MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS TAMALATEA MAKASSAR

Sarania Watia Tanan[1], Baharuddin[2], Musfirah[3]
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar
E-mail: saraniawatiatanan@gmail.com

Abstract

The menstrual cycle is an important indicator of the health and maturity of the reproductive organs which are influenced by hormonal balance. Physiologically, menarche generally occurs at the age of 9-16 years with an average of 12-14 years of age. while menopause is at the age of 45-55 years. A normal menstrual cycle lasts an average of 28 days with a range of 21-35 days. This study aims to analyze factors related to the menstrual cycle in S-1 Public Health students of Tamalatea University Makassar.

The research method used is quantitative research with an approach cross sectional study. Sampling technique using Stratified Random Sampling, where the total population in this study is 206 female students are then divided into 3 strata, namely 2023 as many as 21 respondents, 2024 as many as 24 respondents and 2025 as many as 23 respondents, the results of the sample distribution are 68 respondents. The research instrument used questionnaires and data used tests Chi Square.

The results showed that there was a significant relationship between physical activity and menstrual cycle (p-value = 0.011) and sleep pattern with menstrual cycle (p-value = 0.036). Meanwhile, there was no significant association between stress (p-value = 0.359) and vaginal discharge (p-value = 0.187) with menstrual cycle. It can be concluded that physical activity and sleep patterns are factors related to the menstrual cycle, while stress and vaginal discharge are not factors related to the menstrual cycle in female students of the S-1 Public Health Study Program, Tamalatea University of Makassar in 2026. Therefore, female students are advised to do regular physical activity and implement good and adequate sleep patterns as an effort to maintain the regularity of the menstrual cycle and reproductive health.

Keywords *: Menstrual cycle, stress, sleep patterns, vaginal discharge, physical activity.*

Abstrak

Siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan dan kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormonal. Secara fisiologis, menarche umumnya terjadi pada usia 9–16 tahun dengan rata-rata pada usia 12-14 tahun. sedangkan menopause pada usia 45–55 tahun. Siklus menstruasi normal berlangsung rata-rata 28 hari dengan rentang

Article history
Received: Mei 2026
Reviewed: Mei 2026
Published: Mei 2026
Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

21–35 hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar.. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study. Teknik pengambilan sampel menggunakan Stratified Random Sampling, dimana jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 206 Mahasiswi kemudian dibagi dalam 3 strata yaitu 2023 sebanyak 21 responden, 2024 sebanyak 24 responden dan 2025 sebanyak 23 responden, hasil pembagian sampel yaitu sebanyak 68 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi (p-value = 0,011) dan pola tidur dengan siklus menstruasi (p-value = 0,036). Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres (p-value = 0,359) dan keputihan (p-value = 0,187) dengan siklus menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan pola tidur merupakan faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi, sedangkan stres dan keputihan bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar Tahun 2026. Oleh karena itu, mahasiswi disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur serta menerapkan pola tidur yang baik dan cukup sebagai upaya menjaga keteraturan siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Siklus menstruasi, stres, pola tidur, keputihan, aktivitas fisik.

PENDAHULUAN

Siklus menstruasi adalah indikator penting dari kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormonal dalam tubuh. Menarche, yaitu menstruasi pertama pada perempuan, umumnya terjadi pada rentang usia 9–16 tahun dengan rata-rata pada usia 12–14 tahun. Sementara itu, menopause sebagai akhir dari siklus menstruasi secara fisiologis umumnya dialami pada rentang usia 45–55 tahun. Rata-rata siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari, dengan rentang normal yang berkisar antara 21 hingga 35 hari untuk wanita dewasa. Adakalanya seorang wanita mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, yang apabila berlangsung secara berkelanjutan, dapat mengindikasikan adanya potensi gangguan kesuburan.(Eduhealth, 2024). Fenomena ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik internal seperti fluktuasi hormonal, maupun eksternal seperti kelelahan akibat beban tugas yang berat, yang seringkali dialami oleh para pelajar saat mereka menghabiskan sebagian besar waktu untuk menyelesaikan tugas daring. (Masthura, 2025).

Siklus menstruasi yang tidak konsisten dapat mengindikasikan adanya kelainan pada siklus menstruasi. Kelainan yang paling umum terjadi adalah ketika siklus menstruasi menjadi lebih sering, yaitu dengan jeda kurang dari 21 hari, yang dikenal sebagai polimenorea. Siklus menstruasi yang memanjang dengan jeda lebih dari 35 hari disebut oligomenorea, sementara amenorea Adalah kondisi tidak terjadinya menstruasi selama 3 bulan atau lebih pada wanita.(Ecih et al., 2023). Penting untuk dicatat bahwa hanya sekitar 15% wanita usia reproduksi yang mengalami siklus menstruasi yang benar-benar teratur, yaitu tepat 28 hari.

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat bermanifestasi dalam variasi durasi menstruasi serta volume darah menstruasi yang tidak konsisten. Kelainan pada siklus menstruasi mencakup kondisi seperti polimenorea, oligomenorea, dan amenorea(Salsabila et al., 2026)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020, sekitar 45% perempuan mengalami gangguan pada siklus menstruasi mereka.(Suryatno et al., 2023) Pada tahun 2022, prevalensi gangguan menstruasi di Asia Tenggara dilaporkan sebesar 22,7%. Angka ini bervariasi di negara lain, dengan 29,7% di Arab Saudi, 35,7% di India, 33,3% di Mesir, 64,2% di Nepal, 14,3% di Korea, dan 15% di negara-negara berkembang. (Attia et al., 2023b).

Gangguan menstruasi secara global merupakan isu kesehatan reproduksi yang penting. Sebuah kajian terkini mengindikasikan tingginya angka kejadian gangguan menstruasi pada remaja dan menekankan terbatasnya edukasi mengenai menstruasi di lingkungan sekolah. Di Indonesia, sejumlah penelitian lokal yang dilaksanakan dalam kurun waktu lima tahun terakhir memperlihatkan tingginya prevalensi dismenore serta ketidakaturan siklus menstruasi di kalangan remaja putri dan mahasiswi. (Anigsih et al., 2025)

Di Indonesia, prevalensi gangguan menstruasi masih tergolong tinggi, yakni mencapai 54,89%, melebihi ambang batas 50%.(Suryatno et al., 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, 12,7% wanita usia 10-59 tahun di Indonesia melaporkan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dalam kurun waktu satu tahun. Lebih spesifik lagi, gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur cukup banyak ditemukan pada kelompok perempuan Indonesia usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, dengan angka masing-masing sebesar 16,4%. (Azzura et al., 2023). Dalam RISKEDAS (2020) menunjukan bahwa perempuan usia 10-59 tahun di Sulawesi Selatan yang mengalami haid tidak teratur memiliki persentase sebesar 14,5%, angka tersebut lebih tinggi dibandikan di Sulawesi Tenggara yang hanya mencapai 8,7%. (Irmawati & Sari, 2024)

Stres dapat menjadi pemicu terjadinya gangguan menstruasi pada mahasiswi. Saat mengalami stres, kortisol menyebabkan ketidak seimbangan hormon pada siklus menstruasi, sehingga siklus menstruasi menjadi terganggu. Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan pada Mahasiswi fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang bahwa mayoritas mahasiswi mengalami stres normal sebanyak 81 responden (33.2%) dan menstruasi tidak teratur sebanyak 135 responden (57%). Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang dengan nilai p = 0,000 (p<0,05) Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Tangerang. Oleh karena itu diharapkan mahasiswi dapat menemukan teknik manajemen stres yang baik. (Damayanti et al., 2022)

Berdasarkan Penelitian pada mahasiswi fakultas kedokteran hasil penelitian didapatkan dari 46 orang yang memiliki kualitas tidur baik 28,5% memiliki siklus mentsruasi normal dan 15,5% tidak normal. Sebaliknya, dari 148 orang yang memiliki kualitas tidur buruk,71,5% memiliki siklus mentsruasi normal dan 84,5% tidak normal. Uji statistik Chi-Square didapatkan P-Value 0,041 sehingga disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur terhadap siklus mentsruasi pada mahasiswi. (Laura Gabriella, n.d.)

Berdasarkan uraian latar belakang, gangguan siklus menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang cukup tinggi di berbagai negara. Secara internasional, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada tahun 2020 dilaporkan sekitar 45%. Di kawasan Asia Tenggara sebesar 22,7%, Arab Saudi 35,7%, India 33,3%, dan Mesir 64,2%. Secara nasional, prevalensi gangguan siklus menstruasi di Indonesia mencapai 54,89%, melebihi ambang batas 50%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 12,7% remaja hingga dewasa mengalami gangguan siklus menstruasi. Di tingkat regional, prevalensi di Sulawesi Selatan mencapai 14,5%.

Hasil observasi awal di Universitas Tamalatea Makassar menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. berangkat dari fenomena yang saya temukan saat melakukan observasi awal. Masih terdapat mahasiswi yang mengalami

siklus menstruasi tidak teratur, seperti tidak mengalami menstruasi selama tiga bulan, serta mengalami nyeri menstruasi yang berlebihan saat haid. Kondisi tersebut menunjukkan adanya masalah kesehatan reproduksi yang perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, saya tertarik untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi agar dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi mahasiswi. Selain itu, penelitian ini juga relevan dengan bidang ilmu Kesehatan Masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan cross sectional Study pendekatan ini digunakan untuk Menganalisis hubungan anatara variabel independen (Stres, pola tidur, keputihan dan aktivitas fisik) dengan variabel dependen yaitu siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Tamalatea Makassar. Penelitian dilakukan di Universitas Tamalatea Makassar Provinsi Sulawesi Selatan dan akan dilaksanakan pada bulan Mei- Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi Prodi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2023,2024 dan 2025 sebanyak 206 responden di Universitas Tamalatea Makassar yang mengalami menstruasi. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil sebagai responden penelitian. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian inimenggunakan rumus Slovin

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

1. Hubungan Stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap faktor psikososial yang menekan. Saat ini, istilah stres dipakai secara bergantian untuk menggambarkan stimulus dengan intensitas tinggi yang tidak diinginkan, yang memunculkan respon fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stressor, serta konteks yang menjadi penghubung antara individu dan stimulus yang menyebabkan stres, semuanya berfungsi sebagai suatu sistem. Dalam hubungannya dengan siklus menstruasi, stres berperan dalam sistem yang sangat penting untuk reproduksi pada perempuan. tresor bisa berdampak pada semua aspek kehidupan individu, mengakibatkan tekanan mental, perubahan dalam perilaku, kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta masalah fisik seperti gangguan dalam siklus menstruasi.(Hayya Rosa Fadhiya et al., 2023)

Berdasarkan Tabel 4.8, dari total 68 responden, sebanyak 51 responden (75,0%) berada pada kategori stres negatif dan 17 responden (25,0%) berada pada kategori stres positif. Dari 51 responden yang mengalami stres negatif, sebanyak 35 responden (68,6%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 16 responden (31,4%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres negatif masih memiliki siklus menstruasi yang normal.

Namun, jika dilihat dari 17 responden yang mengalami stres positif, sebanyak 14 orang (82,4%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 3 orang (17,6%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan stres positif juga memiliki siklus menstruasi yang normal. Secara keseluruhan, sebanyak 49 responden (72,1%) memiliki siklus menstruasi normal dan 19 responden (27,9%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Namun demikian, Hasil penelitian pada Mahasiswwi prodi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar menunjukan bahwa berdasarkan hasil uji Fisher's Exact Test diperoleh nilai p-value sebesar 0,359. Nilai tersebut lebih besar dari (α = 0,05), Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi.

Hasil ini didapatkan bahwa stres yang dialami responden sebagian besar masih dapat dikendalikan. Hal ini didukung oleh jawaban responden pada kuesioner stres, di mana pada pernyataan negatif sebagian besar responden menyatakan tidak merasa terbebani oleh tugas kuliah atau masalah pribadi, tidak mudah marah atau tersinggung ketika menghadapi

masalah, tidak mengalami kesulitan tidur karena banyak pikiran, tidak merasa cemas berlebihan terhadap tugas atau ujian, serta tidak merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Sementara itu, pada pernyataan positif sebagian besar responden menyatakan bahwa tekanan yang dialami justru membuat mereka lebih termotivasi menyelesaikan tugas, lebih fokus menghadapi tantangan, merasa tertantang memberikan hasil terbaik, tekanan membantu mereka berkembang menjadi lebih baik, serta merasa puas setelah berhasil menyelesaikan tugas yang menantang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami responden tidak menimbulkan rasa tertekan yang berlebihan sehingga tidak memengaruhi siklus menstruasi.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami responden lebih mengarah pada stres positif (eustress) dibandingkan stres negatif (distress). Eustress merupakan bentuk stres yang masih dapat dikendalikan sehingga mampu meningkatkan motivasi, fokus, dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas tanpa menimbulkan gangguan fisiologis yang bermakna. Oleh karena itu, meskipun responden menghadapi berbagai tuntutan akademik, tekanan tersebut tidak menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi.

Secara teori, stres yang berat dan berlangsung dalam waktu lama dapat memengaruhi siklus menstruasi melalui aktivasi poros hipotalamus–hipofisis–adrenal (HPA axis). Peningkatan hormon kortisol akan menghambat pelepasan hormon Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH) di hipotalamus sehingga sekresi Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) menurun. Kondisi tersebut dapat mengganggu proses ovulasi dan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Namun, berdasarkan jawaban responden pada penelitian ini, tekanan yang dialami masih dapat dikelola dengan baik sehingga tidak menyebabkan perubahan hormonal yang cukup besar untuk mengganggu siklus menstruasi. Hal tersebut menjelaskan mengapa secara statistik tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara stres dengan siklus menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, tidak ditemukannya hubungan antar stres dengan siklus menstruasi pada penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh sebagian besar responden mengalami stres yang masih ringan sehingga belum memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan hormonal yang mengatur siklus menstruasi. Keteraturan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti , aktivitas fisik, status gizi, pola makan, indeks massa tubuh (IMT), faktor hormonal, riwayat penyakit, serta kemampuan individu dalam mengelola stres. Dengan demikian, kemungkinan terdapat faktor-faktor lain yang lebih berperan dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada responden. Selain itu, sebagian besar responden tetap memiliki siklus menstruasi yang normal meskipun mengalami stres, yang semakin memperkuat bahwa stres bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Solehah et al., 2025) dengan hasil uji chi-square didapatkan hasil P value yang menunjukkan nilai P=0,189 yang berarti P value lebih dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan pada tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di institut agama Islam negeri Pontianak. Menurut peneliti responden yang mengalami tingkat stres ringan dan tingkat stres sedang tetapi tidak berpengaruh pada siklus menstruasinya dikarenakan responden tidak terlalu memikirkan tentang hal yang menjadi pemicu terjadinya stres dan mereka mampu mengontrol terjadinya stres. Hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesis penelitian yaitu ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di IAIN Pontianak.

2. Hubungan pola tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi

Tidur adalah kebutuhan vital untuk setiap individu, sebab melalui tidur seseorang bisa memulihkan energi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Durasi tidur yang diperlukan

bervariasi tergantung pada orangnya, namun umumnya berkisar antara 6 hingga 8 jam setiap hari untuk memperoleh tidur yang memadai dan berkualitas. Proses tidur yang normal terbagi menjadi 4 fase, yaitu fase 1, 2, 3, dan 4, yang berlangsung secara berulang-ulang. Gangguan tidur yang umum pada wanita berpotensi menimbulkan risiko bagi kesehatan, seperti masalah dalam suasana hati dan kemampuan berpikir. Tidur yang tidak berkualitas dapat menghambat pembuatan melatonin, hormon yang berpengaruh terhadap ritme sirkadian, siklus antara terang dan gelap, serta pengatur rasa mengantuk dari berbagai faktor. Ketika seseorang mengalami masalah tidur, ini menandakan adanya kendala dalam produksi hormon melatonin, yang pada gilirannya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta mempengaruhi kualitas hidup.(Insan et al., 2023)

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai keadaan yang dialami seseorang untuk merasakan kesegaran dan energi setelah bangun dari tidur. Unsur-unsur dari kualitas tidur meliputi dimensi kualitatif (kedalaman tidur) dan dimensi kuantitatif (jumlah jam tidur), seperti lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, total waktu tidur, seberapa sering terbangun, serta elemen subjektif seperti kepuasan terhadap tidur. Kualitas tidur dianggap baik jika tidak ada indikasi mengalami kurang tidur atau permasalahan berkaitan dengan tidur Berbagai faktor dapat mempengaruhi kualitas tidur, antara lain tekanan emosional, pola hidup,(Syintia et al., 2022)

Menurut Tulina et al.(2019) kualitas tidur yang tidak baik dapat mengganggu pembentukan hormon melatonin. Cheng et al. (2020) menyatakan bahwa hormon melatonin juga berperan dalam memengaruhi siklus haid, karena hormon ini dihasilkan oleh organ reproduksi wanita seperti ovarium, plasenta, dan rahim, serta dilepaskan pada malam hari oleh kelenjar pineal yang mengatur pola tidur, perkembangan pubertas, dan penyesuaian terhadap lingkungan. Hormon melatonin berfungsi mengatur produksi estrogen; penurunan kadar hormon melatonin dapat menyebabkan peningkatan kadar estrogen, yang pada gilirannya berdampak pada siklus menstruasi.(Padang, 2024)

Berdasarkan Tabel 4.9, dari total 68 responden, sebanyak 13 responden (19,1%) memiliki pola tidur yang cukup dan 55 responden (80,9%) memiliki pola tidur yang kurang. Dari 13 responden yang memiliki pola tidur cukup, sebanyak 6 responden (46,2%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 7 responden (53,8%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan pola tidur yang cukup sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Sementara itu, dari 55 responden yang memiliki pola tidur kurang, sebanyak 43 responden (78,2%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 12 responden (21,8%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Secara keseluruhan, sebanyak 49 responden (72,1%) memiliki siklus menstruasi normal dan 19 responden (27,9%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Namun demikian, hasil penelitian pada mahasiswi Prodi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji fisher's Exact Test diperoleh nilai p-value = 0,036 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari α = 0,05. Dengan demikian, Ha diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar.

Secara teori, pola tidur yang buruk atau kurang tidur dalam jangka waktu yang lama dapat mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan produksi hormon melatonin. Kondisi tersebut dapat memengaruhi fungsi hipotalamus dalam mengatur pelepasan hormon Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) sehingga sekresi hormon Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) ikut terganggu. Akibatnya, proses ovulasi dapat terganggu dan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Namun, berdasarkan hasil penelitian ini, gangguan pola tidur yang dialami responden diduga belum cukup berat atau berlangsung lama untuk menyebabkan perubahan hormonal yang dapat

memengaruhi siklus menstruasi.

Hasil ini menunjukkan bahwa pola tidur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Pola tidur yang baik berperan dalam menjaga keseimbangan hormon reproduksi yang mengatur proses ovulasi dan menstruasi, sehingga kualitas dan kecukupan tidur dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Meskipun demikian, keteraturan siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi, pola makan, indeks massa tubuh (IMT), faktor hormonal, riwayat penyakit, serta gaya hidup. Selain itu, berdasarkan Tabel 4.9, sebagian besar responden dengan pola tidur cukup tetap mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 6 responden (46,2%), dan pada kelompok dengan pola tidur kurang, sebagian besar juga mengalami siklus menstruasi normal yaitu 43 responden (78,2%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yan dilakukan oleh (Insan et al., 2023) Hasil ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan gangguan tidur. Hal ini didasarkan dari analisis uji fisher's exact antara variabel siklus menstruasi dengan variabel gangguan tidur yang memiliki nilai p>0,05. Uji fisher's exact digunakan sebagai alternatif uji chi-square apabila asumsi uji chi- square tidak terpenuhi. Dalam penelitian ini, asumsi uji chi-square yaitu sel yang memiliki frekuensi harapan 20% tidak terpenuhi. Oleh sebab itu digunakanlah uji fisher's exact. Namun penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

3. Hubungan keputihan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi

Keputihan, yang juga dikenal dengan nama keluarnya cairan putih atau discharge vagina, serta leukore dan flour albus. Fenomena keputihan pada wanita bisa tergolong normal maupun abnormal. Keputihan yang tergolong normal terjadi sejalan dengan siklus menstruasi. Ciri-ciri keputihan yang normal meliputi tidak adanya bau, jernih, tidak menimbulkan rasa gatal, dan tidak mengakibatkan nyeri. Di sisi lain, keputihan yang abnormal muncul akibat infeksi oleh berbagai mikro-organisme, seperti bakteri, jamur, serta parasit. Keputihan yang dinilai tidak normal biasanya ditandai dengan volume yang besar, menunjukkan warna putih mirip susu basi, kuning, atau hijau, serta dapat menyebabkan gatal, nyeri, dan disertai aroma yang tidak sedap atau busuk. Warna dari keluaran vagina akan bervariasi tergantung pada penyebab keputihan tersebut.(Marhaeni, n.d.)

Berdasarkan Tabel 5.1, dari total 68 responden, sebanyak 65 responden (95,6%) mengalami keputihan normal (fisiologis), sedangkan 3 responden (4,4%) mengalami keputihan tidak normal (patologis). Dari 65 responden yang mengalami keputihan normal, sebanyak 48 responden (73,8%) memiliki siklus menstruasi normal dan 17 responden (26,2%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Sementara itu, dari 3 responden yang mengalami keputihan tidak normal, sebanyak 1 responden (33,3%) memiliki siklus menstruasi normal dan 2 responden (66,7%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hasil uji statistik menggunakan Fisher's Exact Test diperoleh nilai p-value = 0,187 (p > 0,05), sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara keputihan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara keputihan dengan siklus menstruasi karena didapatkan bahwa ada sebagian besar responden mengalami keputihan normal (fisiologis). Hal ini didukung oleh jawaban responden pada kuesioner, di mana sebagian besar responden menyatakan mengalami keputihan berwarna bening atau putih susu, tidak berbau tidak sedap, tidak disertai rasa gatal atau iritasi pada area genital, serta tidak menimbulkan nyeri. Selain itu, sebagian besar responden juga menyatakan rutin menjaga kebersihan area genital untuk mencegah keputihan abnormal. Sebagian besar responden juga tidak mengalami keputihan berwarna kuning, hijau, atau keruh, tidak mengalami bau yang tidak sedap, tidak disertai rasa gatal atau iritasi, tidak merasakan nyeri saat buang

air kecil atau berhubungan intim akibat keputihan, serta tidak mengalami perdarahan di luar menstruasi yang disertai keputihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami keputihan fisiologis sehingga tidak memengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Menurut teori, keputihan fisiologis merupakan kondisi yang normal dan dipengaruhi oleh perubahan hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi. Keputihan jenis ini umumnya berwarna bening atau putih susu, tidak berbau, tidak disertai rasa gatal maupun nyeri, sehingga tidak mengganggu fungsi organ reproduksi maupun keteraturan siklus menstruasi. Sebaliknya, keputihan patologis yang disebabkan oleh infeksi bakteri, jamur, atau parasit dapat menimbulkan gejala seperti perubahan warna menjadi kuning, hijau, atau keruh, berbau tidak sedap, disertai gatal, nyeri, atau iritasi. Apabila infeksi berlangsung berat dan memengaruhi organ reproduksi, kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan reproduksi dan berpotensi memengaruhi siklus menstruasi. Namun, berdasarkan temuan penelitian ini, sebagian besar responden mengalami keputihan fisiologis sehingga kondisi ini tidak ditemukan perubahan yang bermakna terhadap siklus menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, tidak ditemukannya hubungan antara keputihan dengan siklus menstruasi kemungkinan disebabkan karena sebagian besar responden mengalami keputihan fisiologis (normal), sehingga kondisi tersebut tidak memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi maupun keteraturan siklus menstruasi. Keputihan fisiologis merupakan kondisi yang umum terjadi pada perempuan usia reproduktif dan biasanya dipengaruhi oleh perubahan hormonal selama siklus menstruasi, bukan sebagai penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Keteraturan siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti aktivitas fisik, status gizi, pola makan, indeks massa tubuh (IMT), faktor hormonal, dan riwayat penyakit. Selain itu, berdasarkan Tabel 5.1, sebagian besar responden yang mengalami keputihan normal tetap memiliki siklus menstruasi normal, yaitu sebanyak 48 responden (73,8%), sedangkan 17 responden (26,2%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tetap memiliki siklus menstruasi yang normal meskipun mengalami keputihan fisiologis, sehingga kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih berperan dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi..

Hal ini didukung oleh Anderson, Karasz, dan Friedland (2004) yang menyatakan bahwa jumlah dan karakteristik keputihan pada wanita sehat dapat berubah selama siklus menstruasi sebagai respons terhadap perubahan hormon, terutama pada masa ovulasi. Variasi tersebut merupakan kondisi fisiologis yang normal sehingga tidak selalu berkaitan dengan gangguan keteraturan siklus menstruasi.(Medicine, n.d.)

4. Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, termasuk kesehatan sistem reproduksi wanita. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan intensitas yang sesuai dapat membantu menjaga keseimbangan hormon, memperlancar sirkulasi darah, serta mendukung fungsi hipotalamus, hipofisis, dan ovarium yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi. Sebaliknya, aktivitas fisik yang terlalu rendah maupun terlalu berat dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga berpotensi menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Aktivitas fisik yang intens dapat menghambat GnRH (Hormon Pelepas Gonadotropin) yang berdampak pada penurunan kadar estrogen dalam serum. Situasi ini berpotensi memicu anovulasi, masalah pada fase luteal, serta gangguan menstruasi. Penelitian yang dikerjakan oleh Ahrens dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa kadar progesteron lebih rendah pada perempuan yang terlibat dalam aktivitas fisik berat dibandingkan dengan

mereka yang menjalani aktivitas rendah. Kadar progesteron yang menurun dapat mempersingkat fase luteal, yang mengakibatkan masalah pada siklus menstruasi.

Berdasarkan Tabel 5.2 dari total 68 responden, sebanyak 59 responden (85,3%) memiliki aktivitas fisik kurang, sedangkan 9 responden (14,7%) memiliki aktivitas fisik sedang. Jika dilihat berdasarkan siklus menstruasi, dari 59 responden yang memiliki aktivitas fisik kurang, mayoritas yaitu 46 responden (78,0%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 13 responden (22,0%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan aktivitas fisik kurang masih memiliki siklus menstruasi yang normal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang turut berperan dalam mengatur siklus menstruasi, seperti status gizi mahasiswi yang baik, tingkat stres mahasiwi yang rendah, pola tidur mahasiswi yang teratur, sehingga membuat keseimbangan normal pada tubuh.

Di sisi lain, dari 9 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, sebanyak 3 responden (33,3%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 6 responden (66,7%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hasil ini menunjukkan bahwa pada kelompok responden dengan aktivitas fisik sedang, proporsi yang mengalami siklus menstruasi tidak normal lebih besar dibandingkan yang memiliki siklus menstruasi normal. Hal tersebut dapat terjadi karena aktivitas fisik yang dilakukan mungkin memiliki intensitas atau frekuensi tertentu yang memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, atau dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, hasil uji statistik menggunakan Fisher's Exact Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,011, yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian, Ha diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan perlu diperhatikan agar tetap seimbang dan sesuai dengan kondisi tubuh, sehingga dapat membantu menjaga fungsi hormonal dan kesehatan reproduksi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menunjukan bahwa nilai P value = 0.015 < α (0.05) artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian siklus menstruasi pada atlet remaja bola basket Kabupaten Karawang. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa Bagi remaja dan PERBASI Karawang perlu berolahraga sesuai jadwal terstruktur dan seimbang. Catat hari pertama haid setiap bulan untuk memantau siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian tentang analisis faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada Mahasisiwi Prodi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Tmalatea Makassar, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi dengan nilai p-value = 0,359, yang artinya tingkat stres pada responden tidak terbukti berhubungan secara statistik dengan siklus menstruasi.
2. ada hubungan antara pola tidur dengan siklus menstruasi dengan nilai p value = 0,036 yang artinya pola tidur responden terbukti berhubungan secara statistik dengan siklus menstruas.
3. Tidak ada hubungan antara keputihan dengan siklus menstruasi dengan nilai p-value = 0,187, yang artinya kejadian keputihan pada responden tidak terbukti berhubungan secara statistik dengan siklus menstruasi.
4. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi, dengan nilai p-value = 0,011, yang artinya aktivitas fisik berhubungan secara statistik dengan

siklus menstruasi. Semakin sesuai atau seimbang aktivitas fisik yang dilakukan, maka kecenderungan siklus menstruasi menjadi lebih normal.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). *Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. *8*(2), 75–82. https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526

Amalyah, R., Rosita, Herawati, Y., & Hennyati Sri. (2024). *The Factors Associated With Menstrual Disorder In Female Students Of The Institute Of Home Affairs Governance*.

Anigsih, S., Amalia, S., Safitri, Y. R., & Rahayu, W. (2025). *Rustida Institute of Health Sciences*. *8*(2), 1–7.

Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023a). *Dampak Menstruasi Tidak Teratur terhadap Kesehatan : Tinjauan Literatur Abstrak*. *15*(November). https://doi.org/10.7759/cureus.49146

Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023b). *The Impact of Irregular Menstruation on Health : A Review of the Literature*. *15*(11). https://doi.org/10.7759/cureus.49146

Azzura, F., Fajria, L., & Wahyu, W. (2023). *Siklus Menstruasi pada Kualitas Tidur* (Cetakan Pertama). Penerbit Adab.

Baron, A., Prochazka, S., Schipper, K., Shea, A., Winkler, I. T., Houghton, L. C., Baron, A., Prochazka, S., Schipper, K., Shea, A., Goldsmith, J., Group, F., & A, L. C. H. (2026). *Siklus menstruasi tanpa darah ? Pengalaman yang dirasakan dan dipengaruhi hormon seperti siklus menstruasi pada perempuan transgender di Amerika Serikat . 5269*. https://doi.org/10.1080/26895269.2026.2636663

Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. (2022). *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang*. *18*, 212–219.

Dava, A. (2025). *Menghadapi Stres di Masa Kehamilan: Panduan untuk Kesehatan Mental dan Reproduksi* (T. Elementa (ed.)). Elementa Media Literasi.

Dewi, C., Zamaa, M. S., Sari, W., Syahrir, M., & Hardianti. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai*. *15*, 786–792.

Djashar, F. F., Herlinawati, S. W., Arifandi, F., & Kunci, K. (2022). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship between Physical Activity and Menstrual Cycle 11 th - 79 GradeKharisma Bangsa High School Student and its Review According to Islamic Views*. *1*(2), 189–196.

Ecih, W., Fitriani, dyah ayu, Stelata, alyxia gita, & Sugiharti, I. (2023). *Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan universitas bhakti kencana bandung*. *11*(2), 629–635.

Eduhealth, J. (2024). *The Factors Associated With Menstrual Disorder In Female Students Of The Institute Of Home Affairs Governance*. *15*(03), 975–985. https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i03

Halodoc. (2026). *keputihan menghambat menstruasi*.

Hayya Rosa Fadhiya, Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). *Hubungan tingkat stress, makanan cepat saji dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja di pmb n jagakarsa*. *2*(4), 1338–1355.

Herien, Y. (2024). *Menstruasi dan Permasalahannya* (Cetakan Pe). Eureka Media Aksara.

Indonesia, K. K. R. (2018). *Aktif Bergerak*. https://ayosehat.kemkes.go.id/dietsehat/aktif-bergerak

Indrianto, justinus benni. (n.d.). stres. *Artikel KPKNL Pangkal Bun*.

Insan, J., Indonesia, F., & Putra, D. D. (2023). *Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran*

Universitas Airlangga Angkatan 2019. *6*(1). https://doi.org/10.36387/jifi.v6i1.1274

Irmawati, S., & Sari, R. (2024). *Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 13 Makassar*. *1*(3), 59–69.

Laura Gabriella, S. T. (n.d.). *Kaitan Antara Kualitas Tidur dan siklus menstruasi mahasiswi program Studi Sarjana Kedokteran Fakustas Kedokteran Universitas Tarumanagara* (p. 2023).

Marhaeni, G. A. (n.d.). *Keputihan pada wanita*. 30–38.

Masthura, S. (2025). *Pengaruh Stres , Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. *6*(1), 20–29.

Medicine, N. library of. (n.d.). *Are Vaginal symptoms ever normal? a review of the literature- pudMed*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1480553/

Padang, L. M. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan*. *20*(1), 33–42.

Perilaku, H. (2023). *Fakumi medical journal*. *3*(9), 695–701.

Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya* (Cetakan Pertama). CV Jejak.

Prevention, center for diseases control and. (2023). *Dasar-dasar aktivitas fisik dan aktivitas dewasa*. sumber: Physical Activity Basics https://share.google/YMMELsLlbiIZC53Um

Putri, N. A., Zakira, I., Ayu, D., Listiani, N., Mahfud, A., Studi, P., Ilmu, F., &

Semarang, U. N. (2025). *Penggunaan Art therapy Sebagai Bentuk Pencegahan Stress pada Lansia di Panti Jompo*. *2*(April).

Rafi, S., Dewi, R., Sari, P., Septiani, L., Utama, W. T., Kedokteran, F., Lampung,

U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Mikrobiologi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Kerja, B. K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). *Gangguan Siklus Menstruasi*. *14*, 587–592.

Salsabila, M. A., Batara, A. S., Epidemiologi, P., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., & K, E. P. K. (2026). *faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia*. *7*(1), 21–30.

Sofyana, S., Kristianiingsih, A., Utami, R., Muchtar, A. S., Raidanti, D., Febriyanti, M., Mauludiyah, I., & Triana, A. (2024). *Masalah dan Gangguan pada Sistem Reproduksi* (Cetakan Pertama). Mitra Cendekia Media.

Solehah, I., Hikmawati, N., Ekasari, T., Hafshawaty, U., & Zainul, P. (2025). *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Agama Islam Negeri Pontianak*. 10–17.

Sugiharti, I. N. A. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung*. *11*(2), 629–635.

Suryatno et al. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram. *PRIMA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *9*(2), 160–174. https://www.bing.com/search?pglt=41&q=Hubungan+Pola+Konsumsi+Makanan+Cepat+Saji+dengan+Keteraturan+Siklus+Menstruasi+pada+Remaja+Putri+Kelas+XI+di+SMAN+7+Mataram&cvid=1132a2463c164384b86c0fb95920876c&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCDI1NDVqMGoxqA IAsAIA&FO

Syintia, H., Siregar, N., Pane, H., & Mustika, E. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021*. *V*(Ii).

Wahyuni, L. T., Yunitasari, E., Rosmawati, Astuti, A. P., Iit, K., & Kabuhung, E.

I. (2024). *Buku Ajar Masalah Gangguan Reproduksi* (Cetakan Pertama). Nuansa Fajar Cemerlang.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 1 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa