

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 WILAYAH KERJA PUSKESMAS GEDONG PANJANG KOTA SUKABUMI

Alipa Salsabilla^{1*}, Susilawati Susilawati², Abdul Rahman La Ede³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

Email Korespondensi: alipasalsabillaa@gmail.com

Disubmit: 08 April 2026 Diterima: 25 Juli 2026 Diterbitkan: 01 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i8.25539>

ABSTRACT

Adolescence is the time between childhood and adulthood when people start going through puberty. Menstruation is a sign of puberty in teenage girls. Menstrual disorders are among the reproductive health problems that teenage females are susceptible to during puberty. Adolescents are also more susceptible to stress because of changes in their bodies and minds as well as growing environmental pressures. Adolescent girls may experience menstrual cycle abnormalities as a result of this stress's disruption of the reproductive hormone balance. The objective of this study is to determine the relationship between stress levels and menstrual cycles among female adolescents at SMAN 1 in the service area of the Gedong Panjang Community Health Center, Sukabumi City. This research applied a correlational study design using a cross-sectional approach. The sample included 236 adolescent girls who were selected through proportional random sampling. Stress levels were assessed using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) questionnaire, while menstrual cycle characteristics were evaluated using the Guttman scale. Data were analyzed using both univariate and bivariate methods, with the Chi-Square test applied at a significance level of $\alpha = 0.05$, and the strength of the relationship was assessed using the contingency coefficient. According to the study's findings, 185 respondents (78,4%) reported moderate stress, while 190 respondents (80,5%) reported regular menstrual periods. With a contingency coefficient of 0.654 and a p-value of $0.000 < 0.05$, the Chi-Square test results demonstrated a high correlation between stress levels and the menstrual cycle. There is a significant association and strong correlation between stress levels and the menstrual cycle, such that increased stress levels may potentially increase the risk of menstrual disorders among adolescent girls at SMAN 1 within the service area of the Gedong Panjang Community Health Center in Sukabumi City.

Keywords: Adolescent Girls, Menstrual Cycle, Stress Level.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak menuju dewasa, di mana individu mulai mengalami pubertas. Pada remaja perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada masa pubertas, remaja putri berpotensi mengalami berbagai permasalahan kesehatan reproduksi, salah

satunya gangguan menstruasi. Selain itu, remaja juga rentan mengalami stres akibat perubahan fisik, psikologis, serta tuntutan lingkungan yang semakin meningkat. Kondisi stres tersebut dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga berpotensi menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat stres dan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 1 di wilayah kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi berhubungan. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 236 remaja putri. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengukuran tingkat stres dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), sedangkan siklus menstruasi diukur menggunakan skala Guttman. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square* pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan menilai keeratan hubungan dengan koefisien kontingensi. Berdasarkan temuan studi ini, 185 responden (78,4%) melaporkan mengalami tingkat stres sedang, sementara 190 responden (80,5%) melaporkan siklus menstruasi yang teratur. Dengan koefisien kontingensi sebesar 0,654 dan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, hasil uji *Chi-Square* menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Terdapat korelasi hubungan yang signifikan dengan keterikatan hubungan yang kuat antara tingkat stres dan siklus menstruasi, di mana peningkatan tingkat stres berpotensi meningkatkan risiko gangguan menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 wilayah kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi.

Kata Kunci: Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Tingkat Stres.

PENDAHULUAN

Hall (1904) menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode badai dan stres akibat perubahan hormon dan meningkatnya tanggung jawab yang mendekati masa dewasa (Bawono, 2023). Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang tidak hanya dapat dilihat dari peningkatan tinggi badan dan ukuran tubuh, tetapi dilihat juga bagaimana perkembangan organ reproduksinya. Masa ini dikenal sebagai pubertas, yaitu periode pematangan organ reproduksi yang ditandai dengan perubahan fisik juga psikologis sebagai akibat dari pengaruh hormon. Pada remaja perempuan, pubertas biasanya berlangsung lebih awal dibandingkan dengan remaja laki-laki, yang ditandai dengan menarche (menstruasi pertama) pada usia sekitar 10-15 tahun, yang menandai dimulainya kemampuan

reproduktif seseorang (Saliano et al., 2022).

Berbagai permasalahan dapat terjadi pada masa pubertas remaja putri, yaitu berkaitan dengan gangguan menstruasi seperti sindrom pramenstruasi (PMS), *dysmenore*, dan ketidakaturan siklus menstruasi yang masih sering menjadi masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri (Amalia et al., 2023). Secara global, lebih dari 75% perempuan pernah mengalami masalah pada menstruasi (Hayya et al., 2023). Indonesia sendiri, memaparkan prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri mencapai 11,7% dan meningkat di wilayah perkotaan, sedangkan di Jawa Barat tercatat sebesar 16,7% (Utami & Vidyarini, 2024).

Penyebab yang diduga dapat mempengaruhi gangguan siklus

menstruasi salah satunya adalah stres. Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap tekanan yang dapat memengaruhi keseimbangan fungsi tubuh (Pretynda et al., 2022). *World Health Organization*, (2025) melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja pada usia 10-19 tahun sudah mengalami gangguan psikologis/mental. Indonesia sendiri mencatat, 34,9% remaja tercatat mengalami masalah kesehatan mental (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Pada provinsi Jawa Barat mencatat prevalensi depresi tertinggi terjadi pada tahun 2023 sebesar 3,3% (Databoks, 2024). Kondisi ini menunjukkan tingginya paparan stres pada populasi remaja.

Apabila stres pada remaja tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada gangguan kesehatan mental dan sosial, seperti kesulitan dalam memahami pelajaran, risiko putus sekolah, munculnya ansietas dan depresi, hingga meningkatnya risiko perilaku berbahaya terhadap diri sendiri. Hal ini berkaitan dengan ketidakmampuan remaja dalam menghadapi tekanan pada mental atau psikologis, fisik juga emosional, maupun spiritual yang nantinya dapat memengaruhi kondisi kesehatannya, termasuk menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Stres dapat menjadi pemicu aktivasi dari system HPA (*hypothalamus pituitary adrenal*) yang dapat meningkatkan produksi hormon kortisol. Peningkatan hormon kortisol akan menyebabkan tidak seimbangnya hormon reproduksi, seperti estrogen dan progesteron, sehingga berpotensi menimbulkan ketidakteraturan siklus menstruasi dan menyulitkan penentuan masa subur, kondisi tersebut tentu dapat memberikan dampak terhadap

kehidupan remaja di masa yang akan datang (Indriyani & Aniroh, 2023). Hal ini akan mengganggu fungsi reproduksi jika tidak ditangani dengan segera, seperti infertilitas, endometriosis, serta perdarahan berlebihan yang berisiko menyebabkan anemia pada remaja (Oktalia et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menyatakan bawasannya stres berkontribusi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi melalui mekanisme gangguan hormonal (Dewi et al., 2025). Studi dari Oktalia et al. (2024), memaparkan keterkaitan yang bermakna antara tingkat stres remaja putri dan siklus menstruasinya. Remaja putri cenderung lebih mudah merasakan stres karena adanya perubahan fisik dan emosional selama masa perkembangan, terutama yang berkaitan dengan organ reproduksi.

Sampai saat ini, belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana tingkat stres berkorelasi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 wilayah kerja Puskesmas Gedong Panjang. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian kontekstual untuk memperkuat bukti ilmiah dan menunjukan keterkaitan antara tingkat stres pada remaja putri dengan siklus menstruasinya di wilayah tersebut. Selain itu, penelitian ini memiliki unsur kebaruan karena tidak hanya mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan dari tingkat stres bersama siklus menstruasi, tetapi juga menganalisis tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel pada populasi remaja putri di lokasi penelitian.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis bagaimana tingkat stres dapat berhubungan atau berkorelasi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di

SMAN 1 di wilayah kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi serta kekuatan hubungannya. Hipotesis dari penelitian ini memaparkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja

Remaja atau *adolescere* merupakan periode peralihan dari episode kanak - kanak ke dalam episode kedewasaan yang dapat dilihat dari proses tumbuh dan berkembang menuju kematangan. Remaja sendiri merupakan seorang yang termasuk dalam kelompok usia 10-19 tahun (Helmaliah et al., 2024). Masa remaja merupakan periode perkembangan yang memiliki karakteristik khusus. Pada masa ini, remaja mulai menuntut kemandirian dan kebebasan dalam menyampaikan pendapat, serta mengalami peningkatan pengaruh teman sebaya dalam proses pencarian jati diri. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan fisik dan seksual yang signifikan, disertai perkembangan emosi yang belum stabil sehingga sering disebut sebagai periode *storm and stress* (Ismatuddiyanah et al., 2023).

Tahap perkembangan remaja menurut Kenopka terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu dimulai dari tahap remaja awal dengan kurun usia 12 tahun sampai 15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15 tahun sampai 18 tahun, dan remaja akhir pada usia 19 tahun sampai dengan 22 tahun. Remaja awal ditandai dengan penyesuaian terhadap perubahan fisik dan mulai kuatnya pengaruh dari teman sebaya. Remaja pertengahan ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir, kemandirian, serta pengendalian perilaku. Sementara itu, remaja akhir

merupakan tahap pemantapan identitas diri dan persiapan memasuki peran sebagai orang dewasa (Bawono, 2023).

Tingkat Stres

Stres merupakan kondisi yang timbul akibat interaksi individu dengan lingkungannya yang dapat memengaruhi sistem tubuh serta berdampak pada kondisi psikologis dan sosial seseorang (Anabillah et al., 2025). Stres merupakan respons adaptif individu yang berkaitan dengan karakteristik serta proses psikologis seseorang terhadap tuntutan dari tindakan eksternal, situasi, atau peristiwa tertentu yang memberikan tekanan secara fisik maupun psikologis. Sedangkan tingkat stres merupakan Tingkat derajat respons individu terhadap stres, yang dapat memengaruhi kondisi mental emosional (Dwiputri et al., 2023).

Berdasarkan tingkat keparahan yang dialami individu, stres dapat dikelompokkan menjadi 3 bagian, yaitu stres dengan tingkat ringan, stress tingkat sedang, dan stres dengan tingkat berat. Stres ringan, bersifat sementara dan umumnya tidak berdampak signifikan pada Kesehatan, stres sedang, berlangsung lebih lama dan biasanya disebabkan oleh masalah yang belum terselesaikan, sehingga dapat mulai berdampak pada Kesehatan, sedangkan stres berat, berlangsung dalam kurun waktu yang berkepanjangan dan dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis, seperti menurunnya kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan, mudah marah, hingga berisiko mengalami depresi (Nurhaini, 2024).

Siklus Menstruasi

Menstruasi/haid ialah proses dimana terjadi pengeluaran darah dari uterus yang berlangsung secara

periodic, terjadi akibat peluruhan dari lapisan endometrium. Kondisi ini umumnya terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi apabila tidak terjadi proses pembuahan, sehingga lapisan endometrium yang sebelumnya mengalami penebalan akan terlepas dan dikeluarkan melalui vagina (Indriyani & Aniroh, 2023). Sedangkan siklus menstruasi merupakan rangkaian perubahan fisiologis pada sistem reproduksi wanita yang dihitung dari hari menstruasi pertama pada bulan sebelumnya hingga hari menstruasi pertama pada periode berikutnya (Dewi et al., 2025). Siklus yang normal berlangsung 28-35 hari dengan kurun waktu perdarahan 3-7 hari, sedangkan siklus di luar rentang tersebut dikategorikan tidak teratur (Saliano et al., 2022). Keteraturan siklus mencerminkan keseimbangan sistem hormonal, sementara ketidakteraturan menunjukkan adanya gangguan pada sistem endokrin yang dapat memengaruhi proses ovulasi (Larasati, 2023).

Secara fisiologis, siklus menstruasi terdiri atas tiga mekanisme utama, yaitu siklus endometrium, siklus ovulasi, dan siklus hipotalamus-hipofisis. Siklus endometrium meliputi fase menstruasi, proliferasi, sekresi (luteal), dan iskemik yang ditandai dengan peluruhan hingga persiapan endometrium untuk implantasi. Siklus ovulasi terjadi di ovarium melalui pelepasan oosit atau keluarnya sel telur akibat lonjakan hormon LH yang diikuti pembentukan korpus luteum penghasil estrogen dan progesteron. Sementara itu, siklus hipotalamus-hipofisis melibatkan *Gonadotropin-releasing hormone* (GnRH), *follicle-stimulating hormone* (FSH), dan *luteinizing hormone* (LH) yang berperan dalam mengatur perkembangan folikel, ovulasi, serta

produksi hormon ovarium (Nurul, 2022).

Siklus menstruasi dapat mengalami perubahan akibat berbagai faktor, salah satunya adalah stres. Pada remaja yang memasuki periode perubahan hormonal, kondisi stres dapat meningkatkan kemungkinan terjadi tidak teraturnya siklus menstruasi. Maka dari itu, penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi penting dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah serta menjadi dasar upaya pencegahan gangguan kesehatan reproduksi pada remaja.

Berdasarkan kajian Pustaka tersebut, penelitian ini difokuskan pada rumusan pertanyaan apakah tingkat stres ini berhubungan atau berkaitan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi?

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan *cross-sectional* dengan desain korerasional. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1, yang berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Gedong Panjang di Kota Sukabumi, pada bulan Maret 2026. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswi SMAN 1 Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi, kecuali kelas XII yang tidak diikutsertakan karena sudah tidak aktif di sekolah saat pengambilan data. Sampel sebanyak 236, ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih melalui metode proporsional random sampling dengan tingkat stres sebagai variabel independen dan siklus menstruasi sebagai variabel dependen.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan alat ukur baku. Tingkat stres sebagai variabel penelitian diukur

menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang telah teruji validitasnya pada penelitian sebelumnya dengan nilai koefisien (r) berkisar antara 0,429-1,00 serta dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,950$ (Charles & Halim, 2023). Variabel siklus menstruasi diukur menggunakan skala Guttman dengan satu pertanyaan tunggal.

Analisis yang digunakan pada data penelitian ini yaitu analisis

univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase, serta analisis bivariat untuk menentukan hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji Chi-Square, dan kekuatan hubungan diukur menggunakan koefisien kontingensi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian STIKes. Sukabumi dengan nomor: 001285/KEP STIKES SUKABUMI/2026.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMAN 1 Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
12 - 14 Tahun	6	2,5
15 - 17 Tahun	223	94,5
18 - 20 Tahun	7	3,0
Kelas		
X	130	55,1
XI	106	44,9
Usia Menarche		
< 12 tahun	79	33,5
12 - 14 tahun	155	65,7
>14 tahun	2	,8
Tinggal Dengan		
Keluarga Inti	235	99,6
Saudara	1	,4

Tabel 1, menunjukkan dimana mayoritas responden berada pada rentang usia 15-17 tahun, yaitu sebanyak 223 orang (94,5%). Berdasarkan tingkat kelas, mayoritas responden berada di kelas X, yaitu sebanyak 130 orang (55,1%). Berdasarkan pada usia menarche, mayoritas responden yang

mengalami menarche/menstruasi pertama terdapat pada rentang usia 12-14 tahun, yaitu sebanyak 155 orang (65,7%). Sementara itu, berdasarkan tempat tinggal, mayoritas responden tinggal bersama keluarga inti, yaitu sebanyak 235 orang (99,6%).

Tabel 2. Analisis Univariat Variabel Tingkat Stres dengan Variabel Siklus Menstruasi

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tingkat Stres		
Stres Ringan	8	3,4
Stres Sedang	185	78,4
Stres Berat	43	18,2
Siklus Menstruasi		
Teratur (22-34 hari)	190	80,5
Tidak Teratur (≤ 21 hari atau ≥ 35 hari)	46	19,5

Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan variabel tingkat stres dengan mayoritas responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 185 orang (78,4%). Hasil ini menyatakan bawasannya mayoritas responden termasuk pada kategori tingkat stres yang sedang. Sementara itu, pada variabel siklus

menstruasi menurut hasil menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami siklus menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 190 orang (80,5%). Temuan ini menggambarkan lebih dari setengahnya responden masih mengalami keteraturan siklus menstruasi.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				<i>p-value</i>		<i>coefficient contingency</i>
	Teratur	%	Tidak Teratur	%	Total	%	
Ringan	5	62,5	3	37,5	3	100	
Sedang	181	97,8	4	2,2	185	100	0,000
Berat	4	9,3	39	90,7	43	100	
Total	190	80,5	46	19,5	236	100	0,654

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis mengenai hubungan atau keterkaitan antara siklus menstruasi remaja putri dan tingkat stres. Sebanyak 185 orang yang disurvei termasuk dalam kategori tingkat stres yang sedang, dengan mayoritas 181 orang (97,8%) mengalami siklus menstruasi yang teratur, dan hanya 4 orang (2,2%) yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil analisis menyatakan terdapat hubungan yang signifikan atau berarti antara tingkat stres dan siklus

menstruasi remaja putri, menurut hasil uji statistik *Chi-Square*, dengan nilai *p-value* 0,000 ($< 0,05$). Selain itu, tingkat keeratan atau kekuatan hubungan antara kedua variabel adalah kuat (erat), menurut nilai koefisien kontingensi 0,654.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Stres Remaja Putri

Hasil penelitian memperlihatkan dimana mayoritas responden yang diteliti mengalami tingkat stres pada tingkat kategori sedang, sebanyak 185 orang (78,4%) dan minoritas responden yang mengalami tingkat stres ringan, yaitu sebanyak 8 orang (3,4%). Stres adalah kondisi yang menimbulkan ketidaknyamanan pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang harus dipenuhi dengan kemampuan individu untuk menghadapinya. Kondisi ini dapat menimbulkan stres baik secara fisik maupun psikologis. Tingkat stres yang dialami setiap individu dapat berbeda-beda, tergantung pada pengalaman yang dihadapi serta strategi pengaturan koping yang dimiliki oleh masing-masing individu (Sari et al., 2026).

Remaja yang mengalami stres dapat disebabkan oleh bermacam macam faktor, seperti usia. Usia remaja merupakan fase perkembangan dimana kemampuan dalam mengambil keputusan dan mengendalikan diri masih dalam proses pematangan. Pada masa ini, fungsi eksekutif otak yang berperan dalam perencanaan, pengendalian perilaku, dan penilaian risiko belum berkembang secara optimal. Remaja cenderung lebih mudah mengambil keputusan secara impulsif, termasuk dalam menghadapi atau merespons situasi yang menimbulkan stres (Iwa & Eka, 2025). Usia memiliki keterkaitan dalam perkembangan mekanisme koping dari seorang itu sendiri. Bersamaan dengan bertambahnya usia, remaja akan mengumpulkan pengalaman - pengalaman yang akan mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan, yang nantinya remaja akan bisa beradaptasi menjadi lebih baik ketika

dihadapkan dengan kondisi yang sama. Hal ini memperlihatkan bahwa, remaja yang lebih muda usianya cenderung lebih mudah terhadap stres karena keterampilan adaptasi dan ketahanan psikologis mereka masih belum berkembang sepenuhnya (Pertiwi & Delianti, 2025).

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi tingkat stres adalah tingkat kelas. Tingkat kelas pada remaja dapat menjadi faktor penyebab stres. Mereka menghadapi tekanan akademik yang lebih besar saat masuk ke tingkat kelas yang lebih tinggi. Ini termasuk menumpuknya tugas tugas sekolah, pekerjaan dirumah, dan kewajiban untuk mengikuti berbagai kegiatan diluar jam belajar seperti ekstrakurikuler. Selain itu, kekhawatiran tentang pencapaian nilai, ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri, dan perasaan frustrasi atau putus asa juga dapat menambah tekanan psikologis, menyebabkan stres (Pertiwi & Delianti, 2025).

Faktor lainnya yang mempengaruhi stres adalah tempat tinggal. Remaja sekolah yang tinggal sendiri atau jauh dari keluarga sering kali menghadapi tantangan dalam mengelola kebutuhan harian, merasa kesepian, serta tidak mendapatkan dukungan emosional secara langsung. Hal ini dapat meningkatkan tekanan psikologis dan mengganggu proses belajar mereka. Sebaliknya, pelajar yang selama menempuh pendidikan tinggal bersama orang tua ataupun keluarga cenderung merasakan kenyamanan emosional, dukungan sosial, dan bantuan praktis yang dapat meringankan beban mereka, sehingga lebih mampu menjaga stabilitas mental dan konsistensi belajar untuk mencegah terjadinya stres berulang (Sumarno et al., 2025).

Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Hasil dari penelitian memaparkan terdapat 190 responden (80,5%) mengalami siklus menstruasi teratur, dibandingkan dengan 46 responden (19,5%) sebaliknya memiliki siklus yang tidak teratur. Jangka waktu yang dihitung dari hari pertama menstruasi di bulan sebelumnya hingga hari pertama menstruasi di bulan berikutnya disebut siklus menstruasi. Pada umumnya, siklus menstruasi berlangsung sekitar 28 hingga 35 hari, dengan pendarahan berlangsung antara 3 dan 7 hari. Jika interval antar siklus kurang dari 28 hari atau lebih dari 35 hari, maka kondisi ini dikategorikan sebagai siklus menstruasi tidak teratur. Tidak teraturnya siklus ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Baik faktor internal seperti ketidakseimbangan hormon, maupun faktor eksternal, misalnya kelelahan akibat banyaknya tugas sekolah yang mengharuskan remaja untuk menghabiskan waktu sehari-hari untuk menyelesaikannya (Meriati et al., 2025).

Siklus menstruasi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu usia menarche. Menarche adalah perdarahan yang pertama kali keluar dari uterus pada perempuan, atau dikenal sebagai menstruasi pertama, yang menandai salah satu tahap perkembangan normal pada wanita (Sabila et al., 2023). Pada wanita usia menarche memiliki peran penting dalam menentukan pola siklus menstruasi serta proses terbentuknya ovulasi yang teratur. Pada perempuan yang mengalami menarche lebih dini, ovulasi umumnya mulai terjadi sekitar satu tahun setelah menarche. Sebaliknya, pada perempuan dengan menarche yang lebih lambat, proses menuju ovulasi yang sempurna dapat memerlukan

waktu lebih lama. Selain itu, perempuan yang mengalami menarche pada usia lebih muda akan cenderung memiliki periode reproduksi yang lebih lama durasinya dibandingkan dengan yang mengalami menarche lebih lambat (Indriyani et al., 2023).

Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada remaja putri di SMAN 1 Sukabumi, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi, dihasilkan bahwa adanya hubungan atau keterkaitan yang signifikan terhadap tingkat stres dengan siklus menstruasi mereka. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$) ditemukan melalui uji *Chi-Square*. Selain itu, kedua variabel memiliki kekuatan hubungan yang kuat atau erat, dengan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,654.

Temuan ini sependapat dengan studi yang telah dilakukan oleh Dewi et al. (2025), yang menunjukkan bahwa stres berhubungan secara signifikan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di daerah Desa Mattunreng Tellue, Kab. Sinjai, dengan nilai $p = 0,003$ ($< 0,05$). Menurut penelitian tersebut, ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan biologis, psikologis, dan sosial individu dapat memicu stres, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap ketidakaturan siklus menstruasi. Stres juga diketahui dapat meningkatkan kadar pada hormon kortisol dan sekaligus menurunkan kadar *luteinizing hormone* (LH), serta memengaruhi sistem saraf terutama pada hipotalamus melalui perubahan hormon prolaktin dan LH. Perubahan hormonal tersebut dapat mengganggu keseimbangan sistem reproduksi sehingga memengaruhi

keteraturan siklus menstruasi. Selain itu, ketidakstabilan kondisi mental juga menjadi salah satu penyebab yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya gangguan pada siklus menstruasi juga membuat remaja kesulitan memahami diri sendiri sehingga lebih mudah merasa bingung atau tertekan. Jika keadaan tersebut tidak dikelola secara baik, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya stres pada remaja (Dewi et al., 2025).

Studi penelitian lainnya yang mendukung temuan ini dilakukan oleh Sari et al. (2026), yang melaporkan adanya keterkaitan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri bertempat di STIKES Al-Suaibah. Hubungan ini dianggap signifikan berdasarkan nilai $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ dari uji statistik rangkaian Spearman. Studi yang mendukung berikutnya, ada dari Amalia et al. (2023), yang menemukan hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Kesehatan Harapan Bunda di wilayah kerja Puskesmas Cibadak Kabupaten Sukabumi, menemukan hubungan yang signifikan dengan hasil uji statistik sebesar $p = 0,001 (< 0,05)$. Remaja putri yang merasakan stres berlebihan baik karena masalah akademik, masalah interpersonal, atau masalah emosional lainnya berisiko mengalami ketidakseimbangan hormon, yang dapat mengganggu siklus menstruasi mereka. Sebaliknya, remaja yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, sehingga mendukung keteraturan siklus menstruasi (Amalia et al., 2023).

Secara fisiologis, stres dapat menimbulkan berbagai perubahan pada tubuh, seperti peningkatan tekanan darah, amenore atau tertundanya menstruasi, sakit kepala atau migrain, ketegangan

otot, serta munculnya jerawat. Kondisi ini terjadi karena stres memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh yang bersangkutan dalam pengaturan siklus menstruasi. Selain itu, karena pusat pengaturan stres di otak berdekatan dengan pusat pengaturan menstruasi, maka jika terjadi ketegangan emosional ini akan menjadi salah satu penyebab umum ketidakteraturan menstruasi atau berhenti menstruasi sementara. Oleh karena itu, peningkatan tingkat stres dapat berhubungan dengan terjadinya gangguan siklus menstruasi (Fadillah et al., 2022).

Berdasarkan hasil dari temuan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan yang berarti atau signifikan dengan kekuatan hubungan yang tergolong erat antara variabel tingkat stres dengan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh, terutama melalui ketidakseimbangan hormon yang berkaitan langsung dalam pengaturan siklus menstruasi. Kondisi tersebut lebih mudah terjadi pada remaja putri yang sedang berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan menuju dewasa, karena proses penyesuaian hormonal pada masa pubertas belum stabil sehingga dapat memicu terjadinya stres berkepanjangan dan berdampak pada kesehatan reproduksi, tidak teraturnya siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian mengenai korelasi hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 wilayah kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara

tingkat stres dan siklus menstruasi, dengan hubungan yang relatif kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres berpotensi meningkatkan risiko gangguan menstruasi pada remaja putri. Untuk mengurangi risiko gangguan siklus menstruasi, remaja putri diharapkan mampu mengelola stres dengan baik. Pihak sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang manajemen stres dan kesehatan reproduksi remaja. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang temuan penelitian, peneliti disarankan untuk menyelidiki variabilitas lain yang memengaruhi siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Anabillah, M., Lestari, S. M. P., Lutfhianawati, D., & Yuniastini. (2025). Hubungan Jenis Stresor Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahap Akhir. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), 73-82. <https://doi.org/10.37287/Jppp.V7i3.5750>
- Bawono, Y. (2023). Perkembangan Anak & Remaja. Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim: Solok.
- Charles, Y., & Halim, S. (2023). Penurunan Prestasi Akademik Akibat Stres Selama Pandemi Covid-19. *Ebers Papyrus Jurnal*, 29(1), 116-122. <https://doi.org/10.24912/Ep.V29i1.24486>
- Databoks. (2024). Jawa Barat, Provinsi Dengan Angka Depresi Tertinggi. Katadata Media Network. Diakses dari: <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/2ffe4020a79b997/jawa-barat-provinsi-dengan-angka-depresi-tertinggi>
- 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. *Jurnal Mitra Sehat*, 15(1), 786-792. <https://doi.org/10.51171/Jms.V15i1.514>
- Dewi, P., Maayah, N., & Fitriani. (2025). Determinan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Kecamatan Woyla Barat Kabupaten Aceh Barat *Determinants of Menstrual Cycle Disorders in Adolescent Girls at SMPN 1 Woyla Barat District Aceh Barat Reg Ency* 2025. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(11), 17516-17526. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Dwiputri, R., Idris, P. F., Gobel, F. A., Asrina, A., & Rahman, H. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567-577. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA*

- Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258-269.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Hayya, F. R., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja di PMB N Jagakarsa. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338-1355.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>
- Helmaliah, Parham, P. M., Sari, P. N., & Mahyuddin, U. (2024). Perkembangan Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Bimbingan*, 1(1), 37-56.
<https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1268/590>
- Indriyani, L., & Aniroh, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 16-21.
<https://doi.org/1035473/JKB.S.v1i1>
- Indriyani, L., Suciawati, A., & Suralaga, C. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Bina Cendikia Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(1), 1.
<https://doi.org/10.47218/jkpb.v11i1.217>
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, A. F., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233-27242.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11035>
- Iwa, R. K., & Eka, Angelina. R. (2025). Hubungan Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Kota Ruteng. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(2), 2830-5744.
<https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan*. Diakses dari: <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Apa-Itu-Stres>.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres>
- Larasati, N. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 2023(2), 71-79.
<https://doi.org/10.14710/jrk.m.2023.18>
- Meriati, Masthura, S., & Nursa'adah. (2025). Pengaruh Stres, Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 20-29.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55644/jkc.v6i01.220>
- Nurhaini, E. (2024). *Skripsi Faktor Resiko Dan Stres Terhadap Prestasi Belajar Pada Santriwati Baru Di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan* [Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan].
<https://repository.poltekkes-medan.ac.id/id/eprint/1903/>
- Nurul, A. (2022). Hubungan Tingkat Stres Menghadapi Pembelajaran Daring Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di SMAN 1 Mlati. [Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan].

- <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/9665/>
- Oktalia, V. P., Ibnu, I. N., & Perdana, M. S. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Tahun 2024. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 6(2), 116-128. <https://doi.org/10.47522/jmk.v6i>
- Pertiwi, E. R., & Delianti, N. (2025). Tingkat stres belajar pada remaja sekolah menengah atas. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(8), 2407-2414. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1496>
- Pretynda, P. R., Nuryanto, I. K., & Darmayanti, P. A. R. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah)*, 7(3), 226-236. <http://formilkesmas.respati.ac.id>
- Sabila, S. G., Fujiana, F., & Budiharto, I. (2023). Gambaran Usia Menarche Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1315-1320. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15081>
- Salianto, Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature *Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study. Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 4(2), 67-81. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11735>
- Sari, B. P., Astuti, R. W., & Sriwahyuni, I. (2026). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Stikes Al-Su'aibah Palembang Tahun 2025. *Jurnal Medicare*, 5(1), 116-123. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v5i1.325>
- Sumarno, S. Y. A., Yuniasih, D., Desvita, R. W., & Sugiyanti, R. (2025). Hubungan Kondisi Tempat Tinggal terhadap Kejadian Stres pada Mahasiswa Angkatan 2021-2022 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 6(4), 328-335. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/jih.v6i4.26038>
- Utami, Y. T., & Vidyarini, A. (2024). Hubungan Asupan (Protein, Lemak, Zat Besi, Kalsium) dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Pontianak Nutrition Journal*, 7(2), 574-579. <https://doi.org/https://doi.org/10.30602/pnj.v7i2.1467>
- World Health Organization. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>