

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar. Secara geografis, institusi ini terletak di Jalan Raya Puputan, Renon, Denpasar Selatan, Dangin Puri Klod, Denpasar, Kota Denpasar, Bali. Dipilihnya lokasi ini didasarkan pada karakteristik populasi mahasiswi kebidanan yang memiliki beban akademik yang padat, baik dalam bentuk perkuliahan teori di kelas maupun kegiatan kepanitiaan dan UKM. Hal ini selaras dengan tujuan penelitian untuk mengamati bagaimana dinamika stres akademik dan aktivitas fisik harian mahasiswi dalam lingkungan institusi pendidikan kesehatan dapat memengaruhi kesehatan reproduksi mereka, khususnya siklus menstruasi.

Padatnya kurikulum pada mahasiswi tingkat 1 yang masih didominasi oleh perkuliahan (akademik) teori menyebabkan tingginya durasi perilaku sedenter atau kebiasaan duduk dalam waktu lama di kelas. Selain beban akademik, keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan non akademik seperti kepanitiaan dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) semakin menyita waktu, sehingga durasi untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga rutin menjadi sangat terbatas. Kondisi ini menjadikan mahasiswi tingkat 1 Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar sebagai subjek yang representatif untuk menggambarkan fenomena gangguan regulasi hormonal akibat pola hidup akademik yang tidak seimbang.

2. Karakteristik subjek penelitian

Tabel 3
Distribusi Usia dan Tempat Tinggal Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1
Poltekkes Kemenkes Denpasar

Usia (Tahun)	f	%
17	2	24
18	26	31,3
19	50	60,2
20	4	4,8
21	1	1,2
Total	83	100
Tempat Tinggal	f	%
Bersama Orangtua	48	57,8
Kost	35	47,2
Total	83	100

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi usia mahasiswi yang menjadi subjek penelitian. Mayoritas responden berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 50 orang (60,2%) dan sebagian besar responden tinggal Bersama Orang Tua/Kerabat, yaitu sebanyak 48 orang (57,8%).

3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variable penelitian

Tabel 4
Distribusi Stres Akademik Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes
Kemenkes Denpasar

Kategori Stres Akademik	f	%
Stres Ringan	10	12
Stres Sedang	43	51,8
Stres Berat	30	36,1
Total	83	100

Tingkat stres pada tabel 4 yang dialami oleh mahasiswi selama menjalani perkuliahan tingkat satu. Sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 43 orang (51,8%), Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki beban psikologis yang cukup signifikan dalam lingkungan akademiknya.

Tabel 5
Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswa Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes
Kemenkes Denpasar

Kategori Aktivitas Fisik	f	%
Aktivitas Ringan	37	44,6
Aktivitas Sedang	40	48,2
Aktivitas Berat	6	7,2
Total	83	100

Tabel ini menggambarkan pola pergerakan fisik harian mahasiswi yang didominasi oleh aktivitas rendah hingga sedang. Sebagian besar responden memiliki aktivitas sedang (48,2%). Data ini selaras dengan profil mahasiswi tingkat awal yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk diam mengerjakan tugas laptop.

Tabel 6
Distribusi Siklus Menstruasi Mahasiswa Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes
Kemenkes Denpasar

Kategori Siklus Menstruasi	f	%
Teratur	18	21,7
Tidak Teratur	65	78,3
Total	83	100

Data pada tabel 6 menyajikan kondisi keteraturan siklus menstruasi mahasiswi dalam beberapa bulan terakhir. Mayoritas responden memiliki siklus Tidak Teratur yaitu sebanyak 65 orang (78,3%).

4. Hasil analisis data

Tabel 7
Hubungan Stres Akademik dan Siklus Menstruasi Mahasiswi Kebidanan
Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar

Kategori Stres Akademik dan Siklus Menstruasi	Teratur		Tidak Teratur		Sig.
	f	%	f	%	
Stres Ringan	2	20	8	80	p=0,003
Stres Sedang	15	34,9	28	65,1	
Stres Berat	1	3,3	29	96,7	
Total	18	21,7	65	78,3	

Tabel hubungan tingkat stres akademik ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami stres berat memiliki siklus menstruasi tidak teratur, yaitu sebanyak 29 responden (96,7%) dengan $p = 0,003$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi responden. Data ini mencerminkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, semakin tinggi pula prevalensi ketidakteraturan siklus menstruasinya, di mana dari total 83 responden, terdapat 65 orang (78,3%) yang mengalami siklus tidak teratur.

Tabel 8
Hubungan Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi Mahasiswi Kebidanan
Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar

Kategori Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi	Teratur		Tidak Teratur		Sig.
	f	%	f	%	
Aktivitas Ringan	8	21,6	29	78,4	p=0,026
Aktivitas Sedang	6	15	34	85	
Aktivitas Berat	4	66,7	2	33,3	
Total	18	21,7	65	78,3	

Tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan kategori aktivitas ringan dan sedang mayoritas memiliki siklus menstruasi tidak teratur, masing-masing sebesar 78,4% (29 responden) dan 85% (34 responden). Sebaliknya, pada kategori aktivitas berat, sebagian besar responden justru memiliki siklus menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 4 responden (66,7%) dibandingkan yang tidak teratur

(33,3%) dengan $p=0,026$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi responden. Meskipun demikian, secara akumulatif prevalensi ketidakteraturan siklus menstruasi pada seluruh kelompok aktivitas fisik tetap mendominasi dengan total persentase sebesar 78,3% (65 responden).

Tabel 9
Analisis Faktor Dominan yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar

Variabel	B	S.E.	Wald	p	Exp (B)	95% CI	
						Lower	Upper
Kategori			7,236	0,027			
Stres							
Stres	-2,248	1,461	2,368	0,124	0,106	0,006	1,851
Sedang							
Stres	-3,274	1,254	6,817	0,009	0,038	0,003	0,442
Berat							
Aktivitas			6,344				
Fisik							
Aktivitas	2,770	1,301	4,528	0,033	15,951	1,244	204,470
Ringan							
Aktivitas	3,321	1,322	6,309	0,012	27,692	2,074	369,678
Sedang							
Constant	1,043	1,288	0,656	0,418	2,837		

Hasil uji regresi logistik pada tabel di atas, dapat disimpulkan beberapa poin inti mengenai faktor yang paling berpengaruh terhadap siklus menstruasi:

1. Hasil uji multivariat menunjukkan bahwa stres berat ($p = 0,009$) serta aktivitas fisik ringan ($p = 0,033$) dan sedang ($p = 0,012$) berpengaruh signifikan terhadap siklus menstruasi. Aktivitas fisik sedang ditemukan sebagai faktor yang paling dominan, di mana responden memiliki peluang 27,6 kali lebih besar mengalami siklus tidak teratur dibandingkan kategori lainnya.

2. Kesimpulan: Secara simultan (bersama-sama), variabel kategori stres dan aktivitas fisik memiliki pengaruh yang bermakna terhadap keteraturan siklus menstruasi. Namun, jika dilihat dari nilai *Odds Ratio*, variabel aktivitas fisik merupakan faktor yang paling dominan pengaruhnya dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

1. Tingkat Stres Akademik Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar

Data penelitian mengungkapkan bahwa seluruh responden mengalami stres dengan tingkat yang bervariasi, namun didominasi oleh kategori stres sedang (51,8%) dan stres berat (36,1%). Fenomena tingginya tingkat stres pada mahasiswi tingkat 1 Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar ini merupakan bentuk respon psikologis terhadap masa transisi akademik. Sebagai mahasiswa tahun pertama, mereka mengalami perubahan drastis dari pola pembelajaran sekolah menengah yang cenderung terstruktur menuju sistem pendidikan tinggi kesehatan yang memiliki disiplin ketat, beban teori yang sangat padat, serta standar kelulusan yang tinggi.

Hasil ini didukung oleh beberapa penelitian yang meneliti tekanan pada mahasiswa baru di institusi kesehatan:

a. Penelitian Suleman (2025) mengenai tingkat stres mahasiswa baru di institusi kesehatan, ditemukan bahwa lebih dari 80% responden berada pada tingkat stres sedang hingga berat. Hal ini disebabkan oleh perubahan metode belajar yang menuntut kemandirian tinggi dan penguasaan materi medis yang kompleks dalam waktu singkat.

b. Data penelitian Nurhayati (2025) pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami beban psikologis yang sangat berat, di mana 75% mahasiswa berada pada kategori stres akademik tinggi. Angka ini menunjukkan bahwa tiga dari empat mahasiswa merasa tertekan oleh tuntutan penyelesaian studi mereka. Temuan ini juga sejalan dengan prevalensi stres akademik mahasiswa di Indonesia yang dilaporkan berada pada rentang 36,7% hingga 71,6%. Tingginya angka stres ini dipicu oleh berbagai faktor, di antaranya persepsi terhadap beban penugasan yang terlalu banyak (50,3%) serta kekhawatiran terkait masa depan pasca kelulusan (50,7%).

c. Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan Immawati (2021) dalam jurnalnya yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kesehatan (71,5%) mengalami stres akademik selama masa studi mereka. Secara spesifik, kategori stres yang paling banyak dialami adalah stres sedang sebesar 31,9%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di lingkungan pendidikan kesehatan memang memiliki kerentanan yang tinggi terhadap tekanan psikologis akibat tuntutan kurikulum dan metode pembelajaran yang dinamis, yang menuntut kemampuan adaptasi secara terus-menerus.

2. Aktivitas Fisik Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar

Tingginya angka perilaku sedenter pada responden, di mana akumulasi aktivitas fisik rendah dan sedang mencapai 92,8%, secara ilmiah merupakan dampak dari beban kognitif berlebih yang tidak dibarengi dengan mobilisasi fisik. Kondisi ini terjadi karena mahasiswi tingkat 1 terjebak dalam pola aktivitas statis yang berfokus pada pemenuhan tugas-tugas administratif dan teori akademik. Secara fisiologis, durasi duduk yang berjam-jam di depan laptop menyebabkan terjadinya penurunan laju metabolisme basal dan sirkulasi darah yang tidak lancar.

Hasil ini didukung oleh beberapa penelitian yang meneliti aktivitas fisik pada mahasiswa:

- a. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Daryanti (2023) pada mahasiswi kebidanan semester VII di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dalam penelitian tersebut, dari 52 responden, kelompok dengan aktivitas fisik rendah (low) menjadi yang paling dominan mengalami gangguan fisik berupa nyeri berat, yaitu sebanyak 19 responden (36,5%). Sementara itu, responden dengan aktivitas fisik sedang (moderate) mayoritas hanya mengalami nyeri sedang (23,1%), dan responden dengan aktivitas tinggi (high) hanya sebagian kecil yang mengalami nyeri berat (9,6%).
- b. Temuan penelitian Suyasa (2022) menunjukkan bahwa dari 255 responden, mayoritas mahasiswa memiliki aktivitas fisik tingkat rendah yaitu sebanyak 127 orang (49,8%), sementara 88 orang (34,5%) berada pada tingkat sedang, dan hanya 15,7% yang mencapai tingkat tinggi. Kesamaan pola ini memperkuat fakta bahwa gaya hidup pasif (*sedentary lifestyle*) merupakan tren yang dominan di kalangan mahasiswa, di mana meskipun masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang berupaya menjaga kebugaran, sebagian besar responden tetap terjebak dalam aktivitas fisik rendah akibat tingginya durasi kegiatan akademik statis selama masa perkuliahan.

Peneliti menilai bahwa minimnya variasi aktivitas ini menyebabkan tubuh tetap dalam kondisi tegang namun pasif, yang secara mekanis dapat memicu kelelahan fisik dini meskipun responden tidak melakukan pekerjaan berat.

3. Siklus Menstruasi Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Angka ketidakteraturan siklus menstruasi (78,3%) ini cukup tinggi dengan Polimenore 27 orang (32,53%), Oligomenore 38 (45,78%) dan Eumenore 18 orang (21,69%) secara fisiologis merupakan dampak dari gangguan poros hipotalamus-hipofisis-ovarium yang dipicu oleh tekanan psikis dan perilaku sedenter. Kondisi stres yang dialami mahasiswi tingkat awal menyebabkan peningkatan hormon kortisol, yang kemudian mengganggu sekresi hormon reproduksi (GnRH, FSH, dan LH). Hal ini diperburuk oleh minimnya aktivitas fisik yang menghambat sirkulasi darah serta metabolisme hormon, sehingga mengakibatkan gangguan pematangan sel telur (anovulasi) yang bermanifestasi pada siklus menstruasi yang tidak sesuai jadwal normal.

Hasil ini didukung oleh beberapa penelitian yang meneliti keteraturan siklus menstruasi mahasiswa:

- a. Penelitian Octaria (2024) Siklus menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup, konsumsi makanan cepat saji meningkatkan risiko ketidakteraturan 1,2 kali ($p=0,780$) dan asupan lemak berlebih secara signifikan meningkatkan risiko hingga 2,6 kali ($p=0,027$). Faktor yang lebih dominan adalah kualitas tidur buruk memperbesar risiko gangguan siklus hingga 10,8 kali ($p=0,002$), serta tingkat stres berat yang secara signifikan berisiko 7,19 kali lebih tinggi dibandingkan mahasiswi dengan stres ringan ($p<0,05$).
- b. Hasil penelitian juga sejalan dengan temuan Rachmawati dkk. (2025) pada mahasiswi tingkat akhir Akademi Kebidanan Bandung tahun 2024, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden (40%) berada pada kategori stres sedang dan sebagian besar (66,7%) mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Uji

statistik yang menghasilkan $p=0,000$ mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada kelompok tersebut. Hal ini memperkuat bukti bahwa tekanan akademik pada mahasiswi tingkat akhir di institusi kebidanan memiliki korelasi langsung terhadap stabilitas kesehatan reproduksi mereka

Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka ketidakteraturan siklus menstruasi (78,3%) pada mahasiswi tingkat 1 dipicu oleh kegagalan adaptasi terhadap stresor akademik yang dibarengi dengan gaya hidup sedenter. Peneliti berpendapat bahwa beban pikiran yang berat akibat tuntutan tugas, yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, menciptakan ketidakseimbangan hormon reproduksi pada tubuh responden. Kondisi ini menyebabkan terganggunya mekanisme pematangan sel telur secara normal, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur sebagai bentuk respons fisiologis tubuh terhadap tekanan lingkungan kampus yang menetap.

4. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi

Hasil uji bivariat menggunakan *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat 1, dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,002. Data menunjukkan bahwa mahasiswi dengan stres berat cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki tingkat stres lebih rendah. Hal ini membuktikan bahwa tekanan psikologis merupakan faktor risiko nyata yang memengaruhi kesehatan reproduksi mahasiswi.

a. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Susilo (2024) yang menunjukkan bahwa dari 50 responden, terdapat 22 mahasiswi (66,7%) yang mengalami stres sekaligus siklus menstruasi tidak teratur. Faktor pemicu stres yang teridentifikasi meliputi kurangnya waktu belajar (78,0%), kesulitan adaptasi pembelajaran daring (74,0%), serta kelelahan akibat jadwal perkuliahan yang padat (74,0%). Hal ini menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap tekanan psikologis mahasiswa, yang secara tidak langsung berdampak buruk pada stabilitas siklus menstruasi mereka.

b. Penelitian Syahrir (2025) juga selaras dengan hasil penelitian ini yaitu menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri ($p=0,003$), di mana dari 85 responden dengan stres sedang, mayoritas yaitu 64 orang (75,3%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Kondisi serupa juga ditemukan pada kelompok stres berat, di mana 70% responden mengalami ketidakteraturan siklus haid. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat tekanan psikologis yang dialami, semakin besar kecenderungan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi, yang secara fisiologis dipicu oleh ketidakseimbangan hormon akibat stresor yang menetap.

Peneliti berpendapat bahwa kondisi stres sedang hingga berat yang dirasakan responden memicu gangguan pada sistem reproduksi. Hal ini menyebabkan gangguan pada proses ovulasi, sehingga manifestasi klinis yang muncul adalah siklus menstruasi yang menjadi tidak teratur atau tidak sesuai dengan jadwal normal sebagai bentuk respons tubuh terhadap tekanan akademik yang terus-menerus.

5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi

Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara pola aktivitas fisik dan siklus menstruasi ($p=0,026$), di mana mahasiswa dengan aktivitas fisik ringan hingga sedang menjadi kelompok yang paling banyak mengalami ketidakteraturan haid. Kondisi ini dipicu oleh gaya hidup sedenter mahasiswa tingkat 1 yang menghabiskan banyak waktu duduk diam demi tuntutan akademik, sehingga secara fisiologis menurunkan sensitivitas insulin dan mengganggu regulasi hormon estrogen serta progesteron. Kurangnya intensitas pergerakan tubuh ini pada akhirnya menghambat stabilitas metabolisme hormon reproduksi, yang secara mekanis menyebabkan siklus menstruasi tidak berjalan sesuai jadwal normal.

a. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ardiyati (2021) pada siswi putri yang menunjukkan mayoritas responden (55,2%) berada pada kategori aktivitas fisik ringan dan sebagian besar (66,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Peneliti berasumsi bahwa meskipun secara teori aktivitas fisik berat sering dikaitkan dengan gangguan siklus menstruasi, namun penelitian ini, aktivitas fisik kategori ringan yang dilakukan dalam durasi yang sangat lama menjadi pemicu utama ketidakteraturan haid responden. Durasi aktivitas ringan yang berkepanjangan akibat beban akademik menciptakan kondisi sedenter yang ekstrem, sehingga sirkulasi darah dan metabolisme hormon tetap berada pada level basal (rendah) dalam waktu lama. Hal ini menyebabkan tubuh kekurangan stimulasi fisik yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan hormon reproduksi, yang pada akhirnya memicu gangguan pada keteraturan siklus menstruasi.

6. Variabel Paling Dominan yang Berpengaruh dengan Siklus Menstruasi

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor paling dominan yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi, dengan nilai OR sebesar 27,692 yang berarti mahasiswi dengan aktivitas fisik sedang berisiko 27,6 kali lebih besar mengalami gangguan siklus dibandingkan mereka yang aktif secara berat. Secara kolektif, kombinasi stres dan aktivitas fisik berkontribusi sebesar 34,3% terhadap perubahan siklus menstruasi, di mana dampak fisik dari perilaku sedenter terbukti lebih masif dibandingkan tekanan psikologis saja. Peneliti berasumsi bahwa kurangnya pergerakan tubuh akibat beban akademik secara ekstrem mengganggu metabolisme dan regulasi hormon reproduksi, sehingga menjadi pemicu utama tidak teraturnya siklus menstruasi mahasiswi.

C. Keterbatasan Penelitian

Kelemahan utama penelitian ini terletak pada metode pengambilan data yang bersifat *self-report* melalui kuesioner, sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan daya ingat responden (khususnya dalam mengingat tanggal haid), yang berisiko menimbulkan bias informasi. Selain itu, desain penelitian *cross-sectional* hanya mampu memberikan gambaran hubungan pada satu titik waktu tertentu, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam atau melihat perubahan siklus menstruasi dalam jangka panjang seiring dengan proses adaptasi mahasiswi. Penelitian ini juga belum mengendalikan variabel pengganggu lainnya secara ketat, seperti pola konsumsi nutrisi, kualitas tidur, maupun pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), yang secara klinis juga memiliki pengaruh signifikan terhadap keteraturan hormon reproduksi.