

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DI STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS

Nita Ayu Safitri¹, Ima Sukmawati², Asep Gunawan³

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

^{2,3}Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail: nitaayusafitri@icloud.com

INTISARI

Latar Belakang: Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) permasalahan yang terjadi pada remaja sebanyak 38,45% mengenai gangguan menstruasi. Siklus menstruasi umumnya terjadi dalam 28 hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah stress. Tidak terkecuali pada mahasiswa tingkat akhir sebagai individu akademik juga tidak dapat dipisahkan dari stres dalam aktivitas sehari-hari sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi terganggu. **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis. **Metode :** Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *proporsional random sampling* menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan sampel sebanyak 63 responden yaitu mahasiswi tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner. Analisis data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik *chi square*. **Hasil penelitian :** Tingkat stress frekuensi tertinggi adalah kategori stress parah sebanyak 23 responden (36,5%). Siklus menstruasi frekuensi tertinggi adalah kategori normal sebanyak 34 orang (54,0%). Hasil uji statistik dengan uji *chi square* didapatkan $p = 0,036 < \alpha = 0,05$ (5%). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis dengan hasil uji statistik $p \text{ value} < \alpha$. Diharapkan kepada responden yaitu mahasiswi tingkat akhir agar dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan keyakinan atau pandangan yang lebih positif, berusaha untuk melakukan keterampilan memecahkan masalah yang lebih baik sehingga stres yang terjadi dapat dikurangi agar tidak menjadi stres yang berat dan siklus menstruasi kembali normal.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Mahasiswi Tingkat Akhir

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND MENSTRUAL
CYCLE IN FINAL YEAR STUDENTS AT STIKES
MUHAMMADIYAH CIAMIS**

Nita Ayu Safitri¹, Ima Sukmawati², Asep Gunawan³

¹Student of STIKes Muhammadiyah Ciamis

^{2,3}Lecturers of STIKes Muhammadiyah Ciamis

* E-mail: nitaayusafitri@icloud.com

ABSTRACT

Background: According Body Health World (WHO) problems that occur on teenager as much as 38,45% regarding disturbance menstruation. Cycle menstruation generally happen in 28 days. One influencing factors cycle menstruation is stressful. No except on student level end as an academic individual also cannot be separated from stress in daily activities so that can cause cycle menstruation disturbed. **Objective :** To determine the relationship between stress levels and cycle menstruation on student level finally at STIKes Muhammadiyah Ciamis. **Methods:** The research method is quantitative with a cross-sectional research design. The sampling technique is proportional random sampling use formula slovin so that got sample as many as 63 respondents that is student level finally at STIKes Muhammadiyah Ciamis. The research instrument was a questionnaire sheet. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the chi square statistical test. **Result of research :** Level of frequency stress highest is severe stress category as many as 23 respondents (36,5%). Cycle menstruation frequency highest is normal category as many as 34 people (54,0 %). The results of the statistical test with the chi square test obtained $p = 0,036 < \alpha = 0,05$ (5%). **Conclusion:** There is a relationship between stress levels and cycle menstruation on student level finally at STIKes Muhammadiyah Ciamis with the results of the statistical test p value $< \alpha$. Expected to respondent that is student level end to get guard health physique and mentally, improve belief or more views positive, trying For do Skills solve more trouble Good so that stress that occurs can minus so no become heavy stress and cycle menstruation back to normal.

Keywords : Stress Level, Cycle Menstruation, Final Year Student