

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PROGRAM
STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Rika Soraya
2210913220009



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Januari, 2026

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Dipersiapkan dan disusun oleh

Rika Soraya

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 5 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Rieh Firdausi, S.Kep., Ns., M.Kep.

Anggota Dewan Penguji Lain



Nana Astriana Hasibuan S.Kep., Ns.,
M.Kes.

Pembimbing Pendamping



Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep.



Fitri Ayatul Azlina, S.Kep., Ns.,
M.Kep.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
Ketua Jurusan Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan RahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Waktu adalah hal yang paling berharga dalam hidup kita dan orang-orang yang rela mengorbankan waktu mereka untuk orang lain pantas mendapatkan rasa hormat dan terima kasih. Dalam Kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr.dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCAM yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan skripsi.
2. Ketua Jurusan Keperawatan Program Sarjana Ibu Dr. Herawati, Ns.,M.Kep. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing Ibu Rieh Firdausi., S.Kep., Ns., M.Kep. dan Ibu Dr. Herawati, Ns.,M.Kep. yang telah memberikan dorongan, motivasi, serta saran dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Kedua dosen penguji Ibu Nana Astriana Hasibuan., S.Kep., Ns., M.Kes. dan Ibu Fitri Ayatul Azlina., S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah berkenan memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Dosen pembimbing akademik penulis Ibu Lola Illona E.K., S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah membersamai penulis sejak mahasiswa baru hingga selesainya skripsi ini.
6. Teristimewa untuk keluarga penulis Papi, Ibu, Dede, Kai, Nene serta seluruh kerabat penulis yang tak hentinya mendukung, mendoakan, memperhatikan dan membantu sehingga alhamdulillah penulis sudah berada di tahap ini, yaitu menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman penulis: Aqila, Nurul, Mahalini, Sobat Rumput, Hiu, Bohay Seksi, Sobat Kopken dan teman-teman Clavicle. Terima kasih karena selalu ada di sisi penulis hingga detik ini dan membersamai selama proses terbentuknya skripsi ini.
8. Untuk diri penulis sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang diacu tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Januari 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'R' followed by a series of loops and a final vertical stroke.

Rika Soraya

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT telah memberikan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis kiranya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada: Orang tua saya yang telah memotivasi dan memberikan doa secara terus-menerus kepada peneliti untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Prof. Dr.dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCAM dan Ibu Dr. Herawati, Ns.,M.Kep. sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kepada Ibu Rieh Firdausi., S.Kep., Ns., M.Kep. dan Ibu Dr. Herawati, Ns.,M.Kep. sebagai dosen pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kepada Ibu Nana Astriana Hasibuan., S.Kep., Ns., M.Kes dan Ibu Fitri Ayatul Azlina., S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai dosen penguji yang berkenan memberi saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik. Serta responden yang telah

bersedia menjadi subjek penelitian ini dan meluangkan waktunya serta semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, Januari 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'R' followed by a series of loops and a final 'S' shape.

Rika Soraya

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PRGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Soraya, Rika

Latar Belakang: Stres akademik pada mahasiswa keperawatan merupakan kondisi yang sering terjadi akibat tuntutan akademik yang tinggi dan berpotensi memengaruhi keseimbangan hormonal. Perubahan hormonal tersebut dapat berdampak pada keteraturan siklus menstruasi, sehingga perlu dikaji hubungan antara tingkat stres akademik dan siklus menstruasi.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dilakukan menggunakan kuesioner SNSI dan kuesioner siklus menstruasi pada 126 mahasiswa keperawatan dengan teknik *Purposive Sampling* di Program Studi Keperawatan FKIK ULM dengan analisa data menggunakan uji univariat dan *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,219 > 0,05$), dengan arah hubungan positif (koefisien korelasi = 0,110).

Diskusi: Tingkat stres akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan. Faktor lain seperti fungsi hormon, berat badan, serta aktivitas fisik turut berperan dalam memengaruhi siklus menstruasi yang dialami. Mekanisme koping yang positif membantu menjaga keseimbangan hormon sehingga siklus menstruasi tetap teratur.

Kata Kunci: Tingkat Stres Akademik, Mahasiswa Keperawatan, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVELS AND MENSTRUAL CYCLES IN NURSING STUDENTS FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCE LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY

Soraya, Rika

Background: Academic stress among nursing students is a common condition due to high academic demands and has the potential to affect hormonal balance. These hormonal changes may influence the regularity of the menstrual cycle. Therefore, the relationship between academic stress levels and the menstrual cycle needs to be examined.

Objective: To determine the relationship between academic stress levels and the menstrual cycle among nursing students.

Methods: This quantitative study was conducted using SNSI and menstrual cycle questionnaires administered to 126 nursing students selected through Purposive Sampling at the Nursing Program, FKIK ULM. Data were analyzed using univariate analysis and the Spearman Rank correlation test.

Results: The analysis showed no significant relationship between academic stress levels and the menstrual cycle (p -value = 0,197 > 0,05), with positive direction of association (correlation coefficient = 0,110).

Discussion: Academic stress levels did not have a significant relationship with the menstrual cycle among nursing students. Other factors, such as hormonal function, body weight, and physical activity, may also play a role in influencing menstrual cycle regularity. Positive coping mechanisms help maintain hormonal balance, thereby supporting the regularity of the menstrual cycle.

Keywords: Academic Stress Levels, Nursing Students, Menstrual Cycle

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat bagi Instansi Pendidikan	6
1.4.2 Manfaat bagi Keperawatan.....	6
1.4.3 Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya	6
1.4.4 Manfaat bagi Responden	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9

2.1	Konsep Mahasiswi	9
2.1.1	Pengertian Mahasiswi	9
2.1.2	Mahasiswi Keperawatan.....	9
2.2	Konsep Menstruasi.....	10
2.2.1	Pengertian Menstruasi.....	10
2.2.2	Organ Reproduksi Manusia	10
2.2.3	Siklus Endometrium	11
2.3	Konsep Siklus Menstruasi	12
2.3.1	Faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi	13
2.3.2	Hormon yang Berperan dalam Siklus Menstruasi	15
2.3.3	Dampak Ketidakteraturan Siklus Menstruasi	16
2.4	Konsep Stres.....	16
2.4.1	Pengertian Stres.....	16
2.4.2	Tingkatan Stres	17
2.4.3	Sumber Stres	17
2.5	Konsep Stres Akademik	18
2.5.1	Pengertian Stres Akademik	18
2.5.2	Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	19
2.5.3	Dampak Stres Akademik	19
2.5.4	Sumber Stres Akademik.....	19
2.5.5	Stres Akademik pada Mahasiswa.....	22
2.6	Alat Ukur Stres Akademik.....	24
2.7	Kerangka Teori.....	25
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....		26
3.1	Kerangka Konsep.....	26
3.2	Hipotesis	28

BAB 4 METODE PENELITIAN.....	29
4.1 Rancangan Penelitian	29
4.2 Populasi dan Sampel.....	29
4.2.1 Populasi	29
4.2.2 Sampel.....	29
4.3 Instrumen Penelitian.....	31
4.4 Uji Instrumen	32
4.4.1 Uji Validitas	32
4.4.2 Uji Reliabilitas.....	33
4.5 Variabel Penelitian	34
4.5.1 Variabel Independen	34
4.5.2 Variabel Dependen.....	34
4.6 Definisi Operasional	35
4.7 Prosedur Penelitian	36
4.7.1 Tahap Persiapan	36
4.7.2 Tahap Pelaksanaan	37
4.8 Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	38
4.8.1 Teknik Pengumpulan Data	38
4.8.2 Teknik Pengolahan Data	38
4.9 Analisis Data	40
4.9.1 Analisis Univariat.....	40
4.9.2 Analisis Bivariat.....	40
4.10 Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
4.11 Etika Penelitian.....	41
BAB 5 HASIL PENELITIAN	43
5.1 Analisis Univariat.....	43

5.1.1	Karakteristik Responden Penelitian	43
5.1.2	Tingkat Stres Akademik Mahasiswi Keperawatan FKIK ULM	44
5.1.3	Siklus Menstruasi Mahasiswi Keperawatan FKIK ULM.....	45
5.2	Analisis Bivariat.....	45
BAB 6 PEMBAHASAN.....		47
6.1	Karakteristik Responden	47
6.1.1	Usia.....	47
6.1.2	Angkatan.....	48
6.1.3	Usia <i>Menarche</i>	50
6.2	Tingkat Stres Akademik Mahasiswi Keperawatan FKIK ULM	51
6.3	Siklus Menstruasi Mahasiswi Keperawatan FKIK ULM.....	53
6.4	Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan FKIK ULM.....	54
6.5	Keterbatasan Penelitian	56
BAB 7 PENUTUP		57
7.1	Simpulan	57
7.2	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....		60
LAMPIRAN		64

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian	40
Tabel 4.2 Rentang Waktu Penelitian.....	46
Tabel 4.3 Rancangan Biaya Penelitian	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan	32

DAFTAR SINGKATAN

FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
PSKep	: Program Studi Keperawatan
SNSI	: Student Nursing Stress Index
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti	53
Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan	54
Lampiran 3 Dokumentasi Studi Pendahuluan	55
Lampiran 4 Permohonan Izin Pemakaian Kuesioner Penelitian	56
Lampiran 5 Lembar Informasi	57
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	59
Lampiran 7 Kuesioner Siklus Menstruasi	60
Lampiran 8 Kuesioner <i>Student Nurse Stress Index</i> (SNSI)	61
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas	63
Lampiran 10 Lembar Bimbingan KTI.....	65