

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWI
ALIH JENJANG SARJANA TERAPAN KEBIDANAN POLTEKKES
KEMENKES YOGYAKARTA**



Disusun Oleh:

GEBRIANI RIZKA
NIM P07124320023

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2021**

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWI
ALIH JENJANG SARJANA TERAPAN KEBIDANAN POLTEKKES
KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Kesehatan



Disusun Oleh:

GEBRIANI RIZKA
NIM P07124320023

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Naskah Publikasi

“Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Disusun oleh:

GEBRIANI RIZKA
NIM P07124320023

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

5 Desember 2021

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb
NIP. 197511232002122002

Hasan Basri Borut, S.KM., M.H.Kes
NIK. 919851206202003101

Yogyakarta,
Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Yuni Kusmiyati, S.ST, MPH
NIP. 19760620 20021 2 2 001

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWI ALIH JENJANG
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
YOGYAKARTA

Gebriani Rizka, Heni Puji Wahyuningsih, Hasan Basri Borut,
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Mantrijeron, Kec. Mantrijeron, Kota Yogyakarta
Email : ikadampal@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Wanita tidak selalu mengalami siklus menstruasi yang normal setiap bulan, ada yang memanjang lebih dari 35 hari atau memendek kurang dari 21 hari. Stres akademik salah satu penyebab siklus menstruasi tidak normal dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat stres dan dukungan keluarga dengan siklus menstruasi selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Juni 2021. Populasi studi penelitian ini adalah mahasiswa Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Sampel dengan jumlah 62 mahasiswa Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner didasarkan atas variabel penelitian tingkat stres, siklus menstruasi dan dukungan keluarga. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rho*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian dari responden mengalami tingkat stres ringan (38,7%), dan sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak normal (53,2%), serta sebagian besar mendapatkan dukungan keluarga (51,5%). Hasil uji statistik *spearman rho* menunjukkan $p\text{-value} = 0,023$ ($< 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,289$ ($0,20 < r < 0,40$), $p\text{-value} = 0,127$, dan $p\text{-value} = 0,342$ ($> 0,05$).

Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dan umur dengan siklus menstruasi

Kata Kunci: Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Dukungan Keluarga

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND THE MENSTRUAL
CYCLE DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN TRANSFER STUDENTS
AT GRADUATE STUDENTS OF APPLIED MIDWIFE, POLTEKKES
KEMENKES YOGYAKARTA

Gebriani Rizka, Heni Puji Wahyuningsih, Hasan Basri Borut,
Department of Midwifery Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Mangkuyudan Street MJ III/304, Mantrijeron, Mantrijeron District, Yogyakarta
City
Email: ikadampal@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Menstrual cycles are not always normal, who have menstruation every month. Menstrual cycles are usually experienced by women, namely long cycles or more than 35 days, short cycles of less than 21 days. The menstrual cycle occurs due to several factors, one of which is stress.*

Objective: *To find out the relationship between stress levels and family support with the menstrual cycle during the COVID-19 pandemic in female students transferring to the Bachelor of Applied Midwifery at Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.*

Methods: *This research is a quantitative study with a design cross sectional. This research was carried out in June 2021. The population of this research study was a graduate student in Applied Midwifery, Poltekkes, Ministry of Health, Yogyakarta. The sample is 62 female students. Data analysis using correlation test Spearman Rho.*

Results: *The results showed that almost half of those who experienced mild stress levels were 24 female students (38.7%), and most of those who had abnormal menstrual cycles were 33 female students (53.2%), and most of those who received family support were as many as 32 female students (51.5%). The results of the statistical test spearman rho showed that there was a significant relationship between stress levels and the cycle menstrual (p -value 0.023), and there was no significant relationship between family support and the menstrual cycle (p -value 0.127).*

Conclusion: *There was a relationship between stress levels and menstrual cycles during the Covid-19 pandemic in students of Applied Undergraduate Midwifery at Poltekkes Yogyakarta Ministry of Health, there was no relationship between family support and age with the menstrual cycle.*

Keywords: *Stress Level, Menstrual Cycle, Family Support*

A. Pendahuluan

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode menstruasi sangat penting dalam kesehatan reproduksi, periode tersebut bisa terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan berhenti bereproduksi. Siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi.¹ Siklus menstruasi tidak selalu normal yang setiap bulan mengalami menstruasi, banyak wanita yang mengalami gangguan. Siklus menstruasi yang biasa dialami oleh wanita, yaitu siklus memanjang atau lebih dari 35 hari (*oligomenore*), siklus menstruasi yang pendek kurang dari 21 hari (*polimenore*) bahkan tidak menstruasi selama 3 bulan (*amenore*) berturut-turut.²

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol yang mana hormone tersebut dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, sehingga dimulainya aktivitas hipotalamus. Hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH, maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan tidak teraturnya siklus menstruasi. Dampaknya yaitu sulit hamil (*infertilas*). Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak masa subur.³

Jumlah mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik meningkat tiap semester. Stres paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan seseorang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ulmi pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.⁴ Mahasiswa yang salah satu jumlahnya paling banyak diberbagai institusi pendidikan tentunya sangat merasakan dampak pandemic COVID-19, yang mana pembelajaran yang biasanya dilakukan tatap muka baik di lingkungan kampus maupun di lahan praktik harus mengikuti kegiatan belajar mengajar jarak jauh (PJJ) dengan metode *e-learning*.⁵

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, dukungan keluarga, dan umur dengan siklus menstruasi selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswi alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswi alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- b. Untuk mengetahui siklus menstruasi pada mahasiswi alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

- c. Untuk mengetahui karakteristik siklus menstruasi pada mahasiswi alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- d. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- e. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan siklus menstruasi pada mahasiswi alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- f. Untuk mengetahui hubungan antara umur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

C. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Rancangan penelitian adalah *cross sectional* yang mana penelitian ini dilakukan dengan cara pendekatan, observasi dan pengumpulan data sekaligus. Penelitian ini dilakukan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan dan dilaksanakan pada Bulan Juni tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 158 responden dan sampel berjumlah 62 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi,

mahasiswi kebidanan alih jenjang, usia reproduksi sehat 20-35 tahun mahasiswi yang belum mengalami masa menopause, sedangkan kriteria eksklusi meliputi, mahasiswi yang tidak bersedia menjadi responden, tidak memiliki IMT normal, dan memiliki riwayat *amenorrhea*. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rho*.

Aspek-aspek yang diteliti yaitu tingkat stres, dukungan keluarga, dan umur dengan siklus menstruasi. Tingkat stress diukur dengan menggunakan kuesioner yang berisi 22 pernyataan dengan kategori sebagai berikut:

- a. Normal: Apabila skor yang didapat 0-38
- b. Ringan: Apabila skor yang didapat 39-57
- c. Sedang: Apabila skor yang didapat 58-76
- d. Berat: Apabila skor yang didapat 77-96
- e. Sangat Berat: Apabila skor yang didapat >97

Skor yang digunakan jika menjawab tidak pernah diberi nilai 0, jarang diberi nilai 1, kadang diberi nilai 2, sering diberi nilai 3, dan selalu diberi nilai 4.

Dukungan keluarga diukur dengan menggunakan kuesioner yang berisi 10 pernyataan dengan kategori sebagai berikut:

- a. Mendukung (skor \geq median)
- b. Kurang mendukung (skor \leq median)

Skor yang digunakan jika menjawab tidak pernah diberi nilai 0 dan pernah diberi nilai 1.

D. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi alih jenjang Sarjana Terapan Kebidanan, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Variabel	F	%
Tingkat Stres		
Normal	19	30,6
Ringan	24	38,7
Sedang	19	30,6
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
Jumlah	62	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hampir sebagian dari responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak (38,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Variabel	F	%
Siklus Menstruasi		
Normal	29	46,8
Tidak Normal	33	53,2
Jumlah	62	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar dari responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (53,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga pada Mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Variabel	F	%
Dukungan Keluarga		
Mendukung	32	51,6
Kurang Mendukung	30	48,4
Jumlah	62	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar dari responden mendapatkan dukungan dari keluarganya (51,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Berdasarkan Karakteristik Responden di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Karakteristik	f	%
Umur		
20-25 tahun	42	67,7
26-30 tahun	9	14,5
31-35 tahun	11	17,7
Jumlah	62	100
Penggunaan Pembalut		
≥3 pembalut	44	71
<3 pembalut	18	29
Jumlah	62	100
Lama Menstruasi		
>8 hari	6	9,7
<8 hari	46	74,3
8 hari	10	16,1
Jumlah	62	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden, sebagian besar dari responden berada diantara 20-25 tahun (67,7%), dan sebagian besar responden mengganti pembalut lebih dari 3 pembalut dalam sehari (71%), dan sebagian besar dari responden yang mengalami menstruasi kurang dari 8 hari (74,3%).

Tabel 5. Analisis Bivariat Hubungan antara Tingkat Stres dan Dukungan Keluarga dengan Siklus Menstruasi selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

	Siklus Menstruasi				Total		p	r
	Tidak Normal		Normal		n	%		
	n	%	n	%				
Tingkat Stres								
Normal								
Ringan	8	24,2	11	39,7	19	100	0,023	-0,289
Sedang	10	30,3	14	48,3	24	100		
Berat	15	45,5	4	13,8	19	100		
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0	0		
Jumlah	33	53,2	29	46,8	62	100		

Berdasarkan tabel 5, hasil menunjukkan bahwa hampir sebagian dari responden dengan tingkat stres ringan memiliki siklus menstruasi normal

(48,3%), sedangkan hampir sebagian dari responden lainnya dengan tingkat stres sedang memiliki siklus menstruasi tidak normal (45,5%). Dari hasil uji statistik *spearman rho* diperoleh *p-value* sebesar =0,023 (<0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, sedangkan nilai $r = -0,289$ ($0,20 < r < 0,40$) menunjukkan adanya kekuatan korelasi dengan kekuatan hubungan lemah atau rendah.

Tabel 6. Analisis Bivariat Hubungan antara Umur dan Dukungan Keluarga dengan Siklus Menstruasi selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

	Siklus Menstruasi				Total		<i>p</i>
	Tidak Normal		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Umur							
20-25 tahun	21	50	21	50	42	100	0,342
26-30 tahun	4	44,4	5	55,6	9	100	
31-35 tahun	8	72,7	3	27,3	11	100	
Jumlah	33	53,2	29	46,8	62	100	
Dukungan Keluarga							
Mendukung	14	42,4	18	62,1	32	100	0,127
Kurang Mendukung	19	57,6	11	37,9	30	100	
Jumlah	33	53,2	29	46,8	62	100	

Berdasarkan tabel 6, hasil menunjukkan bahwa setengah dari responden berumur 20-25 tahun memiliki siklus menstruasi tidak normal (50%), sedangkan hampir sebagian dari responden berumur 31-35 tahun memiliki siklus menstruasi normal (27,3%). Data hasil uji statistik *spearman rho* diperoleh *p-value* sebesar =0,342 (>0,05) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara umur dengan siklus menstruasi. Sebagian besar responden yang kurang mendapatkan dukungan keluarga memiliki siklus menstruasi tidak normal (57,6%), sedangkan sebagian dari responden yang mendapatkan

dukungan keluarga memiliki siklus menstruasi normal (62,1%). Data hasil uji statistik *spearman rho* diperoleh *p-value* sebesar $=0,127$ ($>0,05$) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan siklus menstruasi.

E. Pembahasan

1. Tingkat Stres dengan Siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian dari responden dengan tingkat stres ringan memiliki siklus menstruasi normal, dibandingkan dengan responden tingkat stres sedang yang memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hal ini disebabkan oleh mahasiswi alih jenjang kebidanan merupakan mahasiswi tingkat akhir yang memiliki beban akademik lebih banyak, salah satunya tugas akhir atau skripsi merupakan syarat wajib kelulusan, sehingga mahasiswi harus pintar membagi waktu, yang mana kondisi pandemi Covid saat ini mengharuskan mahasiswi melakukan perkuliahan secara daring. Mahasiswa yang tidak dapat membagi waktu atau tidak dapat melakukan manajemen stres secara langsung dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Berdasarkan ketidakteraturan siklus menstruasi dari perhitungan jarak menstruasi pertama sampai menstruasi berikutnya, frekuensi menstruasi perbulan serta dari HPHT terakhir dan HPHT bulan sebelumnya dalam 6 bulan terakhir, sehingga dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi tersebut normal atau tidak normal. Sesuai dengan teori Rahmatullaili (2017) dalam Wati (2019) Pola siklus menstruasi dikatakan normal apabila tidak

kurang dari 21 hari dan tidak lebih dari 35 hari. Jika dalam 6 bulan terakhir salah satu siklus menstruasinya terdapat kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari maka dikatakan siklus menstruasinya tidak teratur. Jika dalam 6 bulan terakhir siklus menstruasinya dalam rentang 21-35 hari maka dikatakan siklus menstruasinya normal.⁶ Hal ini sesuai dengan penelitian Nurlaila, dkk (2015) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi, yang mana responden mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi tidak normal.⁷

2. Umur dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah dari responden berumur 20-25 tahun memiliki siklus menstruasi tidak normal, dibandingkan dengan responden yang berumur 31-35 tahun hampir sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal, namun dari hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara umur dengan siklus menstruasi. Menurut Siswosudarmo, dkk dalam Sumaila (2011) usia wanita dibagi dalam tiga periode yaitu usia <20 tahun (usia reproduksi muda), usia 20-35 tahun (usia reproduksi sehat), usia >35 tahun (usia reproduksi tua).⁸ Hal ini dikarenakan umur tersebut merupakan usia reproduksi sehat yang mana pada masa ini sistem reproduksi sudah berfungsi dengan baik atau sudah matang dan pada usia reproduksi sehat sangatlah penting karena berkaitan dengan kesehatan reproduksi salah satunya adalah siklus menstruasi yang tidak normal.

Menurut BKKBN (2011) usia reproduksi sehat adalah kurun waktu dimana seorang ibu sehat untuk melahirkan yaitu usia 20-35 tahun.⁹ Penelitian tentang hubungan antara umur dengan siklus menstruasi belum dilakukan sebelumnya sehingga belum ada jurnal yang mendukung.

3. Dukungan Keluarga dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden yang kurang mendapatkan dukungan keluarga memiliki siklus menstruasi tidak normal, dibandingkan dengan sebagian responden yang mendapatkan dukungan keluarga memiliki siklus menstruasi normal, namun dari hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan siklus menstruasi. Meskipun sebagian besar responden mendapatkan dukungan dari keluarga tetapi masih terdapat responden yang tidak mendapat dukungan dari keluarga. Hal ini disebabkan karena mahasiswi alih jenjang sarjana terapan kebidanan merupakan mahasiswi Kesehatan yang tentunya sudah mendapatkan pengetahuan tentang siklus menstruasi sehingga tanpa dukungan keluarga mahasiswi sudah mengetahui apa yang harus dilakukan atau penyebab siklus menstruasi tidak normal.

Hasil penelitian ini bertentangan dengan teori Friedman (2013) dukungan keluarga adalah hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, maka anggota keluarga merasa ada yang memperhatikan. Orang yang berada di lingkungan sosial yang suportif umumnya memiliki kondisi yang lebih baik dibandingkan rekannya yang tanpa keuntungan ini.¹⁰ Oleh karena itu dukungan keluarga

dianggap dapat mengurangi atau menyangga efek kesehatan mental seseorang. Hal ini juga bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurrohman (2019) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara dukungan keluarga dan perubahan siklus menstruasi.¹¹

F. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstrusi Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan hampir sebagian mengalami tingkat stres ringan (38%)
2. Karakteristik siklus menstruasi mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan sebagian besar mengganti pembalut ≥ 3 pembalut sehari (71%) dan sebagian besar mengalami menstruasi < 8 hari (74,3%)
3. Siklus menstruasi mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak normal (53,2%)
4. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ($p = 0,023$; $p < 0,05$; $r = 0,289$)
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan siklus menstruasi ($p = 0,127$; $p > 0,05$)
6. Tidak ada hubungan yang bermakna antara umur dengan siklus menstruasi ($p = 0,342$; $p < 0,05$)

G. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hendaknya mahasiswa bisa menjadikan penelitian ini sebagai penambahan referensi dan pengembangan ilmu yang berkaitan dengan manajemen stres dan siklus menstruasi

2. Bagi Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hendaknya mahasiswi dapat melakukan manajemen stres dengan baik sehingga tidak mempengaruhi Kesehatan, salah satunya yaitu siklus menstruasi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi masukan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti tentang stres, baik itu yang berkaitan dengan siklus menstruasi maupun dengan yang lain seperti misalnya berkaitan dengan masalah faktor lain yang paling berpengaruh.

H. Daftar Pustaka

1. Ulum N.(2016). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin.*;
2. Latifah AN, Sholihah AN, Purwati Y. (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester II Diploma IV Bidan Pendidik Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta.*;
3. Wahyuningsih E.(2018). *Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi.* J Siklus Menstruasi.;66(1):37–9.
4. Livana L, Fatkhul MM, Basthomi Y. (2020). *Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19.* Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa.;3(2):203–8.
5. BCC Indonesia.(2020). *Virus Corona: “Status Kedaruratan Kesehatan masyarakat” dan Pembatasan Sosial Berskala Besar [Internet].* Available from: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-52109439>
6. Wati NK. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 2 Ponogoro.*;
7. Nurlaila, Hazanah S, Shoupiah R. (2015). *Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan.* Husada Mahakam.;III(9):452–521.
8. Sumaila T. (2011). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian tidak terpenuhinya kebutuhan KB (Analisis Lanjut Data Riskesdas Provinsi Sulawesi Barat Tahun 2010)* (Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Universitas Hasanuddin, Makassar).;

9. Prijatni I, Rahayu S. (2016). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. BKKBN;
10. Cahyani L, Donsu JDT, dkk. (2020). *HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI GENERAL ANESTESI DI RS PKU MUHAMMADIYAH GAMPING.*;10.
11. Kurrohman T. (2019) *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada siswa Putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Muntok*. SMART ANkes.;