

# Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Putri Kelas 3 di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur Tahun 2022

Nova Novriyanda \*<sup>1</sup>, Andi Mayasari Usman<sup>2</sup>, Rosmawaty Lubis<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

<sup>2</sup> Dosen Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

\*Email : [Novriyandanova9@gmail.com](mailto:Novriyandanova9@gmail.com)

DOI : 10.33369/jvk.v6i2.26156

## Article History

---

Received : Januari 2023

Revised : Desember 2023

Accepted : Desember 2023

---

## ABSTRAK

Adolescence is one of the stages in human life which is often called puberty, namely the transition period from children to adulthood. Every young woman will experience physical and psychological changes, these changes include all of her developments that are experienced as preparation for entering adulthood. The occurrence of this big change is generally confusing for teenagers who experience it. Menstrual disorders are common and if not treated can affect the quality of life and daily activities. This study aims to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in grade 3 female students at SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School. Correlative Descriptive Research with a Cross Sectional Approach to Grade 3 female students at SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School. The sampling technique was carried out by means of accidental sampling with a total of 77 respondents. This research instrument uses a questionnaire. The statistical test used is the Chi-Square test that this research can be trusted with an error rate of 0.05. The majority of respondents experienced severe stress levels of 59.7%, the majority of respondents had abnormal menstrual cycles of 53.2%, the majority of respondents experienced premenstrual syndrome of 92.2% of the total respondents. The results showed that there was a relationship between stress levels and the menstrual cycle with a p-value of 0.036. Most of the 3rd grade female students at SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School experience severe stress with abnormal menstrual cycles. There is a relationship between stress levels and the menstrual cycle. For young women it is hoped that as much as possible to avoid stress so that the menstrual cycle is not disturbed while for health workers to increase the provision of information to young women related to reproductive health, especially about the menstrual cycle and the factors that influence it.

**Kata Kunci :** Menstrual Cycle, Premenstrual Syndrome, Stress Level,

## PENDAHULUAN

Menurut data WHO, sekitar seperlima dari total populasi adalah remaja, dan 33% adalah remaja putri berusia 10-19 tahun, dan secara normal telah mengalami siklus bulanan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS), banyaknya remaja usia 10-19 tahun di Indonesia pada tahun 2015 bekisar sebesar 22%, yang dimana terdiri dari 50,9% remaja mengalami mimpi basah dan 49,1% remaja putri mengalami mimpi basah yang terjadi setiap bulan. Siklus karena perubahan hormonal yang terjadi karena pergantian remaja

(Proverawati, 2019). Di Indonesia, dilihat dari informasi Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, tingkat anomali menstruasi pada usia 10-29 tahun adalah 15,2% (Risdeskas, 2010), sedangkan informasi Riskesdas 2013 menunjukkan tingkat frekuensi kelainan siklus bulanan pada usia 10-29 tahun adalah 16,4% (Risdeskas, 2013). Dari informasi anomali siklus bulanan dari tahun 2010 hingga 2013 terjadi ekspansi sebesar 1,2% dalam tiga tahun. Mengenai alasan yang dikemukakan perempuan yang mengalami masalah siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan stress dan banyak pikiran sebesar 51% (Anjasari & Sari, 2020).

Secara keseluruhan dari masalah menstruasi terdapat 75% wanita yang mengalami gangguan menstruasi. Konsep gangguan menstruasi secara umum adalah terjadinya gangguan dari pola perdarahan menstruasi seperti oligomenorrhea (menstruasi yang jarang), polimenorrhea (menstruasi yang sering), dan amenorrhea (tidak haid sama sekali). Gangguan menstruasi ini berdasarkan fungsi dari ovarium yang berhubungan dengan anovulasi dan gangguan fungsi luteal. Disfungsi ovarium tersebut dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. (Kusmiran, 2016). Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Setiap remaja putri akan mengalami perubahan fisik maupun psikis, perubahan ini meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Pra-dewasa yaitu fase antara masa remaja dan dewasa atau disebut periode awal pubertas sampai dengan perkembangan, pada remaja laki-laki dimulai pada usia 14 tahun dan pada remaja perempuan dimulai pada usia 12 tahun.

Stress merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stress merangsang HPA (hypothalamus-pituitary-adrenal cortex) aksis, sehingga dihasilkan hormon kortisol menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak seimbang (Yudita, et al. 2017). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan manajemen seperti menyediakan waktu untuk bersantai, serta istirahat yang cukup. Banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi namun diam-diam tanpa menyadari bahwa terdapat cara menggunakannya. Wanita dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi pada tubuhnya dan kemudian mencari upaya untuk melindungi dirinya atau meringankan gangguan yang dialaminya. Jika sudah cukup sering mengalami ketidakteraturan menstruasi, sebaiknya segera temui dokter ahli kandungan atau dokter umum. Dokter akan mendiagnosa apa yang menyebabkan ketidakteraturan itu (Eny, 2014)

Peneliti sebelumnya melakukan penelitian tentang hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng penelitian dilakukan oleh Makrina Sedista Manggul dkk. Menggunakan Teknik pengumpulan data primer yakni data diperoleh langsung dari subjek penelitian. Hasil review diperoleh 65 orang, terdapat 20 responden (30,8%) yang mengalami stres baik/normal dengan gangguan siklus menstruasi, dan 8 responden (12,3%) yang mengalami stres baik/normal dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, yang mengalami tingkat stres cukup sebanyak 22 responden (33,8%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres cukup dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan mengalami tingkat stres kurang sebanyak 1 responden (1,5%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres kurang dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng

dengan nilai  $\rho = 0,003$  ( $\rho < 0,05$ ). Hasil ini sesuai dengan teori Menurut Eny Kusmiran, (2016). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti mewawancarai 10 responden siswi kelas 1 dan 2 SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School. Hasil wawancara dari siswi kelas 1 dan 2 didapatkan 9 dari 10 siswi mengalami gangguan siklus menstruasi. Banyak faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi terjadi karena stress, permasalahan keluarga, akibat pandemi Covid-19, masalah pribadi, stress, diet dan lain sebagainya. Faktor yang banyak dialami oleh siswi remaja kelas 1 dan 2 adalah stress akibat pelajaran akademik yang sedang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh seluruh siswa kelas 1 dan 2, stress belajar mempersiapkan ujian akhir sekolah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif correlation untuk mengidentifikasi hubungan Tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas 3 di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur. Teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling dengan jumlah sampel 77 orang. Responden diberikan kuesioner dan dilakukan olah data pada jawaban yang telah diberikan oleh responden. Populasi penelitian ini adalah siswi putri kelas 3 di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School. Sampel pada penelitian ini yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang diambil dengan teknik accidental sampling.

Kriteria inklusi yaitu siswi putri yang sudah menstruasi, siswi putri yang mengetahui hari pertama haid terakhirnya 3 bulan terakhir, siswi putri yang tidak sedang menderita penyakit malaria, leukemia, anemia selain dari kekurangan zat besi ataupun thalassemia, dan siswi putri yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu, siswi putri yang mengundurkan diri menjadi responden, siswi putri yang memiliki kelainan endokrin yang sudah diketahui sebelumnya, siswi yang saat pengambilan data sedang menstruasi, dan siswi yang tidak hadir saat penelitian. Variabel penelitian terdiri dari variabel independen yaitu tingkat stress dan variabel dependen yaitu siklus menstruasi.

Tingkat stres diukur dengan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10), terdiri dari 10 pertanyaan, setiap pertanyaan memiliki bobot nilai tersendiri sesuai lembar kuesioner.

Penilaiannya adalah dengan memberikan skor yaitu :

1. Skor 1 untuk setiap pernyataan yang tidak pernah dialami
2. Skor 2 untuk setiap pernyataan yang jarang dialami
3. Skor 3 untuk setiap pernyataan yang kadang-kadang dialami
4. Skor 4 untuk setiap pernyataan yang sering dialami
5. Skor 5 untuk setiap pernyataan yang selalu dialami

Penelitian ini membagi stres menjadi 3 tingkatan :

1. Stres rendah dengan skor 0-18
2. Stres sedang dengan skor 19-29
3. Stres berat dengan skor 30-50

Siklus menstruasi diukur dengan kuesioner siklus menstruasi terdapat pilihan jawaban yang digunakan :

Ya : Jika pertanyaan sesuai dengan anda

Tidak : Jika pertanyaan tidak sesuai dengan anda

Peneliti menggolongkan siklus menstruasi menjadi dua, siklus menstruasi normal dan siklus menstruasi tidak normal. Dapat dikatakan normal jika jarak siklus menstruasi berada pada rentang 28-35 hari =1. Dan tidak normal jika jarak siklus menstruasi <28 hari atau >35 hari = 0.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi, analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji Chi-Square apabila chi-square hitung  $\geq$  chi-square tabel, maka perbedaan bersifat signifikan, artinya  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima.

## HASIL

### Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Kelas, Usia, Berat Badan, Riwayat Penyakit, Premenstrual Syndrome, Usia Menarche, Siklus Menstruasi, Tingkat Stress

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Siswi

Kelas Asal Siswi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
XII IPS 1	14	18.2
XII IPS 2	5	6.5
XII IPS 3	3	3.9
XII IPS 5	1	1.3
XII MIPA 1	10	13.0
XII MIPA 2	14	18.2
XII MIPA 3	12	15.6
XII MIPA 4	10	13.0
XII MIPA 5	8	10.4
Total	77	100.0

Hasil tabel distribusi frekuensi berdasarkan asal kelas, dari 77 responden diperoleh terbanyak berasal dari kelas XII IPS 1 dan XII MIPA 2 sebanyak 14 (18.2%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
16 tahun	13	16.9
17 tahun	59	76.6
18 tahun	5	6.5
Total	77	100.0

Hasil tabel distribusi frekuensi berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 17 tahun sebesar 76,6% dari total responden.

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Badan

Berat Badan (Kg)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
40 - 50	32	41.6
51 - 60	26	33.8
61 - 70	10	13.0
71 - 80	3	3.9
81 - 95	6	7.8
Total	77	100.0

Hasil tabel distribusi frekuensi berdasarkan berat badan, mayoritas responden dengan berat badan 40-50 kg sebesar 41.6% dari total responden.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit

Riwayat Penyakit	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Anemia	2	2.6
Asma	3	3.9
DBD	2	2.6
Maag/Lambung	3	3.9
Pneumonia/TBC	2	2.6
Tidak Ada	35	45.5
Tidak Menjawab	30	39.0
Total	77	100.0

Hasil tabel distribusi Berdasarkan hasil riwayat penyakit, mayoritas tidak memiliki riwayat penyakit sebesar 45.5% dari total responden.

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Premenstrual Syndrome

Premenstrual Syndrome	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak PMS	6	7.8
PMS	71	92.2
Total	77	100.0

Hasil tabel distribusi frekuensi berdasarkan premenstrual syndrome (PMS), dari 77 mayoritas responden memiliki PMS sebesar 92.2% dari total responden.

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
10 tahun	4	5.2
11 tahun	17	22.1
12 tahun	25	32.5
13 tahun	17	22.1
14 tahun	13	16.9
15 tahun	1	1.3
Total	77	100.0

Hasil tabel distribusi frekuensi usia menarche, dari 77 responden diperoleh mayoritas pertama menarche pada usia 12 tahun sebesar 32.5% dari total responden.

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	36	46.8
Tidak Normal	41	53.2
Total	77	100.0

Hasil tabel distribusi frekuensi siklus menstruasi, mayoritas responden memiliki siklus menstruasi tidak normal sebesar 53.2% dari total responden.

**Tabel 8.** Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress

Tingkat Stress	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Sedang	31	40.3
Berat	46	59.7
Total	77	100.0

Hasil tabel distribusi frekuensi tingkat stres, dari 77 responden diperoleh mayoritas responden memiliki stress berat sebesar 59.7% dari total responden.

## Analisa Bivariat

### Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi

**Tabel 9.** Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi						p-value
	Normal		Tidak Normal		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Sedang	19	61,3	12	38,7	31	100	0,036
Berat	17	37,0	29	63,0	46	100	
Total	36	46,8	41	53,2	77	100,0	

Berdasarkan tabel tabulasi silang antara siklus menstruasi dan tingkat stres diperoleh dari 31 responden dengan tingkat stress sedang, sebanyak 19 (61,3%) responden siklus menstruasi normal dan 12 (38,7%) responden tidak normal. Untuk 46 responden dengan tingkat stress berat, sebanyak 17 (37%) responden normal dan 29 (63%) responden tidak normal. Berdasarkan hasil ini didapatkan mayoritas (63,0%) responden memiliki tingkat stress berat dengan siklus menstruasi tidak normal.

## PEMBAHASAN

Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas 3 Di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh mayoritas siswi putri kelas XII di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 41 orang (53,2%) sedangkan siswanya 36 orang (46,8%) mengalami siklus menstruasi normal. Banyak faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi terjadi karena stress, permasalahan keluarga, akibat pandemi Covid-19, masalah pribadi, stress, diet dan lain sebagainya. Siswi berusia 17 tahun merupakan mayoritas yang mengalami siklus haid tidak normal. Siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon reproduksi. Saat menjelang dan sesudah menstruasi, sebagian remaja wanita diliputi suasana yang tidak menentu, perasaan yang kurang nyaman, cepat marah, tersinggung dan terasa sakit di sekitar rahim. Pada akhir siklus menstruasi, hipotalamus mengeluarkan hormon gonadotropin yang merangsang hipofisis untuk melepaskan FSH (follicle stimulating hormone).

Mayoritas siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak normal memiliki berat badan 51 – 60 kg sebanyak 17 orang (22,1%). Siswi yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dipengaruhi oleh berat badan yang perubahan berat badannya secara drastis atau tidak stabil yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dimana perubahan berat badan yang turun drastis atau berat badan yang berlebih berpengaruh pada hormon pengatur siklus menstruasi. Makanan yang bergizi tinggi dan berlemak tinggi akan menyebabkan penambahan berat badan pada remaja putri. Hal ini akan disertai dengan kandungan kolesterol yang meningkat. Adanya kolesterol yang berlebih maka dapat menjadi prekursor dari hormon estrogen. Pada remaja putri dengan status gizi lebih dapat mengalami gangguan menstruasi. hal tersebut terjadi seiring dengan peningkatan produksi estrogen. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh mayoritas siswi

yang mengalami premenstrual syndrome (PMS) akan mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 37 orang (48,1%) walaupun persentase ini tidak beda jauh dengan siswi yang mengalami PMS namun siklus menstruasi yang normal yaitu sebesar 44,2%). Premenstrual syndrome sering dihubungkan dengan kumpulan beberapa gejala yaitu gejala fisik, psikologis dan emosi, yang menyebabkan ketidaknyamanan, muncul ketika proses menstruasi dan memiliki siklus kekambuhan. PMS muncul 7 sampai 10 hari sebelum menstruasi dan berakhir setidaknya tiga hari saat menstruasi. 10 PMS terjadi akibat adanya perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan menstruasi.

#### Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi, ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yaitu nilai p-value sebesar 0,036 lebih kecil dari nilai signifikansi  $0,036 < 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Makrina Sedista Manggul dkk (2016) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng dengan nilai  $\rho = 0,003$  ( $\rho < 0,05$ ). Hasil ini sesuai dengan teori Menurut Eny Kusmiran, (2016). Hasil review diperoleh 65 orang, terdapat 20 responden (30,8%) yang mengalami stres baik/normal dengan gangguan siklus menstruasi, dan 8 responden (12,3%) yang mengalami stres baik/normal dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, yang mengalami tingkat stres cukup sebanyak 22 responden (33,8%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres cukup dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan mengalami tingkat stres kurang sebanyak 1 responden (1,5%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres kurang dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.

Hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi diperoleh bahwa tingkat stres yang dialami siswi terhadap siklus menstruasi cenderung tinggi. Mayoritas responden yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 38 responden (57,6 %) dan yang normal sebanyak 28 responden (42,4 %). Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu 21 sampai 35 hari sebanyak 48 responden (72,7 %). Adanya hubungan tersebut dikarenakan stres adalah salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa ada banyak penyebab siklus menstruasi tidak normal selain faktor stres seperti terganggunya fungsi hormon, adanya kelainan sistemik (tubuh terlalu gemuk atau kurus, adanya penyakit diabetes), adanya gangguan fungsi kelenjar gondok yang menyebabkan sistem hormonal tubuh ikut terganggu dan pada ibu yang menyusui biasanya karena hormon prolaktin yang berlebih. (Ranny P.Y, 2021). Stres merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal (stresor). Stress merangsang HPA (hypothalamus-pituitary-adrenal cortex) aksis, sehingga dihasilkan hormon kortisol menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormone reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur.

Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita ( Christian, M. 2015).Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan stresor seperti meninggalkan keluarga, masuk

kuliah, bergabung dengan militer, atau memulai kerja baru berhubungan dengan tidak datangnya menstruasi, meningkatkan panjang siklus menstruasi atau jadi menunda periode setiap bulannya. Adanya perbedaan latar belakang sosiodemografi, tingkat aktivitas dan tingkat kemampuan adaptasi diduga juga menyebabkan timbulnya keluhan stres (Chomaria, N. 2013). Adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi lebih diperkuat dengan teori yang dikatakan bahwa salah satu penyebab umum siklus menstruasi yang tidak normal atau berhenti sementara adalah ketegangan emosional, karena pusat stres di otak sangat dekat lokasinya dengan pusat pengaturan menstruasi di otak. (Pinasi dkk, 2015).

Hal ini sesuai dengan teori Kusmiran (2014) Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) yang berfungsi membantu mengendalikan siklus menstruasi dan produksi sel telur di ovarium, dan LH (Luteinizing Hormone) yang berfungsi untuk membantu tubuh mengatur siklus menstruasi dan ovulasi, maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

## SIMPULAN

Simpulan hasil penelitian bahwa Tingkat stres siswi putri kelas XII di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School mengalami stress berat yaitu sebesar 59,7%. Siklus menstruasi siswi putri kelas XII di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebesar 53,2%. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi siswi putri kelas XII di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School dengan nilai p-value sebesar 0,036 lebih kecil dari nilai signifikansi 5% ( $0,036 < 0,05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. & Asrori, M. 2016. Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ambarwati, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan siklus Menstruasi pada wanita premenopause. MANUJU : malahayati Nursing Journal, vol 3, no 2 .
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa), 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135>
- Batubara, J. R. (2018). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Sari Pediatri, 12 : 1.
- Benson, R. C., & Pemoll, M. L. (2016). Buku saku obstetri dan ginekologi. EGC.
- Bobak, I. M. (2020). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Christian, M. 2015. Jinakkan Stress Kiat Hidup Bebas Tekanan. Bandung : Nexx.
- Chomaria, N. 2013. Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress. Jogjakarta : Diva Press.
- Donsu, J. D. (2019). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fitria, A. (2018). Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Gala Ilmu.
- Hapsari, M. (2019). Blak-Blakan Gangguan Payudara Dan Menstruasi. Jakarta: Trasiinfomedia.
- Haryono. (2018). Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause. Jakarta: Trasiinfomedia.

- Hawari. (2018). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Edisi Kedua. Jakarta: ECG.
- Hurlock, E. B. (2018). *Perkembangan Psikologi: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilimi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Isnaeni, D. N. (2018). *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler*. Semarang: Universitas Sebelas Maret.
- Kartini. (2020). *Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Sumatera Utara*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Rentang Usia Penduduk Remaja*. Jakarta: Kemenkes.
- Koochaki, G. E. (2018). Prevalence of Stress Among Iranian Students.
- Kusmiran, E. (2019). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mansjoer, A. (2018). *Kapita Selekta Kedokteran*. Edisi ketiga. Jilid 1. Jakarta: Salemba.
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1), 17–23.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240> Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Nasution, I. K. (2018). *Stres Pada Remaja*. Sumatera.
- Novianti, B. (2019). *Buku Solusi Menstruasi*. Yogyakarta: Bina Pustaka.
- Nurlaila, d. (2018). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21. *Jurnal Husada Mahakam*, 452-521.
- Nursalam. (2019). *Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba.
- Nuvasari, W. E., Kristiana, A. S., Studi, P., Ners, P., Tinggi, S., Kesehatan, I., Malang, K., & Timur, J. (2020). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Stress Level Connected With Premenstrual Syndrome on Students in Islamic Vocational High School. 8(2), 109– 116.
- Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Remaja. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 109.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu kandungan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Pin, T. L. (2019). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Remaja*. Medan: Graha Medika.
- Pinasti Sekar, G. M. (2015). Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas 2 di SMAN 1 Kendal. *Jurnal Kesehatan UM Semarang*, Vol. 1 No. 2. 47-50
- Priyoto . (2019). *Konsep manajemen stres*. yogyakarta: nuha medika.
- Proverawati, D. (2019). *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puji, I. (2018). Keefektifan Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 5 Semarang. Semarang: Tidak Publikasi.
- Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Rentang Usia Remaja*. Jakarta

- Rahayuningrum, D. C. (2019). Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, Vol. VIII, no. 1, 1-8.
- Riset Kesehatan Dasar. (2010). *Persentase Kejadian Ketidakteraturan Siklus Menstruasi*. Jakarta.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Frekuensi Kelainan Siklus Menstruasi*. Jakarta.
- Sari, M. I. (2018). Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa diploma IV bidan pendidikan tingkat akhir. universitas aisyah yogyakarta .
- Sarwono, P. (2018). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sibagariang, E. E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Media.
- Smeltzer, S. C. (2017). *Brunner & Sudarth's textbook of medical surgical nursing*. 8thed. (Agung Waluyo. Terjemahan). Jakarta: EGC.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Data Kependudukan Indonesia*.
- Badan Pusat Statistik. (2021, 11 6). *Data Kependudukan Indonesia*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2018). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Suparman, E. (2012). *Premenstrual Syndrome*. Buku Kedokteran EGC.
- Ulum, N. (2019). *Skripsi Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fisioterapi*. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Wade, C. A. (2018). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: EGC.
- Wahyuningsih, E. (2019). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Siklus Menstruasi*, 66(1), 37–39.
- World Health Organization. (2020). *Jurnal Kesehatan*. *Jurnal Kesehatan Organ Reproduksi*.
- Wiknjastro, H. (2016). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBSP.