

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Ketidakteraturan siklus menstruasi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh perempuan usia remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswi. Kondisi ini penting mendapat perhatian karena pada mahasiswi, khususnya yang sedang menempuh pendidikan tinggi, keteraturan siklus menstruasi tidak hanya mencerminkan fungsi reproduksi yang normal, tetapi juga dapat menjadi indikator adanya perubahan fisiologis maupun psikologis akibat tuntutan akademik dan perubahan pola hidup. Ketidakteraturan siklus menstruasi berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti gangguan kesehatan reproduksi, penurunan kualitas hidup, gangguan konsentrasi, serta hambatan dalam menjalankan aktivitas akademik sehari-hari apabila berlangsung secara terus-menerus. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, sekitar 45% perempuan di dunia mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja perempuan usia 15–20 tahun mencapai 11,7% dan meningkat menjadi 13,3% di Provinsi Jawa Timur (Fadila et al., 2024). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa ketidakteraturan siklus menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang memerlukan perhatian karena dapat mencerminkan terganggunya fungsi sistem reproduksi perempuan.

Secara fisiologis, menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan endometrium yang terjadi secara periodik sebagai akibat perubahan hormonal dalam tubuh (Syawalia et al., 2024). Proses tersebut membentuk suatu siklus menstruasi yang normalnya berlangsung setiap 21–35 hari, sedangkan siklus yang berlangsung kurang dari 21 hari, lebih dari 35 hari, maupun tidak terjadi menstruasi selama lebih dari tiga bulan dikategorikan sebagai ketidakteraturan siklus menstruasi yang meliputi polimenorea, oligomenorea, dan amenorea (Fitri et al., 2024). (Rante & Folamauk, 2021).

Fenomena ketidakteraturan siklus menstruasi juga banyak ditemukan pada mahasiswi tingkat akhir yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Kelompok ini menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, penyelesaian tugas akhir, serta perubahan pola aktivitas sehari-hari yang berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi. Kondisi tersebut didukung oleh hasil penelitian Hasanah (2023) pada mahasiswi Kebidanan semester VII Universitas dr. Soebandi Jember yang menunjukkan bahwa sebanyak 54 dari 81 responden (66,7%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Indah et al. (2025) pada mahasiswi kebidanan tingkat akhir Universitas Bandung, yaitu sebanyak 40 dari 60 responden (66,7%) mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Temuan dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering dialami oleh mahasiswi tingkat akhir sehingga memerlukan perhatian lebih dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi. Fenomena yang sama juga ditemukan pada studi pendahuluan

yang dilakukan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember terhadap 11 mahasiswi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa tingkat stres selama penyusunan skripsi berada pada kategori ringan sebanyak 5 mahasiswi, kategori sedang sebanyak 3 mahasiswi, dan kategori berat sebanyak 3 mahasiswi. Sebanyak 10 dari 11 mahasiswi (90,9%) menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik. Pada pola menstruasi tiga bulan terakhir juga ditemukan adanya variasi siklus yang mengarah pada ketidakteraturan, antara lain menstruasi dua kali dalam satu bulan, interval siklus memanjang hingga 35–36 hari, siklus memendek hingga 19 hari dengan fluktuasi antarbulan mencapai 15 hari, serta durasi menstruasi yang memanjang hingga 9–11 hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah ketidakteraturan siklus menstruasi juga dijumpai pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi tersebut.

Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dalam mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, maupun perilaku, seperti stres, aktivitas fisik yang tidak teratur, pola nutrisi yang kurang seimbang, perubahan gaya hidup, kualitas tidur yang rendah, indeks massa tubuh yang tidak normal, serta fluktuasi hormon yang berdampak terhadap proses ovulasi (Sequeira et al., 2024;

Hidayati et al., 2025). Di antara berbagai faktor tersebut, mahasiswi tingkat akhir merupakan kelompok yang memiliki kerentanan lebih tinggi karena berada pada fase penyelesaian tugas akhir yang menuntut konsentrasi, tanggung jawab akademik, serta kemampuan beradaptasi terhadap tekanan selama proses penyusunan skripsi. Kondisi tersebut sering kali diikuti dengan perubahan pola istirahat, berkurangnya waktu tidur, meningkatnya beban psikologis, serta perubahan gaya hidup yang berpotensi mengganggu keseimbangan hormonal (Izzah et al., 2024). Meskipun berbagai faktor telah diketahui berperan terhadap terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi, stres selama penyusunan skripsi dan kualitas tidur menjadi dua faktor yang paling relevan untuk dikaji pada mahasiswi tingkat akhir karena keduanya merupakan konsekuensi yang umum muncul selama proses penyelesaian skripsi serta memiliki keterkaitan erat dengan regulasi fisiologis sistem reproduksi. Oleh karena itu, kedua faktor tersebut dipilih sebagai fokus dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungannya dengan ketidakaturan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

Secara fisiologis, stres selama penyusunan skripsi dan kualitas tidur yang buruk diduga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi melalui mekanisme neuroendokrin yang melibatkan interaksi antara poros Hypothalamic–Pituitary–Adrenal (HPA axis) dan Hypothalamic–Pituitary–Ovarian (HPO axis). Ketika individu mengalami stres yang berlangsung terus-menerus, poros HPA akan teraktivasi sehingga meningkatkan pelepasan

Corticotropin-Releasing Hormone (CRH) dan Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) yang kemudian merangsang peningkatan sekresi kortisol sebagai hormon utama respons stres. Peningkatan kadar kortisol secara kronis dapat menghambat pulsasi Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH) di hipotalamus sehingga menurunkan sekresi Follicle-Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) dari hipofisis. Gangguan pada hormon-hormon tersebut menyebabkan proses pematangan folikel, ovulasi, serta produksi estrogen dan progesteron menjadi tidak optimal sehingga berpotensi mengakibatkan ketidakaturan siklus menstruasi. Selain aktivasi HPA axis akibat stres, kualitas tidur yang buruk juga berperan melalui gangguan ritme sirkadian. Gangguan ritme sirkadian menyebabkan penurunan sekresi melatonin yang berfungsi memodulasi pelepasan GnRH sehingga mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Kondisi tersebut juga meningkatkan aktivasi HPA axis pada malam hari sehingga kadar kortisol tetap tinggi dan semakin memperkuat supresi terhadap HPO axis. Dengan demikian, stres selama penyusunan skripsi dan kualitas tidur yang buruk diduga berkontribusi terhadap ketidakaturan siklus menstruasi melalui mekanisme neuroendokrin tetapi juga saling berinteraksi dalam mengganggu regulasi hormonal reproduksi melalui aktivasi HPA axis dan supresi HPO axis, sehingga meningkatkan risiko terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi (McCosh et al., 2019; Hinds & Sanchez, 2022; Han & Lin, 2024).

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan antara stres akademik maupun kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih mengkaji stres akademik secara umum tanpa membedakan bentuk stres yang secara khusus muncul selama proses penyusunan skripsi, yaitu fase akademik yang memiliki karakteristik tekanan berbeda dibandingkan aktivitas perkuliahan biasa. Di sisi lain, penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan ketidakteraturan siklus menstruasi juga telah banyak dilakukan, tetapi masih terbatas pada populasi dan karakteristik responden yang berbeda. Berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan peneliti, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan stres selama penyusunan skripsi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi serta hubungan kualitas tidur dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan karena secara khusus mengkaji kedua hubungan tersebut pada populasi mahasiswi tingkat akhir Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember yang memiliki karakteristik beban akademik, praktik klinik, dan penyusunan skripsi yang berbeda dengan populasi pada penelitian sebelumnya. Penelitian ini penting dilakukan karena ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir tidak hanya berdampak terhadap kesehatan reproduksi, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, psikologis, dan produktivitas akademik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan stres selama penyusunan

skripsi dan kualitas tidur dengan ketidakteraturan siklus menstruasi, sehingga menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi, konseling, serta upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres, memperbaiki kualitas tidur, dan menjaga kesehatan reproduksi mahasiswi (Kas & Mustakim, 2022; Sequeira et al., 2024). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Stres Selama Penyusunan Skripsi dan Kualitas Tidur dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember."

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, masalah utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara stress selama penyusunan skripsi dan kualitas tidur dengan kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres selama penyusunan skripsi dan kualitas tidur dengan kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi Tingkat stress selama penyusunan skripsi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember
- 2) Mengidentifikasi kualitas tidur pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember
- 3) Mengidentifikasi siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember
- 4) Menganalisis hubungan tingkat stres selama penyusunan skripsi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember
- 5) Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

1.4. Manfaat Penelitian

1) Bagi Responden

Memberikan pemahaman mengenai pengaruh stres akademik dan kualitas tidur terhadap kesehatan reproduksi, khususnya keteraturan siklus menstruasi.

2) Bagi Pelayanan Kesehatan

Menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi, konseling, dan intervensi terkait manajemen stres, kualitas tidur, dan kesehatan reproduksi mahasiswa.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi untuk merancang program pendampingan akademik dan kesehatan mahasiswa, serta mendukung penciptaan lingkungan belajar yang lebih sehat dan kondusif.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi untuk penelitian lanjutan terkait stres akademik, kualitas tidur, dan kesehatan reproduksi pada mahasiswa, serta pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif

1.5. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dijadikan acuan dan pembanding untuk memastikan adanya kebaruan serta menghindari kesamaan dengan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti menyajikan ringkasan beberapa penelitian relevan pada tabel berikut:

Tabel 1. 1 Perbandingan Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Keterangan
1.	Damayanti <i>et al.</i> (2021)	Hubungan Tingkat Stres Akademik dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi COVID-19 Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa.	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi selama pandemi COVID-19.	Jenis penelitian: Deskriptif korelatif Desain: <i>Cross-sectional</i> Instrumen: PSS-10, Kuesioner Kualitas Tidur, Kuesioner menstruasi Hasil: Stres berhubungan signifikan dengan siklus menstruasi; kualitas tidur tidak signifikan Sampel:

No	Peneliti	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Keterangan
				73 mahasiswi keperawatan
2.	Wahyuni & Aisyara (2021)	Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi.	Jenis penelitian: Eksplanatif Analisis: Chi-Square Variabel: Stres akademik → siklus menstruasi Hasil: Ada hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi Sampel: 63 mahasiswi
3.	Defina <i>et al.</i> (2025)	Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa D3 Kebidanan STIKES Karsa Husada Garut Tahun 2025	Untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan.	Jenis penelitian: Analitik Desain: Cross-sectional Instrumen: Kuesioner stres akademik dan siklus menstruasi Hasil: Stres berhubungan signifikan; risiko gangguan 8,35 kali lebih tinggi pada stres tinggi Sampel: 87 mahasiswi kebidanan
4.	Ibrahim <i>et al.</i> (2023)	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar	Untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan irregularitas siklus menstruasi pada mahasiswa S1.	Jenis penelitian: Analitik korelatif Desain: Cross-sectional Analisis: Spearman rho Hasil: Terdapat hubungan signifikan ($p = 0,000$) Sampel: 65 mahasiswi