

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI
KEBIDANAN TINGKAT 1 DI POLTEKKES KEMENKES
DENPASAR**



Oleh:

PUTU INDAH AMELIA KARTIKA

NIM. P07124222069

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI
KEBIDANAN TINGKAT 1 DI POLTEKKES KEMENKES
DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan**

**Oleh:
PUTU INDAH AMELIA KARTIKA
NIM. P07124222069**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
MAHASISWI KEBIDANAN TINGKAT 1 DI POLTEKKES
KEMENKES DENPASAR**

Oleh:
PUTU INDAH AMELIA KARTIKA
NIM. P07124222069

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. I Komang Lindayani, SKM, M., Keb
NIP. 198007122002122001



Ni Luh Putu Sri Erawati, S. Si.T., MPH
NIP. 197508252000122002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Bdr. Ni Ketut Somoyam, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

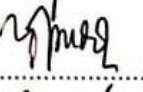
**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
MAHASISWI KEBIDANAN TINGKAT 1 DI POLTEKKES
KEMENKES DENPASAR**

Oleh:
PUTU INDAH AMELIA KARTIKA
NIM. P07124222069

**TELAH DISEMINARKAN DI HADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR
PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 11 MEI 2026**

TIM PENGUJI

- | | | | |
|---|--|------------|--|
| 1 | Bdn. Gusti Ayu Tirtawati, S.Si.T., M.Kes | Ketua | (..... ) |
| 2 | Dr. I Komang Lindayani, SKM, M., Keb | Sekretaris | (..... ) |
| 3 | Gusti Ayu Marhaeni, SKM., M.Biomed | Anggota | (..... ) |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**


Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

ABSTRAK

Penelitian ini di latarbelakangi oleh tekanan adaptasi akademik dan beban tugas pada mahasiswa tingkat awal yang sering kali memicu stres serta pola hidup sedenter yang berisiko mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada 83 mahasiswa tingkat 1 Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Penelitian deskriptif analitik ini menggunakan teknik total sampling dengan desain *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara statistik menggunakan uji bivariat *Fisher Freeman-Halton Exact Test* serta uji multivariat Regresi Logistik untuk menentukan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi siklus menstruasi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur (78,3%), stres sedang hingga berat (87,9%), dan aktivitas fisik ringan hingga sedang (92,8%). Hasil uji bivariat mengonfirmasi adanya hubungan signifikan pada variabel stres akademik ($p = 0,002$) dan aktivitas fisik ($p = 0,035$), dengan aktivitas fisik sedang sebagai faktor paling dominan ($OR = 27,692$). Analisis ini menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang berisiko 27 kali lebih besar mengalami siklus tidak teratur, sehingga diperlukan keseimbangan antara tuntutan akademik dan aktivitas fisik rutin guna menjaga kesehatan reproduksi. Institusi pendidikan dan tenaga kesehatan disarankan berkolaborasi dalam menyediakan layanan konseling coping stres serta mengintegrasikan *active breaks* di lingkungan kampus guna mendukung kesehatan reproduksi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa diharapkan lebih sadar dalam menyeimbangkan tugas akademik dengan aktivitas fisik rutin dan manajemen stres untuk menjaga stabilitas hormon serta mendeteksi dini gangguan siklus menstruasi.

Kata Kunci: Stres Akademik, Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Mahasiswa.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVELS AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH THE MENSTRUAL CYCLE OF MIDWIFERY
STUDENTS AT THE POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

ABSTRACT

This study is driven by the academic adaptation pressures and heavy workloads faced by first-year female students, which often trigger stress and sedentary lifestyles that risk disrupting reproductive hormonal balance. This descriptive-analytic research, utilizing a cross-sectional design and total sampling, aims to analyze the relationship between academic stress, physical activity, and menstrual cycle regularity among 83 first-year Midwifery students at Poltekkes Kemenkes Denpasar. Data collected via questionnaires and analyzed through the Fisher Freeman-Halton Exact Test and Logistic Regression revealed that the majority of respondents experienced irregular menstrual cycles (78.3%), moderate to severe stress (87.9%), and light to moderate physical activity (92.8%). Bivariate results confirmed significant relationships for both academic stress ($p = 0.002$) and physical activity ($p = 0.035$), identifying moderate physical activity as the most dominant factor ($OR = 27.692$). The study concludes that students with moderate physical activity are 27 times more likely to experience irregular cycles, emphasizing the need for a balance between academic demands and routine physical activity to maintain reproductive health. Educational institutions and healthcare providers are encouraged to collaborate in providing stress-coping counseling services and integrating active breaks into the campus environment to support students' reproductive health. Furthermore, students are expected to become more proactive in balancing academic workloads with routine physical activity and stress management to maintain hormonal stability and enable the early detection of menstrual cycle irregularities.

Keywords: Academic Stress, Physical Activity, Menstrual Cycle, Female Students.

RINGKASAN PENELITIAN

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi dan aktivitas fisik yang rendah menjadi pemicu utama gangguan neuroendokrin, seperti peningkatan kortisol, yang berdampak pada ketidakaturan siklus menstruasi pada mahasiswa kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat 1 Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, mengingat transisi ke jenjang perkuliahan yang padat dengan jadwal teori dan praktikum membuat mereka rentan terpapar stresor akademik sekaligus terjebak dalam gaya hidup sedenter akibat durasi duduk yang lama saat mengerjakan tugas. Kondisi lingkungan kampus yang menuntut fokus tinggi ini secara tidak langsung menekan aktivitas fisik dinamis mahasiswa, sehingga kombinasi antara tekanan mental dan minimnya pergerakan tubuh tersebut menjadi latar belakang kuat terjadinya gangguan siklus menstruasi yang masif di kalangan mahasiswa. Pada tinjauan pustaka, dijelaskan bahwa siklus menstruasi normal berkisar antara 21–35 hari dengan durasi 3–7 hari. Gangguan pada siklus ini dapat dipicu oleh ketidakseimbangan hormon GnRH dan gonadotropin yang sering kali disebabkan oleh stres psikologis dan kurangnya aktivitas fisik.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan terhadap 83 responden mahasiswa tingkat 1 dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner stres akademik dan aktivitas fisik, kemudian diolah secara statistik menggunakan uji bivariat *Chi Square* sebagai opsi utama namun karena data tidak memenuhi syarat *expected count* maka digunakan *Fisher Freeman-Halton Exact Test* sebagai cadangan dan uji multivariat Regresi Logistik untuk menentukan faktor yang paling dominan.

Hasil penelitian menunjukkan profil kesehatan responden yang cukup memprihatinkan, di mana mayoritas mahasiswa mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 78,3%. Dari tingkat psikologis, sebanyak 87,9% responden berada pada kategori stres sedang hingga berat. Sementara itu, dari aspek perilaku fisik, sebagian besar responden (92,8%) masuk dalam kategori aktivitas fisik rendah karena banyaknya waktu yang dihabiskan untuk kegiatan sehari-hari seperti mengerjakan tugas di depan laptop.

Hasil analisis bivariat menggunakan *Fisher Freeman-Halton Exact Test*, ditemukan hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi ($p=0,003$). Begitu pula dengan variabel aktivitas fisik yang menunjukkan hubungan signifikan terhadap keteraturan siklus menstruasi mahasiswa ($p=0,026$). Hal ini membuktikan bahwa baik faktor pikiran maupun faktor fisik secara mandiri memiliki peran dalam menentukan kesehatan sistem reproduksi remaja.

Hasil analisis multivariat, ditemukan bahwa aktivitas fisik sedang merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi siklus menstruasi dengan nilai *Odds Ratio* (OR) mencapai 27,692. Hal ini bermakna mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang memiliki risiko lebih besar untuk mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan faktor stres akademik. Kurangnya gerak fisik di sela kepadatan jadwal perkuliahan menjadi pemicu utama gangguan sirkulasi dan hormon pada responden.

Stres akademik dan aktivitas fisik yang ringan terbukti berhubungan langsung dengan ketidakaturan siklus menstruasi, dengan aktivitas fisik sebagai faktor pengaruh utama. Peneliti menyarankan bagi mahasiswa untuk tetap aktif bergerak di sela tugas akademik, dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali variabel lain seperti pola makan (IMT) serta kualitas tidur menggunakan metode observasi langsung guna meminimalkan bias.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat rahmat, anugerah, serta bimbingan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar” tepat pada waktu yang telah ditetapkan. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis menyadari adanya berbagai kendala dan keterbatasan. Namun, berkat dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak, hambatan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Dr. Sri Rahayu, S.Kp., Ns., S.Tr. Keb, M.Kes, sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed, sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, S.ST, M.Keb, sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Dr. I Komang Lindayani, SKM, M. Keb, sebagai pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta dorongan selama penyusunan penelitian.
5. Bdn. Ni Luh Putu Sri Erawati, S. Si.T., MPH sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Orang tua, Dhania dan teman teman yang selalu memberikan doa, dukungan dan selalu menjadi motivasi dan inspirasi untuk menjadi lebih baik.
7. Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 selaku responden yang memberikan data dan telah bersedia menjadi sampel penelitian

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi perbaikan skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan sesuai dengan bidang kajian yang

dibahas. Penulis juga berharap karya ini dapat menjadi bahan referensi dan pertimbangan bagi pembaca, peneliti selanjutnya, serta pihak-pihak yang membutuhkan. Oleh karena itu, penulis senantiasa terbuka terhadap berbagai masukan yang bersifat konstruktif guna penyempurnaan dan pengembangan penelitian ini di masa mendatang.

Denpasar, 11 Mei 2026

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Indah Amelia Kartika
NIM : P07124222069
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Jl SMKI Perum Ulunsui Residence Blok VII No 7,
Batubulan, Sukawati, Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 April 2026

Yang membuat pernyataan



Putu Indah Amelia Kartika

Putu Indah Amelia Kartika
NIM. P07124222069

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
B. Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
C. Siklus Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.

F. Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jurnal Penelitian.....	26
Tabel 2.	Definisi Operasional Variabel.....	32
Tabel 3.	Distribusi Usia dan Tempat Tinggal Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar.....	47
Tabel 4.	Distribusi Stres Akademik Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar.....	48
Tabel 5.	Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar.....	48
Tabel 6.	Distribusi Siklus Menstruasi Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar.....	49
Tabel 7.	Hubungan Stres Akademik dan Siklus Menstruasi Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar.....	49
Tabel 8.	Hubungan Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar.....	50
Tabel 9.	Analisis Faktor Dominan yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian.....	30
Gambar 2. Alur Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 Realisasi Anggaran Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Kisi-kisi Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Kuesioner *Student Stres-life Inventory*
- Lampiran 7 Kuesioner *International Physical Activity Questionnaire–Short Form*
- Lampiran 8 Persetujuan Etik/ Ethical Approval
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 11 Data Hasil Penelitian
- Lampiran 12 Data Coding Penelitian
- Lampiran 13 Hasil Perhitungan Statistik (SPSS)
- Lampiran 14 Surat Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 15 Dokumentasi
- Lampiran 16 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository
- Lmpiran 18. Hasil Tunitin
- Lampiran 19. Bimbingan SIAK