



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 3 SAMPIT

Norwidya Priansiska¹✉, Alisa Hidayah²

(^{1,2}) Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sampit, Sampit, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel history :

Submitted : 2024-11-04

Accepted : 2024-12-13

Publish : 2024-12-31

Kata kunci :

Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Remaja Putri.

Keywords:

Stress Level, Menstrual Cycle, Teenage girl.

ABSTRAK

Salah satu hal penting yang harus diperhatikan dalam remaja adalah kesehatan reproduksi, karena mereka sering mengalami sindrom pramenstruasi, kram menstruasi, dan gangguan menstruasi, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan seksual dan reproduksi (Amalia Ilymy Nurul et al.,2023). Asupan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres merupakan beberapa faktor yang bisa memengaruhi gangguan siklus menstruasi. (Fifi Ishak et al.,2022). Mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan teknik random sampling. Sampel penelitian ini berjumlah 59 orang siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024. Metode analisis yang digunakan adalah uji statistik dengan menggunakan uji *fisher's exact test*. Berdasarkan uji *fisher's exact test* menunjukkan bahwa nilai signifikan p value $\leq 0,05$ yaitu 0,014 yang berarti ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024. Tingkat stres pada remaja putri berpengaruh pada siklus menstruasi yang dialami, artinya tingkat stres akan mempengaruhi siklus menstruasi menjadi tidak teratur, pengaturan pola stres yang baik pada remaja merupakan solusi terbaik untuk menghindari terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur.

ABSTRACT

Background of Study : Reproductive health is an important aspect that needs to be considered in adolescents who often experience premenstrual syndrome, menstrual cramps, and menstrual disorders, it can lead to issues with sexual and reproductive health if improperly managed (Amalia Ilymy Nurul et al., 2023). Menstrual cycle abnormalities are influenced by a number of factors, such as stress levels, physical activity levels, and phytoestrogen consumption (Fifi Ishak et al., 2022). Purpose to ascertain in 2024 the association between menstrual cycle and stress levels among teenage girls in class XI at SMA Negeri 3 Sampit. Cross-sectional methodology and quantitative analytical techniques are used in this study. Random sampling was used to take samples. The research sample comprised 59 female students in class XI at SMA Negeri 3 Sampit in 2024. The analytical tool employed, along with an additional test that makes use of Fisher's exact test. Based on the results of Fisher's exact test, the menstrual cycle and stress levels in class XI teenage females at SMA Negeri 3 Sampit in 2024 are related. The significant value p value ≤ 0.05 is 0.014. The level of stress in teenage girls affects the menstrual cycle experienced, meaning that the level of stress will affect the menstrual cycle to be irregular, setting a good stress pattern in adolescents is the best solution to avoid the occurrence of irregular menstrual cycles.

✉ Corresponding Author:

Norwidya Priansiska

Universitas Muhammadiyah Sampit, Indonesia

Email: wiwid.cia@gmail.com

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2017 mengatakan kelompok remaja rentang usia 10-19 tahun berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Di Negara Perancis angkanya mencapai 11% remaja, di Amerika Serikat mencapai 39% remaja, dan di Inggris mencapai 19% remaja (Jannah, N. 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 jumlah pemuda di Indonesia mencapai 21,17%. Di Kalimantan Tengah, data dari BPS Kalimantan Tengah menunjukkan bahwa terdapat sekitar 23.28% jumlah pemuda.

Masa remaja disebut sebagai fase perkembangan yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa, berlangsung dari usia 10 hingga 18 tahun. Pada fase ini, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek tubuh, seperti fisik, psikologis, dan intelektual. Masa remaja juga disebut sebagai masa peralihan, yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Sebanyak satu dari lima orang di Indonesia adalah remaja, dengan jumlah total sekitar 1,3 miliar orang di seluruh dunia. Selain itu, masalah kesehatan reproduksi adalah masalah lain yang sering dihadapi oleh remaja (Amalia et al., 2023).

Salah satu komponen penting dalam perawatan kesehatan remaja adalah kesehatan reproduksi. Remaja sering mengalami masalah kesehatan reproduksi. Beberapa masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada remaja perempuan meliputi gangguan menstruasi, kram menstruasi, dan sindrom pramenstruasi. Menstruasi adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi setiap bulan. Masalah kesehatan seksual dan reproduksi dapat muncul sebagai akibat dari pengaturan menstruasi yang tidak teratur (Amalia et al., 2023; Yenti Armayanti et al., 2021).

Gangguan menstruasi adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh wanita dan merupakan masalah utama dalam masyarakat. Laporan WHO 2020 menunjukkan bahwa sekitar 45 wanita mengalami gangguan siklus menstruasi. Gangguan mental dan beban pikiran adalah penyebab paling umum bagi wanita dengan siklus menstruasi tidak teratur (Riset et al., n.d.).

Asupan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres adalah beberapa faktor yang memengaruhi ketidakteraturan menstruasi. Ini disebabkan oleh gangguan umpan balik dari tingginya kadar estrogen, yang menyebabkan penurunan puncak hormon perangsang folikel (FSH). Remaja mengalami peningkatan rasa ingin tahu terhadap berbagai hal pada usia lima belas tahun, yang merupakan fase transisi dari masa remaja awal ke masa remaja pertengahan (Ishak et al., 2022).

Stres merupakan respons tubuh terhadap tuntutan yang tidak spesifik. Stres remaja dapat berasal dari berbagai sumber, seperti stres di sekolah, stres sosial, dan stres keluarga. Stres di sekolah berasal dari tekanan untuk berprestasi akademik, stres sosial berasal dari perundungan dan tekanan untuk tetap tampan, dan stres keluarga berasal dari konflik keluarga dan masalah ekonomi (Beresin, 2022).

Seperti yang ditunjukkan oleh survei yang dilakukan oleh Program Penilaian Siswa Internasional (PISA) (2015), siswa rata-rata di seluruh negara anggota organisasi untuk Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan (OECD) mengalami stres di sekolah. Sebanyak 55% mengalami kecemasan, 37% merasa sangat tegang saat belajar, dan 52% mengalami kegelisahan. Sebuah survei yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) menemukan bahwa lingkungan sekolah adalah penyebab utama stres anak-anak di Amerika Serikat yang berusia antara 8 dan 17 tahun. Selain itu, Departemen Kesehatan Indonesia (2020) menyatakan bahwa "salah satu penyebab stres pada remaja adalah lingkungan sekolah" (Soeli et al., 2021).

Remaja menghadapi banyak tekanan akademik di sekolah, termasuk harapan tinggi dari orang tua dan guru, kompetisi, ketakutan, dan kecemasan tentang prestasi mereka. Jika fenomena ini terjadi, dikhawatirkan akan terjadi deviasi perilaku jika remaja dipaksa untuk menanggung tekanan akademik (Al-Taujih et al., n.d.).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rizka Angrainy, Penti Dora Yanti, dan Elvi Oktavia (2019) menunjukkan bahwa tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru dengan jumlah sampel 80 siswi diperoleh mayoritas responden memiliki tingkat stres yang sedang sebanyak 31 orang (38,8%), dan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang (41,2%) (Ilmu Kebidanan et al., n.d.).

Hasil pendahuluan penelitian yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2024 di SMA Negeri 3 Sampit dengan 16 orang siswi kelas XI didapatkan sebanyak 15 orang (93,75%) siswi mengalami stres karena banyak tugas yang diberikan dan sulit memahami pelajaran, lingkungan pertemanan yang kurang baik, dan lingkungan keluarga, dan sebanyak 1 orang (6,25%) tidak mengalami stres. Gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada siswi SMA Negeri 3 Sampit sebanyak 15 orang (93,75%), dan sebanyak 1 orang (6,25%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024”.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif analitik.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Sampit.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Negeri 3 Sampit yang berjumlah 145 orang. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* (Sugiyono, 2019), yaitu suatu teknik penentuan sampel yang dilakukan secara acak menggunakan pengambilan sampel acak sederhana dengan mengurutkan daftar nama siswi kelas XI SMA Negeri 3 Sampit Jadi besarnya sampel untuk penelitian ini 59 sampel.

Pengumpulan data

Peneliti menggunakan kuesioner dan ceklist yang dikembangkan oleh peneliti untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024, dengan melakukan uji validitas sebanyak 30 responden dengan kriteria yang mirip dengan responden yaitu pada remaja putri kelas XI. Kuesioner tentang tingkat stres pada remaja putri ini dikutip dari Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres Lovibond, yang telah dialih bahasakan oleh Damanik dan diubah menjadi 20 pertanyaan.

Uji Validitas

Hasil uji validitas tingkat stres yang dilakukan pada siswi kelas XI di SMA Negeri 2 Sampit, dengan jumlah 30 responden, didapatkan hasil uji validitas tingkat stres 4 item dari 20 item pertanyaan yang dinyatakan tidak valid atau tidak sah yaitu item nomor 6,17,12 dan 19 karena $r_{hitung} < r_{tabel}$, oleh karena itu 16 item pertanyaan yang dinyatakan valid akan dijadikan pertanyaan untuk penelitian. Karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,6, hasil uji reliabilitas tingkat stres 0,814 dapat dianggap

reliabel. Hasil langsung dari kuesioner yang diberikan kepada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sampit merupakan sumber data utama penelitian ini. Setelah dilakukan Uji Validitas di SMA Negeri 2 Sampit kepada siswi kelas XI pada tanggal 7 Mei 2024. Maka Peneliti melakukan pengumpulan data primer di SMA Negeri 3 Sampit kepada siswi kelas XI yang dilakukan oleh peneliti sendiri dengan menggunakan kuesioner.

Analisis Data

1. Analisis *univariat* adalah untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik dari masing-masing variabel penelitian. Analisis ini diperlukan untuk menggambarkan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel dependen atau independent (Notoatmodjo, 2018) dilakukan untuk mengetahui skor identifikasi tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024.
2. Analisis *bivariat* dilakukan untuk melihat hubungan variabel independen dengan dependen menggunakan uji statistik dengan bantuan program SPSS 22 dengan menggunakan uji *chi-square* $p \leq 0,05$.

HASIL

1. Analisis Univariat

Penelitian mengambil judul “Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024” dengan 59 responden atau sampel penelitian.

a. Tingkat Stres

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Tingkat Stres Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit Tahun 2024

Kategori	f	%
Normal	16	27,1
Ringan	9	15,3
Sedang	18	30,5
Berat	9	15,3
Sangat Berat	7	11,9
Total	59	100

Tabel diatas menunjukkan hasil distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024, mayoritas kategori tingkat stres sedang sebanyak 18 responden (30,5%) dan minoritas kategori tingkat stres sangat berat sebanyak 7 responden (11,9%).

b. Siklus Menstruasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Angka Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit Tahun 2024

Kategori	f	%
Teratur	35	59,3
Tidak Teratur	24	40,7
Total	59	100

Tabel 2. diatas menunjukkan hasil distribusi frekuensi dan persentase angka siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024, kategori siklus menstruasi teratur sebanyak 35 responden (59,3%) dan kategori siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 24 responden (40,7%).

2. Analisis Bivariat

- a. Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit Tahun 2024.

Tabel 3. Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit Tahun 2024

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi					
	Teratur		Tidak Teratur		Total	
	f	%	f	%	f	%
Normal	15	25,4	1	1,7	16	27,1
Ringan	4	6,8	5	8,5	9	15,3
Sedang	9	15,3	9	15,3	18	30,5
Berat	4	6,8	5	8,5	9	15,3
Sangat Berat	3	8,6	4	16,7	7	11,9
Total	35	59,3	24	40,7	59	100

Berdasarkan tabel 3. diatas menunjukkan hasil dari tabulasi silang tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024, dari total 59 responden mayoritas siswi yang mengalami tingkat stres normal dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 15 responden (25,4%) dan minoritas siswi yang mengalami tingkat stres normal dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 1 responden (1,7%).

- b. Analisa Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit Tahun 2024.

Tabel 4. Hasil Uji Fisher's Exact Test Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024

	Value	Df	Asymp.Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	10.945 ^a	4	0,27	0,26		
Likelihood Ratio	13.003	4	0,011	0,018		
Fisher's Exact Test	12.051			0,014		
Linear-by-Linear Association	6.918 ^b	1	0,009	0,009	0,005	0,002
N of Valid Cases	59					

Berdasarkan data pada tabel 4. diatas dilakukan uji *fisher's exact test* karena mempunyai frekuensi harapan dibawah 5 yang melebihi 20%. Maka didapatkan nilai ρ value sebesar 0,014 yang berarti nilai ρ value $\leq 0,05$ yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 59 responden kelas dengan 16 pertanyaan valid diperoleh hasil distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres remaja putri kelas XI SMA Negeri 3 Sampit Tahun 2024 Kategori terbanyak sebanyak 18 responden (30,5%) merasa stres sedang dan 7 responden (11,9%) berada pada kategori stres sangat berat.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nia Amelia (2023) yang menunjukkan bahwa dari 134 responden mayoritas mengalami stres sedang yaitu 67 responden (50%) dan penelitian yang dilakukan oleh Nur Sylvania (2022) berdasarkan *literature review* dari lima jurnal peneliti yaitu hasil yang ditemukan mayoritas mengalami stres sedang sebanyak (60%). Analisis peneliti

bahwa tingkat stres pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh berbagai respon dan adaptasi psikologis yang dapat menjadi ancaman bagi kesehatan mental, fisik, ataupun spiritual seseorang yang dapat disebabkan oleh perbedaan antara situasi serta harapan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil survei, kita dapat melihat bahwa mayoritas responden menjawab pertanyaan nomor 13: dengan kategori sering. Item pertanyaan ini termasuk dalam kategori faktor predisposisi dan faktor pretisipasi. Faktor predisposisi merupakan faktor yang menjadi sumber stres dan akan mempengaruhi adaptasi individu terhadap stres biologis, psikososial, dan sosial kultural. Faktor pretisipasi merupakan individu yang terancam oleh rangsangan pemicu stres yang dikenal sebagai faktor antisipatif seperti ketegangan dalam menjalani atau melanjutkan hidup (Murharyati, 2021).

2. Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 59 responden remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 sampit tahun 2024 dengan menggunakan ceklist yang berisi 2 pertanyaan, menunjukkan hasil distribusi frekuensi dan persentase angka siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit tahun 2024, kategori teratur sebanyak 35 responden (59,3%) dan kategori tidak teratur sebanyak 24 responden (40,7%).

Hal ini dijelaskan oleh salah satu faktor yang memengaruhi siklus menstruasi: meningkatnya produksi kortisol sebagai respons terhadap stres. Tingkat stres seseorang diukur berdasarkan hormon pengurang stres, kortisol. Hipotalamus dan kelenjar pituitari di otak mengendalikan hormon kortisol. Kortisol merangsang ovarium untuk melepaskan hormon FSH (hormon perangsang folikel), yang kemudian memicu aktivitas hipotalamus untuk menghasilkan estrogen. Siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh gangguan pada hormon FSH (follicle growing hormone) dan LH (luteinizing hormone) (Amalia et al., 2023).

Analisis peneliti tingkat stres yang mempengaruhi siswi kelas XI tidak semua membuat produksi hormon kortisol meningkat terjadi penyimpangan pada siklus menstruasi dilihat kembali dari bagaimana siswi tersebut mengatasi tingkat stres yang dialami (Deviliawati et al., 2023)

3. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik uji *fisher's exact test* melalui program SPSS dengan variabel tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI dengan $p\ value \leq 0,05$ ($p\ value = 0,014$).

Respon fisik dan mental terhadap setiap tututan yang berdampak pada kehidupan sehari-hari adalah stress interaksi individu dengan lingkungannya menciptakan rasa jarak antara kebutuhan dan situasi mereka yang muncul dari sistem biologis, psikologis, dan sosial mereka, yang mengakibatkan stres. Definisi umum lain dari stres adalah tekanan, ketegangan, atau gangguan eksternal (Maedy et al., 2022).

Tanda gejala stres dapat dari aspek emosional (perasaan) meliputi kecemasan, ketakutan, merasa mudah marah, depresi, dan perasaan tidak mampu mengatasinya, aspek kognitif (pikiran) meliputi harga diri, takut akan kegagalan, mudah bingung, khawatir tentang yang akan datang, pelupa, dan ketidakstabilan emosi, aspek perilaku sosial seperti gugup untuk berbicara (kesulitan berbicara),

ketidakmampuan untuk rileks, menangis dengan tidak ada alasan, aspek fisiologis seperti berkeringat, peningkatan denyut jantung, menggigil, gelisah atau mudah tersinggung, gangguan tidur, kram perut atau sembelit, sakit kepala, pusing (Fitriana Puteri Zebua et al., 2022).

Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain berat badan, aktivitas fisik, stres, pola makan, pengaruh lingkungan, dan hormon yang mengontrol proses menstruasi (Putri et al., 2021). Hal ini didukung oleh penelitian Nia Amelia (2023) berdasarkan analisis data didapatkan p value sebesar 0,000 (p value <0,05) yang bermakna ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi. Hubungan yang ada pada penelitian ini ialah hubungan yang melekat antara kedua variabel, yaitu hubungan tersebut menunjukkan adanya hubungan yang erat antara variabel tingkat stres dengan variabel siklus menstruasi.

Analisis pada hasil penelitian ini bahwa tingkat stres pada remaja putri berpengaruh pada siklus menstruasi yang dialami, artinya tingkat stres akan mempengaruhi siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Penyebabnya dikarenakan produksi *kortisol* terhadap stres memicu aktivitas *hipotalamus* menghasilkan *estrogen* melalui proses stimulasi ovarium dan mengeluarkan hormon *FSH* yang menyebabkan gangguan pada hormon *FSH* dan *LH* sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Banyak faktor lain yang diketahui berkontribusi terhadap ketidakteraturan menstruasi pada remaja, termasuk lingkungan, pola makan, obat-obatan, aktivitas fisik, dan stres (fisik, emosional, dan mental) (Sefti et al., 2019). Hal ini menghasilkan kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat stres responden, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami masalah menstruasi.

4. Keterbatasan Penelitian

Saat melakukan penelitian ini, perhatian terbaik diberikan untuk memastikan bahwa hasilnya sesuai dengan yang diharapkan. Namun, ada keterbatasan dalam melakukan penelitian ini, seperti instrumen penelitian menggunakan jawaban tertutup, sehingga responden dalam memberikan pendapat terbatas tidak dapat menguraikan jawabannya selain dari jawaban yang tersedia.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat stres remaja putri dengan siklus menstruasi yang telah disebutkan pada bab sebelumnya, hubungan yang ada pada penelitian ini ialah hubungan yang melekat antara kedua variabel, yaitu hubungan tersebut menunjukkan adanya hubungan yang erat antara variabel tingkat stres dengan variabel siklus menstruasi. Tingkat stres pada remaja putri berpengaruh pada siklus menstruasi yang dialami, artinya bahwa tingkat stres akan mempengaruhi siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Taujih, J., Salma Rosana, D., Saripah, I., & Aulia Nadhirah, N. (2023). *Resiliensi Remaja Dalam Menghadapai Stres Akademik Di Sekolah*. 9 No 2. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- 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>

- Beresin, E. G. (2022). *Psikiatri anak dan remaja : konsep baru dan strategi baru untuk masa depan*. Psikiatri Akademi.
- Deviliawati, A., Studi, P., Masyarakat, K., Bina, S., & Palembang, H. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi*. <https://doi.org/10.36729>
- Fitriana Puteri Zebua, C., Suherry, K., Halijah, S., & Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan, F. (2022). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study*.
- Ilmu Kebidanan, J., Angrainy, R., Dora Yanti, P., & Oktavia, E. (n.d.). *Al-Insyirah Midwifery*. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- Ishak, F., Asikin, Z. F., Aprianti, F., & Hiola, A. (2022). *The Indonesian Journal of Health Promotion Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 5(6). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Murharyati, A. R. (2021). *Keperawatan Jiwa : Mengenal Kesehatan Mental*. In *Keperawatan Jiwa*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putri, P., Mediarti, D., Noprika, D., Kemenkes, P. K., Sumatera, P., & Indonesia, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 1).
- Riset, A., Pratama, Z., Arina, K., Arifin, F., Pratiwi, R., Basri, L., Hamsah, M., & Nurmadillah, N. (n.d.). *FAKUMI MEDICAL JOURNAL Pengaruh Overweight dan Obesitas terhadap Siklus Menstruasi*.
- Sefti, I. J., Franly, R., Program, O., Keperawatan, S. I., & Kedokteran, F. (2019). *Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado* (Vol. 7, Issue 1).
- Soeli, Y. M., Nur, M., Yusuf, S., Des, D., Lakoro, K., Studi, P., Keperawatan, I., & Gorontalo, U. N. (2021). Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. In *Jambura Nursing Journal* (Vol. 3, Issue 1). <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj|1>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV. Alfabeta.
- Yenti Armayanti, L., Ayu Ratna Damayanti, P., Yenny Armayanti, L., Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Jalan Tukad Balian No, P., & Denpasar-Bali, R. (2021). *JMK: Jurnal Media Kesehatan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja*.