

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMAN 1 PEBAYURAN TAHUN 2026

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND MENSTEUAL CYCLE IRREGULARITIES IN TEENAGERS IN HIGH SCHOOL 1 IN 2026

Widiya Apriliyani¹, Lusi Noviyanti², Noor Lusti Putri³

Program Studi Pendidikan DIII Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Cikarang
(Widiya Apriliyani)

Corresponden Email: noviyantilusi504@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat berkaitan dengan perubahan siklus menstruasi pada remaja. Tekanan akademik, pertemanan, keluarga, aktivitas sehari-hari, dan kurangnya waktu istirahat dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Studi pendahuluan pada 10 siswi di SMAN 1 Pebayuran menunjukkan bahwa 7 siswi mengalami perubahan siklus menstruasi dalam dua bulan terakhir. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Pebayuran Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 256 siswi yang dipilih menggunakan stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan DASS-42 dan kuesioner siklus menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Pearson Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil Penelitian:** Mayoritas responden mengalami stres sedang sebanyak 147 siswi (57,4%), sedangkan 109 siswi (42,6%) mengalami stres ringan dan tidak terdapat siswi dengan stres berat. Sebanyak 186 siswi (72,7%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur dan 70 siswi (27,3%) teratur. Uji Pearson Chi-Square memperoleh p-value = 0,041 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Pebayuran. **Saran:** Remaja diharapkan mampu mengelola kecemasan melalui relaksasi sederhana, seperti mendengarkan musik yang menenangkan. **Kata Kunci:** Tingkat Stres, Ketidakteraturan Siklus Menstruasi, Remaja.

ABSTRACT

Background: Stress is one of the psychological factors that may be associated with menstrual cycle changes among adolescents. Academic demands, friendships, family issues, daily activities, and insufficient rest may affect adolescents' psychological conditions. A preliminary study of 10 female students at SMAN 1 Pebayuran found that 7 experienced menstrual cycle changes during the previous two months. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between stress levels and menstrual cycle irregularity among female adolescents at SMAN 1 Pebayuran in 2026. **Methods:** This quantitative study used a cross-sectional design. The sample consisted of 256 female students selected using stratified random sampling. Data were collected using the DASS-42 and a menstrual cycle questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Pearson Chi-Square test at a significance level of 0.05. **Results:** Most respondents experienced moderate stress, consisting of 147 students (57.4%), while 109 students (42.6%) experienced mild stress and none experienced severe stress. A total of 186 students (72.7%) had irregular menstrual cycles, while 70 students (27.3%) had regular cycles. The Pearson Chi-Square test resulted in p-value = 0.041 ($p < 0.05$), indicating a relationship between stress levels and menstrual cycle irregularity. **Conclusion:** There was a relationship between stress levels and menstrual cycle irregularity among female adolescents at SMAN 1 Pebayuran. **Suggestion:** Adolescents are encouraged to manage anxiety through simple relaxation techniques, such as listening to calming music. **Keywords:** Stress Level, Menstrual cycle irregularity, Teenager

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial-emosional. Pada masa ini, remaja juga mengalami pubertas dan perkembangan organ reproduksi. Salah satu perubahan penting pada remaja putri adalah menstruasi. Siklus menstruasi dikendalikan oleh interaksi hormonal antara hipotalamus, kelenjar pituitari, dan ovarium. Siklus menstruasi normal dalam penelitian ini mengacu pada interval 21–35 hari, sedangkan ketidakteraturan ditandai dengan siklus kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari. Gangguan menstruasi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain stres, status gizi, aktivitas fisik, gangguan hormonal, usia, penggunaan kontrasepsi, dan penyakit tertentu.

Stres merupakan kondisi ketika individu menilai tuntutan internal atau eksternal melebihi kemampuan yang dimilikinya. Pada remaja, sumber tekanan dapat berasal dari tuntutan akademik, hubungan pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, serta aktivitas sehari-hari. Stres dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh. Secara teoritis, peningkatan respons stres dan kortisol dapat mengganggu regulasi hormonal pada sumbu hipotalamus–pituitari–ovarium, termasuk pelepasan GnRH yang selanjutnya memengaruhi FSH dan LH serta proses ovulasi.

Keterarikan peneliti terhadap topik ini berawal dari pengamatan di SMAN 1 Pebayuran, di mana siswi remaja memiliki berbagai aktivitas dan tekanan, terutama yang berkaitan dengan tugas sekolah, pertemanan, keluarga, dan waktu istirahat. Untuk mengetahui kondisi tersebut lebih lanjut, dilakukan studi pendahuluan melalui wawancara sederhana terhadap 10 siswi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswi mengalami perubahan siklus menstruasi dalam dua bulan terakhir. Tekanan yang dilaporkan meliputi tuntutan belajar, banyaknya tugas, masalah dengan teman sebaya, konflik keluarga, kurangnya waktu istirahat, dan penggunaan gadget hingga larut

malam. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Pebayuran Tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Variabel independen adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah ketidakteraturan siklus menstruasi. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswi SMAN 1 Pebayuran sebanyak 713 siswi yang tersebar dalam 33 kelas. Besar sampel sebanyak 256 siswi dan pemilihan sampel menggunakan stratified random sampling.

Kriteria inklusi meliputi siswi SMAN 1 Pebayuran yang telah mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, serta hadir saat pengumpulan data. Kriteria eksklusi meliputi siswi dengan gangguan kesehatan reproduksi yang telah didiagnosis tenaga medis, sedang menggunakan obat hormonal, tidak mengisi kuesioner secara lengkap, atau sudah menikah.

Tingkat stres diukur menggunakan DASS-42, khususnya subskala stres yang terdiri atas 14 item. Setiap item diberi skor 0–3 sesuai frekuensi pengalaman selama satu minggu terakhir. Dalam penelitian ini skor dikategorikan menjadi stres ringan (0–18), stres sedang (19–25), dan stres berat (>25). Keteraturan siklus menstruasi diukur menggunakan kuesioner pola menstruasi. Siklus 21–35 hari dikategorikan teratur, sedangkan kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari dikategorikan tidak teratur.

Data diolah melalui editing, coding, data entry, scoring, dan cleaning. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi menggunakan Pearson Chi-Square pada tingkat signifikansi 0,05. Etika penelitian mencakup persetujuan responden, kerahasiaan identitas,

penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian, dan pelaksanaan penelitian setelah memperoleh izin dari institusi terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan secara sistematis berdasarkan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk

menggambarkan karakteristik responden, tingkat stres, dan siklus menstruasi, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Pembahasan selanjutnya menjelaskan makna hasil penelitian dengan mengaitkannya dengan teori dan penelitian terdahulu.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Demografi Siswa SMAN 1 Pebayuran Tahun 2026

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase %
Kelas	X	87	33,9%
	XI	82	31,9%
	XII	87	33,9%
	Total	256	100%
Usia	13-15	7	2,7%
	Remaja Pertengahan		
	16-19	249	97,3%
	Remaja Akhir		
	Total	256	100%

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026.

Distribusi responden menunjukkan bahwa seluruh tingkat kelas terwakili dalam penelitian, dengan proporsi responden yang relatif tersebar pada kelas X, XI, dan XII. Sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja akhir. Sebagian besar responden berada pada masa remaja akhir. Pada tahap ini remaja menghadapi tuntutan perkembangan yang semakin kompleks, termasuk tuntutan akademik, hubungan sosial, pencarian identitas, dan penyesuaian terhadap lingkungan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara remaja menilai tekanan dan menggunakan strategi koping. Namun, karakteristik usia dan kelas dalam penelitian ini hanya digunakan sebagai gambaran responden dan tidak diuji sebagai faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres Ringan	109	42.6
Stres Sedang	147	57.4
Stres Berat	0	0
Total	256	100.0

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 4.2, dari jumlah 256 responden, terdapat 147 siswi (57,4%) mengalami stres pada tingkat sedang, sementara 109 siswi (42,6%) mengalami stres pada tingkat ringan. Tidak ada

responden yang dilaporkan mengalami stres dengan tingkat berat. Dengan kata lain, tingkat stres yang paling sering dijumpai di antara responden adalah stres pada level sedang.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi
Ketidakteraturan Siklus Menstruasi**

Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur	70	27.3
Tidak Teratur	186	72.7
Total	256	100.0

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026.

Dari tabel 4.3, dapat diamati bahwa dari total 256 siswi, terdapat 70 siswi (27,3%) yang mengalami siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 186 siswi (72,7%) mengalami siklus yang tidak teratur. Dengan demikian, mayoritas siswi memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Dominannya stres sedang dapat dikaitkan dengan kondisi remaja yang menghadapi tuntutan akademik, hubungan pertemanan, keluarga, serta aktivitas sosial. Stres sedang dapat mulai memengaruhi kondisi emosional dan aktivitas sehari-hari, misalnya perubahan suasana hati, kecemasan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan motivasi. Akan tetapi, penelitian ini tidak mengidentifikasi faktor spesifik penyebab stres pada setiap responden sehingga hasil tersebut hanya menggambarkan tingkat stres pada saat penelitian.

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Tingkat Stres	Tidak Teratur n (%)	Teratur n (%)	Total n (%)	P-Value
Stres Ringan	37 (33,9)	72 (66,1)	109 (100,0)	< 0,041
Stres Sedang	33 (22,4)	114 (77,6)	147 (100,0)	
Total	70 (27,3)	186 (72,7)	256 (100,0)	

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 4, terdapat kecenderungan bahwa responden dengan stres sedang lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan responden dengan stres ringan. Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan p-value <0,041, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 256 remaja putri di SMAN 1 Pebayuran, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang dan memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan p-value $0,041 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Pebayuran.

SARAN

Bagi remaja putri, disarankan untuk menerapkan manajemen stres yang sehat, menjaga pola tidur dan aktivitas fisik, serta mencatat siklus menstruasi secara rutin. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai manajemen stres dan kesehatan reproduksi melalui kegiatan UKS atau bimbingan konseling. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi, seperti status gizi, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Husada Cikarang, pihak SMAN 1 Pebayuran, dosen pembimbing, serta seluruh siswi yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan waktu serta informasi selama proses penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian dan penyusunan manuskrip ini dapat diselesaikan.

REFERENSI

- Al-Shahrani, M. M., Alasmri, B. S., Al-Shahrani, R. M., Al-Moalwi, N. M., Al-Qahtani, A. A., & Siddiqui, A. F. (2023). The Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study. *Healthcare (Switzerland)*, 11(14). <https://doi.org/10.3390/healthcare11142029>
- Dr. Amaruddin, S, pt, M.PD, M.MSi, D. (2022). *No Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Ggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Han, Y., & Lin, X. (2024). The relationship between psychological stress and ovulatory disorders and its molecular mechanisms: a narrative review. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 45(1), 2418110. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2024.2418110>
- Hasanah, U. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester 7 Prodi Kebidanan Universitas Dr Soebandi Jember*.
- hipotesis. (2020). By Syafnidawaty 04 november 2020. *Universitas Raharja*, 66(1), 37–39.
- 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/10.35473/jkbs.v1i1.2157>
- Itriyeva, K. (2022). The normal menstrual cycle. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5), 101183. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cped.2022.101183>
- Larasati, N. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 71–79. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18720>
- Li, X., Yu, J., Jaroniec, M., Chen, X., & Mǎtǐvǎ. (2020). Hubungan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (usia 16-18 Tahun). *Chemical Reviews*, 8(5), 55.
- Mahardika. (2024). *Perkembangan anak dan remaja*. 10(June), 344–347.
- Mahfouz, M. S., Abdelmageed, M. M., Alqassim, A. Y., Hakami, T. K. M., Alshekh, M. M., Hamithi, D. M. A., Alakhdar, F. D. H., Ayyashi, N. M., & Madkhali, R. M. A. (2023). Menstrual irregularities associated with COVID-19 vaccines among women in Saudi Arabia: A survey during 2022. *Open Medicine (Poland)*, 18(1). <https://doi.org/10.1515/med-2023-0804>
- McLaughlin, J. E. (2025). *Siklus Menstruasi* (Vol. 2025). Manual MSD.
- Moulinda, A., Imrar, I., Puspita, I., & Amar, M. I. (2023). Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta. *Jgk*, 15(1), 1–12.
- Pinkerton, J. V. (2025). *Abnormal Uterine Bleeding* (Vol. 2025). MSD Manual.
- rikhyan. (2023). *Metodologi Penelitian*. 02, 26–32.
- RP, Y. (2021). *faktor faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja*.
- Sandra. (2025). *Psikologi Sosial Remaja : Menyelami Dinamika Pikiran dan Perilaku di Masa Pencarian Jati Diri Faktor-Faktor Sosial yang Membentuk Kepribadian Remaja*. November.

Wisudahningsih, Endah Tri., M. Havid
Aminudin., I. R. (2025). Tahapan
Perkembangan Remaja: Perspektif
Psikologis dan Implikasi Pendidikan |
Overview of research on tahapan usia
remaja - Open Knowledge Maps.
IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam, 3(4),
1204–1222.

from longitudinal data on indirect effects.
Frontiers in Psychology, 16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.15179>
20

Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The
relationship between stress and academic
burnout in college students: evidence