

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PEKUTATAN

Ni Kadek Ayu Puspadyanti\*, Gusti Ayu Marhaeni, Gusti Ayu Eka Utarini

*Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar*

*Jl. Raya Puputan Renon, Denpasar, Bali, 80234*

### ABSTRAK

Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Tujuan penelitian ini secara umum untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pekutatan Tahun 2023. Metode penelitian adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan jumlah responden sebanyak 47 responden. Penyajian data dalam bentuk tabel dan dianalisis menggunakan uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 5 responden (10,6%) memiliki tingkat stres normal, 7 responden (17%) memiliki tingkat stres ringan, 28 responden memiliki tingkat stres sedang (59,6%), dan 6 responden (12,8%) memiliki tingkat stres parah, maka sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang. Siklus menstruasi remaja putri dari 47 responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur (46,8%) dan (53,2%) memiliki siklus menstruasi teratur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pekutatan dengan nilai  $p$  sebesar 0,521 ( $p > 0,05$ ). Disarankan untuk penelitian selanjutnya memperdalam faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi, menggunakan metode yang berbeda. Serta dilakukan dengan responden pada tingkat pendidikan lebih tinggi dan juga memasukan faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres dan siklus menstruasi.

**Kata Kunci :** Remaja, Tingkat stres, Siklus menstruasi.

### ABSTRACT

As many as one in 20 teenagers aged 10-17 years in Indonesia also experience mental disorders. Anxiety disorders are the most common mental disorder suffered by teenage, namely 3.7%. The general aim of this study was to determine the relationship between stress levels and the regularity of the menstrual cycle in teenage girl at SMA Negeri 1 Pekutatan in 2023. The research method was an observational analytic study with a cross sectional approach. The sampling technique used purposive sampling. The research was conducted by distributing questionnaires to 47 respondents. Presenting data in tabular form and analyzed using the Spearman Rho. The results showed that 5 respondents (10.6%) had normal stress levels, 7 respondents (17%) had mild stress levels, 28 respondents had moderate stress levels (59.6 %), and 6 respondents (12.8%) had a severe stress level, so most of the respondents had a moderate stress level. The menstrual cycle of 47 female adolescents had irregular menstrual cycles (46.8%) and (53.2%) had regular menstrual cycles. So it can be concluded that there is no relationship between stress levels and the regularity of the menstrual cycle in teenage girl at SMA Negeri 1 Pekutatan with a  $p$ -value of 0.521 ( $p > 0.05$ ). It is recommended for further research to deepen the factors that influence changes in the menstrual cycle, using a different method. It is also carried out with respondents at a higher educational level and also includes other factors that affect stress levels and the menstrual cycle.

**Keywords :** Teenage girl, Stress level, Menstrual cycle.

### PENDAHULUAN

Stres adalah perasaan yang biasanya dapat dirasakan saat berada dibawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi situasi. Stres dalam batas tertentu bisa berdampak positif dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan (Unicef, 2022). Namun, stres yang

berlebihan, apalagi terasa sulit dikendalikan, dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan dengan orang lain. Hasil survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki

masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Angkanya setara dengan 2,45 juta remaja di tanah air. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Meski akses ke berbagai fasilitas kesehatan sudah meningkat, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk menangani masalah kesehatan mental. Proporsinya tercatat sebesar 2,6% dalam 12 bulan terakhir (Rizaty, M.A. 2022).

Stress juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada wanita. Siklus menstruasi biasanya dimulai pada wanita muda umur 12-15 tahun yang terus berlanjut sampai usia 45-50 tahun (menopause). Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan siklus menstruasi dinamakan hari pertama siklus. Siklus menstruasi dikatakan normal jika jarak antara hari pertama keluarnya darah menstruasi dengan hari pertama terjadinya menstruasi berikutnya memiliki selang waktu 21- 35 hari (Mulyani & Ladyani, 2016). Siklus menstruasi biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status gizi, indek massa tubuh (IMT), aktifitas fisik, dan stres. Stres merupakan pola reaksi serta adaptasi yang umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang telah bersangkutan, sehingga hal ini dapat terjadi secara nyata ataupun tidak nyata. Stres juga

merangsang HPA (*hypothalamus-pituitary-adrenal cortex*) aksis, sehingga menghasilkan hormon kortisol yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur. Dampaknya jika siklus menstruasi tidak teratur yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas).

Pada remaja putri yang mengalami banyak berbagai aktivitas disekolah, kemudian tugas sekolah yang banyak sehingga keadaan tersebut dapat memicu faktor penyebab ketidakteraturan menstruasi (Yudita & Yanis, 2017). Hasil penelitian sebelumnya dari Tita Fadillah Restunissa, dkk pada tahun 2022 pada siswi putri di kelas X SMAN 12 Depok diketahui terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Ekajayanti (2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap perubahan pola menstruasi pada remaja putri.

Peneliti tertarik melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Pekutatan dilihat dari beberapa tahun belakangan, aktifitas siswa kelas XII semakin meningkat dan jam sekolah yang lebih lama dikarenakan banyaknya kegiatan mempersiapkan ujian nasional dan juga ada banyak kelas tambahan ketrampilan yang di berikan sekolah untuk menunjang siswa kelas XII. Tujuan penelitian ini secara umum untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pekutatan Tahun 2023.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Metode penelitian menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 17 April 2023. Pengambilan sampel penelitian digunakan dengan cara *purposive sampling*, dimana jumlah sampel penelitian yaitu 47 siswi kelas XII SMA Negeri 1 Pekutatan yang ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer dengan instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat stress dan siklus menstruasi dari Wahyuningsih (2018). Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini yaitu tingkat stress dan variable terikat (*dependent*) yaitu siklus menstruasi. Data dianalisis deskriptif dan bivariate menggunakan SPSS untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan diantara variable dengan Uji *Spearman Rho*. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabel. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar dengan Nomor : LB.02.02/EA/KEPK /0379/2023.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia yaitu dari 47 responden siswi SMAN 1 Pekutatan, didapatkan sebanyak 28 responden (59,6%) berusia 15-17 tahun dan 19 responden (40,4%) memiliki usia 18-19 tahun.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

| Usia          | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------|--------|----------------|
| 15 – 17 Tahun | 28     | 59,6           |
| 18 – 19 Tahun | 19     | 40,4           |
| Total         | 47     | 100            |

### Tingkat Stres Remaja Putri

Penilaian tingkat stres siswi SMAN 1 Pekutatan dilakukan dengan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* dengan kategori normal jika skor 0-14, ringan skor 15-18, sedang skor 19-25, parah skor 26-33 dan sangat parah skor > 33. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 5 responden (10,6%) memiliki tingkat stres normal, 7 responden (17%) memiliki tingkat stres ringan, 28 responden memiliki tingkat stres sedang (59,6%), dan 6 responden (12,8%) memiliki tingkat stres parah dari jumlah keseluruhan 47 responden, maka sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang.

Tabel 2. Tingkat Stres Remaja Putri SMAN 1 Pekutatan

| Tingkat Stres | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------|--------|----------------|
| Normal        | 5      | 10,6           |
| Ringan        | 8      | 17             |
| Sedang        | 28     | 59,6           |
| Parah         | 6      | 12,8           |
| Total         | 47     | 100            |

### Keteraturan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 25 responden (53,2%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 22 responden (46,8%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil analisis deskriptif didapatkan keteraturan menstruasi

responden sebagian besar memiliki siklus menstruasi teratur (53,2%).

Tabel 3. Keteraturan Siklus Menstruasi

| Siklus Menstruasi | Jumlah | Persentase (%) |
|-------------------|--------|----------------|
| Teratur           | 25     | 53,2           |
| Tidak Teratur     | 22     | 46,8           |
| Total             | 47     | 100            |

### Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis uji *Spearman Rho*. Apabila  $p - value < \alpha$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak (terdapat hubungan antara 2 variabel yang diuji), apabila  $p - value > \alpha$   $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak (tidak terdapat hubungan antara dua variabel yang diuji). Berikut adalah tabel hasil analisis hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Responden

| Tingkat<br>Stres | Siklus Menstruasi |      |          |     | Total<br><i>p</i><br><i>value</i> |
|------------------|-------------------|------|----------|-----|-----------------------------------|
|                  | Tidak Teratur     |      | Teratur  |     |                                   |
|                  | <i>f</i>          | %    | <i>f</i> | %   |                                   |
| Normal           | 4                 | 18,2 | 1        | 4   | 0,521                             |
| Ringan           | 3                 | 13,6 | 5        | 20  |                                   |
| Sedang           | 9                 | 40,9 | 19       | 76  |                                   |
| Parah            | 6                 | 27,3 | 0        | 0   |                                   |
| Total            | 22                | 100  | 25       | 100 |                                   |

Hasil penelitian dari 47 responden didapatkan siswi yang memiliki tingkat stres normal memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 4 responden (18,2%) dan siswi yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 1 responden (4%), siswi

yang memiliki tingkat stres ringan memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 3 responden (13,6%) dan siswi yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 5 responden (20%), siswi yang memiliki tingkat stres sedang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 9 responden (40,9%) dan siswi yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 19 responden (76%), siswi yang memiliki tingkat stres parah memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 6 responden (27,3%) dan siswi yang memiliki siklus menstruasi teratur tidak ada. Berdasarkan hasil analisis, diketahui pada nilai  $p$  sebesar 0,521 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan tingkat stres siswa dengan keteraturan siklus menstruasi. Sehingga  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pekutatan.

## DISKUSI

### Tingkat Stres Remaja Putri

Stres adalah perasaan yang biasanya dapat dirasakan saat berada dibawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres dalam batas tertentu bisa berdampak positif dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan. Namun, stres yang berlebihan apalagi terasa sulit dikendalikan, dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan dengan orang lain (Unicef, 2022). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres remaja putri SMA Negeri 1 Pekutatan 5 responden

(10,6%) memiliki tingkat stres normal, 7 responden (17%) mengalami tingkat stres ringan, 6 responden (12,8%) memiliki tingkat stres parah dari jumlah keseluruhan 47 responden dan sebagian sebesar 59,6% atau 28 responden memiliki tingkat stress sedang.

Ketika seorang individu berada pada tingkat stres sedang, ia lebih fokus kepada apa yang paling berguna sehingga mengabaikan segala sesuatu yang lain dan membatasi persepsinya. Gangguan sistem pencernaan, masalah otot, jantung berdegup, perubahan jam istirahat/tidur, serta ketidakteraturan menstruasi adalah semua tindakan fisiologis terhadap tingkat stres ini. Dalam hal merespon kepribadian, seseorang mungkin dapat merasakan bahwa seolah-olah tubuhnya akan runtuh bahkan pingsan, kehilangan kemampuan untuk merespon keadaan, tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari dan memiliki gangguan fokus dan memori. Suasana hati ini dapat terjadi dalam beberapa menit, jam bahkan beberapa hari (Wahyuningsih dkk., 2018). Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik (Kemenkes, 2018). Hal ini sesuai dengan teori (Sa'id, 2015) dimana remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas yang mengalami banyak perubahan kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, sehingga mampu mengendalikan bila terjadinya stres dan mampu mencegah terjadinya stres secara berkelanjutan.

### **Siklus Menstruasi Remaja Putri**

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikut. Siklus menstruasi merupakan tanda proses kematangan dari organ reproduksi dan erat kaitannya dengan hormon (Fidora dkk., 2019). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika < 21 hari dan > 35 hari (Wahyuningsih dkk., 2018).

Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasi teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Hutaphea, 2019). Siklus menstruasi tidak teratur menunjukkan ketidakmampuan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu wanita jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami anovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pekutatan, didapatkan hasil bahwa siklus menstruasi remaja putri dari 47 responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur (46,8%) dan (53,2%) memiliki

siklus menstruasi teratur. Sesuai dengan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagian besar remaja putri SMA Negeri 1 Pekutatan memiliki siklus menstruasi teratur. Penelitian yang dilakukan oleh (Kusmiran, 2014) mengatakan tentang faktor dari variabilitas siklus menstruasi bukan hanya dari faktor stres saja melainkan banyak faktor seperti aktivitas fisik, diet, gangguan endokrin dan gangguan pendarahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Felicia, dkk., 2015) dengan hasil penelitian yang menyatakan sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi teratur, hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup atau kegiatan sehari-hari dan pola makan yang baik bisa membuat hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan oleh tubuh terutama hormon reproduksi. Hasil Penelitian yang dilakukan Nathalia (2019) ditemukan bahwa responden yang memiliki stres normal namun siklus menstruasinya tidak teratur, hal ini disebabkan karena siklus menstruasi tidak hanya disebabkan oleh stres saja, banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi seseorang, seperti pola diet yang tidak bagus, berat badan dimana seseorang yang mengalami penurunan atau kenaikan berat badan yang drastis maka akan mempengaruhi fungsi dari ovarium sehingga akan berpengaruh terhadap siklus menstruasi.

Menstruasi merupakan gambaran yang dapat diperhatikan sebagai bagian dari fungsi dan normalnya sistem organ reproduksi seseorang. Beberapa gangguan

pada saat menstruasi menunjukkan gejala atau gangguan pula pada organ reproduksi (Anindita dkk., 2016). Menstruasi merupakan rangkaian kompleks yang melibatkan banyak faktor yang saling mempengaruhi antar satu faktor dengan faktor yang lainnya (Blanchard, A., 2014). Selain dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan psikis, siklus menstruasi dipengaruhi juga oleh asupan nutrisi seseorang. Faktor yang saling berhubungan tersebut merupakan faktor yang memiliki jalur berbeda dan berikatan satu sama lain. Perubahan satu faktor bukan merupakan indikasi perubahan pada pola menstruasi seseorang. Kekurangan maupun kelebihan gizi berpengaruh terhadap penurunan fungsi hipotalamus. Hipotalamus tidak dapat memberikan sinyal kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*). Dimana kedua hormone ini memiliki peran yang vital dalam siklus menstruasi. FSH berfungsi merangsang pertumbuhan folikel pada ovarium, Sedangkan LH berfungsi dalam pematangan sel telur. Jadi jika produksi FSH dan LH terganggu sudah pasti akan mengganggu siklus menstruasi, hormon tersebut secara tidak langsung juga dipengaruhi oleh psikologi seseorang (Devi, P., & Suyami, R. N. T., 2021).

### **Hubungan Tingkat Stress Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri**

Analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis uji *Spearman Rho*. Berdasarkan hasil analisis, diketahui pada nilai  $p$  sebesar 0,521 ( $p >$

0,05) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan tingkat stres siswi dengan keteraturan menstruasi. Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_0$  diterima, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pekutatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shita & Purnawati, 2016) di SMA Negeri 1 Melaya, bahwa hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi tidak ada hubungan yang bermakna yaitu ( $p=0,546$ ).

Penelitian ini sejalan juga dengan yang dilakukan oleh (Yudita, dkk., 2017) analisis data diperoleh sebesar nilai  $p = 0,616$ , yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2011. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor jumlah responden, karena banyak sedikitnya responden dapat mempengaruhi hasil penelitian, di mana untuk penelitian dengan design cross sectional diperlukan subjek yang besar. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Astuti & Wijaya, 2020) berdasarkan hasil analisa menggunakan uji chi square diperoleh P-value sebesar 0,072. Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020.

Penelitian lainnya dilakukan oleh (Fitriani & Hapsari, 2021) nilai yang didapatkan  $p=0,717$ . ( $p \text{ value} > 0,05$ ), maka tidak terdapat hubungan signifikan stres

dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019. Sejalan juga dengan penelitian dari (Indriyani & Aniroh, 2023) dengan menggunakan analisis Chi-Square, didapatkan p-value sebesar  $0,489 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bergas. Sejalan dengan penelitian (Rahman, dkk., 2022) didapatkan hasil korelasi nilai  $r = 0,364$  dan nilai  $p = 0,067$ . Hasil statistik tersebut menunjukkan tidak ada hubungan yang linear antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa jurusan kesehatan Politeknik Negeri Madura yang artinya tidak selamanya stres mempengaruhi siklus menstruasi, banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya dari faktor hormon, kecapekan maupun dari gangguan pada sistem reproduksinya.

Secara umum memang bisa dianalogikakan bahwa stres mempengaruhi siklus menstruasi seseorang. Namun perlu diketahui bahwa keteraturan menstruasi seseorang tidak hanya dipengaruhi stres saja namun berbagai faktor lain seperti konsumsi nutrisi, tingkat aktivitas kebiasaan olahraga serta lingkungan sekitar. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan keteraturan siklus menstruasi. Stres secara parsial memiliki pengaruh terhadap keseimbangan hormonal dalam tubuh seseorang. Hal ini menunjukkan secara parsial stres memiliki hubungan terhadap menstruasi walau secara statistik tidak

nampak hasil yang signifikan. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Wahyuningsih, 2018) yang mengatakan bahwa ada hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Manggul dan Syamsudin pada tahun 2016 pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng, bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi.

### Kelemahan Penelitian

Kelemahan dalam penelitian ini yaitu peneliti hanya membahas faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi ditinjau dari tingkat stres saja, dan tidak melakukan penelitian lebih mendalam terkait faktor penyebab lainnya yang bisa berpengaruh terhadap siklus menstruasi seperti, berdasarkan status gizi, atau aktivitas fisik responden.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan mengenai hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pekutatan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stress sedang dengan persentase 59,6 % (25 orang) dan siklus menstruasi yang teratur dengan persentase 53,2% (28 orang). Tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri dengan nilai  $p$  sebesar 0,521 ( $p > 0,05$ ).

### SARAN

Bagi SMAN 1 Pekutatan diharapkan agar dapat menyediakan buku tentang faktor pemicu stres dan tentang menstruasi di perpustakaan serta bekerja sama dengan instansi bidang kesehatan atau bidang pendidikan. Diharapkan siswi untuk mengontrol siklus menstruasi di setiap bulannya agar diketahui normal atau tidaknya sehingga dapat memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi terutama pada konsumsi fast food dan tingkat stres. Disarankan untuk penelitian selanjutnya memperdalam faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi, menggunakan metode yang berbeda. Serta dilakukan dengan responder pada tingkat pendidikan lebih tinggi dan juga memasukan faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres dan siklus menstruasi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehatan Andalas*.
- Astuti, K. Y., & Wijaya, C. (2022). Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. Vol. 7 No. 2.
- Blanchard, A. (2014). Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres Dan Siklus Menstruasi Atlet Bulutangkis. *Soins Aides - Soignantes*. 26–7.



- Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Pola Menstruasi Pada Remaja. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol.8 (2).
- Fadillah, R. T., Mayasari, A. U., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA. *Maheesa: Malahayati Health Student Journal*, 12 Kota Depok, Vol. 2(No.2), 258-269.
- Felicia., Hutagaol, Esther., & Kundre, Rina. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Psik Fk Unsrat Manado. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 3 No. 1.
- Fidora, I., & Okrira, Y. (2019). Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, Volume 2 Nomor 1.
- Fitriani, H., & Hapsari, Y. (2021). Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019. *Jurnal Muhammadiyah*. Vol. 2 No. 2.
- Hutaphea, M. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan siklus menstruasi Pada SMAN 3 BINJAI Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Indriyani, L., & Aniroh, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, Vol. 1 No. 1.
- Kemenkes RI. (2018). P2PTM. Tersedia pada: <http://p2ptm.kemkes.go.id>.
- Kusmiran & Eny. (2014). Kesehatan Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika
- Mulyani, T. D., & Ladyani, F. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2016. 31(2003-2016).
- Rahma, H. N., Syakura, A., & Ringtiyas, H. S. (2022). Hubungan Antara Stress Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 13 No. 1.
- Rizaty, M.A. (2022). Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental. t tersedia dalam <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>. diakses pada tanggal 25 Januari 2023. *Dataindonesia.id*.
- Shita, N. K. D. S. S., & Purnawati, S. (2016). Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di Sma Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana. *Jurnal Medika*. Vol 5 No 3.
- Unicef Indonesia. (2022). Apa itu stres tersedia dalam <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/stres>. diakses pada tanggal 25 Januari 2023. *Unicef Indonesia Untuk Setiap Anak*.
- Wahyuningsih, E. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *Skripsi*. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Insan Cendekia Medika.  
Jombang.  
Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017).  
Hubungan Antara Stres Pola Siklus

Menstruasi Mahasiswi Fakultas  
Kedokteran Universitas Andalas.  
*Jurnal Kesehatan Andalas.* 6(2).