widiati, F. P., & Safitri, R. I. (2020). The profile of perceived academic stress in higher education. *International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)*, 165-169.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403.
- Dhar, S., Mondal, K. K. & Bhattacharjee, P. (2023). Influence of lifestyle factors with the outcome of menstrual disorders among adolescents and young women in West Bengal, India. *Scientific Reports*, 13(1), 12476.
- Dogham, R. S., Ali, H. F. M., Ghaly, A. S., Elcokany, N. M., Seweid, M. M., & El-Ashry, A. M. (2024). Deciphering the influence: academic stress and its role in shaping learning approaches among nursing students: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23(1), 249.
- Fitriyani, L., & Aniroh, U. (2024). Korelasi tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 198–205.
- Hargiana, G., & Sintiawati, T. (2020). Hubungan ketergantungan gawai dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 20-25.
- Hartini, H., Putri, T. H., & Fujiana, F. (2023). Hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 817-826.
- Hendrickson-Jack, L. (2019). *The Fifth Vital Sign: Master Your Cycles & Optimize Your Fertility*. Fertility Friday Publishing Inc.

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

Stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswa

- Islaha, Z. S., Prudentia, Z., Anisah, Z., & Radianto, D. O. (2024). Pengaruh beban pembelajaran terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Sains Student Research*, 2(2), 185–192.
- Jaha, D. A. J., & Ate, C. P. (2024). Manajemen stres pada mahasiswa semester akhir program studi pendidikan bahasa inggris universitas citra bangsa. *HINEF : Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(2), 276–282.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Stres dan Penyebabnya*. Diakses dari: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Gejala Oligomenorea*. Diakses dari: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2583/gejala-oligomenorea
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leshner, A. I., & Scherer, L. A. (2021). Mental Health, Substance Use, and Wellbeing in Higher Education: Supporting the Whole Student. *Washington (DC): National Academies Press (US)*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567369/>
- Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi literatur: hubungan tingkat stres dengan motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 15-21.
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193-206.
- Muhlisa, N., & Aeni, N. (2021). The correlation between coping strategy and academic resilience in medical faculty students. *PSIMPHONI*, 1(2), 75.
- Munro, M. G., Mast, A. E., Powers, J. M., Kouides, P. A., O'Brien, S. H., Richards, T., Lavin, M., & Levy, B. S. (2023). The relationship between heavy menstrual bleeding, iron deficiency, and iron deficiency anemia. *American journal of obstetrics and gynecology*, 229(1), 1–9.
- Nawaz, G., Rogol, A. D., & Jenkins, S. M. (2024). *Amenorrhea*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Diakses dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482168/>
- Nguyen, N. T., & Le, T. T. M. (2024). Factors predicting menstrual irregularity among university students in Ho Chi Minh City, Vietnam: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 10(4), 424–429.
- Novelia, S., Syamsiah, S., & Wenola, W. (2023). The relationship of stress levels and menstrual cycle among female students. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(4), 381–385.
- Nurtamami, I., Wahidah, F. R. N., & Na'imah, T. (2023). Conscientiousness and academic stress among thesis-writing students. *Program Counselling: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Presiden Republik Indonesia. (2012). Undang-Undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi. Diakses dari: <https://diktis.kemenag.go.id/prodi/dokumen/UU-Nomor-12-Tahun-2012-ttg-Pendidikan-Tinggi.pdf>
- Putra, D. E., Nelwati, N., & Fernandes, F. (2023). Hubungan depresi, stres akademik, dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(3).
- Ricci, S. S. (2017). *Essentials of Maternity, Newborn, and Women's Health Nursing (4th ed.)*. Wolters Kluwer.
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11-18.
- Rothacker-Peyton, S., Wilson-Anderson, K., & Mayer, K. (2022). Nursing faculty professional quality of life and resilience in a changing educational environment. *The Journal of nursing education*, 61(6), 330–333.
- Saadi, R. K., Salman, S. T., Hassuby, S. F., & Adnaan, H. D. (2023). Effect of educational stress on menstrual cycle in female medical students studied in College of Medicine/Diyala Universities comparing with non-medical students in other colleges. *Journal of Natural Science, Biology and Medicine*, 14(1), 64.

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>

Stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswa

- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *International Archives of Allergy and Immunology, British Medical Journal*. 4667–4677.
- Siregar, I. K., Sari, P., Pautina, M. R., & Rafiola, R. H. (2022). The pressure of academic stress and self-efficacy among student. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(3), 394.
- Septianingrum, M., & Susilowati, T. (2023). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 1(3), 8–17.
- Sonjati, E., & Hidayat, D. N. (2022). The effect of stress level on menstrual cycle in final students at the Faculty of Health Sciences University of April Element. *PHSAJ - Public Health Sebelas April Journal*, 1(1), 30–38.
- Sulastri, S. (2023). Hubungan antara konsentrasi belajar dan aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (Skripsi, Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar).
https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/29155/2/R021191030_skripsi_01-08-2023%201-2.pdf
- Thiyagarajan, D. K., Basit, H., & Jeanmonod, R. (2024). Physiology, menstrual cycle. In *StatPearls [Internet]*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Diakses dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020/>
- Wahid, M. H., Sethi, M. R., Shaheen, N., Javed, K., Qazi, I. A., Osama, M., Ilah, A., & Firdos, T. (2023). Effect of academic stress, educational environment on academic performance & quality of life of medical & dental students; gauging the understanding of health care professionals on factors affecting stress: A mixed method study. *PloS one*, 18(11), e0290839.
- Wahyuni, L. T., & Aisyara, W. A. (2021). Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera*, 4(2), 477–484.
- Winengsih, E., Fitriani, D., Stelata, A., & Sugiharti, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 629-635.
- World Health Organization. (2023). *Stress*. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Wulandari, P. W., Stella, S., & Sarwilly, I. (2022). Hubungan ketidaksesuaian jurusan dengan stres mahasiswa dalam menjalankan kegiatan perkuliahan. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 88-94.
- Yusriyyah, S., Nugraha, D., & Jundiah, S. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(1), 25-34.

Iis Yulianti*, Yanti Hermayanti, Ida Maryati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Iis Yulianti. *Email: iis21001@mail.unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.701>