

FACTORS AFFECTING MENSTRUAL REGULARITY IN FEMALE STUDENTS

Rajwa Shakira Hasan ¹

Program Studi Ilmu Keperawatan

¹ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: *¹ * rjwahasan@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 21 Nov 2025

Revised: 26 Nov 2025

Published: 30 December
2025

Keywords:

*Menstrual Regularity,
Female Students, Stress,
Reproductive Health*

ABSTRACT

Menstruation is a natural physiological process in the female reproductive system, which marks the maturation of the reproductive organs. Menstruation is characterized by the discharge of blood from the vagina. Adolescent girls are prone to menstrual cycle disorders. Menstrual cycle abnormalities are often found, especially in late adolescence. According to 2018 WHO data, 80% of women worldwide experience irregular menstruation. This study aims to analyze the factors that influence the regularity of menstruation in female college students. The research method used a phenomenological approach with data collection through questionnaires and field observations of female college students from various universities in Indonesia. The results of this study conclude that there is a complex interaction of various factors that influence the regularity of the menstrual cycle. This analysis emphasizes the relationship between fast food consumption and high fat intake, sleep quality, and stress levels on the menstrual cycle of female students. This study highlights the importance of a healthy lifestyle for female students, starting from paying attention to fat intake or fast food consumption,

improving sleep quality, and managing stress to maintain reproductive health. By adopting a healthy lifestyle, female students can improve their quality of life and reproductive health.

Keyword: *Menstrual Regularity, Female Students, Stress, Reproductive Health*

I. Introduction

Haid atau menstruasi adalah proses fisiologis alami pada sistem reproduksi wanita, yang menandakan pematangan pada organ reproduksi. Menstruasi ditandai dengan keluarnya darah dari vagina. Proses tersebut terjadi karena adanya pengelupasan endometrium atau dinding rahim yang berisi cairan lendir dan pembuluh darah. Menstruasi pada wanita umumnya terjadi dimulai pada usia 12 tahun dan berlangsung hingga dewasa dan memasuki masa menopause. Remaja putri rentan mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Ketidaknormalan siklus menstruasi seringkali ditemui terutama pada remaja akhir dengan prevalensi mencapai 75%. Menurut data Risesdas, 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur, dengan angka di daerah perkotaan mencapai 14,9%. Sedangkan di Jawa Barat sebanyak 14,4% remaja mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Risesdas 2018).

Berdasarkan data WHO 2018 menyatakan bahwa 80% wanita di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 14,9% pada daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakaturan menstruasi. Pada wilayah DIY presentasi menstruasi

How to cite: **Hasan, R. S. (2025).** *Factors affecting menstrual regularity in female students*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 94–107.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

tidak teratur mencapai 15,8%.

Menurut Prawirohardjo (2014), pada tiap siklus haid dikenal tiga masa utama, yaitu: 1. Masa haid selama 2-8 hari. Pada waktu itu endometrium dilepas, sedangkan pengeluaran hormon ovarium paling rendah (minimum). 2. Masa proliferasi sampai hari ke 14 pada waktu endometrium tumbuh kembali disebut juga endometium mengadakan proliferasi antara hari ke 12 dan ke 14 di mana dapat terjadi pelepasan ovum dari ovarium yang disebut ovulasi. 3. Masa sekresi pada waktu itu corpus rubrum menjadi corpus luteum yang mengeluarkan progesteron. Dibawah pengaruh progesteron ini, kelenjar endometrium mengandung glikogen dan lemak. Pada akhir masa ini stroma endometrium berubah kearah sel-sel desidua terutama yang berada di seputar pembuluh-pembuluh arterial. Keadaan ini memudahkan adanya nidasi

Gangguan siklus menstruasi pada remaja seringkali terjadi karena adanya beberapa faktor penyebab yaitu seperti, faktor gaya hidup modern dan lingkungan sekitar dapat berpengaruh negatif pada siklus menstruasi remaja putri, seperti konsumsi makanan cepat saji, kualitas tidur, dan stres akibat tekanan dan tuntutan, termasuk tekanan akademik atau sosial, juga berkontribusi pada gangguan siklus menstruasi. Menurut survei GSHS pada tahun 2015, dilaporkan 56,17% wanita dan 54% pria mengonsumsi makanan cepat saji dalam tujuh hari terakhir. Makanan cepat saji sendiri telah dikaitkan dengan risiko meningkatnya gangguan menstruasi pada remaja putri. Jenis makanan ini umumnya tinggi lemak jenuh, gula, dan garam, sementara rendah serat, mineral, dan vitamin yang penting bagi kesehatan tubuh. Konsumsi makanan rendah nutrisi ini dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Selain konsumsi makanan cepat saji, penurunan kualitas tidur dan tingkat stres juga dapat memengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Dalam perkuliahan mahasiswa mengatakan bahwa tidur adalah salah satu perilaku kesehatan yang pertama kali mereka korbankan selama kuliah. Kurang tidur pada remaja dapat memicu ketidakstabilan hormon, sehingga mengganggu siklus menstruasi normal. Pada remaja stres dapat dipicu oleh dinamika kehidupan sosial mereka, seperti hubungan dengan keluarga, pertemanan, atau masalah akademis. Remaja yang mengalami stres memiliki kemungkinan untuk mengalami gangguan menstruasi 7,27 kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami stres.

Menurut Riskesdas (2018), 7,8% penduduk usia >15 tahun di Jawa barat mengalami stres. Stres adalah tekanan atau tuntutan yang dialami oleh individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Stres memiliki dampak yang besar bagi kesehatan karena dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon, serta mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, dan siklus menstruasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang paling mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa di Indonesia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa, serta dapat mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan reproduksi mereka. Upaya pencegahan sangat penting dilakukan dengan memberikan edukasi atau pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi, agar terbentuknya perilaku hidup yang lebih baik.

Penelitian ini merupakan kajian kuantitatif dengan pendekatan survei yang bersifat kuesioner. Fokus utamanya yaitu menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi ketaraturan menstruasi pada mahasiswi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengetahui dan menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi ketarutan menstruasi pada mahasiswi.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis hasil data dari kuesioner yang dibuat oleh peneliti yang telah diisi oleh mahasiswi dari beberapa universitas di Indonesia.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari :

- a. Sumber data primer : penganalisan melalui kuesioner gforms hasil pengisian oleh mahasiswi.
- b. Sumber data sekunder : terdapat pada buku, jurnal, artikel ilmiah yang membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan menstruasi pada mahasiswi. Di antaranya :
 1. Sequeira, J. P., Suryantara, B., & Sari, F. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. *Journal of Telenursing (JOTING)*.
 2. Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III.
 3. Wideasari, P. R., Rokhanawati, D., SiT, S., Kurniawati, H. F., & SiT, S. (2020). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah

Yogyakarta).

4. Lestari, M., & Amal, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura.
5. Armayanti, L. Y., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Singaraja.
6. Yulianti, L. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Mahasiswaakademi Kebidanan Delima Persada Gresik.
7. Syania Fitri, Nur Intania Sofianita, Yess iCrosita Octaria (2024). Faktor yang mrrmpengaruhi siklus mesntruasi pada mahasiswi di Depok, Indonesia.

c. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah disusun secara terstruktur, bertujuan untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi di Indonesia. Dengan link gforms :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfO2ihttVl6MeLWAsZrjDHoXV2D-diPXTiFY4rMbr2qlnvahg/viewform?usp=header>

d. Analisis Data

Analisi yang dilakukan ada beberapa analisis diantaranya :

1. Analisis deskriptif, yaitu analisis yang menggambarkan responden, tingkat kesadaran tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan menstruasi.
2. Analisis pengetahuan, yaitu analisis yang diukur melalui

How to cite: **Hasan, R. S. (2025).** *Factors affecting menstrual regularity in female*⁹⁹
students. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 94–107.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

beberapa pertanyaan pada kuesioner

3. Analisis sikap, yaitu analisis kecenderungan responden sikap dari remaja yang negatif/positif
4. Analisis perilaku pencegahan, yaitu analisis cara menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keteraturan menstruasi.

II. Result and Discussions

Peneliti melibatkan 13 orang mahasisiwi dari beberapa Universitas di Indonesia, dengan rentan usia :

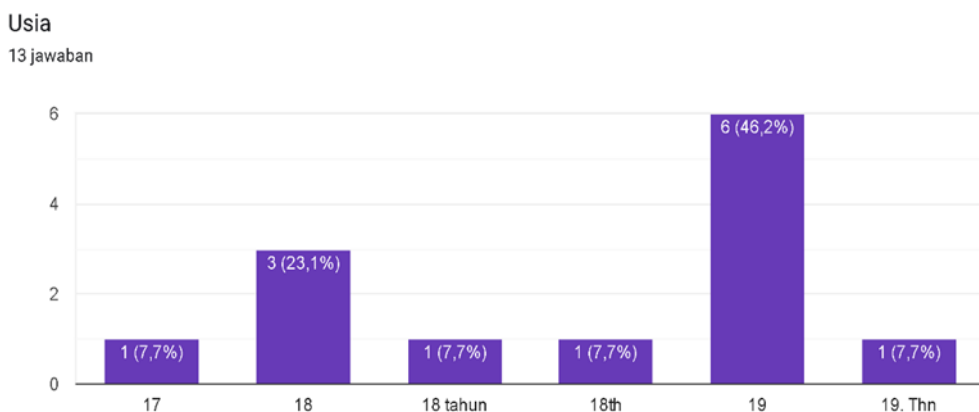


Diagram 4.1

Usia Informan Penelitian

Hubungan antara beberapa variabel, yaitu frekuensi konsumsi makanan cepat saji, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan tingkat stres, dengan siklus keteraturan menstruasi pada mahasiswi dari beberapa Universitas di Indonesia. Diagram ini memberikan gambaran mengenai

100 How to cite: **Hasan, R. S. (2025).** *Factors affecting menstrual regularity in female students.* S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 94–107.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

hubungan antara variabel-variabel tersebut. Analisis data menunjukkan bahwa variabel konsumsi makanan cepat saji dan tinggi lemak, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus keteraturan menstruasi pada mahasiswi di Indonesia.

Tabel 4.2

Keteraturan Menstruasi

<i>VARIABEL</i>	<i>Sering</i>	<i>Tidak pernah</i>
Frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan tinggi lemak	46,2%	7,7%
Kualitas tidur	38,5%	23,1%
Aktivitas fisik	46,2%	15,4%
Tingkat stres	61,5%	15,4%

A. Hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi

Menurut institut Gizi Nasional (National institute of nutrition-NIN), junk food merupakan jenis makanan yang mengandung kadar garam , gula, lemak, dan kalori yang tinggi, namun memiliki kandungan protein, vitamin, dan mineral yang rendah atau bahkan tidak ada sama sekali. Makanan cepat saji dirancang untuk ketersediaan yang instan , meliputi produk seperti hamburger, pizza, ayam goreng, atau sandwich. Contoh tradisional dari makanan cepat saji di Indonesia meliputi nasi padang, bakso, mie ayam, dan seblak. Menurut Mursidah dari segi gizi, fast food adalah kuliner dengan kandungan kalori, lemak, garam, dan gula tinggi, namun rendah dalam serat, nutrisi, asam askorbat, kalsium, maupun folat.

Hasil anallisis memperlihatkan bahwa dari 13 mahasiswi yang

How to cite: **Hasan, R. S. (2025).** *Factors affecting menstrual regularity in female students*. *S-Heals: Senarai Health Sciences Journal*, 1(4), 94–107.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

sering mengonsumsi makanan cepat saji terdapat 6 mahasiswi (46,2%) mengalami siklus menstruasi yang normal. Analisis statistik memperlihatkan adanya hubungan pada variabel frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. Terdapat pola yang memperlihatkan bahwa mahasiswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan yang jarang mengonsumsinya.

Konsumsi makanan cepat saji, dengan frekuensi jarang tetapi dalam porsi besar mungkin berdampak signifikan pada siklus menstruasi. Namun, penting untuk diingat bahwa pola makan yang buruk secara keseluruhan dapat berdampak pada kesehatan reproduksi. Konsumsi berlebihan makanan cepat saji dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh yang berlebih, yang berkontribusi pada ketidakseimbangan hormon, termasuk hormon yang mengatur siklus menstruasi.

B. Hubungan antara Asupan lemak dan siklus menstruasi

Lemak adalah nutrisi esensial yang ditemukan dalam berbagai makanan sehari-hari dan memiliki peran krusial dalam berbagai proses fisiologis di seluruh tubuh, termasuk yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Secara kimiawi, lemak terdiri dari molekul asam lemak yang terikat pada gliserol, membentuk trigliserida. Fungsi utama lemak dalam tubuh adalah sebagai sumber energi, mengandung 9 kalori per gram, lebih dari dua kali lipat jumlah yang disediakan oleh karbohidrat dan protein.

Penelitian ini menganalisis hubungan antara asupan lemak dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi berusia 17-19 tahun.

Mahasiswi dengan asupan lemak yang berlebihan memiliki peluang 2,6 kali lebih besar untuk mengalami ketidakaturan siklus menstruasi dibandingkan mereka yang mengonsumsi lemak dalam jumlah yang cukup.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 6 mahasiswi (46,2%) yang sering mengonsumsi makanan tinggi lemak mengalami siklus menstruasi yang normal, sedangkan 6 mahasiswi (46,2%) yang sering mengonsumsi makanan tinggi lemak mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Penelitian ini menekankan pentingnya memperhatikan kandungan lemak dari makanan yang dikonsumsi. Bukan hanya frekuensi makanan yang perlu dipertimbangkan, tetapi juga kualitas dan kandungan nutrisi dari makanan tersebut.

C. Hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi

Tidur adalah kondisi dimana kesadaran seseorang mengalami perubahan sehingga persepsi dan respons terhadap lingkungan cenderung menurun. Tidur merupakan bagian dari pola tidur harian, di mana jika seseorang terbiasa tidur pada waktu yang sama setiap hari, tubuhnya akan merespons dengan tidur pada jam yang sama di hari berikutnya. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu ritme sirkadian yang merupakan jam biologis tubuh yang mengatur siklus tidur dan bangun. Ketika kualitas tidur terganggu, ritme sirkadian dapat menjadi tidak selaras, dan dapat mempengaruhi kesehatan serta sistem reproduksi.

Berdasarkan hasil analisis, terdapat 6 mahasiswi (46,2%) yang sering tidur larut malam dan tidur kurang dari 7 jam per hari dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 6 mahasiswi (46,2%) yang jarang tidur larut malam dan tidur kurang dari 7 jam per

hari mengalami siklus menstruasi yang teratur. Analisis ini menunjukkan bahwa mahasiswi dengan kualitas tidur buruk berpeluang untuk mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi 10,8 kali lebih besar apabila dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki kualitas tidur baik.

D. Hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi siklus menstruasi, olahraga teratur intensitas sedang bisa memperlancar menstruasi dan mengurangi gejala, namun aktivitas berlebihan atau sangat berat dapat mengganggu hormon, menyebabkan siklus tidak teratur, bahkan amenorhea (berhentinya menstruasi). Menurut Kusmiran, aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat mempengaruhi menstruasi.

Berdasarkan hasil analisis, terdapat 6 mahasiswi (46,2%) yang sering melakukan kegiatan aktivitas fisik berat mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi MA Ma'ahid kudu. Pada penelitian ini pelajar yang memiliki siklus menstruasi teratur berasal dari pelajar dengan aktivitas fisik rendah, sedangkan pelajar yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur berasal dari pelajar yang memiliki aktivitas fisik sedang.

5. Hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi

Stres dapat didefinisikan sebagai kondisi ketegangan mental atau kekhawatiran yang timbul akibat situasi yang sulit. Menurut Piperopoulos (2009) stres adalah reaksi normal tubuh kita terhadap tuntutan lingkungan yang tiba-tiba. Stres dapat menjadi pemicu

terjadinya gangguan menstruasi pada mahasiswi. Saat mengalami stres, kortisol menyebabkan ketidakseimbangan hormon pada siklus menstruasi, sehingga siklus menstruasi menjadi terganggu. Stres yang terjadi pada mahasiswi bisa mempengaruhi siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil analisis, terdapat 8 mahasiswi (61,5%) yang sering mengalami stres dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah dan Ayu di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada 94 mahasiswi angkatan 2019, 2020, 2021.

III. Conclusion

Penelitian ini menyimpulkan adanya interaksi kompleks dari berbagai faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Analisis ini menekankan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan asupan tinggi lemak, kualitas tidur, dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi. Namun analisis ini secara tegas mengidentifikasi stres sebagai penentu utama ketidakteraturan siklus menstruasi. Temuan ini sejalan dengan interaksi antara sistem respons stres tubuh dan sistem reproduksi. Stres mengaktifkan sumbu HPA, yang menyebabkan peningkatan kadar kortisol yang dapat mengganggu keseimbangan hormon yang penting untuk ovulasi dan menstruasi yang teratur. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk hal ini dengan mempengaruhi produksi melatonin, yang mengatur siklus tidur dan memengaruhi sekresi hormon seperti kortisol dan estrogen. Pada analisis ini menyoroti pentingnya gaya hidup sehat untuk mahasiswi mulai dari memperhatikan asupan lemak atau

konsumsi makanan cepat saji, memperbaiki kualitas tidur, dan mengelola stres untuk menjaga kesehatan reproduksi. Dengan menerapkan gaya hidup sehat, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan reproduksi mereka.

IV. References

- Sequeira, J. P., Suryantara, B., & Sari, F. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. *Journal of Telenursing (JOTING)*.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III.
- Widiasari, P. R., Rokhanawati, D., SiT, S., Kurniawati, H. F., & SiT, S. (2020). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Lestari, M., & Amal, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura.
- Armayanti, L. Y., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Singaraja.
- Yulianti, L. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Mahasiswaakademi Kebidanan Delima Persada Gresik.

Syania Fitri, Nur Intania Sofianita, Yess iCrosita Octaria (2024). Faktor yang mrmpengaruhi siklus mesntruasi pada mahasiswi di Depok, Indonesia.

Rahman, A., Arifuddin, A., Vidyanto, V., & Salmawati, L. (2024). Terjadinya Dysmenore: Keteraturan Siklus Haid, Rutinitas Olahraga Dan Gangguan Psikologi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 301-305.

Andriani, Y. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus mentruasi pada remaja di poltekkes Kemenkes Palangka Raya (Doctoral dissertation, POKTEKKES KEMENKES PALANGKARAYA).

Siregar, D. H. (2024). Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja di pesantren tahfizh wadi al-quran tahun 2023.

Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi di Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 94-104.

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-Gradekharisma Bangsa High School Student And Its R. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 189-196.

Salwi, H. E., Afriwardi, A., & Handayani, T. (2025). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 6(1), 47-51.

How to cite: **Hasan, R. S. (2025).** *Factors affecting menstrual regularity in female students.* *S-Heals: Senarai Health Sciences Journal*, 1(4), 94–107.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>