

## **HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI MA KHALIFA NUSANTARA KOTA DENPASAR**

**Catur Kusti Nanda Fitriani<sup>(1)</sup>, Ni Wayan Ariyani<sup>(2)</sup>, I Gusti Agung Ayu Novya  
Dewi<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup>Prodi D4 Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia  
\*email: 022caturkusti@gmail.com

<sup>2)</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia  
email: ariyaniwayan@ymail.com

<sup>3)</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia  
email : novyadewikebidanan@gmail.com  
\*corresponding author

### **ABSTRAK**

Pada remaja sering terjadi ketegangan emosi yang meningkat sehingga mempengaruhi kinerja hormon dan keteraturan siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Khalifa Nusantara Kota Denpasar. Metode yang digunakan adalah *Analytic Observational* dan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dan Teknik sampling yang digunakan adalah total sampel. Metode pengumpulan data primer dengan lembar PSS-10, kuesioner siklus menstruasi dan analisis data dengan uji *Chi-Square*. Hasil dari analisa data menunjukkan nilai *p value* < 0,05 yaitu sebesar 0,002 yang menunjukkan nilai signifikan berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Khalifa Nusantara di Kota Denpasar. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Khalifa Nusantara Kota Denpasar.

**Kata kunci:** Stres, Siklus Menstruasi, Remaja

### **ABSTRACT**

*In teenagers, emotional tension often increases, which affects hormonal performance and the regularity of the menstrual cycle. The aim of this research was to determine the relationship between stress levels and menstrual cycle regularity in young women at MA Khalifa Nusantara in Denpasar City. The method used Analytic Observational and uses a Cross Sectional approach and the sampling technique used the total sample. Primary data collection methods used PSS-10 sheets, menstrual cycle questionnaires and data analysis using the Chi-Square test. The results of data analysis show a p value of <0.05, namely 0.002, which indicates a significant value, meaning there a relationship between stress levels and the regularity of the menstrual cycle in young women at MA Khalifa Nusantara Denpasar City. Conclusion of this research is that there a relationship between stress levels and the regularity of the menstrual cycles in young women at MA Khalifa Nusantara Denpasar City.*

**Keywords:** Stres, Menstruasi cycles, Teenagers

### **PENDAHULUAN**

Stres adalah perasaan yang biasanya dapat dirasakan saat berada dibawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi situasi. Stres dalam batas tertentu bisa

---

berdampak *positif* dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan. Namun, stres yang berlebihan, apalagi terasa sulit dikendalikan, dapat berdampak *negatif* terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan dengan orang lain (UNICEF, 2022). Stres pada remaja dapat dipicu ketika mengalami hal baru atau hal yang tidak terduga. Seiring bertambahnya usia, sumber-sumber stres dapat bertambah, mengingat semakin banyak pengalaman remaja, lingkup pergaulannya meluas, tugas-tugas sekolah lebih banyak, akan menghadapi ujian akhir sekolah dan menentukan minat agar bisa memilih perguruan tinggi untuk melanjutkan pendidikannya (Indrayani and Aniroh 2023).

Dampak stres yang dapat dialami oleh remaja adalah mengalami gangguan kesehatan fisik secara menyeluruh. Strategi atau cara yang dapat dilakukan dalam menghadapi stres antara lain dengan melakukan perbaikan diri secara psikis atau mental, secara fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis disini adalah pengenalaan diri lebih lanjut, pengaturan waktu yang baik. Hasil survey *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (INAMHS) tahun 2020, sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Angkanya setara dengan 2,45 juta remaja di tanah air. Gangguan stres menjadi gangguan yang paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%.

Presentase serupa dialami oleh remaja dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Meski akses ke berbagai fasilitas kesehatan sudah meningkat, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk menangani masalah kesehatan mental. Proporsinya tercatat sebesar 2,6% dalam 12 bulan terakhir (Larasati 2023). Remaja mungkin tidak selalu memiliki kosa kata yang memadai untuk mengungkapkan dirinya secara utuh, apalagi remaja putri yang sudah mengalami menstruasi biasanya sering gangguan siklus menstruasi terutama pada tahun pertama setelah *menarche* (Nurani, Kumalasary, and Triwahyuningsih 2025).

Siklus menstruasi biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status gizi, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan stres. Stres merupakan pola reaksi serta adaptasi yang umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stressor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang telah bersangkutan, sehingga hal ini dapat terjadi secara nyata ataupun tidak nyata. Stres juga merangsang HPA (*hypothalamus-pituitary-adrenal cortex*) aksis, sehingga menghasilkan hormon kortisol yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur. Dampaknya jika siklus menstruasi tidak teratur yaitu jadi lebih sulit hamil. Pada remaja putri yang mengalami banyak berbagai aktivitas disekolah, kemudian tugas sekolah yang banyak sehingga keadaan tersebut dapat memicu faktor penyebab ketidakteraturan menstruasi (Indrayani and Aniroh 2023).

Hasil penelitian sebelumnya dari Larasati (2023) pada siswi putri di kelas X SMAN 12 Depok diketahui dari 90 responden, 43 responden dengan tingkat stress berat, sebanyak 35 (38,9%) responden memiliki siklus menstruasi tidak normal dan 8 (8,9%) responden normal. Dari 39 responden dengan tingkat stress sedang, sebanyak 23 (25,6%) memiliki siklus menstruasi tidak normal dan 16 (17,8%) dengan siklus

menstruasi normal. Dari 8 responden dengan tingkat stress rendah, sebanyak 3 (3,3%) responden memiliki siklus menstruasi tidak normal dan 5 (5,6%) normal. Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi.

Berdasarkan uraian diatas maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukann penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di MA Khalifa Nusantara Kota Denpasar”.

**METODE**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Analitik Observasional*. Penelitian dilakukan di di Madrasah Aliyyah Khalifa Nusantara. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2024 dan telah mendapatkan *ethical clearance*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 56 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data, yang dapat berupa kuisisioner, formulir observasi, formulir formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Instrumen pada penelitian ini meliputi Perceived Stres Scale (PSS-10). Analisa data dibagi menjadi dua tahap yaitu analisa univariat dan bivariat. Sebelum melakukan analisis bivariat peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui jenis distribusi data rasio. Analisis bivariat dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square*

**HASIL**

**Tabel 1. Tingkat Stres Pada Remaja Putri**

Variabel		<i>f</i>	%
Tingkat Stres	Ringan	12	21,4
	Sedang	41	73,2
	Berat	3	5,4
Total		56	100

Tabel 1 terlihat bahwa tingkat stres ringan 12 remaja putri (21,4%), responden yang mengalami tingkat stres sedang 41 remaja putri (73,2%), dan responden yang mengalami tingkat stres berat 3 remaja putri (5,4%).

**Tabel 2. Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri**

Variabel		<i>f</i>	%
Siklus Menstruasi	Teratur	37	66,1
	Tidak Teratur	19	33,9
Total			100

Tabel 2 menunjukkan bahwa keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri yaitu menstruasi teratur 37 remaja putri (66,1%), dan menstruasi tidak teratur 19 remaja putri (33,9%).

**Tabel 3. Analisa Bivariat Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan**

Variabel	Siklus Menstruasi				Total	<i>P Value</i>
	Menstruasi		Tidak Teratur			
	Teratur	Tidak Teratur	Teratur	Tidak Teratur		
Tingkat Stres	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Ringan	12	100	0	0	12	100
Sedang	25	61,0	16	39,0	41	100
Berat	0	0	3	100	3	100
Total	37	66,1	19	33,9	56	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil penelitian ini memiliki nilai probability (p) sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat adanya hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi.

## PEMBAHASAN

Stres merupakan respon fisik dan mental seseorang terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan penyesuaian (Ferina and Hadianti 2021). Stres juga merupakan reaksi non spesifik normal diri akan apapun yang mengancam melebihi kapasitas kompensasinya untuk melindungi koemostatis (Larasat, 2023). Stres bisa berdampak pada setiap aspek kehidupan seseorang, menciptakan ketegangan mental, perubahan perilaku, kesulitan interpersonal, dan keluhan fisik (Nurdianti, Rahmawati, and Srimulyati 2022).

Tingkat stres yang dialami oleh responden berdasarkan kategori stres dengan menggunakan lembar pertanyaan *Perceived Stres Scale* (PSS-10), diperoleh hasil responden yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 12 remaja putri dengan presentase (21,4%), sedangkan responden yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 41 remaja putri dengan presentase (73,2%). Responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 3 remaja putri dengan presentase (5,4%).

Responden yang memiliki tingkat stres ringan, rata-rata total skor antara 0-13. Gejala stres ringan yang sering dialami oleh remaja putri adalah adanya rasa takut akan pikiran sendiri, sukar berkonsentrasi saat jam pelajaran, tidur berlebihan, dan lupa. Responden yang memiliki tingkat stres sedang, rata-rata total skor antara 14-26. Gejala stres sedang yang sering dialami oleh remaja putri adalah adanya perubahan jam istirahat/tidur untuk menghadapi ujian, gangguan sistem pencernaan, jantung berdegub. Sedangkan, responden yang memiliki tingkat stres berat, rata-rata skor antara 27-40. Gejala stres berat yang sering dialami oleh remaja putri adalah adanya kelelahan fisik yang semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas semakin meningkat, mudah bingung dan panik (Nurani, Kumalasya, and Triwahyuningsih 2025).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrayani and Aniroh (2023) berdasarkan tingkat stres menunjukkan bahwa tingkat stres yang paling berat banyak dialami oleh mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir adalah tingkat stres sangat berat salah satu yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa adalah tugas

akhir. Tugas akhir merupakan salah satu hal yang dianggap paling menakutkan , dikarenakan apabila tidak dapat menyelesaikan tugas akhir, maka mahasiswi tidak dapat menyelesaikan pendidikannya. Hal ini bisa menimbulkan kebingungan dan perasaan tertekan yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres, sehingga banyaknya kesibukan dan tugas-tugas yang diperoleh baik dari Pendidikan maupun dari lahan praktek (Reyza and Sulistiawati 2022).

Hasil penelitian selanjutnya yang dibahas adalah hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Berdasarkan hasil uji Chi-Square dalam penelitian ini, didapatkan hasil p value sebesar 0,002 (<0,05) menggunakan uji *Person Product Moment* dengan *SPSS 20 for Windows* yang menunjukkan terdapat hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Khalifa Nusantara di Kota Denpasar. Stres yang terjadi pada remaja putri dipengaruhi oleh rasa takut yang berlebihan, kelelahan fisik yang semakin mendalam, serta rasa cemas yang semakin meningkat (Indriyani and Aniroh 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Anjarsari, Nurul Anjarsari, Purnama (2020) pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng, yaitu sebanyak 65 orang. Diketahui bahwa 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 (Amalia, Budhiana, and Sanjaya 2023). Dari hasil dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Khalifa Nusantara diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di MA Khalifa Nusantara Kota Denpasar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, Ilmy Nurul, Johan Budhiana, And Waqid Sanjaya. 2023. "Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Wacana Kesehatan* 8 (2): 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>.
- Anjarsari, Nurul Anjarsari, Purnama, Etika. 2020. "Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Journal Unair* 53 (9): 1689–99.
- Ferina, Ferina, And Dian Nur Hadiani. 2021. "Indeks Masa Tubuh, Menarche Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja." *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes*

- Bandung 13 (2): 339–46. <https://doi.org/10.34011/Juriskesbdg.V13i2.1913>.
- Indrayani, Lutfi, And Umi Aniroh. 2023. “Jurnal Keperawatan Jiwa, Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri.” *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 53 (9): 16–21.
- Indriyani, Lutfi, And Umi Aniroh. 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>.
- Larasati, Nabilla Alya. 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>.
- Nurani, Siti, Dinayah Kumalasary, And Ria Yulianti Triwahyuningsih. 2025. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur Review.” *Sinar Jurnal Kebidanan* 07 (1): 42–57.
- Nurdianti, Reni, Ai Rahmawati, And Pipit Srimulyati. 2022. “Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Smk 123 Fakultas Keperawatan , Universitas Bhakti Kencana Psdku Tasikmalaya Article Information Keywords.” *Healthcare Nursing Journal* 4 (2): 291–95.
- Reyza, Nurul Farhah, And Ade Chandra Sulistiawati. 2022. “Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Smpn 1 Rambah Tahun 2021.” *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)* 5 (2): 136–40. <https://doi.org/10.30743/Stm.V5i2.301>.