

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKATAN STRES, STATUS GIZI DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR POLTEKKES
KEMENKES PALEMBANG PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA KEBIDANAN
TAHUN 2025**



**SHANDRYA MALACIANO
PO7124224275**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKATAN STRES, STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN TAHUN 2025

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan Pada
Program Studi Sarjanan Terapan Kebidanan Di Politeknik Kesehatan Palembang Tahun 2025



**SHANDRYA MALACIANO
PO7124224275**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKATAN STRES, STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN TAHUN 2025

Disusun oleh :

**SHANDRYA MALACIANO
PO7124224275**

Telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan pada Sidang
Proposal/Skripsi tanggal :

.....

Pembimbing Utama



Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM., M.Kes
NIP.196803012001121001

Pembimbing Pendamping



Sari Wahyuni, SST, M.Keb
NIP. 198502252008122002

Palembang, Mei 2025

Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan



Dahlia, SKM, M.Kes
NIP.196912151990032004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKATAN STRES, STATUS GIZI DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI
TINGKAT AKHIR POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN
TAHUN 2025**

Disusun oleh :

**SHANDRYA MALACIANO
PO7124224275**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :

.....

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

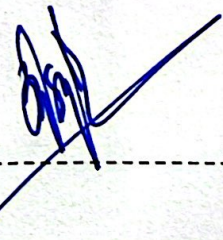
Ketua Dewan Penguji

Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM., M.Kes
NIP.196803012001121001

()

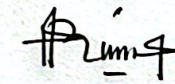
Anggota Penguji I

Dra. Ratnaningsih Dewi Astuti, Apt., M.Kes
NIP. 196610161992032001

()

Anggota Penguji II

Rosyati Pastuty, S.ST, M.Kes
NIP. 197210141992032002

()

Palembang, Mei 2025

Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan

Dahlia, SKM, M.Kes
NIP.196912151990032004



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan izin-nya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Tingkatan Stres, Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Palembang Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Tahun 2025** “Atas bimbingan serta dukungan yang diberikan terhadap penyusunan portofolio ini, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si.,Apt.,MM.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang dan pembimbing utama yang slalu memberikan dorongan, motivasi, bimbingan dan masukan kepada penulis.
2. Ibu Diah Navianti, S.Pd.,M.Kes selaku Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Palembang.
3. Ibu Dra. Ratnaningsih Dewi Astuti,Apt.,M.Kes Wakil Direktur II Poltekkes Kemenkes Palembang.
4. Bapak Lukman, S.Kep,Ners,MM,M.Kep Wakil Direktur III Poltekkes Kemenkes Palembang.
5. Ibu Nesi Novita, S.Sit,M.Kes selaku Kepala Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
6. Ibu Dahliana,SKM.M.Kes selaku Kepala Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memberikan kesempatan untuk mengajukan Proposal Skripsi ini.
7. Ibu Heni Sumastri, S.Pd,M.Kes selaku Kepala Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
8. Ibu Sari Wahyuni,SST.M.Keb, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, sara, dan ide kepada penulis.
9. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
10. Almamater dan teman-teman seperjuangan serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan proposal skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Peneliti menyadari dalam penyusunan pada skripsi ini masih ada kekurangan

dan tentunya skripsi belum sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran agar ini bisa menjadi sempurna. Semoga Allah SWT menjadikan semua tahapan yang dilalui pada penyusunan skripsi ini menjadi barokah dalam kehidupan peneliti.

Palembang, Februari 2025

Shandrya Malaciano

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Landasan Teori	8
2.2. Penelitian Terdahulu	45
2.3 Kerangka Teori	56
2.4 Hipotesis.....	57
BAB II METODE PENELITIAN.....	59
3.1. Desain Penelitian	59
3.2. Tempat Dan Waktu Penelitian	59
3.3. Populasi dan Sampel.....	59
3.4. Definisi Operasional	61
3.5. Prosedur Penelitian	62
3.6. Pengolahan dan Analisis Data	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHSAN.....	70
4.1 Hasil Penelitian.....	70
4.2 Pembahasan	78

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
---	-----------

5.1. Kesimpulan	87
-----------------------	----

5.2. Saran	89
------------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1.....	35
Tabel 3. 1.....	61
Tabel 4. 1.....	70
Tabel 4. 2.....	71
Tabel 4. 3.....	72
Tabel 4. 4.....	73
Tabel 4. 5.....	74
Tabel 4. 6.....	76
Tabel 4. 7.....	77

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Shandrya Malaciano

NIM : PO7124224275

Program Studi : D IV Kebidanan

Angkatan : 2024/2025

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul :

**HUBUNGAN TINGKATAN STRES, STATUS GIZI DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI
TINGKAT AKHIR POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN
TAHUN 2025**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Palembang, 2025

Shandrya Malaciano

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA DIRI

Nama : Shandrya Malaciano
Tempat,Tgl lahir : Tualang, 22 Maret 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan terakhir : Diploma III Kebidanan
Alamat rumah : Komplek Garuda Putra II Gang Gatra VI Blok D41B
Nomor HP : 082184890782
Alamat Email(jikaada) : shandryaciano@gmail.com

B. DATA PENDIDIKAN (NAMA SEKOLAH DAN TAHUN TAMAT)

1. SD/MI : SD N 87 OKU Tahun 2011
2. SMP/MTs : SMP N 18 OKU Tahun 2014
3. SMA/K/MA : SMA Bina Cipta Palembang Tahun 2017
4. D III : STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021

C. PELATIHAN YANG PERNAH DI IKUTI

1. Pelatihan Midwifery Update (Tahun 2021, Bersertifikat)
2. Pelatihan Massage Mom and Baby Spa (Tahun 2023, Bersertifikat)
3. Pelatihan Hypnosis Midwifery dan Yoga Antenatal Basic and Advanced dalam Kebidanan (Tahun 2024, Bersertifikat)

D. RIWAYAT PEKERJAAN

1. Poliklinik Polrestabes Kota Palembang Tahun 2021
2. Klinik Pratama BP Sukarame Tahun 2022
3. Klinik dr Edy Sapada Tahun 2020 s/d Sekarang

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

SAYA HARUS SUKSES.....

ADALAH 3 KATA YANG SLALU MELEKAT DALAM BENAK SAYA

PERSEMBAHAN :

Allah SWT, terima kasih atas semua nikmatMu dalam hidup saya ini. Alasan atas awal dan akhir semua perjalanan. Tujuan atas segala upaya dan cita-cita. Terima kasih, saya percaya bahwa *if things are happening according to your wish, you are lucky, but if they are not, you are very lucky, because they are happening according to Allah's wish.*

Dear Midwifery , dulu saya tidak pernah terpikir atau menyangka akan memilih melanjutkan Pendidikan di kebidanan. Tapi ternyata Allah SWT memilih saya untuk memilih jurusan ini yang artinya ini yang terbaik untuk masa depan saya. Perjalanan menyelesaikan kuliah yang tidak mudah bahkan banyak sekali hal-hal berat yang harus dilalui untuk menyelesaikan Pendidikan ini. Terima kasih , masuk di jurusan kebidanan mengajarkan saya banyak hal ,sabar ikhlas, sopan bahkan percaya diri. Mungkin jika saya tidak berada di jurusan ini saya tidak akan berada di titik sekarang, ikut merasakan perjuangan para hebat saat melahirkan dan memiliki rasa empati yg lebih. Terima kasih kebidanan.

Keluarga saya, terima kasih tak terhingga Bapak **Asmara Hindy** dan Ibu **Aria Lismi** tercinta atas semua yang kalian korbankan untuk kelancaran kuliah adek, terima kasih sudah mau berjuang bersama adek selama satu tahun ini, dengan perjuangan yang menguras pikiran, tenaga dan materi kalian, kalian yang sering bangun tengah malam untuk mendoakan ,kalian yang terkadang kurang tidur untuk memikirkan banyak hal. Adek slalu berusaha jadi yang terbaik untuk membalas semuanya. Dedikasi tertinggi untuk Bapak dan Ibu, **Ya ahlil Jannah**. Untuk kakak ku tersayang **Jefry Antika, Widiya Andriani** , keponakan ku Arvino dan *baby* Atha tercinta terima kasih atas segala nasehat, doa dan dukungannya. Ayukku

tersayang **Antya Franika** terima kasih telah menginspirasi ku . semoga adek bisa jadi kebanggan dan kebahagiaan dunia akhirat untuk kalian terutama Bapak dan Ibu.

Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang, akhirnya kita lulus di tahun 2025 terima kasih untuk segala hal yang telah mengubah hidup saya selama 1 tahun. Untuk bapak pembimbing terbaik **Bapak Taswin** yang sangat care selama tugas akhir ini berlangsung. Untuk **Ibu Sari** yang teramat baik selama pembuatan skripsi ini, dosen yang ngajarin banyak hal bukan hanya tentang kebidanan. Untuk **Adik DII Kebidanan Poltekkes Palembang** yang sudah mau menjasi responden dari penelitian skripsi ini. Untuk **Kak Intan dan Adek Tri di Klinik** terima kasih membantu mencari refrensi, membantu mengolah data bahkan membantu mencari kata- kata untuk skripsi ini, kalian terbaik. Untuk **Dhea Putri Rosasya** terima kasih sudah menjadi teman dan adik yg baik dalam membantu skripsi ini agar selesai dengan baik, dan slalu nunggu kakak buat bimbingan dari proposal. Untuk **Ibu ibu dan adik adik serta teman teman di kelas RPL Kebidanan Angkatan 2024/2025 kelas Palembang** yang ikut andil membantu agar tugas akhir ini berjalan dengan lancar sampai selesai. Untuk Calon Suamiku **Delon Dalair** terima kasih slalu mensupport setiap waktu dari awal perkuliahan berlangsung hingga skripsi ini selesai, terima kasih mau mendengarkan keluh kesah ketika skripsi ini di buat, terima kasih untuk semua semangat yang kamu kasih ditengah sibuknya skripsi ini dibuat dengan rencana pernikahan yang akan berlangsung. Terima kasih mungkin tugas akhir ini tidak terselesaikan dengan baik tanpa kalian semua.

Terima kasih untuk media yang menjadi pelarian saya terhadap berbagai kondisi dalam hidup , sajadah , laptop, sportify, youtube, Instagram, neflix, drama korea, thai tea dan bakso, timezone, klinik , dan kamar kosan ku yang tercinta. BIG BANG, SNSD, BTS, EXO, sehun oppa dan jin oppa yang slalu membuat mood ku baik setelah melihat foto mereka.

Hard work pays off!

Best regards,
Shandrya Malaciano

POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN

Skripsi, Mei 2025

Shandrya Malaciano

Hubungan Tingkatan Stres, Status Gizi, dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Diploma Tiga Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Palembang Tahun 2025

xv, 90 Halaman, 9 Tabel, 8 Lampiran

ABSTRAK

Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Rata-rata siklus menstruasi normal terjadi sekitar 21-35 hari sedangkan yang termasuk gangguan siklus menstruasi meliputi polimenorrhea, oligomenorrhe, dan amenorrhea. Dampak panjang jika gangguan siklus menstruasi tidak ditangani dengan segera maka akan mengakibatkan beberapa penyakit seperti infertilitas, kanker serviks dan kanker payudara.. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkatan stres, status gizi, dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi diploma tiga kebidanan di Poltekkes Kemenkes Palembang Tahun 2025. Desain penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan Cross sectional. Subjek Penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat akhir program studi diploma tiga kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang sebanyak 95 responden. Subjek penelitian diambil dengan teknik pengumpulan data total sampling. Data penelitian didapatkan melalui pengisian kuesioner gangguan siklus menstruasi, kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42), kuesioner IMT, Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data terkumpul dianalisis dengan menggunakan program SPSS 26 dengan rumus Chi Square. Dari hasil penelitian ini didapatkan sebagai berikut : pertama 95 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal ada 62 responden (65,3%), sedangkan responden yang siklus menstruasi normal sebanyak 33 responden (34,7%). , mengalami stres normal dengan kategori nilai skor DASS 42 0-14. Dari Uji chi square tingkatan stres dan gangguan siklus menstruasi didapatkan p value $0,001 \leq \alpha 0,05$. Sebanyak 54 responden (56,8%) mengalami status gizi tidak normal dengan hasil IMT $<18,5 \text{ kg/m}^2$ atau IMT 25 kg/m^2 . Uji chi square didapatkan nilai p value $0,006 \leq \alpha 0,05$. Sebanyak 53 responden (55,8%) mengalami kualitas buruk dengan hasil PSQI < 5 . Dari hasil uji chi square didapatkan nilai p value $0,010 \leq \alpha 0,05$. Terdapat hubungan tingkatan stres, status gizi, dan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Diploma Tiga Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Palembang Tahun 2025.

Kata Kunci: Siklus Menstruasi, Tingkatan Stres, Status Gizi, dan Kualitas Tidur.

**POLTEKKES MINISTRY OF HEALTH PALEMBANG
MIDWIFERY DEPARTMENT
DIPLOMA IV MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Thesis, May 2025

Shandrya Malaciano

**The Relationship between Stress Levels, Nutritional Status, and Sleep Quality with Menstrual Cycles in Final Year Students of the Diploma Three Midwifery Study Program at the Ministry of Health Polytechnic of Palembang in 2025
xv, 90 Pages, 9 Tables, 8 Appendices**

ABSTRACT

Menstruation is one of the aspects of sexual maturity that first occurs during a woman's puberty. The average normal menstrual cycle lasts about 21-35 days while menstrual cycle disorders include polymenorrhea, oligomenorrhea, and amenorrhea. The long-term impact if menstrual cycle disruption is not treated promptly, it will result in several diseases such as infertility, cervical cancer and breast cancer. The purpose of this study is to determine the relationship between stress levels, nutritional status, and sleep quality with the menstrual cycle in students of the diploma three midwifery study program at the Ministry of Health Palembang in 2025. The design of this study is an analytical survey with a Cross sectional approach. The subjects of this study are all final year students of the midwifery diploma study program of the Palembang Ministry of Health Polytechnic as many as 95 respondents. The research subjects were taken by total sampling data collection technique. The research data was obtained through filling out the menstrual cycle disorder questionnaire, the Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) questionnaire, the BMI questionnaire, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The collected data was analyzed using the SPSS 26 program with the Chi Square formula. From the results of this study, the following were obtained: first, there were 62 respondents who experienced abnormal menstrual cycles (65.3%), while respondents with normal menstrual cycles were 33 respondents (34.7%). , experiencing normal stress with a DASS score of 42 0-14. From the chi square test, the level of stress and menstrual cycle disorders was obtained a p value of $0.001 \leq \alpha 0.05$. A total of 54 respondents (56.8%) experienced abnormal nutritional status with BMI of 18.5 kg/m² or BMI of 25 kg/m². The chi square test obtained a p value of $0.006 \leq \alpha 0.05$. A total of 53 respondents (55.8%) experienced poor quality with PSQI results < 5. From the results of the chi square test, a p value of $0.010 \leq \alpha 0.05$ was obtained. There is a relationship between stress levels, nutritional status, and sleep quality with menstrual cycle disorders in students of the Diploma Three Midwifery Study Program at the Ministry of Health Palembang Polytechnic in 2025.

Keywords: Menstrual Cycle, Stress Levels, Nutritional Status, and Sleep Quality.

BAB I

PENDAHULUN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, yang ditandai dengan munculnya perkembangan emosional, fisik, mental dan sosial. Pada anak Perempuan dimulai dengan datangnya haid atau menstruasi (Putra & Apsari, 2021). Normalnya, siklus menstruasi berkisar 21 sampai 35 hari dan berlangsung selama lebih kurang 5 sampai 7 hari (Armayanti & Damayanti, 2021). Lamanya siklus menstruasi merupakan suatu indikator klinis non invasif, yang penting untuk menilai keberfungsian organ reproduksi, namun pada kenyataannya tidak semua perempuan mengalami siklus haid yang teratur sehingga dapat mempengaruhi tingkat kesuburan, dan terjangkitnya penyakit seperti polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polikistik dan kista ovarium (Sunarsih, 2017)

Menurut *World Health Organization* (WHO), terdapat 75% remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sedangkan yang sering mengalami siklus haid tidak teratur sebesar 80% pada tahun pertama setelah menarche (Maulia, 2021). Menurut Rasjidi (2018) sebagian besar wanita memiliki siklus menstruasi yang rata-rata berlangsung antara 21 hingga 35 hari, dengan rata-rata 28 hari. Periode menstruasi biasanya berlangsung antara 2 dan 8 hari, dengan rata-rata 6 hari. Wanita harus berusaha menjaga siklus menstruasinya tetap teratur karena waktu antara menarche dan menopause mempunyai pengaruh besar terhadap kesejahteraan sosial, emosional, dan fisik mereka. Menurut Gregersen et al. (2020) hingga 30% wanita mengalami perubahan

pola siklus menstruasi. Siklus menstruasi normal didefinisikan sebagai siklus perdarahan dari korpus uteri antara fase menarche dan menopause. Siklus ini ditandai dengan frekuensi, keteraturan, durasi, dan volume perdarahan.

Remaja putri sering menghadapi gangguan menstruasi, terutama ketidakteraturan siklus. Faktor-faktor yang memengaruhi ketidakteraturan tersebut meliputi hormonal, stres, kontrol berat badan, aktivitas fisik, dan durasi tidur (Yolandiani et al., 2021). Kelainan siklus menstruasi mempengaruhi 75% remaja wanita, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Moulinda et al., 2023). Berdasarkan statistik Riskesdas (2018), 14,9% remaja di perkotaan dan 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur. Menurut penelitian, 29,9% mahasiswa FK Universitas Sriwijaya Palembang mengalami menstruasi tidak teratur (Luthfi, 2020). Siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh variabel lain seperti pola istirahat, tingkat stres, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, dan kondisi gizi..

Berbagai faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja diantaranya yaitu usia menarche, stres, status gizi, aktivitas fisik dan kualitas tidur. Remaja perempuan tergolong ke dalam kelompok rentan gizi yang berpotensi mengalami masalah ovulasi dan risiko penyakit reproduksi (Ilham et al., 2023). Penelitian yang dilakukan Hukmiyah Aspar dan Agusalim tahun 2021 pada remaja putri di Pondok Pesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Makassar yang menilai hubungan status gizi dengan siklus menstruasi, diperoleh nilai $p = 0,01 < 0,05$ berarti ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri (Aspar & Agusalim, 2021) Hasil penelitian diatas dapat diasumsikan bahwa kalori yang dihasilkan dari makanan yang dikonsumsi setiap hari akan

mempengaruhi produksi hormon estrogen. Jika kadar estrogen tinggi dalam darah akan memicu umpan balik negatif terhadap sekresi GnRh yang dapat menyebabkan perpanjangan atau pemendekan siklus menstruasi, sehingga terjadi perubahan pola siklus menstruasi (Kurniati et al., 2019)

Penelitian lain juga menemukan hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi yang dilakukan pada tahun 2022 di Fakultas Kedokteran UISU Universitas Islam Sumatera Utara, didapatkan hasil penelitian terdapat korelasi yang signifikan secara statistik antara siklus menstruasi dengan kualitas tidur, dengan nilai $p=0,005$ dan nilai ratio 4,773. Penelitian ini menunjukkan kualitas tidur buruk memiliki risiko 2,381 kali mengalami gangguan siklus menstruasi dari pada kualitas tidur baik (Siregar et al., 2022). Kualitas tidur dan kadar estrogen memiliki pengaruh terhadap siklus menstruasi. Tidur yang tidak berkualitas bisa menurunkan produksi melatonin. Hormon melatonin memiliki fungsi untuk menghambat produksi estrogen. Produksi melatonin yang tidak optimal akan meningkatkan kadar estrogen dalam tubuh, yang secara langsung dapat mengganggu siklus menstruasi (Deaneva et al., 2018)

Selain indeks massa tubuh, gangguan psikologi seperti stres menjadi faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Stres yang terjadi akibat suatu tuntutan dalam pekerjaan dapat meningkatkan panjang siklus menstruasi sehingga menunda periode setiap bulannya. Kortisol, hormon yang diproduksi sebagai respons terhadap stres, memainkan peran penting dalam mengatur berbagai

sistem tubuh, termasuk jantung, paru-paru, sirkulasi darah, metabolisme, dan sistem kekebalan tubuh. Hormon kortisol, biasanya digunakan sebagai titik acuan untuk menilai tingkat stres seseorang. Terdapat korelasi langsung antara peningkatan kadar kortisol dan peningkatan tingkat stres pada seseorang. Stres dapat membuat kelenjar adrenal menyekresikan kortisol. Salah satu fungsi dari kortisol adalah menghambat LH (Luteinizing Hormone) sehingga pengeluaran hormon estrogen dan progesteron juga menjadi terganggu dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi terhambat (Muniroh & Widiantie, 2017)

Mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki tekanan yang dialami dalam menyelesaikan skripsi, permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa adalah kesulitan dalam menghadapi berbagai hambatan dalam menentukan ide atau topik untuk mencari referensi (Hariaty et al., 2023). Berdasarkan penelitian Amalia(2023) diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. mahasiswi tingkat akhir yang mengalami tingkat stres sedang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (50%), sedangkan mahasiswi tingkat akhir yang mengalami tingkat stres biasa memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (8,2%).

Berdasarkan latar belakang di atas serta hasil observasi yang telah diamati di lokasi yang akan diteliti, penulis merasa tertarik untuk mengangkat masalah tersebut dalam sebuah penelitian yaitu **“Hubungan Tingkat Stres, Status Gizi, Dan Kualitas Tidur Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Palembang Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Tahun 2025.**

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Palembang?
2. Apakah ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Palembang?
3. Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan tingkat stres, status gizi, dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Palembang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Palembang.
2. Diketahuinya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Palembang.
3. Diketahuinya hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Program Studi Diploma Tiga

Kebidanan Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ajar para dosen dan petugas kesehatan untuk lebih meningkatkan pelayanan pada mahasiswi terkhusus mengenai kesehatan reproduksi seperti dampak jangka panjang dari tidak teraturnya siklus menstruasi.

1.4.2 Secara Praktisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Mahasiswi

Kegiatan penelitian ini sebagai bahan tambahan bagi mahasiswi D3 kebidanan regular dalam melakukan penanganan dari siklus menstruasi agar tidak terjadi dampak jangka panjang dari siklus menstruasi tidak normal pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Palembang..

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian sebagai bahan pustaka atau sumber referensi khususnya mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Program Palembang.

3. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti tentang hubungan tingkatan stres, status gizi, dan kualitas tidur secara simultan dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Program Studi Diploma Tiga

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan masukan, acuan, atau modal untuk melakukan penelitian dengan variabel lain seperti aktivitas fisik, diet, fungsi hormon terganggu, interaksi sosial dan lingkungan didalam penelitian yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, D. M., & Wirjatmadi. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Prenada Media.
- Aesyah, S. (2019). *Masa Puber Saat Remajha (Raharjo)*. Mutiara Aksara.
- Ahmed, M. N. B. B. A. (2017). *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara Tahun 2017*. Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara.
- Ahyani, H., Bumaeri, A. D. A., Hapidin, A., & Kusnandar, H. (2021). Fenomena Pernikahan Di Bawah Umur Oleh Masyarakat 5.0. *Legitima Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 3(2), 177–196.
- Amalia, N. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir FIK Unissula*. Univerisitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Armayanti, L. Y., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75-87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Aspar, H., & Agusalm. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ‘ Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 55–60.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu* *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*. Universitas Gadjah Mada.
- Deaneva, A. M., Hidayati, R. S., & Sumardiyono. (2018). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter Muda di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 4(2), 59–69.
- Ekawati, D., Sabur, F., Umar, S., & Gasma, A. (1934). Efektivitas Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa di SDN No. 29 Cini Ayo Jenepona. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 8(4), 470. <https://doi.org/10.2307/40076689>
- Elza, A. N. (2020). *Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun*. Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Gregersen, P. K., Critchley, H. O. D., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark, S., Garcia-Grau, I., Kilcoyne, A., Kim, J.-Y. J., Lavender, M., Marsh, E. E., Matteson, K. A., Maybin, J. A., Metz, C. N., Moreno, I., Silk, K., Sommer, M., Simon, C., Tariyal, R., Taylor, H. S., ... Griffith, L. G. (2020). Menstruation: Science and Society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), 624–664. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Hidayah, T. N., & Sab’ngatun. (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VI Madrasah Aliyah Al – Mukmin Ngruki Surakarta. *Jurnal Kesehartan Saelmakers*, 3(2), 96–109.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Kurniati, A., Kisworo, N. A., & Theresia, N. M. (2019). *Peningkatan Pengetahuan*

- Tentang Higiene Menstruasi pada Remaja Putri dengan Media Audiovisual di SMPN 3 Sleman Tahun 2019*. Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, X(2).
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:79589743>
- Kwak, Y., Kim, Y., & Baek, K. A. (2019). Prevalence of Irregular Menstruation According to Socioeconomic Status: A Population-Based Nationwide Cross-Sectional Study. *PLoS ONE*, 14(3), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214071>
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Biru: Yogyakarta.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksi : Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana.
- Luthfi, M. Z. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. *Jurnal FK Unsri*, 6(2), 139-141.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Masganti, S. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Medika Publish.
- Maulia, D. (2021). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kelurahan Warnasari Cilegon Banten*. Kota Universitas Binawan.
- Mayasari, A. T., Febriyanti, H., & Primadevi, I. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan*. Syiah Kuala University Press.
- Moulinda, A., Fatmawati Imrar, I., Deviyanti Puspita, I., & Ikhsan Amar, M. (2023). Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta. *Jgk*, 15(1), 1–12.
- Muniroh, S., & Widiyantje, W. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Studi di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul ulum Jombang). *Journals Ners Community2*, 08(1), 1–23.
- Musmiah, S. B., Rustaman, N. Y., & Saefudin. (2019). *Selamat Datang Masa Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Noor. (2020). *Panduan Kesehatan Pada Reproduksi Remaja*. In Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI). CV Mine.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Patricio, B.-P., & Sergio, B.-G. (2019). *Normal Menstrual Cycle*. In *Menstrual Cycle*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.79876>
- Permenkes Nomor 25. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*. Republik Indonesia.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Tridasa Printer.
- Prawiroharjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupunture and Herbal Pegagan (Centella Asiatica (L.)). *Journal Of*

- Vocational Health Studies*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91>
- Purnomo. (2022). *Psikologi Peserta didik (Psikologi Perkembangan)*. KM Media.
- Purwanti, Y. (2019). *Komunikasi & Konseling Dalam Praktik Kebidanan*. Medika Sumba.
- Putra, M. D. R. E., & Apsari, N. C. (2021). Hubungan Proses Perkembangan Psikologis Remaja Dengan Tawuran Antar Remaja. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.31969>
- Rasjidi, I. (2018). *Panduan Kehamilan Muslimah*. Jakarta Digital Publishing.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107–115. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v2i1.299>
- Sari, G. (2023). Stresor Pubertas dan Keterlibatan Orang Tua pada Remaja [Pubertal Stressors and Parental Involvement in Adolescents]. *Diligentia: Journal of Theology and Christian Education*, 5(1), 31. <https://doi.org/10.19166/dil.v5i1.6504>
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>
- Sofiatun, T. (2017). *Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompomakassar. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makassar.*
- Sunarsih, S. (2017). Hubungan Status Gizi dan Aktifitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Univeristas Malahayati Tahun 2017. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 3(4), 121–178. <https://doi.org/10.33024/jkm.v3i4.627>
- WHO. (2010). The World Health Report 2010. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 36(10), 473–474. <https://doi.org/10.1007/s001270170010>
- Widiasari, P. R., Rokhanawati, D., Kurniawati, H. F., & SiT, S. (2020). *Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Yolandiani, R., Fajria, L., & Putri, Z. (2021). *Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja.[online]*. Scholar. unand. ac. id.
- Yulia, N. (2020). Anatomi Dan Fisiologi Sistem Urinaria. *Anatomi Dan Fisiologi Sistem Urinaria*, 0–14.