

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT  
AKHIR STIKES HANG TUAH SURABAYA  
DI MASA PANDEMI COVID-19**



**Oleh :**  
**RISKA WAHYU KUSUMANITA**  
**NIM. 171.0092**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH  
SURABAYA  
2021**



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT  
AKHIR STIKES HANG TUAH SURABAYA  
DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya**



**Oleh :**  
**RISKA WAHYU KUSUMANITA**  
**NIM. 171.0092**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH  
SURABAYA  
2021**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riska Wahyu Kusumanita

Nim : 1710092

Tanggal lahir : 29 Juli 1999

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19, saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Jika kemudian hari ternyata melakukan tindakan plagiat saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh STIKES Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 24 Agustus 2021



Riska Wahyu Kusumanita

NIM. 1710092

## HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah kami periksa dan amati, selaku pembimbing mahasiswa :

Nama : Riska Wahyu Kusumanita  
NIM : 1710092  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul : Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus  
Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang  
Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19

Serta perbaikan-perbaikan sepenuhnya, maka kami menganggap dan dapat menyetujui bahwa skripsi ini diajukan dalam sidang guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar :

### SARJANA KEPERAWATAN (S.Kep)

Pembimbing



Iis Fatimawati, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIP.03067

Ditetapkan di : Surabaya  
Tanggal : 24 Agustus 2021

## HALAMAN PENGESAHAN

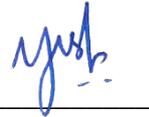
Skripsi dari :  
Nama : Riska Wahyu Kusumanita  
NIM : 1710092  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul : Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus  
Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang  
Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi di STIKES Hang Tuah Surabaya, dan dinyatakan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar “SARJANA KEPERAWATAN” pada Prodi S-1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya.

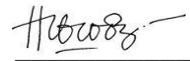
Ketua Penguji : **Astrida Budiarti, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Mat**  
NIP. 03025



Penguji I : **Iis Fatimawati, S.Kep., Ns., M.Kes**  
NIP. 03067



Penguji II : **Nur Chabibah, M. Si**  
NIP. 03051



Mengetahui,  
**STIKES HANG TUAH SURABAYA**  
**KAPRODI S-1 KEPERAWATAN**

**PUJI HASTUTI, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIP. 03010

Ditetapkan di : Surabaya  
Tanggal : 22 Juli 2021

## ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan meluruhnya dinding rahim (*endometrium*) yang terjadi secara periodik. Mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan karena stres melebihi batas normal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19.

Desain penelitian menggunakan *observational analitik* dengan sampel penelitian 77 mahasiswa tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya menggunakan teknik *simple random sampling* dengan instrumen kuesioner tingkat stres (DASS-42) dan kuesioner siklus menstruasi. Analisa data menggunakan Uji *Spearman Rho* ( $\rho \leq 0,05$ ).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stres ringan sebanyak 31 mahasiswa (40,3%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 40 mahasiswa (51,9%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan searah antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir ( $\rho = 0,000$ ) dengan kekuatan hubungan cukup.

Tingkat stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir karena masalah dalam perkuliahan maupun proses pengerjaan skripsi yang membuat mahasiswa merasa menghabiskan banyak energi karena cemas dan mudah merasa kesal. Dengan implikasi peran tenaga kesehatan untuk memberi edukasi mahasiswa dalam manajemen stres diri sendiri dan tetap berperilaku hidup sehat supaya stres berkurang dan siklus menstruasi tidak terganggu.

**Kata kunci : Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Mahasiswa Tingkat Akhir**

## ABSTRACT

*The menstrual cycle is the periodic shedding of the uterine lining (endometrium). Final year students can experience irregular menstrual cycles due to stress that exceeds normal limits. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and the regularity of the menstrual cycle in final year students of STIKES Hang Tuah Surabaya during the Covid-19 pandemic.*

*The research design used analytical observational research with a sample of 77 final year students of STIKES Hang Tuah Surabaya using a simple random sampling technique with a stress level questionnaire (DASS-42) and a menstrual cycle questionnaire as an instrument. Data analysis using Spearman Rho test ( $p < 0.05$ ).*

*The results showed that most of the final year female students experienced mild stress as many as 31 female students (40.3%) and irregular menstrual cycles as many as 40 female students (51.9%). The results showed that there was a unidirectional relationship between stress levels and the regularity of the menstrual cycle in final year female students ( $\rho = 0.000$ ) with sufficient strength of the relationship.*

*The level of stress can affect the menstrual cycle of final year female students due to problems in lectures and the process of working on a thesis which makes female students feel that they spend a lot of energy because they are anxious and easily irritated. With the implication of the role of health workers to educate female students in managing their stress and maintaining a healthy lifestyle so that stress is reduced and the menstrual cycle is not disturbed.*

**Keywords: Stress Level, Menstrual Cycle, Final Year Students**

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT Yang Maha Esa, atas limpahan karunia dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19” dapat selesai sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Skripsi ini disusun dengan memanfaatkan berbagai literatur serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis menyadari tentang segala keterbatasan kemampuan dan pemanfaatan literatur, sehingga skripsi ini dibuat dengan sangat sederhana baik dari segi sistematika maupun isinya jauh dari sempurna.

Dalam kesempatan kali ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa terima kasih, rasa hormat dan penghargaan kepada :

1. Dr. A.V. Sri Suhardiningsih, S.Kep., M.Kes. selaku Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa S-1 Keperawatan.
2. Puket 1, Puket 2 dan Puket 3 Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S-1 Keperawatan.
3. Ibu Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi Pendidikan S-1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan

kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Keperawatan.

4. Astrida Budiarti, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Mat selaku ketua penguji yang memberi masukan serta saran yang baik dan dengan teliti pada skripsi ini.
5. Ibu Iis Fatimawati,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku penguji I yang penuh kesabaran dalam memberikan pengarahan dan dorongan moril dalam penyusunan skripsi ini.
6. Nur Chabibah, M.Si selaku penguji II yang memberi masukan serta saran yang baik dan dengan teliti pada skripsi ini.
7. Ibu Nadia Okhtiary, A.md selaku Kepala Perpustakaan di Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah menyediakan sumber pustaka dalam penyusunan penelitian ini.
8. Imam Malik (Ayah), Ismiyatul Izah (ibu), M. Rifqi Aminuddin (adik) dan saudara saya yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukung saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
9. Teman sepembimbing yaitu Novita Anggreini dan Rifka Mufida, teman angkatan 23 selaku responden dan kakak senior sealmamater yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan proposal ini yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

Semoga budi baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan rahmat dari Allah Yang Maha Pemurah. Akhirnya peneliti berharap bahwa skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.Aamiin Ya Robbal Alamin.

Surabaya, 22 Juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Menstruasi.....	6
2.1.1 Definisi Menstruasi .....	6
2.1.2 Mekanisme Terjadinya Menstruasi .....	7
2.1.3 Gangguan Pada Menstruasi dan Siklus Menstruasi .....	10
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	12
2.1.5 Cara Menghitung Siklus Menstruasi .....	14
2.2 Konsep Stres .....	15
2.2.1 Definisi Stres.....	15
2.2.2 Klasifikasi Stres .....	16
2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Stres.....	17
2.2.4 Respon terhadap Stres Akademik .....	18
2.2.5 Cara Mengukur Stres.....	19
2.2.6 Manajemen Stres .....	19
2.3 Konsep Mahasiswa.....	20
2.3.1 Definisi Mahasiswa .....	20
2.3.2 Stres Mahasiswa Tingkat Akhir .....	21
2.4 Konsep Usia Dewasa.....	22
2.4.1 Definisi Usia Dewasa .....	22
2.4.2 Pembagian Usia Dewasa .....	22
2.4.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Dewasa.....	23
2.4.4 Tugas Perkembangan Dewasa Awal .....	24
2.5 Konsep Covid-19 .....	25

2.5.1	Definisi Covid-19.....	25
2.5.2	Faktor Risiko Infeksi Covid-19.....	26
2.5.3	Manifestasi Klinis .....	27
2.5.4	Pencegahan .....	27
2.5.5	Tatalaksana.....	28
2.6	Konsep Teori <i>Callista Roy</i> .....	28
2.6.1	Biografi <i>Callista Roy</i> .....	28
2.6.2	Konsep Teori <i>Callista Roy</i> .....	29
2.6.3	Hubungan Antar Konsep .....	32
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>		<b>35</b>
3.1	Kerangka Konseptual .....	35
3.2	Hipotesis .....	36
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>37</b>
4.1	Desain Penelitian.....	37
4.2	Kerangka Kerja .....	38
4.3	Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	39
4.4.1	Populasi Penelitian .....	39
4.4.2	Sampel Penelitian.....	39
4.4.3	Besar Sampel .....	39
4.4.4	Teknik Sampling .....	40
4.5	Identifikasi Variabel .....	40
4.6	Definisi Operasional.....	42
4.7	Pengumpulan, Pengolahan dan Analisa Data .....	43
4.7.1	Instrumen Pengumpulan Data.....	43
4.7.2	Pengolahan Data.....	45
4.7.3	Analisa Data.....	47
4.8	Etika Penelitian .....	48
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>50</b>
5.1	Hasil Penelitian .....	50
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	50
5.1.2	Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	50
5.1.3	Data Umum Hasil Penelitian .....	51
5.1.4	Data Khusus Hasil Penelitian.....	52
5.2	Pembahasan .....	55
5.2.1	Tingkat Stres .....	55
5.2.2	Siklus Menstruasi .....	57
5.2.3	Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi .....	59
5.3	Keterbatasan.....	61
<b>BAB 6 PENUTUP .....</b>		<b>63</b>
6.1	Simpulan.....	63
6.2	Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya .....	42
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Kuisisioner Tingkat Stres .....	43
Tabel 4.3 Kategorisasi Tingkat Stres .....	44
Tabel 4.4 Kategorisasi Siklus Menstruasi .....	44
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Rumah .....	51
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan .....	51
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyebab Stres .....	52
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres .....	52
Table 5.5 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi .....	53
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Keteraturan Siklus Menstruasi .....	53
Tabel 5.7 Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Mens .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Perubahan Kadar Hormon Selama Siklus Menstruasi .....	9
Gambar 2.2 Skema Model Adaptasi <i>Callista Roy</i> .....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir .....	35
Gambar 4.1 Bagan Penelitian <i>Cross Sectional</i> .....	37
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Curriculum Vitae</i> .....	68
Lampiran 2 Motto dan Persembahan .....	69
Lampiran 3 Lembar Pengajuan Judul .....	70
Lampiran 4 Surat Studi Pendahuluan .....	71
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian .....	72
Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	73
Lampiran 7 Surat Laik (Etik <i>Clereance</i> ) .....	74
Lampiran 8 <i>Information for Consent</i> .....	75
Lampiran 9 Pernyataan Bersedia Menjadi Responden .....	77
Lampiran 10 Lembar Kuisisioner .....	78
Lampiran 11 Lembar Kuesioner <i>Google Form</i> .....	80
Lampiran 12 Hasil Jawaban Responden dari <i>Google Form</i> .....	83
Lampiran 13 Tabulasi Data Demografi .....	87
Lampiran 14 Tabulasi Data Khusus .....	89
Lampiran 15 Tabulasi Data Pernyataan Kuesioner Tingkat Stres.....	91
Lampiran 16 Tabulasi Data Pernyataan Kuesioner Siklus Menstruasi.....	93
Lampiran 17 Frekuensi Data Umum .....	94
Lampiran 18 Uji <i>Spearman Rho</i> dan <i>Crosstab</i> Data Khusus .....	95
Lampiran 19 Hasil Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Demografi .....	97
Lampiran 20 Hasil Tabulasi Silang Siklus Menstruasi dengan Demografi .....	99

## DAFTAR SINGKATAN

CDC	: <i>Centers for Disease Control and Preventions</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stres Scale</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulaing Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Realising Hormone</i>
KEPK	: <i>Komisi Etik Penelitian Kesehatan</i>
LH	: <i>Lutein Hormone</i>
PBB	: <i>Perserikatan Bangsa-Bangsa</i>
PICO	: <i>Population, Intervention, Comparators, Outcomes</i>
UIN	: <i>Universitas Islam Negeri</i>
USG	: <i>Ultrasonografi</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan meluruhnya dinding rahim (*endometrium*) jika tidak terjadi implantasi embrio yang disebabkan oleh pembuahan (*fertilisasi*). Peluruhan *endometrium* pada wanita terjadi secara periodik setiap bulannya yang dapat disebut dengan siklus menstruasi. Siklus menstruasi normal terjadi 21-35 hari yang dapat dihitung dari hari pertama satu menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi setiap orang berbeda dan ada pula yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dikarenakan beberapa gangguan atau masalah yang dialami oleh wanita. Gangguan siklus menstruasi meliputi *polimenorrhea* (<20 hari), *oligomenorrhea* (>35 hari) dan *amenorrhea* (>3 bulan).

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 25 Februari 2021 terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan di STIKES Hang Tuah Surabaya mengatakan bahwa mereka sering marah atau kesal, merasa tertekan, sulit istirahat, mudah gelisah dan memiliki banyak pikiran dalam waktu pengerjaan skripsi dan dalam masa pandemi Covid-19. Penelitian ini penting dilakukan karena aktivitas dan tuntutan yang tinggi akan membuat mahasiswa tingkat akhir kelelahan fisik maupun mental yang menimbulkan terjadinya stres dan menyebabkan masalah, salah satunya yaitu siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Gangguan keteraturan siklus menstruasi pada wanita dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres seperti yang terdapat pada penelitian (Wisniastuti & Adilatri, 2018) bahwa 15 orang (28,3%) berada pada tingkat stres

sedang dan siklus menstruasi responden sebagaimana tidak teratur sebanyak 38 orang (71,7%) dari total responden yaitu 53 mahasiswi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2012, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Menurut penelitian yang dilakukan di salah satu Universitas China oleh (Ansong et al., 2019) terdapat 44,3% mahasiswa mengalami *polimenorrhea* dan 55,7% mahasiswa mengalami *oligomenorrhea* dengan tingkat stres tinggi/berat. Sedangkan pada tingkat stres ringan/rendah terdapat 60,5% mahasiswa mengalami *polimenorrhea* dan 45,3% mahasiswa mengalami *olimenorrhea*.

Di Indonesia pernah dilakukan penelitian oleh Milanti (2017) dalam Wisniastuti & Adilatri, 2018) tentang Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman didapatkan responden yang mengalami stres ringan mempunyai siklus menstruasi teratur sebanyak 12 orang (80%). Pada stres berat didapatkan sebanyak 35 orang (89,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibanding siklus teratur sebanyak 4 orang (10,3%).

Masa pandemi Covid-19 ini dapat menambah stresor bagi mahasiswi tingkat akhir yang menjadi salah satu penyebab (etiologi) diantara beberapa faktor lainnya yaitu stres, berat badan, aktivitas fisik, diet, gangguan endokrin yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Stres yang menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh khususnya sistem persarafan yaitu pada *hipotalamus* melalui perubahan *prolaktin* atau *endogenous opiate* yang dapat memengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan *Lutein Hormone* (LH) serta *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) (Kusmiran, 2012). Gangguan pada LH dan

FSH dapat mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi dan tanda anemia lainnya. (Rohan, 2017 dalam Yolandiani et al., 2020).

Upaya untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi seperti menstruasi yang tidak teratur yaitu mengurangi stres dengan mekanisme koping yang baik misalnya mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga, berhenti merokok, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, manajemen waktu, terapi psikofarmaka, terapi somatis dan terapi religius (Anjarsari & Sari, 2020). Jika sudah cukup sering mengalami ketidakteraturan menstruasi maka sebaiknya segera menemui dokter ahli kandungan atau dokter umum untuk mendiagnosa apa yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi tersebut (Kusmiran, 2014).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19 ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan membuktikan tentang kejadian bahwa keteraturan siklus menstruasi dapat terjadi karena stres.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi tentang hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19.

2. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang faktor stres yang dapat memengaruhi siklus menstruasi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan yang berkaitan dengan kejadian teratur atau tidaknya siklus menstruasi akibat dari stres pada mahasiswa tingkat akhir.

### 4. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi praktisi keperawatan tentang manajemen stres dan perilaku hidup sehat untuk mengurangi terjadinya gangguan dalam siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir/ skripsi.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini membahas mengenai konsep, landasan teori dan berbagai aspek yang terkait dengan penelitian, meliputi : 1) Konsep Menstruasi, 2) Konsep Stres, 3) Konsep Mahasiswa, 4) Konsep Usia Dewasa, 5) Konsep Pandemi Covid-19, 6) Konsep Teori *Callista Roy*

#### **2.1 Konsep Menstruasi**

##### **2.1.1 Definisi Menstruasi**

Menstruasi merupakan pendarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Jika tidak terjadi implantasi embrio, lapisan tersebut akan luruh dan perdarahan terjadi secara periodik setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif kehidupan seseorang wanita yang dimulai dari *menarche* sampai menopause. Jarak dan waktu antara menstruasi dikenal sebagai satu siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan adanya gangguan pada sistem metabolisme dan hormonal. Siklus menstruasi yang memendek (*polimenore*) dapat menyebabkan wanita mengalami un-ovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Sedangkan, siklus yang memanjang (*oligomenore*) menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita yang mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang (Nurfebrianna et al., 2019).

Siklus menstruasi terjadi selama 28 hari. Rata-rata siklus menstruasi normal terjadi sekitar 21-35 hari sedangkan yang termasuk gangguan siklus menstruasi meliputi *polimenorrhea* (<20 hari), *oligomenorrhea* (>35 hari) dan *amenorrhea* (>3 bulan). Siklus menstruasi normal bergantung pada tindakan dan

interaksi hormon yang dilepaskan dari hipotalamus-hipofisis-ovarium dan efeknya pada endometrium (Sriati, 2008 dalam Nathalia, 2019).

### 2.1.2 Mekanisme Terjadinya Menstruasi

Menurut Kusmiran (2014), terdapat beberapa rangkaian dari siklus menstruasi yaitu :

#### 1. Siklus Endometrium

##### a. Fase Menstruasi

Pada fase ini, *endometrium* terlepas dari dinding uterus disertai pendarahan dan lapisan yang masih utuh hanya *stratum basale*. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi, kadar estrogen, progesteron, LH (*Luteinizing Hormone*) menurun atau pada kadar terendahnya selama siklus dan kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) baru mulai meningkat kembali.

##### b. Fase Proliferasi

Fase *proliferasi* merupakan periode pertumbuhan permukaan endometrium cepat yang berlangsung sejak hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid, misalnya hari ke-10 siklus 24 hari, hari ke-15 siklus 28 hari, hari ke-18 siklus 32 hari. Permukaan *endometrium* secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Pada fase ini, *endometrium* tumbuh menjadi setebal  $\pm 3,5$  mm atau sekitar 8-10 kali lipat semula yang berakhir saat ovulasi. Fase ini terjadi bergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

c. Fase *Sekresi/Luteal*

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, *endometrium sekretorius* yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. *Endometrium* menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar.

d. Fase *Iskemi/Premenstrual*

*Implantasi* atau nidasi ovum yang dibuahi sekitar 7-10 hari setelah *ovulasi*. Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, *corpus luteum* yang mensekresi estrogen dan progesteron menyusut/mengecil. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke *endometrium* fungsional akan terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan mulailah pendarahan menstruasi.

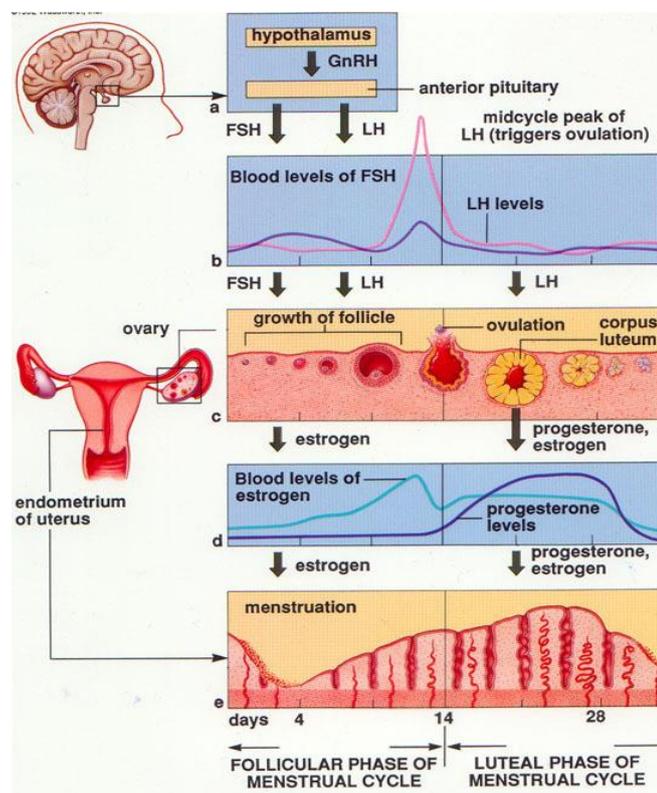
2. Siklus Ovulasi

Ovulasi yaitu peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH (*Follicle Stimulatin Hormone*), kemudian hipofisis mengeluarkan LH (*Luteinizing Hormone*). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan *oosit* sekunder dari folikel. Folikel primer primitif berisi *oosit* yang tidak matur disebut dengan sel primodial. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Peningkatan jumlah LH sebelum terjadi ovulasi mempengaruhi folikel yang terpilih. Didalam folikel yang terpilih, *oosit* matur dan terjadi ovulasi, folikel yang kosong mulai berformasi menjadi *corpus luteum*. *Corpus luteum* mencapai puncak aktivitas fungsional 8 hari setelah ovulasi dan mensekresi hormon estrogen maupun progesteron. Jika tidak terjadi

implantasi, *corpus luteum* berkurang dan kadar hormon menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh.

### 3. Siklus Hipofisis-Hipotalamus Menjelang

Menjelang akhir siklus menstruasi yang normal, kadar estrogen dan progesteron darah menurun, kadar hormon ovarium yang rendah dalam darah menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH). GnRH menstimulasi sekresi FSH (*Follicle Stimulating Hormone*). FSH menstimulasi perkembangan folikel *degraaf* ovarium dan produksi estrogen. Kadar estrogen mulai menurun dan GnRH hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan LH (*Luteinizing Hormone*). LH mencapai puncak pada sekitar hari ke-13 atau ke-14 dari siklus 28 hari. Jika tidak terjadi fertilisasi dan implantasi ovum pada fase ini, korpus luteum menyusut yang membuat kadar estrogen dan progesteron menurun, maka terjadilah menstruasi.



Gambar 2.1 Perubahan Kadar Hormon Selama Siklus Menstruasi  
(Sumber : Kusmiran, E.2012)

### 2.1.3 Gangguan Pada Menstruasi dan Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi mencerminkan kondisi organ reproduksi seorang perempuan. Jika siklus tidak normal, maka kemungkinan ada gangguan pada organ reproduksi. Tanda siklus menstruasi yang tidak normal antara lain :

1. *Menarche* sebelum usia 8 tahun
  2. Belum menstruasi pada usia 16 tahun
  3. Lama menstruasi lebih dari 7 hari
  4. Selama 3 kali berturut-turut, panjang siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari
  5. Darah yang keluar sangat banyak, lebih dari biasanya
  6. Pendarahan antara dua menstruasi
  7. Menstruasi disertai nyeri yang hebat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari, bahkan hingga pingsan (Musmiah et al., 2019).
- a. Gangguan Menstruasi
- 1) Gangguan Jumlah Darah dan Lama Haid
    - a) Hipermenorea (*menoragia*)

Hipermenorea adalah bentuk gangguan siklus menstruasi tetap teratur, jumlah darah yang dikeluarkan cukup banyak dan terlihat dari jumlah pembalut yang dipakai dan gumpalan darahnya. Penyebab terjadinya *menoragia* kemungkinan terdapat mioma uteri (pembesaran rahim), polip endometrium atau hiperplasia endometrium (penebalan dinding rahim). Diagnosis kelainan tersebut dapat ditetapkan dengan pemeriksaan dalam dan ultrasonografi (USG).

b) Hipomenorea

Pada kelainan hipomenorea siklus menstruasi tetap teratur sesuai dengan jadwal menstruasi dan darah menstruasi berjumlah sedikit. Penyebabnya dapat berupa gangguan hormonal, kondisi kekurangan gizi atau penyakit tertentu.

c) *Dismenore*

Nyeri kram (tegang) daerah perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya menstruasi dan dapat bertahan selama 24-36 jam, meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama saat terjadinya menstruasi. *Dismenore* dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu *dismenore* primer (spasmodic) dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer biasanya dimulai pada saat wanita berumur 2-3 tahun setelah *menarche* dan mencapai maksimalnya pada usia 15 dan 25 tahun. Frekuensinya menurun sesuai dengan penambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan. Sedangkan *dismenore* sekunder adalah *dismenore* yang jarang terjadi, biasanya terjadi pada wanita yang berusia sebelum 25 tahun. Gejalanya seperti nyeri kram perut yang khas mulai dari dua hari atau lebih sebelum terjadinya menstruasi dan nyerinya semakin bertambah saat akhir masa menstruasi (Hendrik, 2016).

2) Kelainan Siklus Menstruasi

a) *Polimenorea*

Kelainan siklus menstruasi yang mendapati sering mengalami menstruasi dan abnormal.

b) *Oligomenorea*

Kelainan siklus menstruasi yang melebihi 35 hari, jumlah perdarahan yang mungkin sama. Penyebabnya yaitu gangguan hormonal.

c) *Amenorea*

Kelainan siklus menstruasi yang mengalami keterlambatan menstruasi lebih dari 3 bulan berturut-turut. Menstruasi wanita teratur setelah mencapai usia 18 tahun.

(1) *Amenorea Primer*

Kelainan siklus menstruasi ini terjadi ketika seorang wanita tidak mengalami menstruasi sejak dapat disebabkan oleh kelainan anatomis alat kelamin (tidak terbentuknya rahim, tidak ada liang vagina atau gangguan hormonal)

(2) *Amenorea Fisiologis (normal)*

*Amenorea* ini merupakan hal normal yang terjadi pada wanita sejak lahir sampai menarke, terjadi pada kehamilan dan menyusui sampai batas tertentu dan setelah mati haid (*menopause*).

(3) *Amenorea Sekunder*

Kelainan siklus menstruasi yaitu wanita yang pernah mengalami menstruasi dan selanjutnya berhenti lebih dari 3 bulan. Dapat disebabkan karena gangguan gizi dan metabolisme, gangguan hormonal, terdapat tumor alat kelamin atau terdapat penyakit menahun.

#### **2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi**

Kusmiran (2014) dalam Mulyani et al., 2020) mengatakan penelitian mengenai faktor resiko dari variabilitas siklus menstruasi adalah sebagai berikut :

### 1. Berat Badan

Berat badan dan perubahan berat badan memengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*.

### 2. Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Aktivitas fisik yang berat merangsang *Inhibisi Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) dan aktivitas *Gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum estrogen.

### 3. Stres

Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Lutenizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi.

### 4. Diet

Diet dapat memengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan *anovulasi*, penurunan respon hormon pituitary, fase folikel yang pendek, tidak

normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berhubungan dengan *amenorrhea*.

## 5. Gangguan Endokrin

Perempuan dengan penyakit endokrin seperti diabetes, hipertiroid serta hipertiroid yang berhubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensi *amenorrhea* dan *oligomenorrhea* lebih tinggi pada pasien diabetes. Penyakit *polystic* ovarium berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin dan *oligomenorrhea*. *Amenorrhea* dan *oligomenorrhea* pada perempuan dengan penyakit *polystic* ovarium berhubungan dengan insentivitas hormon insulin dan menjadikan perempuan tersebut obesitas. Hipertiroid berhubungan dengan *oligomenorrhea* dan lebih lanjut menjadi *amenorrhea*. Hipotiroid berhubungan dengan *polymenorrhea* dan *menorrhagia*.

### 2.1.5 Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi hingga satu hari sebelum menstruasi pada bulan berikutnya. Menghitung panjang siklus menstruasi dapat dilakukan dengan memberi tanda pada hari pertama dan hari terakhir menstruasi setiap bulannya di kalender. Panjang siklus menstruasi normal biasanya berlangsung 21 hingga 35 hari dengan lama menstruasi sekitar 3 hingga 7 hari. Hanya sekitar 10-15% perempuan yang memiliki panjang siklus menstruasi 28 hari. Pada remaja, biasanya panjang siklus menstruasi masih berubah-ubah. Hal tersebut tergolong normal karena merupakan proses adaptasi

tubuh terhadap perubahan hormon di masa pubertas. Seiring bertambahnya usia, terutama setelah usia 20 tahun, siklus menstruasi akan menetap dan lebih teratur.

Hal yang perlu diperhatikan yaitu jika panjang siklus menstruasi kurang dari 21 hari dan lebih dari 35 hari. Namun hal tersebut jika terjadi satu atau dua kali dalam setahun, maka hal tersebut normal yang dapat disebabkan ketidakseimbangan hormon, stres psikologis atau kelelahan fisik. Jika siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari terjadi 3 kali berturut-turut maka mungkin saja disebabkan oleh penyakit yang perlu dilakukan pemeriksaan oleh dokter spesialis untuk mengetahui penyebabnya (Musmiah et al., 2019).

## **2.2 Konsep Stres**

### **2.2.1 Definisi Stres**

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang yang menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya yaitu gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem *neuro endokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Adapun stres normal yang merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Stres yang berlangsung cukup lama membuat tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya (Nathalia, 2019).

### 2.2.2 Klasifikasi Stres

Menurut Stuart dan Sundeen (2005 dalam Tasnim et al. (2020) mengklasifikasikan tingkat stres, yaitu :

#### 1. Stres Ringan

Pada tingkat stres sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi yang dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Biasanya tidak merusak aspek fisiologis, umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya; lupa ketiduran, kemacetan, dikritik. Situasi tersebut biasanya berakhir dalam beberapa menit dan beberapa jam yang nampaknya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus.

#### 2. Stres Sedang

Pada stres tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Terjadinya lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari; misalnya contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.

#### 3. Stres Berat

Pada tingkat ini persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan. Stres berat dapat juga dikatakan stres kronis

yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama.

### **2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Stres**

Sumber stres adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respon fisiologis non spesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. Stres *reaction acute* (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seseorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan koping (*coping capacity*) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya.

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual. Terjadinya stres karena stresor yang dirasakan oleh individu dan dipersepsikan sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan dan psikologi (Tasnim et al., 2020).

Menurut Maramis (1999 dalam Tasnim et al. (2020), ada empat sumber atau penyebab stres psikologis yaitu :

#### **1. Frustrasi**

Hal ini timbul dikarenakan kegagalan dalam mencapai tujuan karena adanya aral melintang, misalnya apabila mahasiswa yang gagal dalam mengikuti ujian dan tidak lulus. Frustrasi yang bersifat intrinsik seperti cacat badan dan kegagalan usaha, sedangkan frustrasi yang bersifat ekstrinsik seperti kecelakaan, bencana

alam, kematian orang yang dicintai, guncangan ekonomi, pengangguran dan lainnya.

## 2. Konflik

Hal ini terjadi karena seseorang tidak mampu memilih antara dua atau lebih macam keinginan, kebutuhan dan tujuan.

## 3. Tekanan

Timbul karena adanya tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan dapat berasal dari individu maupun luar individu. Tekanan dari dalam individu, misalnya cita-cita atau norma yang terlalu tinggi. Sedangkan tekanan dari luar individu, misalnya orang tua menuntut anaknya agar di sekolah selalu ranking satu.

## 4. Krisis

Krisis adalah suatu keadaan yang terjadi secara mendadak. Hal ini dapat menimbulkan terjadinya stres. Misalnya, kematian seseorang yang disayangi, kecelakaan dan penyakit yang harus segera di operasi.

### **2.2.4 Respon terhadap Stres Akademik**

Menurut (Olejnik & Holschuh, 2016) respon terhadap stres akademik yaitu:

#### 1. Pemikiran

Reaksi dari pemikiran antara lain yaitu kurangnya rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, cemas dan takut gagal.

#### 2. Perilaku

Reaksi dari perilaku yaitu seperti tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, menarik diri.

### 3. Respon Tubuh

Respon tubuh yang muncul akibat dari stres akademik seperti mulut kering, telapak tangan yang berkeringat, nyeri kepala hingga kecepatan jantung meningkat.

### 4. Perasaan

Reaksi dari perasaan ini bisa seperti cemas, murung dan mudah emosi.

#### **2.2.5 Cara Mengukur Stres**

Menurut Fitri Kumalasari et al., (2019), tingkat stres diukur dengan menggunakan kuisioner *Depression Anxiety Stres Scale 42* (DASS 42). Tingkat stres pada instrumen tersebut berupa normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Kuisioner ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang dilihat dari aspek perasaan sehari-hari, lingkungan perkuliahan, individu dan keluarga, serta sistem pelaksanaan perkuliahan/pembelajaran.

Penilaiannya adalah dengan memberikan skor yaitu :

1. Normal : apabila skor yang didapat 0-14
2. Ringan : apabila skor yang didapat 15-18
3. Sedang : apabila skor yang didapat 19-25
4. Berat : apabila skor yang didapat 26-33
5. Sangat Berat : apabila skor yang didapat > 34

#### **2.2.6 Manajemen Stres**

Menurut Tasnim et al. (2020) cara untuk mengendalikan stres diantaranya:

1. Individu
  - a. Mengenali diri sendiri
  - b. Turunkan tingkat kecemasan

- c. Meningkatkan harga diri
- d. Persiapan diri
- e. Pertahankan dan tingkatkan cara yang sudah baik.

## 2. Dukungan Sosial

- a. Pemberian dukungan terhadap peningkatan kemampuan kognitif
- b. Ciptakan lingkungan keluarga yang sehat
- c. Berikan bimbingan mental dan spiritual untuk individu tersebut dari keluarga
- d. Berikan bimbingan khusus untuk individu.

Menurut Donsu (2017) dalam Putri (2019) cara untuk mengatasi atau mengurangi dampak stres yaitu sebagai berikut :

- 1) Stresor psikologis, individu didorong untuk membicarakan tentang kekhawatirannya dengan keluarga, teman atau ahli terapi.
- 2) Stresor fisik, intervensi untuk mengurangi nyeri dan infeksi menjadi sangat penting pada gangguan fisik akibat stresor itu sendiri.
- 3) Stresor fisik dan psikologis, maka dilakukannya teknik relaksasi, *biofeedback*, dan terapi visualisasi serta olahraga teratur.

## 2.3 Konsep Mahasiswa

### 2.3.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menimba ilmu dan menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, dalam bentuk universitas, sekolah tinggi, akademik dan politeknik (Hartaji, 2012). Mahasiswa adalah pemuda yang memiliki peran penting untuk kemajuan bangsa. Mahasiswa sebagai salah satu individu penting di masyarakat yang dapat

memperbaiki kondisi di masyarakat, bangsa maupun negara. Mahasiswa diharapkan mempunyai ilmu pengetahuan yang lebih dan memiliki kemampuan, visi, dan karakter yang lebih maju dibandingkan masyarakat umumnya. Definisi diatas termasuk mahasiswa perempuan yang dapat disebut dengan mahasiswi menurut (KBBI) Kamus Besar Bahasa Indonesia.

Mahasiswa mempunyai tanggung jawab yang besar untuk dapat memecahkan masalah dalam bangsanya, maka dari itu mahasiswa bertanggung jawab dan mempunyai tugas dalam hal akademis ataupun organisasi yang membuat mahasiswa/mahasiswi memiliki jadwal aktivitas yang cukup padat dan stresor yang cukup banyak.

### **2.3.2 Stres Mahasiswa Tingkat Akhir**

Menurut Dickinson (2013 dalam Wisniastuti & Adilatri, 2018) memaparkan dalam penelitiannya bahwa stres meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik meliputi kecemasan, depresi, sakit kepala, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah. Stres yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir umumnya bersifat negatif, sebab stres tersebut dapat menimbulkan kerugian pada diri mahasiswa.

Dalam hal reproduksi khususnya pada siklus menstruasi, banyak mahasiswi keperawatan maupun bukan keperawatan masih belum sepenuhnya memahami serta menyadari tentang siklus menstruasinya. Dari banyak stresor yang terjadi pada mahasiswi salah satu stresor yang terjadi pada mahasiswi tingkat akhir yaitu pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Ditambah dengan situasi yang

terjadi saat ini yaitu pandemi Covid-19 yang sangat mempengaruhi psikologis mahasiswi.

## **2.4 Konsep Usia Dewasa**

### **2.4.1 Definisi Usia Dewasa**

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari bentuk lampau kata *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Masa dewasa awal adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. (Soetjiningsih, 2018). Orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhan sebelumnya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Pertumbuhan sebelumnya memiliki maksud pertumbuhan sebelum menuju ke masa dewasa (Ariga, 2020).

### **2.4.2 Pembagian Usia Dewasa**

Masa awal dewasa (*early adulthood*) dimulai dari akhir belasan tahun atau awal usia 20-an tahun dan berakhir pada usia 30-an tahun (Soetjiningsih, 2018). Menurut Hurlock (1991 dalam buku Sudirjo & Alif, 2018) bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18-40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa menurut Hurlock dalam buku (Ariga, 2020) dibagi menjadi tiga kelompok yaitu :

#### **a. Masa Dewasa Awal**

Masa dewasa awal adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode

isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup baru. Masa dewasa dikatakan sebagai masa sulit bagi individu karena seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk mandiri.

b. Masa Dewasa Menengah/ Madya

Masa ini biasanya disebut dengan masa paruh baya. Masa dewasa tengah tampak lebih awal di usia 30 tahun, tetapi pada beberapa titik di usia 40 tahun. Menurut Hurlock, usia 52 tahun berada dalam rentang perkembangan dewasa madya yaitu antara usia 40-60 tahun. Masa dewasa madya mencakup waktu yang lama dalam rentang hidup. Pada masa ini, individu melakukan penyesuaian diri secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial. Kebanyakan orang telah mampu menentukan masalah-masalah mereka dengan cukup baik sehingga cukup stabil dan matang secara emosinya.

c. Masa Usia Lanjut

Masa ini dimulai usia 60 tahun hingga kematian. Masa lanjut usia (lansia) adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Pada masa lansia ini perubahan biasa yang muncul pada kematangan genetic mewakili kondisi-kondisi lingkungan saat bertambahnya usia kronologisnya. Jadi manusia lansia yaitu manusia yang mengalami perubahan-perubahan fisik yang wajar seperti kulit yang tidak kencang lagi, otot yang mengendur, organ tubuh yang kurang berfungsi dengan baik dan para lansia harus menerima keadaan ini dengan besar hati.

### **2.4.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Dewasa**

Menurut (Sudirjo & Alif, 2018) pada masa dewasa awal motivasi untuk meraih sesuatu yang sangat besar didukung oleh kekuatan fisik yang prima,

sehingga ada stereotipe yang mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa dimana kekuatan fisik daripada kekuatan rasio dalam menyelesaikan suatu masalah.

Ciri-ciri fisik dewasa awal yaitu :

1. Efisiensi fisik mencapai puncaknya, terutama pada usia 23-27 tahun
2. Kemampuan reproduktif berada di tingkat yang paling tinggi, pada perempuan menjadi kesuburannya yang baik
3. Kekuatan tenaga dan motorik mencapai masa puncak
4. Kesehatan fisik berada pada keadaan baik.

#### **2.4.4 Tugas Perkembangan Dewasa Awal**

Menurut Havighurst (2001 dalam buku Rahayu et al., 2021) bahwa tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah atau membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu dan melakukan suatu pekerjaan. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Kedewasaan juga dapat diartikan sebagai satu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri atau bertanggung jawab atas nasib dan pembentukan diri sendiri (Rahayu et al., 2021).

Sebelum memasuki masa ini, seorang remaja terlebih dulu berada pada tahap ambang dewasa (*late adolescence*) atau masa remaja akhir yang terjadi pada usia 21 atau 22 tahun. Pada masa *post puber*, proses perkembangan organ-organ jasmani tertentu masih terus berlangsung hingga kira-kira usia 24 tahun meskipun sangat lambat. Tugas perkembangan masa dewasa awal meliputi (Rahmat, 2018) :

1. Mulai bekerja mencari nafkah, khususnya jika tidak melanjutkan karir akademik
2. Memilih teman atau pasangan hidup berumah tangga (memilih calon suami atau istri)
3. Mulai memasuki kehidupan berumah tangga, yaitu menjadi seorang suami atau istri
4. Belajar hidup bersama pasangan dalam suasana rumah tangga
5. Mengelola tempat tinggal untuk keperluan rumah tangga dan keluarganya
6. Membesarkan anak-anak dengan menyediakan pangan, sandang dan papan yang cukup serta memberikan pendidikan yang memadai.

## **2.5 Konsep Covid-19**

### **2.5.1 Definisi Covid-19**

Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) adalah penyakit yang ditimbulkan oleh jenis virus baru bernama Sars-CoV-2. Infeksi akibat virus ini pertama kali muncul di Wuhan, China pada tanggal 31 Desember 2019. Covid-19 dapat menular antar manusia melalui kontak fisik dekat dan *droplet* (Kohanski, Palmer & Cohen, 2020 dalam Awailuddin et al., 2020).

*World Health Organization* (WHO) secara resmi menyatakan Covid-19 sebagai pandemi global pada tanggal 11 Maret 2020 setelah virus ini menyebar hingga 118 negara dan menginfeksi lebih dari ratusan ribu orang. WHO menyatakan bahwa pandemi tidak berkaitan langsung dengan tingkat keparahan penyakit, melainkan pada tingkat sebarannya yang meluas. *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) mengungkapkan bahwa pandemi merupakan

wabah penyakit yang telah menyebar di sejumlah benua yang biasanya telah menginfeksi manusia dalam jumlah yang cukup banyak (Awailuddin et al., 2020).

### **2.5.2 Faktor Risiko Infeksi Covid-19**

Terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan seseorang dengan kriteria tertentu lebih mudah terpapar Covid-19 antara lain: memiliki penyakit penyerta/komorbid (hipertensi, diabetes mellitus, gagal ginjal dan lainnya) serta seorang perokok aktif. Sedangkan pada pasien Covid-19 dengan rekam medik gangguan sistem respirasi memiliki kecenderungan manifestasi klinis yang lebih mengkhawatirkan (Awailuddin et al., 2020).

Pasien kanker dan penyakit hati kronik lebih rentan terhadap virus ini, karena kanker diasosiasikan dengan reaksi immunosupresif, sitokin yang berlebihan, supresi induksi agen proinflamasi dan gangguan maturasi sel dendritik dan pada pasien yang mengalami penyakit hati kronik mengalami penurunan respon imun sehingga lebih mudah terpapar Covid-19 bahkan dapat mengalami luaran yang lebih buruk. Infeksi saluran napas akut pada pasien HIV juga memiliki resiko mortalitas yang lebih besar terinfeksi Sars-CoV-2. Selain penyakit penyerta, faktor resiko yang dapat meningkatkan terjangkitnya infeksi virus ini menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) adalah kontak erat melalui tangan yang terkontaminasi oleh penderita Covid-19, termasuk tinggal satu rumah dengan pasien Covid-19 dan riwayat perjalanan ke area terjangkit. Berasa dalam satu lingkungan namun tidak kontak dekat (dalam radius 2 meter) dianggap sebagai resiko rendah (Rusman et al., 2021).

### 2.5.3 Manifestasi Klinis

Gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apapun dan tetap merasa sehat. Gejala Covid-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, flu, nyeri kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, disfungsi indra penciuman (Rusman et al., 2021).

### 2.5.4 Pencegahan

Menurut WHO (2021) hal yang dapat dilakukan untuk menjaga diri dan orang lain dari Covid-19 yaitu pertahankan jarak sekitar 1 meter dengan orang lain, menggunakan masker dengan cara mencuci tangan sebelum memakai masker ataupun sesudah memakai masker, pastikan masker menutupi hidung, mulut dan dagu. Saat melepas masker, simpan masker dalam kantong plastik bersih dan cuci setiap hari jika menggunakan masker kain atau buang masker medis di tempat sampah. Selain itu lingkungan juga berpengaruh dalam pencegahan penularan infeksi Covid-19 dengan cara : Hindari 3C (*closed*, *crowded* dan *close contact*). Jika mulai merasa tidak enak badan maka yang harus dilakukan yaitu mengetahui gejala lengkap Covid-19, tetap di rumah dan isolasi mandiri meskipun mengalami gejala ringan seperti batuk, sakit kepala dan demam ringan. Jika gejala semakin parah maka segera menghubungi bantuan medis dan selalu update informasi terbaru tentang Covid-19.

### **2.5.5 Tatalaksana**

Komponen tata laksana Covid-19 berbeda-beda di tiap *center*. Dari panduan tata laksana Covid-19 dari Kemenkes RI menyebutkan ada 6 komponen yaitu (Perpustakaan Nasional RI, 2020) :

1. Terapi suportif dan pemantauan
2. Pengumpulan specimen
3. Manajemen gagal napas dan ARDS
4. Manajemen syok sepsis
5. Pencegahan komplikasi
6. Pengobatan spesifik anti-Covid-19.

Sebelum adanya antivirus atau vaksin untuk mencegah penularan Covid-19, tatalaksana yang dapat dilakukan adalah terapi simptomatik dan oksigen. Pemerintah Indonesia menyediakan 6 jenis vaksin antara lain vaksin merah putih, vaksin AstraZeneca, vaksin *China National Pharmaceutical Group Corporation* (Sinopharm), vaksin Moderna, vaksin *Pfizer Inc and BioNTech* dan vaksin Sinovac Biotech Ltd. Vaksin Sinovac Biotech atau CoronaVac yang digunakan di Indonesia saat ini update terakhir 30 April 2021 pada 2,8% populasi masyarakat Indonesia yang telah divaksin lengkap (Aidah, 2020).

## **2.6 Konsep Teori Callista Roy**

### **2.6.1 Biografi Callista Roy**

Sister Calista Roy lahir di Los Angeles, California pada tanggal 14 Oktober 1939. Roy menyelesaikan pendidikan Diploma Keperawatan pada tahun 1963 di Mount Saint Mary's College, Los Angeles dan menyelesaikan Master Keperawatan di California University pada tahun 1966. Roy menyelesaikan PhD

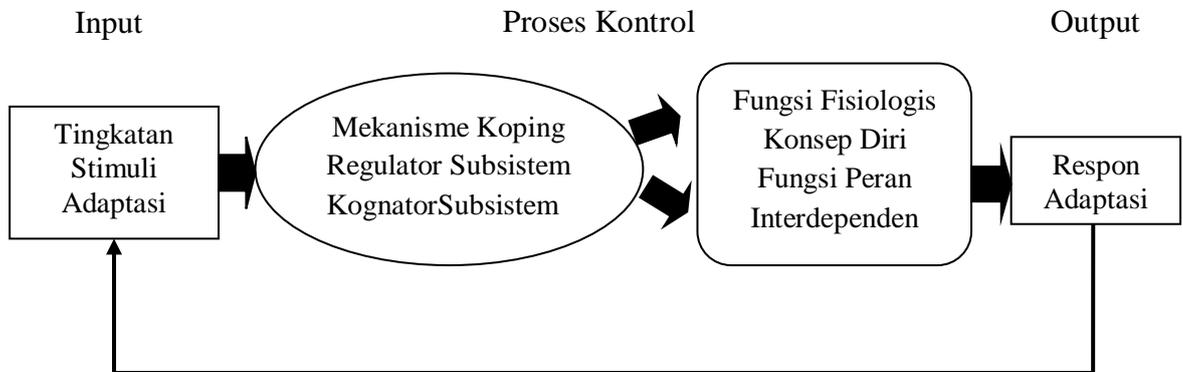
Sosiologi pada tahun 1977 di Universitas yang sama. Roy bersama Dorothy E. Johnson mengembangkan teori model konseptual keperawatan. Ketika bekerja sebagai perawat anak Roy melihat suatu perubahan besar pada anak dan mereka memiliki kemampuan untuk beradaptasi dalam respon yang lebih besar terhadap perubahan fisik dan psikologis. Roy mengembangkan dasar konsep keperawatannya pada tahun 1964 - 1966 dan baru dioperasionalkan pada tahun 1968. Pada saat itu Mount saint Mary's College mengadopsi teori adaptasi sebagai dasar filosofi kurikulum keperawatannya. Roy menjabat sebagai asisten Professor pada Departemen Nursing di Mount Saint Mary's College pada tahun 1982. Model adaptasi dari Roy dipublikasikan pertama pada tahun 1970 (Aliigood, 2017).

### **2.6.2 Konsep Teori *Callista Roy***

Calista Roy menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk bio, psiko, sosial, sebagai satu kesatuan yang utuh. Asumsi dasar model teori adaptasi Roy ada 2 (dua). Pertama, setiap individu selalu menggunakan koping yang bersifat positif maupun negatif. Kemampuan adaptasi seseorang dipengaruhi oleh 3 (tiga) komponen yaitu penyebab utama terjadinya perubahan, terjadinya perubahan itu sendiri dan pengalaman beradaptasi terhadap perubahan yang ada. Kedua, individu selalu berada dalam rentang sehat sakit, yang berhubungan dengan efektivitas koping yang dilakukan untuk mempertahankan kemampuan adaptasi.

Dalam memenuhi kebutuhannya, manusia selalu dihadapkan pada berbagai persoalan kompleks. Hal itu menuntut manusia untuk melakukan adaptasi. Penggunaan koping atau mekanisme pertahanan diri adalah respon dalam melakukan peran dan fungsi secara optimal untuk memelihara integritas

diri dari keadaan rentang sehat sakit dari keadaan lingkungan sekitarnya (Aliigood, 2017).



Gambar 2.2 Skema Model Adaptasi Roy  
(Sumber : Alligod, 2017)

Skema model adaptasi Roy dimulai dari proses input yang menjelaskan adanya 3 (tiga) tingkatan stimuli adaptasi pada manusia diantaranya (Widyanto, 2014) :

1. Stimuli fokal yaitu stimulus yang langsung beradaptasi dengan individu dan akan mempunyai pengaruh kuat terhadap individu.
2. Stimuli kontekstual yaitu stimulus yang dialami individu baik internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi, kemudian dapat dilakukan observasi, serta dapat diukur secara subyektif.
3. Stimuli residual yaitu stimulus lain yang merupakan ciri tambahan yang ada atau sesuai dengan situasi dalam proses penyesuaian dengan lingkungan yang sulit untuk diobservasi.

Tahap selanjutnya setelah adanya input stimuli adaptasi yaitu proses kontrol yang melibatkan 3 (tiga) komponen, yaitu :

1. Mekanisme koping

Pada sistem ini terdapat dua mekanisme yaitu pertama mekanisme koping bawaan yang prosesnya secara tidak disadari manusia. Proses tersebut ditentukan secara genetik atau secara umum dipandang sebagai proses yang otomatis ada pada tubuh. Kedua, yaitu mekanisme koping yang didapat dimana koping tersebut diperoleh melalui pengembangan atau pengalaman yang dipelajarinya.

2. Regulator sistem

Merupakan proses koping yang menyertakan subsistem tubuh yaitu saraf proses kimiawi, dan sistem endokrin.

3. Kognator subsistem

Proses koping seseorang yang menyertakan 4 (empat) sistem pengetahuan dan emosi yaitu pengolahan persepsi dan informasi, pembelajaran, pertimbangan, dan emosi (Aliigood, 2017).

Callista Roy mengemukakan pandangan tentang manusia sebagai penerima asuhan keperawatan dalam kaitannya dengan teori adaptasi, bahwa manusia makhluk biopsiko-sosial secara utuh. Adaptasi dijelaskan oleh Roy melalui sistem efektor/model adaptasi yang terdiri dari 4 (empat), yaitu :

1. Fungsi fisiologis

Sistem adaptasi fisiologis antara lain oksigenasi, nutrisi, eliminasi, aktifitas dan istirahat, integritas kulit, indera, cairan dan elektrolit, fungsi neurologis, endokrin dan reproduksi.

2. Konsep diri

Proses penyesuaian yang berhubungan dengan bagaimana individu dalam mengenal pola-pola interaksi sosial saat berhubungan dengan orang lain. Konsep

diri menunjukkan pada nilai, kepercayaan, emosi, cita-cita serta perhatian yang diberikan untuk menyatakan keadaan fisik.

### 3. Fungsi peran

Proses penyesuaian yang berhubungan dengan bagaimana peran individu dalam mengenal pola-pola interaksi sosial saat berhubungan dengan orang lain. Interaksi tersebut tergambar pada peran primer, sekunder, maupun tersier.

### 4. Interdependen (saling ketergantungan)

Kemampuan seseorang mengenal pola-pola tentang kasih sayang, cinta yang dilakukan melalui hubungan secara interpersonal pada tingkat individu maupun kelompok (Aliigood, 2017).

#### **2.6.3 Hubungan Antar Konsep**

Model konsep teori keperawatan Callista Roy menjelaskan sebuah sistem adaptasi yang terdiri dari tiga bagian yaitu input, proses dan output. Didalam bagian input, terdapat seorang mahasiswi tingkat akhir yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yang disebabkan oleh tingkat stres yang tidak berada pada batas normal karena faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi. Stres dapat dicegah ataupun dikurangi dengan manajemen stres yang baik dan benar pada individu mahasiswi serta dukungan sosial/lingkungan. Dalam memenuhi kebutuhannya, mahasiswi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi akan melakukan sebuah tahap proses, proses tersebut terbagi menjadi dua bagian yaitu proses kontrol dan efektor. Dalam proses kontrol terdapat mekanisme koping yang terdiri dari 2 subsistem yaitu regulator subsistem dan kognator subsistem yang merupakan subsistem proses primer, sedangkan efektor

merupakan subsistem proses sekunder yang terdiri dari empat mode adaptif yaitu : (1) kebutuhan fisiologis, (2) konsep diri, (3) fungsi peran dan (4) interdependensi. Callista Roy menjelaskan bahwa regulator subsistem dan kognator subsistem merupakan suatu bentuk dari metode koping. Koping regulator subsistem akan berespon otomatis sama dengan mode adaptif kebutuhan fisiologis melalui proses kimiawi, neurologis atau sistem saraf serta endokrin atau hormonal sedangkan untuk koping kognator subsistem sama dengan mode adaptif konsep diri, fungsi peran dan interdependensi yang berespon melalui pemrosesan informasi yang diterima, pembelajaran, penilaian serta emosi.

Empat metode adaptif dan dua subsistem dalam model konsep Callista Roy akan memberikan bentuk atau manifestasi dari aktivitas regulator dan kognator. Respon terhadap stimulus dilakukan melalui empat metode adaptif. Metode adaptif fisiologis berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir diharapkan kebutuhan istirahat, fungsi neurologis, endokrin maupun reproduksi dapat terpenuhi dan dalam rentang normal. Kemudian pada metode adaptif konsep diri berhubungan dengan bagaimana mahasiswi dalam mengenal pola-pola interaksi sosial saat berhubungan dengan orang lain. Terutama pada nilai, kepercayaan, emosi serta perhatian yang diberikan untuk menyatakan keadaan fisik. Metode adaptif fungsi peran mahasiswi dalam mengenal pola interaksi sosial dalam menempatkan diri sebagaimana peran dirinya di lingkungan sosial. Dan metode adaptif interdependen (saling ketergantungan) pada mahasiswi sangat penting dalam mengenal pola tentang kasih sayang, cinta yang dilakukan melalui hubungan secara intrapersonal, interpersonal pada tingkat individu maupun kelompok.

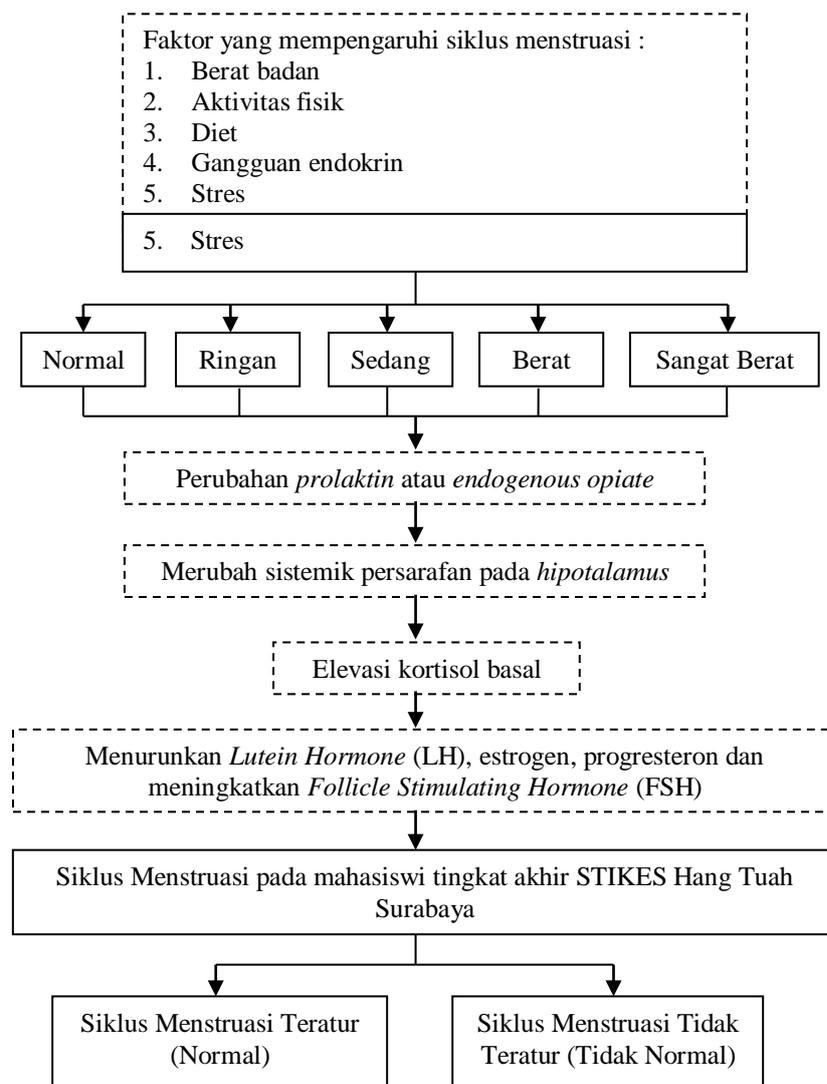
Output yang diharapkan bagi mahasiswi yang mengalami ketidakaturan siklus menstruasi dapat beradaptasi dengan masalah yang sedang dialaminya sehingga terbentuk suatu keyakinan diri pada mahasiswi tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir/ skripsi.

## BAB 3

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai berikut :



Keterangan :

Diteliti :

Tidak Diteliti :

Berhubungan :

—————>

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19

### **3.2 Hipotesis**

Hipotesis dari penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19.

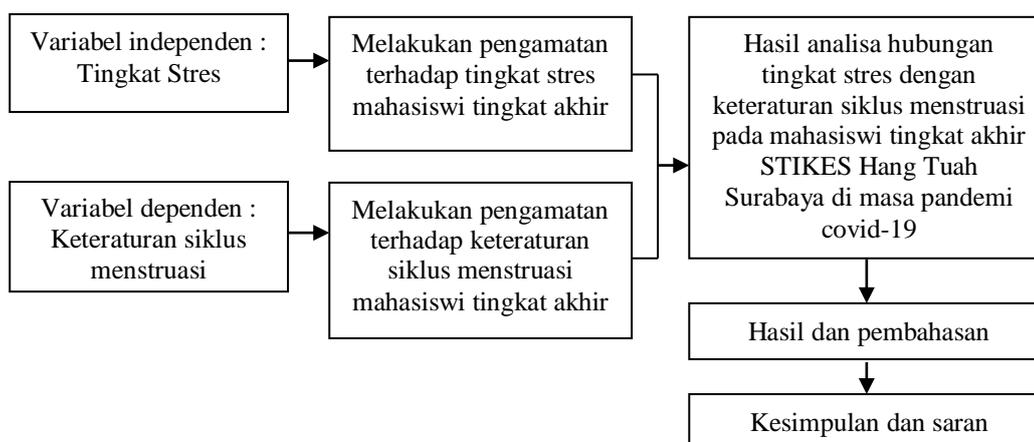
## BAB 4

### METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan mengenai : 1) Desain Penelitian, 2) Kerangka Kerja, 3) Waktu dan Tempat Penelitian, 4) Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, 5) Identifikasi Variabel, 6) Definisi Operasional, 7) Pengumpulan, Pengelohan dan Analisa Data dan 8) Etika Penelitian.

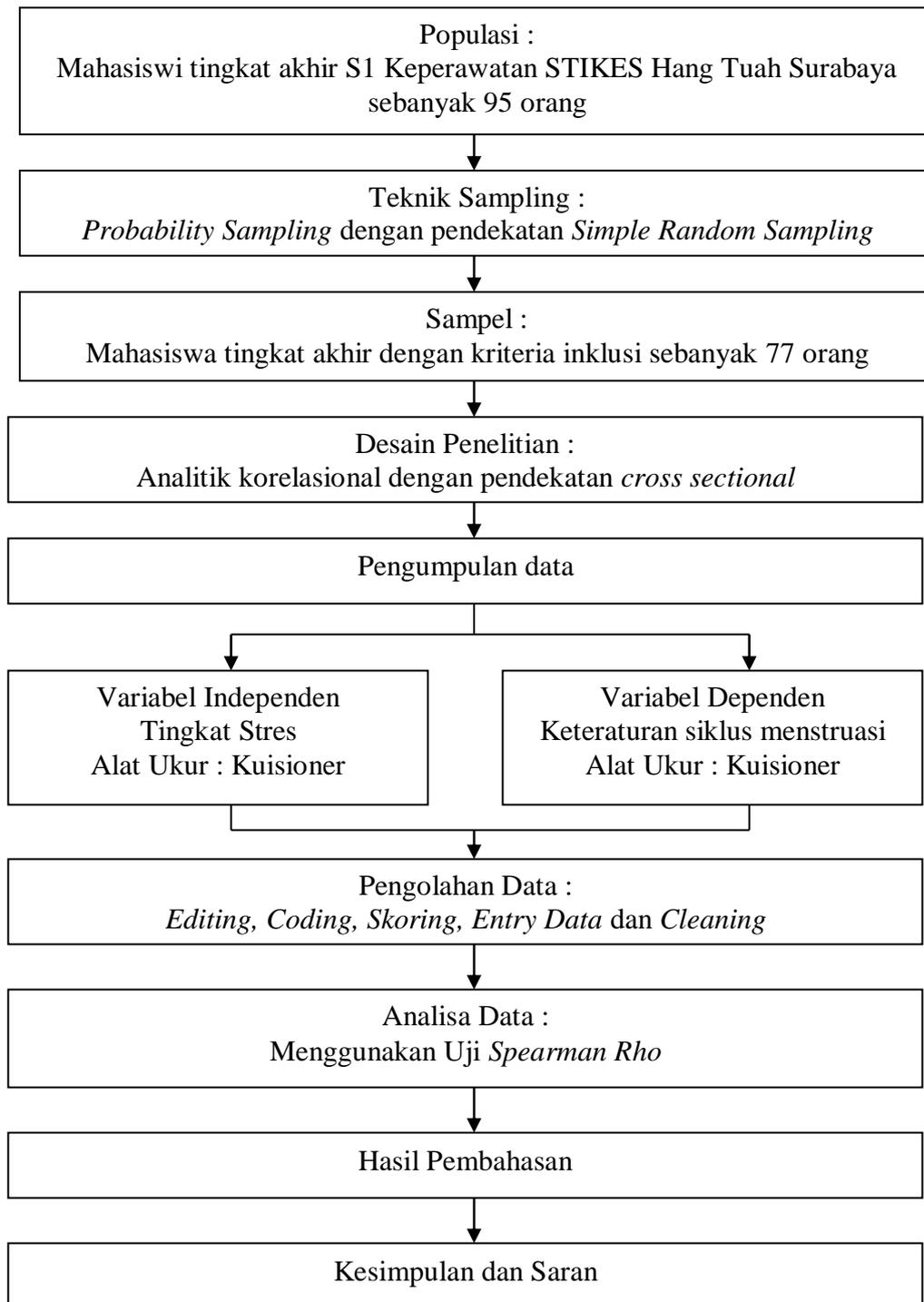
#### 4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik. Desain penelitian ini dipilih karena peneliti ingin mencari tahu hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi menggunakan pendekatan *cross sectional* yang merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Terdapat dua variabel yaitu tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. Variabel bebas atau independen dalam penelitian ini yaitu tingkat stres, sedangkan variabel terikat atau dependen yaitu keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19.



Gambar 4.1 Bagan penelitian *Cross Sectional* Hubungan tingkat stress denganketeraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di masa pandemi Covid-19

#### 4.2 Kerangka Kerja



Gambar 4.2 Kerangka Kerja Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19

### **4.3 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada Bulan Juni hingga Agustus 2021 di STIKES Hang Tuah Surabaya.

### **4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

#### **4.4.1 Populasi Penelitian**

Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir (semester 8) prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya.

#### **4.4.2 Sampel Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi STIKES Hang Tuah Surabaya yang memenuhi syarat dan kriteria yang ditentukan oleh penulis berjumlah 77 orang. Kriteria sampel penelitian ini adalah :

1. Kriteria Inklusi

- a. Mahasiswi tingkat akhir/ semester 8 prodi S1 Keperawatan di STIKES Hang Tuah Surabaya
- b. Usia 20-24 tahun
- c. Bersedia menjadi responden

2. Kriteria Eksklusi

- a. Mahasiswi keperawatan (tingkat 1, 2, 3), mahasiswa prodi gizi dan mahasiswa prodi manajemen informasi kesehatan
- b. Mahasiswi yang tidak berkenan menjadi responden

#### **4.4.3 Besar Sampel**

Besar sampel pada penelitian ini dapat dihitung dengan menggunakan rumus slovin :

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi terjangkau

d = Tingkat signifikan (p)

Perhitungan sampel penelitian sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{95}{1 + 95 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{95}{1,2375}$$

$$n = 76,76$$

Jadi, besar sampel pada penelitian ini adalah  $76,76 = 77$  responden.

#### 4.4.4 Teknik Sampling

*Sampling* merupakan proses menyeleksi jumlah dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Metode *sampling* merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, supaya sampel benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2017). Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling* dengan responden yang berjumlah 77 orang.

#### 4.5 Identifikasi Variabel

Variabel merupakan karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*Independent*) dan variabel terikat (*Dependent*).

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi variabel dependen. Variabel bebas atau *independent* dalam penelitian ini yaitu tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya.

2. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah keteraturan siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya.

#### 4.6 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
1.	Variabel bebas ( <i>Independent</i> ) Tingkat Stres	Tingkat stress adalah suatu keadaan yang dipersepsikan oleh mahasiswi terhadap berbagai stimulus yang datang, baik yang berupa dukungan maupun tekanan dan dapat memengaruhi keseimbangan kondisi fisik, psikologis dan perilakunya.	1. Pemikiran 2. Perilaku 3. Respon tubuh 4. Perasaan (Olejnik & Holschuh, 2016)	Kuisisioner <i>Depression Anxiety Stress Scale 42</i> (DASS 42)	Ordinal	1. Normal (0-14) 2. Ringan (15-18) 3. Sedang (19-25) 4. Parah (26-33) 5. Sangat Parah (>34)
2.	Variabel terikat ( <i>Dependent</i> ) Siklus menstruasi	Siklus menstruasi adalah peluruhan <i>endometrium</i> yang terjadi secara periodik setiap bulannya.	Panjang siklus menstruasi (Sriati, 2008 dalam Nathalia, 2019)	Kuisisioner siklus menstruasi	Ordinal	Panjang siklus menstruasi : 1. Normal/teratur (21-35 hari) 2. Tidak normal/tidak teratur (< 21 hari atau >35 hari)

## 4.7 Pengumpulan, Pengolahan dan Analisa Data

### 4.7.1 Instrumen Pengumpulan Data

#### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang diperlukan untuk pengumpulan data yang baik, sehingga data yang dikumpulkan merupakan data yang valid, andal (*reliable*), dan aktual. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari 3 bagian yaitu demografi, tingkat stres, dan siklus menstruasi yang masing-masing dari kuisisioner tersebut diisi oleh responden.

##### a. Instrumen Data Demografi

Instrumen data demografi menggunakan lembar kuisisioner berupa 4 pertanyaan yaitu usia, aktivitas selama di rumah, apakah kuliah sambil bekerja dan stresor (penyebab stres/banyak pikiran).

##### b. Instrumen Tingkat Stres

Instrumen pengukuran tingkat stres menggunakan kuisisioner DASS 42 yang meliputi 42 pertanyaan tentang depresi, kecemasan dan stres, namun peneliti hanya menggunakan 14 pertanyaan tentang skala stres dengan menggunakan skala *likert* yaitu poin 0 (tidak ada atau tidak pernah), poin 1 (sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang), poin 2 (sering) dan poin 3 (sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat).

Tabel 4.2 *Blue Print* Kuisisioner Tingkat Stres

No.	Indikator	Nomor Item	Total
1.	Pemikiran	5, 10, 11	3
2.	Perilaku	1, 9, 12, 13	4
3.	Respon Tubuh	2, 3, 8	3
4.	Perasaan	4, 6, 7, 14	4
<b>Total</b>			<b>14</b>

Tabel 4.3 Kategorisasi Tingkat Stres

No.	Kategori	Rentan Skor
1.	Normal	0-14
2.	Ringan	15-18
3.	Sedang	19-25
4.	Parah	26-33
5.	Sangat Parah	>34

### c. Instrumen Siklus Menstruasi

Kuisisioner siklus menstruasi menurut teori dari (Sriati, 2008 dalam Nathalia, 2019) dapat dijadikan pertanyaan “Berapa lama siklus menstruasi anda selama 3 bulan terakhir? (terutama saat pengerjaan skripsi di masa pandemi)” dengan metode *multiple choice* sesuai dengan kebutuhan penelitian. Hal ini akan mengklarifikasi jawaban dari responden menjadi 2 kategori yaitu normal/teratur dan tidak normal/tidak teratur. Dimana dikatakan normal/teratur yaitu jika siklus menstruasi berada pada rentang 21-35 hari. Sedangkan yang dikatakan tidak normal/tidak teratur jika jawaban responden diluar kriteria pengukuran normal yaitu kurang dari 21 hari dan lebih dari 35 hari.

Tabel 4.4 Kategorisasi Siklus Menstruasi

No	Kategori	Rentan
1.	Teratur	21-35 hari
2.	Tidak Teratur	< 21 atau > 35 hari

## 2. Cara Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini, peneliti perlu mengurus kode etik untuk melanjutkan perizinan tempat penelitian. Setelah surat persetujuan etik penelitian sudah diterbitkan oleh tim Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Hang Tuah Surabaya. Peneliti mengajukan surat permohonan izin mengambil data penelitian dari bagian akademik STIKES

Hang Tuah Surabaya. Setelah mendapat persetujuan dari bagian akademik prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya bernomor SLE (SIJ/59/VI/2021/SHT). Selanjutnya peneliti melakukan pendekatan kepada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya untuk mendapatkan persetujuan menjadi responden (*informed consent*) dengan :

1. Memperkenalkan diri
2. Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya penelitian
3. Apa yang harus responden lakukan saat pengambilan data
4. Lama waktu yang dibutuhkan saat pengisian
5. Resiko bahaya yang mungkin timbul
6. Kompensasi yang didapatkan responden setelah mengisi kuesioner

Setelah itu para mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya diberi kuesioner (*google form*) yang berisi tentang kuesioner tingkat stres dan siklus menstruasi dengan cara *online*.

#### **4.7.2 Pengolahan Data**

Ada beberapa tahapan yang dilakukan peneliti dalam mengolah data yaitu lembar kuisisioner dari *google form* sudah terkumpul diteliti kembali dengan beberapa tahap, diantaranya :

1. *Editing* (Memeriksa Data)

Data yang didapat dari kuesioner memerlukan proses *editing*, tujuan dari dilakukannya hal tersebut yaitu : 1) melihat kelengkapan pengisian kuesioner, 2) melihat logis atau tidaknya jawaban, 3) melihat konsistensi setiap pertanyaan (Setiawan & Prasetyo, 2015). Peneliti men-*download* hasil jawaban kuesioner dari *google form* dalam bentuk *Microsoft excel*.

## 2. *Coding* (Memberi Tanda/kode)

Memberi kode-kode pada hasil kuesioner responden untuk memudahkan proses pengolahan data. Pemberian kode pada data dilakukan pada saat memasukkan atau *entry* data untuk diolah menggunakan SPSS. Peneliti memberi kode kategori tingkat stres dan siklus menstruasi sebagai berikut :

### a. Tingkat Stres

- 1) Normal : 1
- 2) Ringan : 2
- 3) Sedang : 3
- 4) Berat : 4

### b. Siklus Menstruasi

- 1) Teratur : 1
- 2) Tidak Teratur : 2

## 3. *Processing* (Pengolahan Data)

Terdapat dua hal yang perlu dilakukan pada saat mengolah data, yaitu: 1) *Entry* data atau memasukkan data dalam proses tabulasi, dan 2) Melakukan proses *editing* ulang terhadap data yang telah ditabulasi untuk mencegah terjadinya kekeliruan memasukkan data ataupun kesalahan penempatan dalam kolom maupun baris tabel (Setiawan & Prasetyo, 2015). Pengolahan data yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan bantuan *Microsoft Excel* dan *SPSS 23 (Statistical Product for Social Science)*.

#### 4. *Cleaning*

Proses pembersihan data dilakukan dengan mengecek kembali data yang sudah di *entry*. Dalam pengecekan ini apakah ada data yang hilang. Cara *cleaning* data untuk mengetahui *missing* data, variasi data, dan konsistensi data.

#### 4.7.3 Analisa Data

##### 1. Analisa univariat

Peneliti melakukan analisa univariat dengan analisa deskriptif yang dilakukan untuk menggambarkan setiap variabel yang diteliti secara terpisah dengan membuat tabel frekuensi dari masing-masing variabel. Analisa univariat dalam penelitian ini adalah data demografi.

##### 2. Analisa bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga saling berhubungan atau berkorelasi. Model analisa ini digunakan untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel. Teknik analisa menggunakan Uji *Spearman* dengan teknik komputerisasi menggunakan IBM SPSS 23 dengan derajat kemaknaan  $\alpha =$  apabila  $\rho \text{ value} < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan, bila uji hasil statistik menunjukkan  $\rho \text{ value} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan. Analisa bivariat dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi dengan  $\rho \text{ value} < 0,05$  adalah 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara 2 variabel terkait yaitu tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi.

#### 4.8 Etika Penelitian

Penelitian dilakukan setelah mendapat surat rekomendasi dan izin dari STIKES Hang Tuah Surabaya. Beberapa prinsip dalam pertimbangan etik meliputi; bebas dari eksploitasi, bebas dari penderitaan, kerahasiaan, bebas menolak menjadi responden, perlu surat persetujuan (*informed consent*) dan mempunyai hak untuk mendapatkan perlakuan yang sama jika klien telah menolak menjadi responden. Hal yang perlu dituliskan pada penelitian meliputi (Nursalam, 2017) :

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Diberikan pada responden sebelum mengisi kuesioner penelitian dengan tujuan agar responden mengetahui tujuan penelitian, apabila responden menolak untuk diteliti maka peneliti menghargai hak tersebut. Hal-hal yang dijelaskan meliputi status responden selama penelitian dengan menyatakan bahwa data yang mereka berikan akan digunakan untuk keperluan penelitian. Peneliti juga mencantumkan judul penelitian serta manfaat penelitian dengan tujuan responden mengerti maksud dan tujuan penelitian. Responden dalam penelitian memperoleh lembar *informed consent* yang berisi penjelasan mengenai stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya, tujuan penelitian, mekanisme penelitian dan pernyataan kesediaan untuk menjadi responden.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Nama responden tidak dicantumkan pada lembar demografi kuesioner. Penggunaan *anonymity* pada penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan

kode pada jawaban kuisisioner responden dan mencantumkan email pada lembar persetujuan sebagai responden.

### 3. Kerahasiaan (*Confidentialy*)

Kerahasiaan informasi yang berkaitan dengan responden dan data hasil penelitian tidak akan diberikan kepada orang lain.

### 4. Keadilan (*Justice*)

Penelitian dilakukan dengan jujur, hati-hati, profesional, berperikemanusiaan dan memperhatikan faktor-faktor ketepatan, psikologis dan perasaan subyek penelitian. Penggunaan prinsip keadilan pada penelitian ini dilakukan dengan cara tidak membedakan jenis kelamin, usia, suku/bangsa dan pekerjaan sebagai rencana tindak lanjut dari penelitian ini.

### 5. Asas Kemanfaatan (*Beneficiency*)

Peneliti secara jelas mengetahui manfaat dan resiko yang mungkin terjadi pada responden. Penelitian dapat dilakukan apabila manfaat yang diperoleh lebih besar daripada resiko yang akan terjadi. Penelitian tidak boleh menimbulkan penderitaan kepada subjek penelitian. Penggunaan asas kemanfaatan pada penelitian ini dilakukan dengan cara menjelaskan secara detail tujuan, manfaat dan teknik penelitian kepada responden untuk menyamakan persepsi melalui *informed consent* yang berada dalam *google form*.

## **BAB 5**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan sesuai dengan tujuan penelitian. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3-7 Agustus 2021 dan didapatkan 77 responden. Penyajian data meliputi gambaran umum lokasi penelitian, data umum (karakteristik responden) dan data khusus (variabel penelitian). Hasil kemudian dibahas dengan mengacu pada tujuan dan tinjauan pustaka pada bab 2.

#### **5.1 Hasil Penelitian**

##### **5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Letak geografis STIKES Hang Tuah Surabaya berada di area Rumah Sakit Pusat TNI Angkatan Laut (RSPAL) Dr. Ramelan, Jl. Gadung No.1, Jagir, Kecamatan Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur. Dengan batas-batas wilayah sebagai berikut :

Utara : Lapangan tenis RSPAL atau Jl. Gadung

Selatan: Gang buntu (perkampungan warga Jetis Wetan)

Barat : Pangkalan kendaraan TNI AL RSPAL

Timur : Jl. Bendul Merisi

##### **5.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir program studi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya dengan jumlah keseluruhan subjek penelitian 77 orang. Data demografi diperoleh melalui kuisioner yang diisi oleh subjek penelitian yaitu mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya.

### 5.1.3 Data Umum Hasil Penelitian

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Di Rumah Selama Pandemi Covid-19

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Rumah Selama Pandemi Covid-19 (n=77)

Aktivitas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kuliah daring/ skripsi	56	72,7%
Rutin berolahraga	4	5,2%
Menyelesaikan pekerjaan rumah	10	13%
Lebih banyak tidur/ rebahan	7	9,1%
Total	77	100%

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 77 responden terdapat 56 orang (72,7%) dengan aktivitas kuliah daring/ mengerjakan skripsi, beraktivitas rutin berolahraga berjumlah 4 orang (5,2%), beraktivitas menyelesaikan pekerjaan rumah berjumlah 10 orang (13%) dan sebanyak 7 orang (9,1%) lebih banyak tiduran/ rebahan di rumah selama pandemi Covid-19. Pada penelitian ini sesuai dengan tabel diatas didapatkan bahwa mahasiswi mayoritas memiliki aktivitas di rumah dengan berkuliah ataupun menyusun skripsi.

#### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya Selama Pandemi Covid-19 (n=77)

Kegiatan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Hanya Kuliah	66	85,7%
Kuliah sambil bekerja	11	14,3%
Total	77	100%

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 77 responden terdapat 66 mahasiswi (85,7%) yang hanya berkuliah saja dan terdapat 11 mahasiswi (14,3%) yang memiliki kegiatan tambahan yaitu berkuliah sambil bekerja. Pada penelitian ini didapatkan mahasiswi mayoritas hanya berkuliah saja.

### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Stresor

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyebab Stres Selama Pandemi Covid-19 (n=77)

Penyebab Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Masalah kuliah/ skripsi	47	61%
Masalah pertemanan	2	2,6%
Masalah pekerjaan	2	2,6%
Khawatir dengan virus covid-19	7	9,1%
Bosan dengan aktivitas selama pandemi	10	13%
Overthinking hal apapun	9	11,7%
Total	77	100%

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 77 responden terdapat 47 mahasiswa (61%) memiliki penyebab stres karena masalah kuliah/ skripsi, sebanyak 2 mahasiswa (2,6%) dapat mengalami stres karena adanya masalah pertemanan, sebanyak 2 mahasiswa (2,6%) mengalami stres karena masalah pekerjaan, sebanyak 7 mahasiswa (9,1%) dapat mengalami stres karena khawatir dengan virus Covid-19 di masa pandemi saat ini, sebanyak 10 mahasiswa (13%) dapat mengalami stres karena bosan dengan aktivitas selama pandemi, , sebanyak 9 mahasiswa (11,7%) dapat mengalami stres karena *overthinking* terhadap hal apapun.

#### 5.1.4 Data Khusus Hasil Penelitian

##### 1. Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19 (n=77)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	19	24,7%
Ringan	31	40,3%
Sedang	19	24,7%
Berat	8	10,4%
Total	77	100%

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 77 responden yang berada pada tingkat stres normal berjumlah 19 mahasiswa (24,7%), terdapat 31 mahasiswa (40,3%)

berada pada tingkat stres ringan, terdapat 19 mahasiswi (24,7%) berada pada tingkat stres sedang dan terdapat 8 mahasiswi (10,4%) berada pada tingkat stres berat.

## 2. Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19 (n=77)

Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
21-35 hari (Normal)	37	48,1%
< 21 hari (Polimenorea)	23	29,9%
> 35 hari (Oligomenorea)	17	22,1%
Total	77	100%

Pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 77 responden terdapat 37 mahasiswi (48,1%) memiliki siklus menstruasi normal, sebanyak 23 mahasiswi (29,9%) memiliki siklus menstruasi < 21 hari (*Polimenorea*) dan sebanyak 17 mahasiswi (22,1%) memiliki siklus menstruasi >35 hari (*Oligomenorea*). Dari hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu teratur (siklus menstruasi 21-35 hari) atau tidak teratur (siklus menstruasi < 21 hari dan > 35 hari), sebagai berikut :

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19 (n=77)

Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Teratur	37	48,1%
Tidak Teratur	40	51,9%
Total	77	100%

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 77 responden terdapat 37 mahasiswi (48,1%) memiliki siklus menstruasi yang teratur dan terdapat 40 mahasiswi (51,9%) yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur.

### 3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19

Tabel 5.7 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19

Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat Akhir	Keteraturan Siklus Menstruasi				Total	
	Siklus Menstruasi Teratur		Siklus Menstruasi Tidak Teratur			
	f	%	f	%	N	%
Tingkat Stres Normal	17	22,1%	2	2,6%	19	24,7%
Tingkat Stres Ringan	11	14,3%	20	26%	31	40,3%
Tingkat Stres Sedang	9	11,7%	10	13%	19	24,7%
Tingkat Stres Berat	0	0,0%	8	10,4%	8	10,4%
Total	37	48,1%	40	51,9%	77	100%

Nilai Uji Statistik *Spearman rho* ( $\rho = 0,000$ ) ( $r = 0,428$ )

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa mahasiswi yang berada pada tingkat stres normal didapatkan sebanyak 17 mahasiswi (22,1%) memiliki siklus menstruasi yang teratur dan 2 mahasiswi (2,6%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Kemudian pada tingkat stres ringan didapatkan sebanyak 11 mahasiswi (14,3%) memiliki siklus menstruasi yang teratur dan 20 mahasiswi (26%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Pada tingkat stres sedang didapatkan sebanyak 9 mahasiswi (11,7%) memiliki siklus menstruasi teratur dan sebanyak 10 mahasiswi (13%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Sedangkan, pada tingkat stres berat tidak ada yang memiliki siklus menstruasi teratur dan 8 mahasiswi (10,4%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil penelitian ini menunjukkan  $\rho = 0,000$  bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19.

## 5.2 Pembahasan

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka akan dibahas hal-hal sebagai berikut :

### 5.2.1 Tingkat Stres

Tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden yang berada pada tingkat stres normal berjumlah 19 mahasiswi (24,7%), terdapat 31 mahasiswi (40,3%) berada pada tingkat stres ringan, terdapat 19 mahasiswi (24,7%) berada pada tingkat stres sedang dan terdapat 8 mahasiswi (10,4%) berada pada tingkat stres berat. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswi tingkat akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya sesuai dengan tabel silang antara tingkat stres dengan data demografi didapatkan mahasiswi dengan stres ringan sebanyak 16 orang (28,6%) melakukan aktivitas di rumah dengan kuliah daring dan penyusunan skripsi selama pandemi Covid-19 khususnya 3 bulan terakhir. Didapatkan sebanyak 24 mahasiswi (36,4%) yang berada di kategori tingkat stres ringan hanya berkuliah saja (tidak kuliah sambil bekerja) dan 16 mahasiswi (34%) dengan penyebab stres karena memiliki masalah perkuliahan maupun penyusunan skripsi yang merupakan faktor utama dan paling banyak terjadi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya selama pandemi Covid-19 terutama 3 bulan terakhir.

Hal ini sesuai dengan teori (Tasnim et al., 2020) yaitu sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual. Terjadinya stres karena

stresor yang dirasakan oleh individu dan dipersepsikan sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan dan psikologi.

Pada penelitian ini didukung oleh teori Hawari (2013 dalam Vetri Nathalia, 2019), karena stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulasi stresor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif yang bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Adapun berasal dari lingkungan, masalah biaya, kurang informasi, berpisah dengan keluarga atau pasangan dan lainnya sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat stres.

Dengan data hasil distribusi frekuensi, penyebab utama stres mahasiswi tingkat akhir yaitu berproses menyusun skripsi yang merupakan faktor eksternal penyebab terjadinya stres sesuai dengan penelitian (Saputra et al., 2021) mahasiswa tingkat akhir dengan *locus of control* eksternal mempersepsikan bahwa keberhasilan atau kegagalan yang dialami dalam proses menyusun skripsi terutama berkaitan dengan faktor dari luar seperti dosen pembimbing, teman sebaya yang membantu proses mengerjakan skripsi, kelancaran pengurusan administrasi skripsi dan lainnya.

Menurut analisa peneliti, pada penelitian ini didapatkan mayoritas mahasiswi tingkat akhir berada pada tingkat stres ringan yang disebabkan paling banyak karena adanya faktor masalah dalam perkuliahan maupun penyusunan skripsi yang dapat menyebabkan emosional pada mahasiswi terganggu bahkan meningkat sesuai dengan perhitungan pada tabulasi kuesioner tingkat stres yaitu mayoritas mahasiswi merasa banyak menghabiskan energi karena cemas.

Ditambah dengan kondisi pandemi Covid-19 saat ini semakin bertambah tingkat kecemasan serta tekanan karena keterbatasan dalam interaksi sosial seperti bermain dengan teman maupun liburan sebagai bentuk *refreshing* atau menghilangkan penat dari aktivitas sehari-hari.

### 5.2.2 Siklus Menstruasi

Pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 77 responden terdapat 37 mahasiswi (48,1%) memiliki siklus menstruasi normal, sebanyak 23 mahasiswi (29,9%) memiliki siklus menstruasi < 21 hari (*Polimenorea*) dan sebanyak 17 mahasiswi (22,1%) memiliki siklus menstruasi >35 hari (*Oligomenorea*). Dari hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu teratur (siklus menstruasi 21-35 hari) atau tidak teratur (siklus menstruasi < 21 hari dan > 35 hari), seperti pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa terdapat 37 mahasiswi (48,1%) memiliki siklus menstruasi yang teratur dan terdapat 40 mahasiswi (51,9%) yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya selama pandemi Covid-19 terutama selama 3 bulan terakhir mayoritas memiliki siklus yang tidak teratur sejalan dengan teori Proverawati (2009 dalam (Vetri Nathalia, 2019) yaitu menstruasi yang tidak teratur adalah suatu hal tidak menentu, biasanya wanita mendapatkan menstruasi setiap empat minggu sekali, jika tidak mengalami hal tersebut maka ada ketidaknormalan pada tubuh wanita tersebut.

Hal ini dapat terjadi dikarenakan berbagai faktor seperti pendapat Kusmiran (2014) dalam (Mulyani et al., 2020) mengatakan faktor resiko dari variabilitas siklus menstruasi antara lain berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, gangguan endokrin dan lainnya. Namun, siklus menstruasi yang dimiliki setiap

orang tidaklah sama. Ada yang mengalami siklus menstruasi *polimenorea* (siklus menstruasi yang memendek), siklus *oligomenorea* (siklus menstruasi yang memanjang) bahkan ada seseorang yang memiliki siklus *amenorea* (tidak terjadinya menstruasi selama > 3 bulan). Menurut Women's health U.S (2014) dalam Kartini, 2020), rangkaian keteraturan siklus menstruasi merupakan siklus menstruasi yang kompleks dan saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan ketika perdarahan periodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi yang secara berkala akibat terlepasnya endometrium uterus. Menstruasi yang normal berfungsi sebagai hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran dan saluran reproduksi yang normal, ovarium juga berperan sangat penting dalam proses tersebut karena ovarium bertanggung jawab dalam pengaturan siklus dan lama menstruasi.

Menurut analisa peneliti, penelitian ini didapatkan mayoritas mahasiswi memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor hormon yang dapat berasal dari beberapa faktor salah satunya yaitu stres. Karena pada mahasiswi tingkat akhir yang termasuk usia dewasa awal yaitu usia 20-24 tahun telah memiliki siklus menstruasi yang seharusnya tidak labil atau dapat dikatakan teratur. Akibat dari faktor yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur maka masing-masing mahasiswi diharapkan dapat manajemen waktu serta tetap melakukan pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19 ini yang dapat menambah banyak tekanan dan mengganggu hormonal yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

### 5.2.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel silang 5.7 antara tingkat stres dengan siklus menstruasi menunjukkan mahasiswi tingkat akhir yang berada pada kategori tingkat stres normal didapatkan sebanyak 17 mahasiswi (22,1%) memiliki siklus menstruasi yang teratur dan 2 mahasiswi (2,6%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Kemudian pada kategori tingkat stres ringan didapatkan sebanyak 11 mahasiswi (14,3%) memiliki siklus menstruasi yang teratur dan 20 mahasiswi (26%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Pada tingkat stres sedang didapatkan sebanyak 9 mahasiswi (11,7%) memiliki siklus menstruasi teratur dan sebanyak 10 mahasiswi (13%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Sedangkan, pada tingkat stres berat tidak ada yang memiliki siklus menstruasi teratur dan 8 mahasiswi (10,4%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman rho* dengan menggunakan aplikasi SPSS menunjukkan nilai ( $\rho = 0,000$ ) dengan *correlation coefficient* 0,428 yang menunjukkan hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19 dengan tingkat kekuatan hubungan atau korelasi cukup.

Dari pernyataan diatas, tingkat stres ringan mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Stres dapat terjadi karena faktor dari dalam tubuh dan luar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual. Terjadinya stres karena stresor yang dirasakan oleh individu dan dipersepsikan sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan dan psikologi (Tasnim et al., 2020). Stres sering kali membuat siklus menstruasi tidak teratur, hal

tersebut dapat terjadi karena stres sebagai perangsang sistem saraf yang diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu *limbic system* melalui transmisi saraf, selanjutnya melalui saraf otonom menuju ke kelenjar hormonal (endokrin) sehingga mengeluarkan sekret (cairan) *neurohormonal* menuju hipofisis melalui saraf frontal guna mengeluarkan *gonadotropin* dalam bentuk FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*, produk kedua). Hormon tersebut dipengaruhi oleh RH (*Releasing Hormone*) yang disalurkan dari hipotalamus hipofisis, pengeluaran RH sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik ekstrogen terhadap hipotalamus yang selanjutnya mempengaruhi proses menstruasi. Peningkatan LH berbanding lurus dengan peningkatan estrogen dan progesteron didalam tubuh. Peningkatan kadar estrogen mengakibatkan penebalan endometrium untuk persiapan bila terjadi ovulasi. Apabila tidak terjadi ovulasi, kadar LH akan menyusut sehingga kadar estrogen dan progesteron ikut menyusut dengan cepat. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron, arteri spiral menjadi spasme sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi dimulai (Vetri Nathalia, 2019).

Sesuai hasil yang didapatkan, terdapat hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya yang dinyatakan bahwa stres yang terbanyak adalah stres ringan dengan sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Dimana pada hasil jawaban demografi sebagai faktor pendukung dan jawaban kuesioner, faktor penyebab stres terbanyak yaitu masalah perkuliahan atau proses penyusunan skripsi di masa pandemi Covid-19 yang terjadi hingga saat ini membuat banyak

mahasiswi merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, mudah merasa kesal, menjadi mudah marah karena hal-hal kecil dan cenderung bereaksi berlebihan pada situasi. Hal ini dikarenakan mahasiswi yang belajar di perguruan tinggi memiliki tuntutan yang besar dalam menempuh pendidikan dengan upaya yang tidak sedikit seperti pemilihan cara belajar, peraturan cara belajar dalam institusi, pembagian waktu untuk berkuliah, untuk teman, untuk keluarga bahkan untuk kuliah sambil bekerja pada beberapa mahasiswi. Perempuan yang mengalami gangguan psikis seperti stres biasanya akan mengalami gangguan hormonal siklus menstruasi, jadi jika semakin tinggi stres yang dialami maka akan berdampak pada siklus menstruasinya sesuai dengan kriteria arah hubungan pada penelitian ini yaitu arah hubungan yang searah dengan bukti ( $r = 0,428$ ) pada tabel *correlation Spearman rho* yang bertanda positif memiliki arti jika stres meningkat maka resiko tidak teraturnya siklus menstruasi juga meningkat yang dapat disebut dengan hubungan searah dengan kekuatan hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi cukup.

### **5.3 Keterbatasan**

Keterbatasan merupakan kelemahan dan hambatan dalam penelitian.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah :

1. Pada saat pengambilan data sedang terjadi pandemi Covid-19 di Indonesia khususnya Surabaya sehingga peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan responden, sehingga peneliti mengambil data secara *online* menggunakan *google form*.

2. Pada saat pengambilan data, responden juga sibuk dengan aktivitas masing-masing yang sama-sama proses pengerjaan skripsi yang menurut peneliti memakan waktu cukup lama yaitu selama 4 hari data baru terkumpul lengkap.

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

Pada bab ini berisi simpulan dan saran berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian.

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya pada tanggal 3–7 Agustus 2021 dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut :

1. Tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19 mayoritas berada pada kategori tingkat stres ringan.
2. Siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19 mayoritas memiliki siklus menstruasi tidak teratur.
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19.

#### **6.2 Saran**

1. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi tentang hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di masa pandemi Covid-19.

2. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswi tentang faktor stres yang dapat memengaruhi siklus menstruasi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan yang berkaitan dengan kejadian teratur atau tidaknya siklus menstruasi akibat dari stres pada mahasiswa tingkat akhir.

### 4. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi praktisi keperawatan tentang manajemen stres dan perilaku hidup sehat untuk mengurangi terjadinya gangguan dalam siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- (KBBI), K. B. B. I. (n.d.). *Mahasiswi*. [Online].
- Aidah, S. nur. (2020). *Bacaan Wajib! Vaksin Corona*. KBM Indonesia.
- Aliigood, M. R. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. Elsevier.
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135>
- Ansong, E., Arhin, S. K., Cai, Y., Xu, X., & Wu, X. (2019). Menstrual characteristics, disorders and associated risk factors among female international students in Zhejiang Province, China: A cross-sectional survey. *BMC Women's Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0730-5>
- Ariga, R. A. (2020). *Buku Ajar : Konsep Dasar Keperawatan* (pertama, p. 44). CV. Budi Utama.
- Awailuddin, Akbar, Z., Christy, A., Heng, P. H., Ivinesti, S., Nursanti, A., & Nisa, H. (2020). *Tinjauan Pandemi Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan* (R. Sahrani, M. Mawarpury, H. Nisa, & Afriani (eds.)). Syiah Kuala University Press.
- Fitri Kumalasari, M. L., Hadi, M. I., & Munir, M. (2019). Hubungan Tingkat Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 131. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10842>
- Hartaji, D. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Hendrik, H. (2006). *Problema Haid : Tinjauan Syariat Islam dan Medis* (1st ed., pp. 119–120). Tiga Serangkai.
- Kartini. (2020). *Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Mulyani, E., Handajani, D. O., & Safriana, R. E. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Literasi Nusantara.
- Musmiah, S. B., Rustaman, N. Y., & Saefudin. (2019). *Selamat Datang Masa Remaja*. CV. Budi Utama.
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada

- Mahasiswa Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, XIII(5), 114–121.
- Nurfebrianna, Asep, D., & Syahrias, L. (2019). *Stress Levels With The Menstrual Cycle Of Advertising Class X In SMK Negeri Batam*. 9(2), 74–83.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Salemba Medika.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules! How to Study, survive and succeed* (4th Editio). Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
- Perpustakaan Nasional RI. (2020). *Penanganan Covid 19 : Pengalaman RSUI*. UI Publishing.
- Rahayu, P. P., Lakhmudien, Sulung, N., Indiarti, P. T., Paula, V., Susanti, shantrya D., Nardina, evita aurilia, Madiah, A., Ulfiana, Q., & Hasnidar. (2021). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Yayasan Kita Menulis.
- Rahmat, P. S. (2018). *Perkembangan Peserta Didik* (1st ed., p. 150). Sinar Grafika Offset.
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). *Covid-19 dan Psikososial Masyarakat Di Masa Pndemi*. NEM.
- Saputra, E., Suarni, W., & Marhan, C. (2021). *Locus of Control dan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. 2(3), 86–95.
- Setiawan, D., & Prasetyo, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan untuk Mahasiswa Kesehatan*. Graha Ilmu.
- Soetjiningsih, C. H. (2018). *Seri Psikologi Perkembangan : Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-kanak Akhir* (Cetakan pe, p. 15). KENCANA.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik* (pp. 91–92). UPI Sumedang Press.
- Tasnim, Widiastuti, A., Kurniasih, H., Purnanti, K. D., Hastuti, P., Hapsari, W., Sitorus, S., Sumiyati, Hutabarat, J., & Wahyuni. (2020). *Keterampilan Dasar Kebidanan: Teori dan Praktik* (J. Simarmata (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Vetri Nathalia. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa DIII Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 124. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- Widyanto, F. C. (2014). *Keperawatan Komunitas Dengan Pendekatan Praktis*. Nuha Medika.
- Wisniastuti, L. M., & Adilatri, S. A. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan

Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester VIII Di STIKES Wira Medika Bali. *BMJ*, 5, 91–100.

Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2020). Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 68, 1–11.

**Lampiran 1*****CURRICULUM VITAE***

Nama : Riska Wahyu Kusumanita  
NIM : 1710092  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Tempat, tanggal lahir : Lamongan, 29 Juli 1999  
Agama : Islam  
E-mail : riskawahyukusumanita@gmail.com  
Riwayat Pendidikan :

1.	TK	Taman Indria (Sidoarjo)	Lulus Tahun 2005
2.	SD	SDN Kepatihan (Menganti, Gresik)	Lulus Tahun 2011
3.	SMP	SMPN 47 Surabaya	Lulus Tahun 2014
4.	SMA	SMA Hangtuah 1 Surabaya	Lulus Tahun 2017

## Lampiran 2

### MOTTO DAN PERSEMBAHAN

#### MOTTO

*“..Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya..”*(Al-Baqarah : 286)

*“Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”*  
(Al-Anfaal : 46)

Hasil Karyaku ini ku persembahkan kepada :

1. Imam Malik (Ayah), Ismiyatul Izah (ibu), M. Rifqi Aminuddin (adik) dansaudara saya yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukung saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
2. Teman sepembimbing yaitu Novita Anggreini dan Rifka Mufida yang telah membantu proses pengerjaan skripsi hingga selesai.
3. Teman angkatan 23 selaku responden dan kakak senior sealmamater yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan proposal ini yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.
4. Sahabat sepersahabatan tersayang (Rizky Kurniasari, Ramadhanti Salsabilla, Lailatul Rohmah, Bella Laksono, Amalia Maharani) yang selalu memberi motivasi dalam mengerjakan revisi.
5. Moch. Rizal Fahmi A., Amaynia Anggun, Safirah Mahmuda, Elsa Jenitasari dan Anggun Widya yang telah memberikan semangat dan bantuan berupa kesehatan mental dalam menyusun skripsi ini.

## Lampiran 3

## LEMBAR PENGAJUAN JUDUL

STUDI PENDAHULUAN/ PENGAMBILAN DATA PENELITIAN \* <sup>coret salah satu</sup>  
 MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA  
 TA 2020/2021

Berikut dibawah ini saya, mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya Surabaya :

Nama : Riska Wahyu Kusumanita

NIM : 1710092

Mengajukan Judul Penelitian

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI  
 TINGKAT AKHIR STIKES HANG TUAH SURABAYA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Selanjutnya mohon koreksi bahwa judul yang saya ajukan BELUM/ PERNAH \* <sup>coret salah satu (diisi oleh Ka  
 Perpustakaan)</sup> diteliti sebelumnya dan selanjutnya berkenan dikeluarkan surat ijin pengambilan data :

Kepada : .....

Alamat : .....

Tembusan : 1. ....

2. ....

Waktu/ Tanggal : .....

Demikian permohonan saya.

Surabaya, .....

Mahasiswa



Riska Wahyu Kusumanita

NIM. 1710092

Pembimbing 1



Lis Fatmawati, S.Kep., Ns., MKes

NIP. 03067

Ka Perpustakaan



Nadia O, AMd  
 NIP. 03038

Ka Prodi S1 Keperawatan



Puji Hastuti, S.Kep., Ns., MKep  
 NIP. 03010

## Lampiran 4

## SURAT STUDI PENDAHULUAN



YAYASAN NALA  
*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*  
 RUMAH SAKIT TNI-AL Dr. RAMELAN

Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, 8404248, 8404200 Fax. 8411721 Surabaya  
 Website : [www.stikeshangtuah-sby.ac.id](http://www.stikeshangtuah-sby.ac.id)

## SURAT IJIN

Nomor : SIJ/ 48 /IV/ 2021 /SHT

Pertimbangan : Bahwa dalam rangka penyusunan proposal skripsi bagi mahasiswa Prodi S-1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya TA. 2020/2021 perlu dikeluarkan Surat Ijin pengambilan data studi pendahuluan.

Dasar : Permohonan yang bersangkutan.

## DI IJINKAN

Kepada : Riska Wahyu Kusumanita NIM. 171.0092  
 Mahasiswa Prodi S-1 Kep. STIKES Hang Tuah Surabaya

- Untuk :
1. Melaksanakan pengambilan data studi pendahuluan di STIKES Hang Tuah Surabaya dengan judul penelitian "**Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19**".
  2. Dalam melaksanakan pengambilan data studi pendahuluan agar memperhatikan protokol kesehatan pencegahan penyebaran *Covid-19* yang berlaku (5M : Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menghindari kerumunan dan Menghindari keluar rumah) Pengambilan data dapat dilakukan melalui media daring antara lain : Whatsapp, Google form, dan lain-lain.
  3. Demikian Surat Ijin ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Selesai.

Dikeluarkan di : Surabaya  
 Pada tanggal : 12 April 2021.

A.n. Ketua STIKES Hang Tuah Surabaya



Diyah Arini, S.Kep., Ns., M.Kes.  
 NIP. 03003

Tembusan :

1. Ketua Pengurus Yayasan Nala
2. Ketua STIKES Hang Tuah Sby (Sbg Lamp.)
3. Puket II, III STIKES Hang Tuah Surabaya
4. Ka Prodi S-1 Kep. STIKES Hang Tuah Sby
5. Dosen pembimbing ybs.

## Lampiran 5

## SURAT IJIN PENELITIAN



**YAYASAN NALA**  
*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*  
**RUMAH SAKIT TNI-AL Dr. RAMELAN**  
 Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, 8404248, 8404200 Fax. 8411721 Surabaya  
 Website : [www.stikeshangtuah-sby.ac.id](http://www.stikeshangtuah-sby.ac.id)

---

**SURAT IJIN**  
**Nomor : SIJ / 59 / VI / 2021 / SHT**

Pertimbangan : Bahwa dalam rangka penyusunan skripsi bagi mahasiswa Prodi S-1 Keperawatan STIKES Hang Hang Tuah Surabaya TA. 2020/2021 perlu dikeluarkan Surat Ijin pengambilan data.

Dasar : Permohonan yang bersangkutan.

**DI IJINKAN**

Kepada : **Riska Wahyu Kusumanita** **NIM. 171.0092**  
**Mahasiswa Prodi S-1 Kep. STIKES Hang Tuah Surabaya**

Untuk : 1. Melaksanakan pengambilan data penelitian di STIKES Hang Tuah Surabaya dengan judul penelitian "**Hubungan Tingkat Stress dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19**".

2. Dalam melaksanakan pengambilan data agar memperhatikan protocol kesehatan pencegahan penyebaran Covid-19 yang berlaku 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan keluar rumah dengan responden). Pengambilan data dapat dilakukan melalui media daring antara lain : Whatsapp, Google form, dan lain-lain.

3. Demikian Surat Ijin ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Selesai.

Dikeluarkan di : Surabaya  
 Pada tanggal : 8 Juni 2021.  
 A.n. Ketua STIKES Hang Tuah Surabaya  
 Puket I



**Diyah Arini, S.Kep., Ns., M.Kes.**  
**NIP. 03003**

**Tembusan :**

1. Ketua Pengurus Yayasan Nala
2. Ketua STIKES Hang Tuah Sby (Sbg Lamp.)
3. Puket II, III STIKES Hang Tuah Surabaya
4. Ka Prodi S-1 Kep. STIKES Hang Tuah Sby
5. Dosen pembimbing ybs.

## Lampiran 6

## SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



**YAYASAN NALA**  
*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*  
**RUMAH SAKIT TNI-AL Dr. RAMELAN**  
 Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, 8404248, 8404200 Fax. 8411721 Surabaya  
 Website : [www.stikeshangtuah-sby.ac.id](http://www.stikeshangtuah-sby.ac.id)

## SURAT KETERANGAN

NOMOR : SKET / 35 / IX / 2021 / SHT

1. Yang bertanda tangan dibawah ini :
- |         |   |   |
|---------|---|---|
| Nama    | : | Dr. A.V. Sri Suhardiningih, S.Kp., M.Kes. |
| NIP     | : | 04015                                     |
| Jabatan | : | Ketua STIKES Hang Tuah Surabaya           |

- Dengan ini menerangkan bahwa :
- |       |   |  |
|-------|---|--|
| Nama  | : | Riska Wahyu Kusumanita                   |
| NIM   | : | 1710092                                  |
| Prodi | : | S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya |

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan judul penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19 tmt 3 s/d 7 Agustus 2021.

2. Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 8 September 2021

**STIKES Hang Tuah Surabaya**  
Ketua



Dr. A.V. Sri Suhardiningih, S.Kp., M.Kes.  
NIP. 04015

## Lampiran 7

## Surat Laik (Etik Clearance)




**PERSETUJUAN ETIK**  
*(Ethical Approval)*

**Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)**  
*Stikes Hang Tuah Surabaya*

Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, Fax. (031) 8411721 Surabaya

---

**Surat Pernyataan Laik Etik Penelitian Kesehatan**  
**Nomor : PE/62/VII/2021/KEPK/SHT**

---

Protokol penelitian yang diusulkan oleh : Riska Wahyu Kusumanita

dengan judul :

Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19

dinyatakan laik etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan *Privacy*, dan 7) Persetujuan Sebelum Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator masing-masing Standar sebagaimana terlampir.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 6 Juli 2021 sampai dengan tanggal 6 Juli 2022



Ketua KEPK  
Dwi Priyanti, S.Kep., Ns., M.Sc  
NIP. 03006



## Lampiran 8

### *INFORMATION FOR CONSENT*

Kepada Yth

Mahasiswi Calon Partisipan Penelitian

Di STIKES Hang Tuah Surabaya

Saya adalah mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya akan melaksanakan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana keperawatan (S.Kep). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis “Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19”.

1. Penelitian ini melibatkan mahasiswi tingkat akhir yaitu mahasiswi semester 8 di STIKES Hang Tuah Surabaya
2. Penelitian ini dilakukan melalui media *google form* yang berisi kuisisioner yang telah disiapkan oleh peneliti
3. Pengisian lembar kuisisioner dilakukan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
4. Manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat stres yang dapat berpengaruh pada keteraturan siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir.
5. Penelitian ini tidak memiliki resiko

Partisipasi saudara dalam penelitian ini akan bermanfaat bagi peneliti, saya mengharapkan tanggapan atau jawaban yang saudara berikan sesuai dengan yang terjadi pada anda sendiri tanpa adanya pengaruh atau paksaan dari orang lain. Dalam penelitian ini partisipasi anda bersifat bebas dalam penelitian ini, artinya anda ikut atau tidak, tidak ada sanksi apapun, informasi atau keterangan yang

anda berikan akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja. Apabila penelitian sudah selesai pernyataan anda akan kami hanguskan.

Sebagai bukti kesediaan anda menjadi partisipan dalam penelitian ini, saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah saya siapkan. Partisipasi anda dalam penelitian ini sangat saya hargai dan terlebih dahulu saya ucapkan terimakasih. Informasi atau keterangan yang saudara berikan akan dijamin kerahasiaannya dan akan digunakan untuk kepentingan ini saja.

Yang menjelaskan



**Riska Wahyu Kusumanita**  
NIM. 171.0092

Yang dijelaskan,

---

**Lampiran 9****PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI PARTISIPAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama/ Inisial :

Umur :

Menyatakan bersedia secara sukarela menjadi partisipan pada penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19”, yang dilakukan oleh mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan atas nama : Riska Wahyu Kusumanita dengan NIM 1710092.

Kesediaan saya untuk menjadi partisipan ini setelah saya memperoleh penjelasan oleh peneliti tentang maksud, tujuan, manfaat, prosedur penelitian, lamanya keterlibatan dan hak partisipan, demi pengembangan kemajuan ilmu keperawatan tentang tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir.

Demikian pernyataan saya, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun, saya menyatakan bersedia menjadi partisipan.

Surabaya, Juni 2021  
Responden

---

## Lampiran 10

### LEMBAR KUISIONER

#### Kuisisioner Tingkat Stres DASS 42

##### A. Data Demografi

Usia \_\_\_\_\_ :

Aktivitas anda di rumah selama pandemi covid-19 :

- Kuliah daring
- Rutin olahraga/*workout*
- Menyelesaikan pekerjaan rumah
- Lebih banyak tiduran/rebahan

Apakah anda kuliah sambil bekerja? \_\_\_\_\_ :

Iya  Tidak

Stresor (penyebab stres/banyak pikiran) saat ini :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Masalah kuliah/skripsi | <input type="checkbox"/> Masalah keuangan                      |
| <input type="checkbox"/> Masalah keluarga       | <input type="checkbox"/> Khawatir dengan virus covid-19        |
| <input type="checkbox"/> Masalah pertemanan     | <input type="checkbox"/> Bosan dengan aktivitas selama pandemi |
| <input type="checkbox"/> Masalah pekerjaan      | <input type="checkbox"/> <i>Overthinking</i> hal apapun        |

##### B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah kuisisioner penelitian ini sesuai dengan kondisi anda
2. Bacalah setiap pertanyaan secara seksama
3. Pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini selama pandemi Covid-19 terutama saat anda semester 8
4. Mohon semua pertanyaan dijawab dengan lengkap
5. Kejujuran anda dalam menjawab kuisisioner ini, sangat saya harapkan.

##### Keterangan :

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Kadang-kadang
- 2 : Sering
- 3 : Hampir setiap saat atau selalu

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi mudah marah karena hal-hal kecil				
2.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				

4.	Mudah merasa kesal				
5.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Tidak sabaran saat melakukan sesuatu				
7.	Mudah tersinggung				
8.	Sulit untuk beristirahat				
9.	Mudah marah				
10.	Kesulitan untuk tenang setelah ada sesuatu yang mengganggu				
11.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12.	Merasa berada pada keadaan tegang				
13.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
14.	Mudah gelisah				

### Kuisiner Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim (*endometrium*) yang terjadi secara periodik setiap bulannya. Siklus menstruasi dapat dihitung dari hari pertama satu menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Contoh : Jika anda menstruasi pada hari pertama (5 Mei 2021), kemudian mulai mengalami menstruasi kembali (2 Juni 2021) maka siklus menstruasi anda yaitu 28 hari.

1. Berapa lama siklus menstruasi anda selama 3 bulan terakhir? (terutama saat pengerjaan skripsi di masa pandemi)
  - a. 21-35 hari
  - b. 21 hari
  - c. > 35 hari

## Lampiran 11

LEMBAR KUESIONER *GOOGLE FORM*

Bagian 3 dari 4

### Kuesioner Tingkat Stres

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang yang menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah dalam interaksi dengan orang lain serta keluhan-keluhan fisik.

Keterangan :

0 : Tidak pernah  
 1 : Kadang-kadang  
 2 : Sering  
 3 : Hampir setiap saat atau selalu

Menjadi mudah marah karena hal-hal kecil ? \*

	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi \*

	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Kesulitan untuk relaksasi/bersantai \*

	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Mudah merasa kesal \*

	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas \*

	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Tidak sabaran dalam melakukan sesuatu \*

	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Menjadi mudah tersinggung *					
	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu
Sulit untuk beristirahat *					
	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu
Menjadi mudah marah *					
	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu
Kesulitan untuk tenang setelah ada sesuatu yang mengganggu *					
	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu
Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan *					
	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu
Merasa berada pada keadaan tegang *					
	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu
...					
Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan *					
	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu
Mudah gelisah *					
	0	1	2	3	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

Setelah bagian 3 Lanjutkan ke bagian berikut ▼

Bagian 4 dari 4

## Kuesioner Siklus Menstruasi

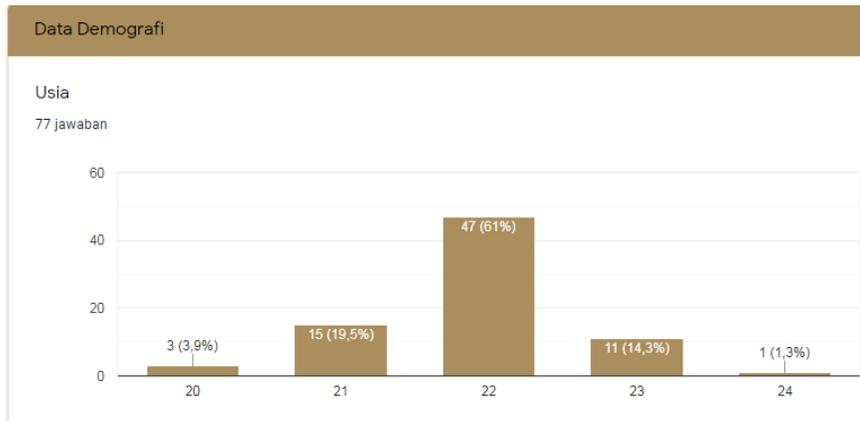
Siklus menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim (endometrium) yang terjadi secara periodik setiap bulannya. Siklus menstruasi dapat dihitung dari hari pertama satu menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Contoh : Jika anda menstruasi pada hari pertama (5 Mei 2021), kemudian mulai mengalami menstruasi kembali (2 Juni 2021) maka siklus menstruasi anda yaitu 28 hari.

Berapa lama siklus menstruasi anda selama 3 bulan terakhir? (terutama saat pengerjaan skripsi di masa pandemi) \*

- 21-35 hari
- < 21 hari
- > 35 hari

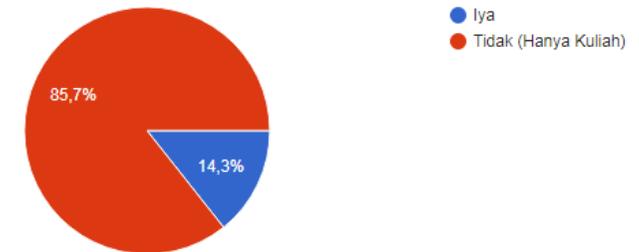
Lampiran 12

HASIL JAWABAN RESPONDEN DARI *GOOGLE FORM*



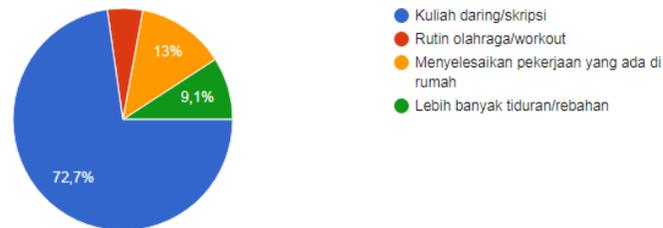
Apakah anda kuliah sambil bekerja?

77 jawaban



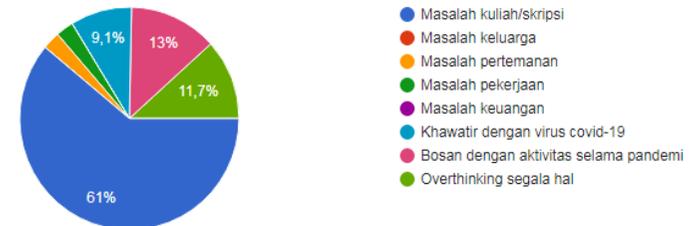
Aktivitas anda di rumah selama Pandemi Covid-19

77 jawaban



Stresor (penyebab stres) anda saat ini

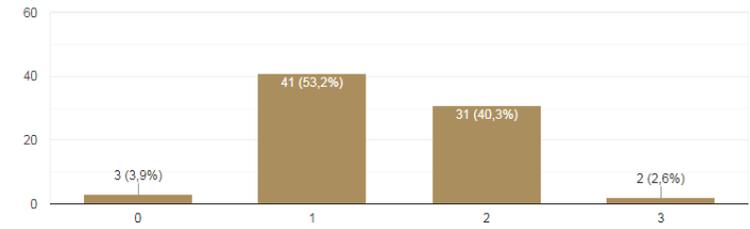
77 jawaban



**Kuesioner Tingkat Stres**

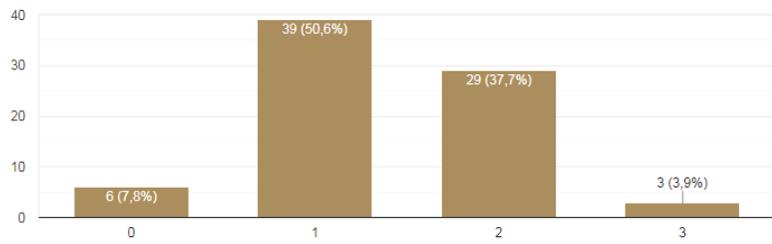
Menjadi mudah marah karena hal-hal kecil ?

77 jawaban



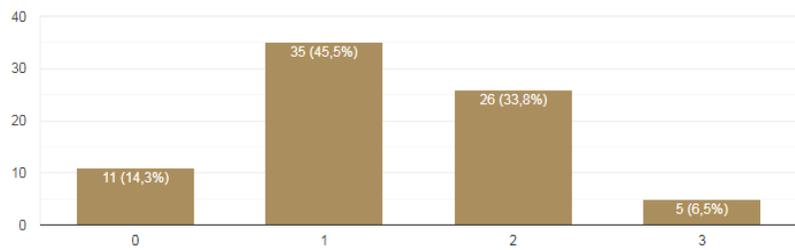
Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi

77 jawaban



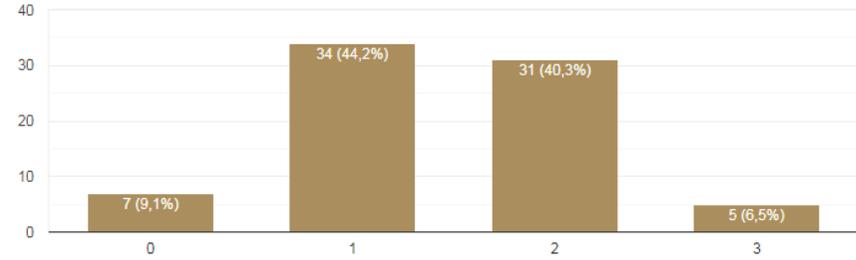
Kesulitan untuk relaksasi/bersantai

77 jawaban



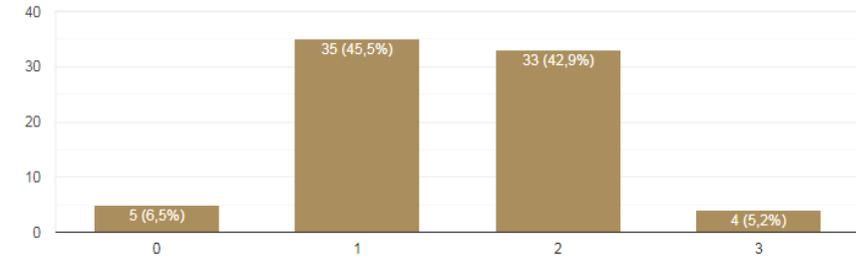
Mudah merasa kesal

77 jawaban



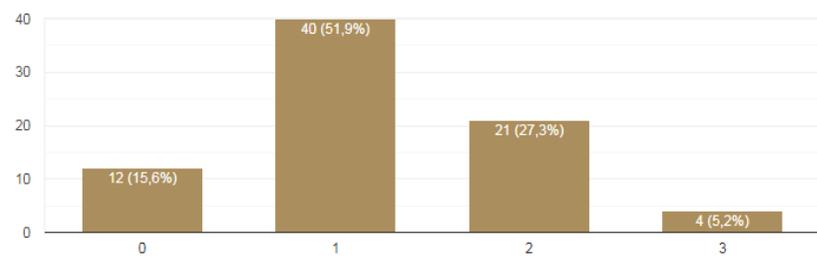
Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas

77 jawaban



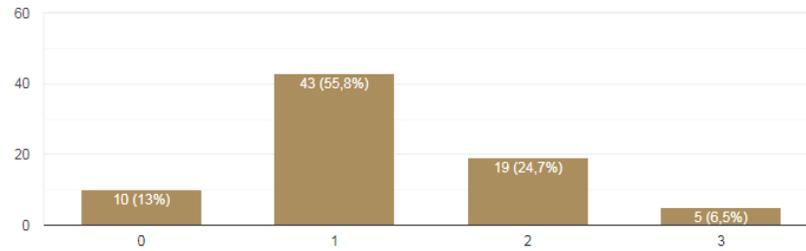
Tidak sabaran dalam melakukan sesuatu

77 jawaban



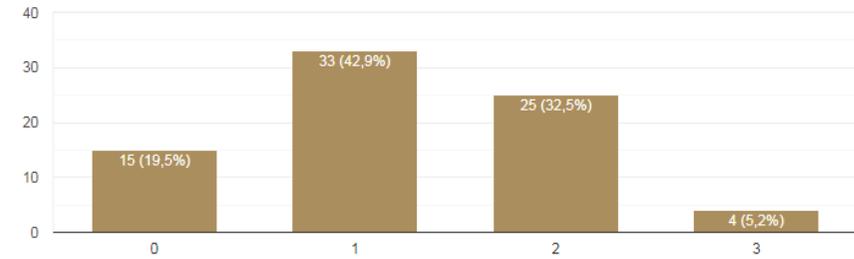
## Menjadi mudah tersinggung

77 jawaban



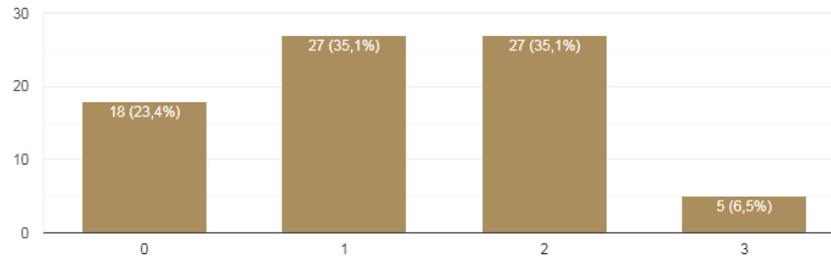
## Kesulitan untuk tenang setelah ada sesuatu yang mengganggu

77 jawaban



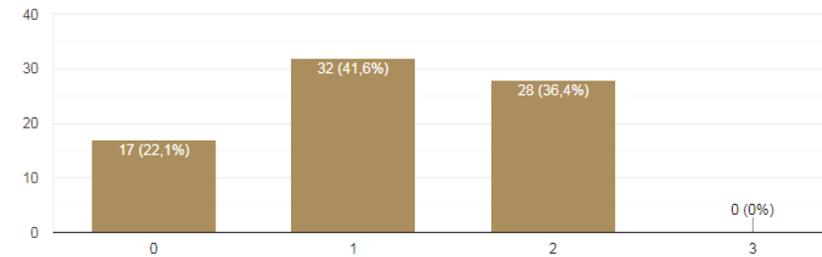
## Sulit untuk beristirahat

77 jawaban



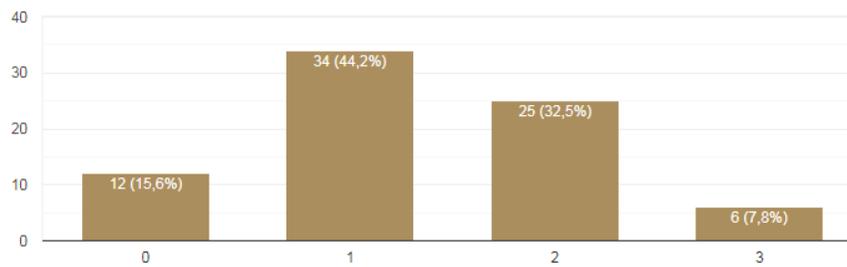
## Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan

77 jawaban



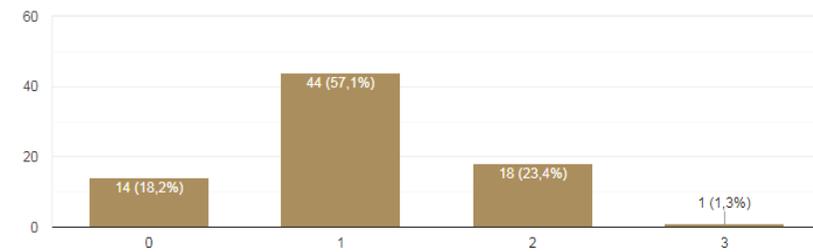
## Menjadi mudah marah

77 jawaban



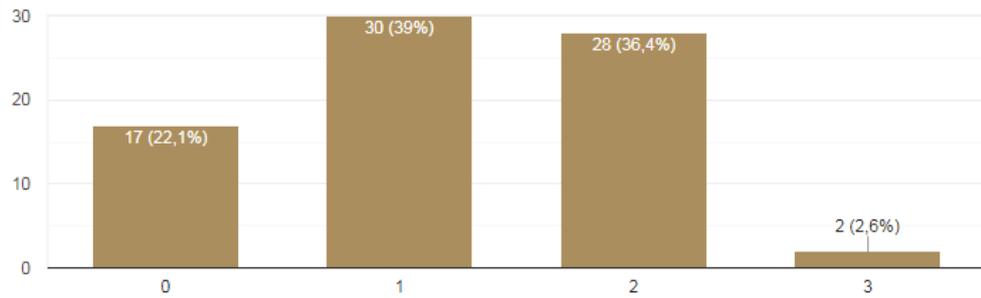
## Merasa berada pada keadaan tegang

77 jawaban



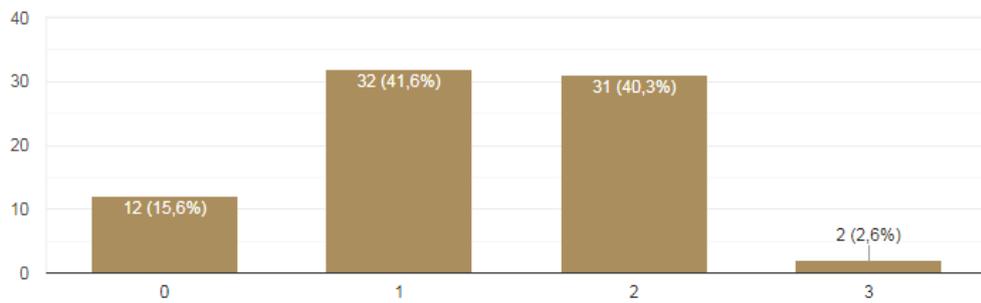
Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan

77 jawaban



Mudah gelisah

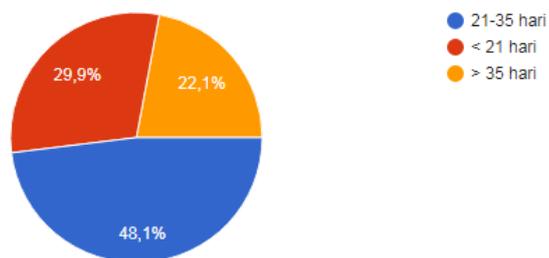
77 jawaban



#### Kuesioner Siklus Menstruasi

Berapa lama siklus menstruasi anda selama 3 bulan terakhir? (terutama saat pengerjaan skripsi di masa pandemi)

77 jawaban



## Lampiran 13

**Lembar Tabulasi**  
**Hasil Tabulasi Data Demografi Mahasiswi Tingkat Akhir**  
**Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi**  
**Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19**

No. Resp	P1	P2	P3	P4
1	2	4	2	7
2	3	2	2	8
3	2	4	2	7
4	3	4	2	7
5	3	4	1	1
6	3	4	1	8
7	3	4	2	1
8	4	4	1	1
9	3	3	1	4
10	4	4	2	8
11	3	4	2	3
12	3	4	2	8
13	3	1	2	8
14	2	2	2	3
15	2	2	2	7
16	3	3	2	6
17	4	4	2	1
18	4	2	2	8
19	3	3	1	1
20	3	4	2	8
21	3	1	2	1
22	3	4	2	8
23	3	4	2	1
24	3	4	2	1
25	3	2	2	6
26	3	4	2	1
27	2	4	2	1
28	3	4	2	1
29	3	4	2	1
30	3	4	2	1
31	2	1	2	6
32	3	4	1	1
33	2	4	2	1
34	2	4	2	6
35	3	2	2	1
39	5	4	2	1
40	2	4	1	1
41	1	4	2	1
42	3	4	2	1
43	4	4	2	1
44	3	4	2	1
45	3	4	2	1
46	3	4	2	1
47	3	4	2	1
48	4	4	2	1
49	4	4	2	1
50	2	4	2	6
51	3	4	2	1
52	3	2	2	1
53	4	4	2	1
54	3	4	2	1
55	3	4	2	6
56	4	4	2	1
57	3	4	2	1
58	3	4	2	7
59	3	4	2	1
60	3	4	2	1
61	3	4	2	1
62	2	4	1	1
63	3	4	1	4
64	3	4	2	1
65	3	4	2	1
66	4	4	1	1
67	3	2	2	7
68	3	1	2	8
69	3	3	2	1
70	2	1	2	1
71	3	4	2	7
72	2	4	2	7
73	1	2	2	6
74	3	4	2	1

36	2	4	2	1	75	1	1	2	7
37	3	4	2	1	76	4	1	2	7
38	3	2	2	1	77	3	4	1	1

**Keterangan :**

P1 : Usia

Kode :

1. 20 tahun
2. 21 tahun
3. 22 tahun
4. 23 tahun
5. 24 tahun

P2 : Aktivitas di rumah

Kode :

1. Lebih banyak tiduran/rebahan
2. Menyelesaikan pekerjaan rumah
3. Rutin olahraga/ *workout*
4. Kuliah daring/ skripsi

P3 : Kegiatan/ Status

Kode :

1. Kuliah kerja
2. Hanya kuliah

P4 : Penyebab Stres/ Stresor

Kode :

1. Masalah kuliah/ menyusun skripsi
2. Masalah keluarga
3. Masalah pertemanan
4. Masalah pekerjaan
5. Masalah keuangan
6. Khawatir dengan virus covid-19
7. Bosan dengan aktivitas selama pandemi
8. *Overthinking* hal apapun

## Lampiran 14

## Lembar Tabulasi

**Hasil Tabulasi Data Khusus Mahasiswi Tingkat Akhir  
Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi  
Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19**

No.	Tingkat Stres	Siklus Menstruasi
1	1	1
2	2	2
3	1	1
4	3	2
5	2	2
6	2	2
7	1	1
8	2	2
9	2	2
10	2	2
11	2	2
12	3	1
13	3	1
14	2	1
15	2	2
16	2	2
17	2	1
18	2	2
19	2	2
20	3	2
21	2	2
22	2	2
23	3	2
24	2	1
25	1	1
26	3	1
27	2	2
28	3	1
29	2	1
30	1	2
31	3	1
32	3	2
33	4	2
34	1	2
35	2	1
36	3	1
37	4	2
38	2	2
39	1	1
40	2	1
41	3	2
42	3	1

43	2	1
44	2	1
45	4	2
46	1	2
47	1	1
48	4	1
49	3	2
50	4	2
51	3	2
52	3	2
53	1	2
54	1	1
55	1	1
56	1	1
57	4	2
58	3	2
59	1	1
60	2	2
61	4	1
62	1	2
63	1	1
64	1	1
65	1	1
66	2	1
67	2	2
68	3	1
69	2	1
70	3	2
71	2	1
72	3	2
73	2	1
74	4	1
75	2	2
76	2	1
77	1	2

**Keterangan :**

## Tingkat Stres

1. Tingkat stres normal (0-14)
2. Tingkat stres ringan (15-18)
3. Tingkat stres sedang (19-25)
4. Tingkat stres berat (26-33)

## Siklus Menstruasi

1. Teratur (21-35 hari)
2. Tidak Teratur (< 21 atau > 35 hari)



43	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	1	0	2	2
44	1	1	2	2	2	1	1	2	1	0	1	2	0	2
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
46	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
48	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2
49	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
50	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	2	1	1
51	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
52	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
55	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
58	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1
59	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
60	2	1	0	3	0	1	1	1	1	3	1	0	1	2
61	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
62	2	2	2	1	1	0	1	1	0	0	0	0	3	0
63	1	2	0	0	2	0	0	0	3	0	1	1	1	2
64	1	2	0	0	1	0	2	0	1	1	1	1	0	0
65	2	2	0	1	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0
66	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1
67	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1
68	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2
69	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2
70	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2
71	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	0	1
72	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2
73	2	2	1	1	2	1	2	0	0	0	0	2	0	2
74	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1
75	2	2	2	1	0	2	0	2	0	0	2	0	2	2
76	1	2	1	2	1	2	1	0	2	2	1	1	1	1
77	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
Total	109	106	102	111	113	94	96	96	102	95	88	83	92	100

**Keterangan Pernyataan :**

- 1 : Tidak pernah  
2 : Kadang-kadang  
3 : Sering  
4 : Hampir setiap saat atau selalu

## Lampiran 16

**Lembar Tabulasi**  
**Hasil Tabulasi Data Pernyataan Kuesioner Siklus Menstruasi Pada**  
**Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi**  
**Covid-19**

No.	SM1
1	1
2	3
3	1
4	3
5	3
6	3
7	1
8	3
9	3
10	3
11	3
12	1
13	1
14	1
15	2
16	3
17	1
18	2
19	2
20	2
21	2
22	2
23	2
24	1
25	1
26	1

No.	SM1
27	2
28	1
29	1
30	3
31	1
32	2
33	3
34	2
35	1
36	1
37	2
38	2
39	1
40	1
41	2
42	1
43	1
44	1
45	2
46	3
47	1
48	1
49	2
50	2
51	2
52	2

No.	SM1
53	2
54	1
55	1
56	1
57	3
58	3
59	1
60	3
61	1
62	2
63	1
64	1
65	1
66	1
67	3
68	1
69	1
70	2
71	1
72	3
73	1
74	1
75	2
76	1
77	2

**Keterangan Pernyataan :**

- 1 : Normal (21-35 hari)  
 2 : Poligomenorea (< 21 hari)  
 3 : Oligomenorea (> 35 hari)

## Lampiran 17

## Frekuensi Data Umum

## Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20 tahun	3	3.9	3.9	3.9
21 tahun	14	18.2	18.2	22.1
22 tahun	48	62.3	62.3	84.4
23 tahun	11	14.3	14.3	98.7
24 tahun	1	1.3	1.3	100.0
Total	77	100.0	100.0	

## Aktivitas di rumah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Lebih banyak tidur/rebahan	7	9.1	9.1	9.1
Menyelesaikan pekerjaan rumah	10	13.0	13.0	22.1
Rutin berolahraga	4	5.2	5.2	27.3
Kuliah daring/skripsi	56	72.7	72.7	100.0
Total	77	100.0	100.0	

## Kegiatan/Status

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kuliah Kerja	11	14.3	14.3	14.3
Hanya kuliah	66	85.7	85.7	100.0
Total	77	100.0	100.0	

## Penyebab stres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Masalah kuliah/menyusun skripsi	47	61.0	61.0	61.0
Masalah pertemanan	2	2.6	2.6	63.6
Masalah pekerjaan	2	2.6	2.6	66.2
Khawatir dengan virus Covid-19	7	9.1	9.1	75.3
Bosan aktivitas selama pandemi	10	13.0	13.0	88.3
Overthinking segala hal	9	11.7	11.7	100.0
Total	77	100.0	100.0	

## Lampiran 18

## Uji Spearman Rho dan Crosstab Data Khusus

## Correlations

			Tingkat Stres	Siklus Menstruasi
Spearman's rho	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	1.000	.428**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	77	77
	Siklus Menstruasi	Correlation Coefficient	.428**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	77	77

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Tingkat Stres \* Siklus Menstruasi Crosstabulation

			Siklus Menstruasi		Total
			Teratur	Tidak teratur	
Tingkat Stres	Normal	Count	17	2	19
		% within Tingkat Stres	89.5%	10.5%	100.0%
		% of Total	22.1%	2.6%	24.7%
	Ringan	Count	11	20	31
		% within Tingkat Stres	35.5%	64.5%	100.0%
		% of Total	14.3%	26.0%	40.3%
	Sedang	Count	9	10	19
		% within Tingkat Stres	47.4%	52.6%	100.0%
		% of Total	11.7%	13.0%	24.7%
Berat	Count	0	8	8	
	% within Tingkat Stres	0.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	0.0%	10.4%	10.4%	
Total	Count	37	40	77	
	% within Tingkat Stres	48.1%	51.9%	100.0%	
	% of Total	48.1%	51.9%	100.0%	

### Distribusi Frekuensi Variabel Dependen dan Variabel Independen

#### Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	19	24.7	24.7	24.7
	Ringan	31	40.3	40.3	64.9
	Sedang	19	24.7	24.7	89.6
	Berat	8	10.4	10.4	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

#### Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teratur	37	48.1	48.1	48.1
	Tidak teratur	40	51.9	51.9	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

## Lampiran 19

**Hasil Tabulasi Silang  
Kuesioner Tingkat Stres dengan Demografi**

**Aktivitas di rumah \* Tingkat Stres Crosstabulation**

			Tingkat Stres				Total
			Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Aktivitas di rumah	Lebih banyak tidur/rebahan	Count % within Aktivitas di rumah % of Total	0 0.0% 0.0%	3 42.9% 3.9%	4 57.1% 5.2%	0 0.0% 0.0%	7 100.0% 9.1%
	Menyelesaikan pekerjaan rumah	Count % within Aktivitas di rumah % of Total	1 10.0% 1.3%	8 80.0% 10.4%	1 10.0% 1.3%	0 0.0% 0.0%	10 100.0% 13.0%
	Rutin berolahraga	Count % within Aktivitas di rumah % of Total	0 0.0% 0.0%	4 100.0% 5.2%	0 0.0% 0.0%	0 0.0% 0.0%	4 100.0% 5.2%
Total	Kuliah daring/skripsi	Count % within Aktivitas di rumah % of Total	18 32.1% 23.4%	16 28.6% 20.8%	14 25.0% 18.2%	8 14.3% 10.4%	56 100.0% 72.7%
		Count % within Aktivitas di rumah	19 24.7%	31 40.3%	19 24.7%	8 10.4%	77 100.0%
		% of Total	24.7%	40.3%	24.7%	10.4%	100.0%

**Kegiatan/Status \* Tingkat Stres Crosstabulation**

			Tingkat Stres				Total
			Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Kegiatan/ Status	Kuliah Kerja	Count	3	7	1	0	11
		% within Kegiatan/Status	27.3%	63.6%	9.1%	0.0%	100.0%
		% of Total	3.9%	9.1%	1.3%	0.0%	14.3%
	Hanya kuliah	Count	16	24	18	8	66
		% within Kegiatan/Status	24.2%	36.4%	27.3%	12.1%	100.0%
		% of Total	20.8%	31.2%	23.4%	10.4%	85.7%
Total	Count	19	31	19	8	77	
	% within Kegiatan/Status	24.7%	40.3%	24.7%	10.4%	100.0%	
	% of Total	24.7%	40.3%	24.7%	10.4%	100.0%	

**Penyebab stres \* Tingkat Stres Crosstabulation**

			Tingkat Stres				Total
			Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Penyebab stres	Masalah kuliah/menyus un skripsi	Count	13	16	11	7	47
		% within Penyebab stres	27.7%	34.0%	23.4%	14.9%	100.0%
		% of Total	16.9%	20.8%	14.3%	9.1%	61.0%
	Masalah pertemanan	Count	0	2	0	0	2
		% within Penyebab stres	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% of Total	0.0%	2.6%	0.0%	0.0%	2.6%
	Masalah pekerjaan	Count	1	1	0	0	2
		% within Penyebab stres	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% of Total	1.3%	1.3%	0.0%	0.0%	2.6%
	Khawatir dengan virus Covid-19	Count	3	2	1	1	7
		% within Penyebab stres	42.9%	28.6%	14.3%	14.3%	100.0%
		% of Total	3.9%	2.6%	1.3%	1.3%	9.1%
	Bosan aktivitas selama pandemi	Count	2	5	3	0	10
		% within Penyebab stres	20.0%	50.0%	30.0%	0.0%	100.0%
		% of Total	2.6%	6.5%	3.9%	0.0%	13.0%
	Overthinking segala hal	Count	0	5	4	0	9
		% within Penyebab stres	0.0%	55.6%	44.4%	0.0%	100.0%
		% of Total	0.0%	6.5%	5.2%	0.0%	11.7%
	Total	Count	19	31	19	8	77
		% within Penyebab stres	24.7%	40.3%	24.7%	10.4%	100.0%
		% of Total	24.7%	40.3%	24.7%	10.4%	100.0%

## Lampiran 20

**Hasil Tabulasi Silang  
Kuesioner Siklus Menstruasi Dengan Demografi**

**Aktivitas di rumah \* Siklus Menstruasi Crosstabulation**

			Siklus Menstruasi		Total
			Teratur	Tidak teratur	
Aktivitas di rumah	Lebih banyak tidur/rebahan	Count	4	3	7
		% within Aktivitas di rumah	57.1%	42.9%	100.0%
		% of Total	5.2%	3.9%	9.1%
	Menyelesaikan pekerjaan rumah	Count	6	4	10
% within Aktivitas di rumah		60.0%	40.0%	100.0%	
% of Total		7.8%	5.2%	13.0%	
Rutin berolahraga	Count	0	4	4	
	% within Aktivitas di rumah	0.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	0.0%	5.2%	5.2%	
Kuliah daring/skripsi	Count	27	29	56	
	% within Aktivitas di rumah	48.2%	51.8%	100.0%	
	% of Total	35.1%	37.7%	72.7%	
Total	Count	37	40	77	
	% within Aktivitas di rumah	48.1%	51.9%	100.0%	
	% of Total	48.1%	51.9%	100.0%	

**Kegiatan/Status \* Siklus Menstruasi Crosstabulation**

			Siklus Menstruasi		Total
			Teratur	Tidak teratur	
Kegiatan/ Status	Kuliah Kerja	Count	3	8	11
		% within Kegiatan/Status	27.3%	72.7%	100.0%
		% of Total	3.9%	10.4%	14.3%
	Hanya kuliah	Count	34	32	66
		% within Kegiatan/Status	51.5%	48.5%	100.0%
		% of Total	44.2%	41.6%	85.7%
Total	Count	37	40	77	
	% within Kegiatan/Status	48.1%	51.9%	100.0%	
	% of Total	48.1%	51.9%	100.0%	

**Penyebab stres \* Siklus Menstruasi Crosstabulation**

			Siklus Menstruasi		Total
			Teratur	Tidak teratur	
Penyebab stres	Masalah kuliah/menyusun skripsi	Count	22	25	47
		% within Penyebab stres	46.8%	53.2%	100.0%
		% of Total	28.6%	32.5%	61.0%
	Masalah pertemanan	Count	1	1	2
		% within Penyebab stres	50.0%	50.0%	100.0%
		% of Total	1.3%	1.3%	2.6%
	Masalah pekerjaan	Count	1	1	2
		% within Penyebab stres	50.0%	50.0%	100.0%
		% of Total	1.3%	1.3%	2.6%
	Khawatir dengan virus Covid-19	Count	4	3	7
		% within Penyebab stres	57.1%	42.9%	100.0%
		% of Total	5.2%	3.9%	9.1%
	Bosan aktivitas selama pandemi	Count	6	4	10
		% within Penyebab stres	60.0%	40.0%	100.0%
		% of Total	7.8%	5.2%	13.0%
	Overthinking segala hal	Count	3	6	9
		% within Penyebab stres	33.3%	66.7%	100.0%
		% of Total	3.9%	7.8%	11.7%
	Total	Count	37	40	77
		% within Penyebab stres	48.1%	51.9%	100.0%
		% of Total	48.1%	51.9%	100.0%