

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA S1 KEBIDANAN ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Triya Sri Utami^{1*}, Anjarwati², Sri Ratna Ningsih³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia^{12,3}

*Corresponding Author : triyasriutami6@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan angkatan 2023 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah 78 mahasiswa S1 Kebidanan Angkatan 2023 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan data primer yang diambil menggunakan kuesioner, dan pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji *Fisher's exact*. Hasil uji *Fisher's exact* menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Angkatan 2023 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan tanda adanya gangguan pada keseimbangan hormon dalam tubuh. Jika kondisi ini berlangsung secara terus-menerus maka dapat mengganggu fungsi sistem reproduksi termasuk proses ovulasi, sehingga berpotensi menurunkan kesuburan dikemudian hari. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Angkatan 2023 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagai institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui pengoptimalan Biro Layanan Psikologi (BLP) terhadap nyediaan edukasi serta pendampingan terkait pengelolaan kecemasan sebagai bagian dari layanan kesehatan mahasiswa guna mendukung stabilitas psikologis dan kesehatan reproduksi mahasiswa.

Kata kunci : kecemasan, keteraturan siklus, siklus menstruasi, tingkat kecemasan

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between anxiety level and menstrual cycle regularity among undergraduate midwifery students of the 2023 cohort at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. Primary data were collected using questionnaires, and data analysis was performed using Fisher's Exact Test. The results of Fisher's Exact Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between anxiety level and menstrual cycle regularity among undergraduate midwifery students of the 2023 cohort at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Irregular menstrual cycles indicate disturbances in hormonal balance within the body. If such conditions persist, they may interfere with reproductive system function, including ovulation, potentially leading to reduced fertility in the future. There is a significant relationship between anxiety level and menstrual cycle regularity among undergraduate midwifery students of the 2023 cohort at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, as an educational institution, is expected to strengthen promotive and preventive efforts by optimizing the role of the Psychology Service Bureau in providing education and assistance related to anxiety management as part of student health services, to support psychological stability and reproductive health.

Keywords : anxiety level, anxiety, cycle regularity, menstrual cycle

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alami yang menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan seorang wanita dan menandai bahwa ia telah memasuki masa pubertas (Septiani & Rahmi,

2022). Proses menstruasi merupakan proses keluarnya darah akibat peluruhan lapisan endometrium yang berlangsung secara berkala. Rentang waktu antara satu periode menstruasi dengan periode berikutnya dikenal sebagai siklus menstruasi (Purwati & Muslikhah, 2021). Siklus menstruasi pada umumnya berlangsung selama 28 hari, meskipun rentang normalnya dapat bervariasi antara 21 hingga 35 hari. Siklus yang lebih pendek dari 21 hari dikenal sebagai polimenorea, sementara siklus yang melebihi 35 hari disebut oligomenorrhea. Apabila seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama tiga bulan berturut-turut, kondisi ini disebut amenorea (Perdoman et al., 2023).

Menurut WHO sebesar 80% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2018) dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur, sebanyak 14,9% pada daerah perkotaan di Indonesia, serta presentasi dari menstruasi tidak teratur mencapai 15,8% di wilayah DIY. Gangguan dalam siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti berat badan, tingkat kecemasan, aktivitas fisik, pola makan, disertai dengan gangguan pada fungsi hormonal (Muslikhah, 2020). Siklus menstruasi seringkali dipengaruhi oleh ketidakseimbangan hormon dalam tubuh yang disebabkan oleh kecemasan. Perasaan cemas dan stres meningkatkan rangsangan pada hipotalamus yang memicu hipofisis melepaskan hormon (*Follicle Stimulating Hormone*) FSH dan (*Luteinizing Hormone*) LH (Sequeira et al., 2024). Hormon ini mengatur produksi *estrogen* dan *progesteron* yang mengontrol siklus menstruasi. Pada kondisi tersebut, kadar *estrogen* dan *progesteron* meningkat tajam, menyebabkan gangguan pada endometrium dan siklus menstruasi menjadi tidak normal (Silalahi et al., 2021).

Hal ini memperkuat bahwa gangguan menstruasi pada wanita merupakan permasalahan serius yang masih banyak terjadi, mengingat siklus menstruasi yang tidak teratur bisa menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang lebih serius, Seperti gangguan sistem reproduksi yang dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit seperti kanker rahim dan infertilitas (Rivai, 2020). Urgensi studi ini semakin diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 30 Juli 2025 pada 10 mahasiswa S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengungkapkan bahwa 80% mahasiswa seringkali mengalami kecemasan, dan 60% nya mengalami gangguan siklus menstruasi. Dari hasil wawancara tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Angkatan 2023 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan angkatan 2023 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Harapannya dengan adanya penelitian ini hasilnya dapat digunakan sebagai sumber informasi dan sebagai referensi terkait hubungan tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Kerangka penelitian ini menjelaskan hubungan antara tingkat kecemasan sebagai variabel bebas dan keteraturan siklus menstruasi sebagai variabel terikat. Sumber data yang digunakan adalah data primer. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Kebidanan Angkatan 2023 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden yang dipilih menggunakan teknik *non probability sampling* tipe *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner tingkat kecemasan dan kuesioner keteraturan siklus menstruasi. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas, serta dinyatakan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Analisis data

dilakukan menggunakan uji *Fisher's exact* untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik penelitian dari Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 4930/KEP-UNISA/XI/2025.

HASIL

Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, sebuah perguruan tinggi swasta yang berlokasi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki Fakultas Ilmu Kesehatan yang menaungi berbagai program studi dibidang kesehatan, salah satunya Program Studi Kebidanan. Program studi ini berperan aktif dalam kegiatan pendidikan, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat. Aktivitas akademik yang padat serta keterlibatan mahasiswa dalam praktik klinik menjadi kondisi yang relevan untuk mengkaji aspek kesehatan reproduksi dan psikologis mahasiswa, yaitu terkait tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Usia Responden

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	19 tahun	6	7.7
2.	20 tahun	48	61.5
3.	21 tahun	17	21.8
4.	22 tahun	5	6.4
5.	23 tahun	2	2.6
Total		78	100%

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa dari total 78 responden, diperoleh responden paling banyak berada diusia 20 tahun yaitu sebanyak 48 orang (61,5%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Variabel Tingkat Kecemasan

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Tidak Cemas	26	33.3
2.	Cemas Ringan	17	21.8
3.	Cemas Sedang	24	30.8
4.	Cemas Berat	8	10.3
5.	Cemas Sangat Berat/Panik	3	3.8
Total		78	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 78 responden, sebagian besar berada pada kategori tidak cemas, yaitu sebanyak 26 orang (33,3%). Namun demikian, masih terdapat proporsi responden yang mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan terbanyak diperoleh dari kecemasan sedang sebanyak 24 orang (30,8%).

Tabel 3. Variabel Keteraturan Siklus Menstruasi

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Siklus Menstruasi Teratur	37	47.4
2.	Siklus Menstruasi Tidak Teratur	41	52.6
Total		78	100%

Berdasarkan 3 diketahui bahwa dari 78 responden, sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 41 orang (52,6%) dengan klasifikasi terdapat 15 orang yang mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau disebut dengan polimenorea, dan sebanyak 26 orang mengalami siklus menstruasi lebih dari 35 hari atau amenorea.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa S1 Kebidanan Angkatan 2023 Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Tingkat Kecemasan	Keterangan Siklus Menstruasi						P Value	R
	Siklus Teratur		Siklus Tidak Teratur		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Cemas	23	29.5	3	3.8	26	33.3	0.001	0.354
Cemas Ringan	6	7.7	11	14.1	17	21.8		
Cemas Sedang	5	6.4	20	25.6	20	32.1		
Cemas Berat	3	3.8	4	5.1	7	9.0		
Cemas Sangat Berat / Panik	0	0.0	3	3.8	3	3.8		
Total	37	47.4	41	52.6	78	100.0		

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa rentang usia mahasiswa kebidanan sebagai responden adalah 19-23 tahun, dengan mayoritas diusia 20 tahun, yaitu sebanyak 48 orang (61.5%). Mahasiswa pada usia ini umumnya berada pada masa transisi yang ditandai dengan adaptasi terhadap tantangan baru, baik dalam bidang akademik maupun sosial. Mahasiswa pada usia ini memiliki kerentanan terhadap kecemasan dan stres terutama ketika dihadapkan oleh berbagai kesibukan yang dirasa menjadi tuntutan untuk sempurna. Kesibukan akademik dapat menjadi pemicu kecemasan pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian dari (Santri et al., 2025) mengatakan bahwa usia 20-an kerap disebut masa keemasan dalam hidup individu, masa ini adalah periode dimana manusia berada dalam kondisi terbaik untuk mengeksplorasi kehidupan untuk membentuk dasar yang kuat bagi masa depan. Namun, masa dewasa awal tidak terlepas dari berbagai tantangan hingga ketidakpastian yang menimbulkan kecemasan.

Usia 20 tahun-an adalah usia dimana umumnya organ reproduksi sudah berkembang dengan baik sehingga menstruasi biasanya lebih teratur, mayoritas responden berada diusia 20 tahun dimana pada usia itu umumnya organ reproduksi sudah berkembang dengan baik sehingga menstruasi biasanya lebih teratur. Sejalan dengan penelitian (Hapisah et al., 2024) mengatakan bahwa usia subur yang ideal bagi wanita berada pada rentang 20–35 tahun, karena pada usia ini organ reproduksi telah berkembang secara optimal dan berfungsi dengan baik sehingga risiko gangguan kesehatan reproduksi relatif lebih rendah. Dari penelitian yang dilakukan pada tanggal 3 Desember sampai dengan tanggal 10 Desember 2025 didapatkan mayoritas responden berada pada rentang usia tersebut mengalami gangguan keteraturan siklus menstruasi, maka variasi keteraturan siklus menstruasi dalam penelitian ini lebih memungkinkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat kecemasan dibandingkan faktor usia karena normalnya pada rentang usia tersebut seharusnya siklus menstruasi pada mahasiswa tidak mengalami gangguan atau normal dikarenakan organ reproduksinya sedang dalam fase terbaik untuk bereproduksi.

Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan mahasiswa pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan diberbagai tingkatan dengan angka tertinggi ditingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 24 orang (30,8%), kategoryor kecemasan sedang diperoleh dari skor penilaian kecemasan yang dilakukan menggunakan alat ukur berupa kuesioner kecemasan atau dikenal dengan kuesioner DASS-42, dalam kuesioner ini terdapat 5 klasifikasi skor yaitu tidak cemas dengan skor 0-7, kecemasan ringan dengan skor 8-9, kecemasan sedang dengan skor 10-14, kecemasan berat dengan skor 15-19, dan kecemasan sangat berat/panik dengan skor > 20 atau 20-42.

Mahasiswa kebidanan memiliki kesibukan akademik yang relatif lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa non-kesehatan. Selain mengikuti perkuliahan teori, mahasiswa kebidanan juga diwajibkan menjalani perkuliahan praktikum, praktik klinik serta berbagai bentuk evaluasi kompetensi seperti evaluasi praktikum hingga OSCE. Sejalan dengan penelitian dari (Salsa et al., 2025) yang mengatakan kesulitan dalam upaya penyesuaian diri terhadap padatnya perkuliahan, serta kesulitan dalam upaya mengingat dan performa akademik juga konsentrasi dapat menjadi pemicu kecemasan pada mahasiswa. Aktivitas tersebut menuntut kesiapan fisik, mental, dan emosional sehingga berpotensi memicu kecemasan apabila mahasiswa merasa belum mampu menguasai materi atau keterampilan yang diharapkan. Kondisi ini diperkuat oleh pemaparan responden yang menyatakan sering mengalami kecemasan pada periode tertentu, seperti menjelang ujian atau saat menjalani praktik klinik dan OSCE.

Kecemasan yang dialami mahasiswa pada kondisi tersebut dapat memicu respon kecemasan dan stres secara fisiologis yang berdampak pada sistem endokrin. Secara teori saat seseorang cemas, kerja hipotalamus akan terganggu sehingga mengganggu pengaturan hormon reproduksi seperti GnRH, FSH, dan LH. Gangguan pada mekanisme hormonal tersebut menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang selanjutnya berdampak pada terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi (Sequeira et al., 2024). Dalam hal ini Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (UNISA) sebagai institusi perguruan tinggi menyediakan Biro Layanan Psikologi (BLP) yang memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. BLP UNISA menyediakan layanan konseling, pendampingan psikologis, serta edukasi kesehatan mental yang bertujuan membantu mahasiswa mengenali dan mengelola kecemasan secara adaptif. Layanan ini menjadi sangat relevan mengingat mahasiswa S1 Kebidanan memiliki beban akademik dan tuntutan praktik klinik yang cukup tinggi, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan.

Keteraturan Siklus Menstruasi

Mayoritas responden berada diusia 20 tahun dimana pada usia itu umumnya organ reproduksi sudah berkembang dengan baik sehingga menstruasi biasanya lebih teratur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mariyanti et al., 2024) mengatakan bahwa rentang usia 20 tahun merupakan masa reproduksi yang paling ideal ditandai dengan organ reproduksi yang paling optimal karena kualitas dan jumlah sel telur berada pada kondisi terbaik. Pada fase ini siklus menstruasi umumnya lebih teratur sehingga dapat menjadi indikator fungsi hormonal yang stabil. Keteraturan siklus menstruasi mahasiswa pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 41 orang (52,6%) dengan klasifikasi terdapat 15 orang yang mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau disebut dengan polimenorea, dan sebanyak 26 orang mengalami siklus menstruasi lebih dari 35 hari atau oligomenorrhea.

Menstruasi merupakan proses alami yang dialami perempuan setiap bulan, jarak dari satu menstruasi ke menstruasi berikutnya dinamakan siklus. Keteraturan dalam siklus menstruasi menunjukkan bahwa organ reproduksi perempuan berfungsi dengan baik. Sebaliknya, ketidakaturan dalam siklus menstruasi dapat berdampak pada infertilitas, sehingga

menyulitkan perempuan untuk hamil dan menghitung masa suburnya (Indraaryani S.I, 2023). Rentang waktu antara satu menstruasi ke menstruasi berikutnya disebut sebagai siklus menstruasi. Siklus menstruasi pada wanita biasanya terjadi selama 28 hari dengan rata-rata siklus menstruasi normal terjadi sekitar 21-35 hari dengan durasi menstruasi sekitar 3-8 hari. Kecemasan yang timbul pada diri mahasiswa menyebabkan gangguan pada produksi hormon reproduksi yang menyebabkan terganggunya keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septiani & Rahmi, 2022) mengatakan bahwa kecemasan dapat menyebabkan gangguan pada produksi hormon estrogen, progesterone dan prostaglandin yang dapat mengganggu keteraturan siklus menstruasi.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 3 Desember sampai dengan tanggal 10 Desember 2025 didapatkan mayoritas responden mengalami gangguan kecemasan dan keteraturan siklus menstruasi, maka variasi keteraturan siklus menstruasi dalam penelitian ini lebih memungkinkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat kecemasan dibandingkan faktor usia karena normalnya pada rentang usia tersebut seharusnya siklus menstruasi pada mahasiswa tidak mengalami gangguan atau normal dikarenakan organ reproduksinya sedang dalam fase terbaik untuk bereproduksi.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Gangguan kecemasan sangat berpengaruh pada keteraturan siklus menstruasi, umumnya individu yang tidak mengalami gangguan kecemasan siklus menstruasinya cenderung teratur karena kerja hipotalamus tidak terganggu sehingga produksi hormon reproduksinya lebih stabil. Sebaliknya saat seorang individu mengalami kecemasan tubuh akan mengaktifkan *amygdala* pada sistem limbik dan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon CRH (*corticotropin releasing hormone*) yang kemudian hormon tersebut akan menekan sekresi *GnRH* (*gonadotropin releasing hormone*), yang pada akhirnya mempengaruhi produksi hormon estrogen dan progesteron sehingga terjadi gangguan pada siklus menstruasi (Silalahi et al., 2021).

Hasil uji *Fisher's exact* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan. Berdasarkan hasil penelitian, dari 78 responden terdapat 52 mahasiswa yang mengalami kecemasan, dan sebanyak 38 di antaranya mengalami gangguan keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan cenderung lebih berisiko mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Temuan ini sejalan dengan teori Berne & Lezy perasaan cemas dan stres meningkatkan rangsangan pada hipotalamus yang memicu hipofisis melepaskan hormon (*Follicle Stimulating Hormone*) FSH dan (*Luteinizing Hormone*) LH. Hormon ini mengatur produksi *estrogen* dan *progesteron* yang mengontrol siklus menstruasi. Pada kondisi tersebut, kadar *estrogen* dan *progesteron* meningkat tajam, menyebabkan gangguan pada endometrium dan siklus menstruasi menjadi tidak normal.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan oleh (Setiyowati et al., 2024) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan siklus yang dialami oleh mahasiswa Diploma tiga/III Kebidanan Akademi Kebidanan Mardi Rahayu yang sebagian besar merasa cemas menghadapi tugas akhir, ujian semester dan ujian akhir yang akan dijalani sehingga mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada sebagian besar mahasiswanya. Penelitian serupa oleh (Fatmawati et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Wahid Hasyim. Kondisi kecemasan yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat memengaruhi kerja sumbu hipotalamus sehingga mengganggu pengaturan hormon reproduksi seperti GnRH, FSH, dan LH. Gangguan pada mekanisme hormonal tersebut menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan

progesteron yang selanjutnya berdampak pada terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Nasution, 2023) mengatakan gangguan siklus menstruasi disebabkan ketidakseimbangan FSH atau LH sehingga kadar estrogen dan progesteron tidak normal. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi tidak teratur.

KESIMPULAN

Hasil uji *Fisher's exact* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan. Berdasarkan hasil penelitian, dari 78 responden terdapat 52 mahasiswa yang mengalami kecemasan, dan sebanyak 38 di antaranya mengalami gangguan keteraturan siklus menstruasi. Secara keseluruhan temuan tersebut menegaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Angkatan 2023 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, khususnya kepada pengelola Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Peneliti juga menyampaikan terimakasih kepada seluruh mahasiswa S1 Kebidanan Angkatan 2023 yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing skripsi dan dosen penguji yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berharga sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, W., Nur, A. S., & Muflihatunnaimah, M. (2024). Keterkaitan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kedokteran: Studi Cross-Sectional Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmiah Cendekia Eksakta*, 9(2), 80–86. <https://doi.org/10.31942/ce.v9i2.12287>
- Hapisah, Rusmilawaty, Sofia N, Hipni R, & Megawati. (2024). Usia Ibu Dan Hubungannya Dengan Kondisi Kehamilan, Persalinan, Postpartum Dan Kondisi Neonatal. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 2699–2707. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.13370>
- Indraaryani S.I, A. E. P. T. S. (2023). Siklus Menstruasi Berdasarkan Kebiasaan Makan Junk Food dan Status Gizi Mahasiswi Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(2), 197–205. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Mariyanti, D., Sasmito, L., & Jamhariyah. (2024). Hubungan Penundaan Kehamilan Dengan Usia Ibu Hamil < 20 Tahun dan Usia 20-35 Tahun Di Kelurahan Kepatihan Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *Jember Maternal and Child Health Journal*, 1(1), 1–6.
- Muslikhah, A. (2020). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nasution, I. fadhilah. (2023). Hubungan Antara Tingkat Ansietas Dengan Siklus Menstruasi Pada Wus Di Lembaga Permayarakatan Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), 100–103. <https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1180>

- Perdoman, A. T., Asda, A., & Izzaturrahmah, T. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Smk N 07 Batam. *Jurnal Zona Kedokteran*, 13(3), 476–483. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zked.v13i3.1355>
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Rivai, A. (2020). *Literature Review Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi*.
- Salsa, N., Wijaya, B., & Kalifia, A. D. (2025). Mengenal Arti Pentingnya Kecemasan. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 3(4), 170–181.
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1706>
- Septiani, M., & Rahmi, N. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di MTsS Darusa'adah Cot Tarom Kabupaten Bireue. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 8, Number 2).
- Sequeira, J. P., Suryantara, B., & Sari, F. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 675–683. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8273>
- Setiyowati, W., Kurniawati, T., Agustia, N., Karya, I., Bangsa, M., Stikes,), & Ma'arif, A. (2024). Studi Tingkat Kecemasan Pada Gangguan Siklus Mestrual Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Mardi Rahayu Di Kabupaten Semarang. *Jurnal Kebidanan*, XV(02), 252–257. <http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id>
- Silalahi, V., Katolik StVincentius Paulo Surabaya, S., & Jambi, J. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10.