



Volume 12, Issue 2, 2025, 75-85

Jurnal Kesehatan dan Agromedicine

e-ISSN: 2655-7800 | p-ISSN: 2356-332X

<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/>

Faktor Risiko Stres pada Siswi terhadap Siklus Menstruasi : Literature Review

Gustina Wulan Sari¹, Efriyan Imantika², Terza Aflika Happy³, Rodiani⁴

^{1,3} Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

^{2,4} Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Korespondensi: Gustina Wulan Sari, alamat Jl. Alamsyah Ratu Prawiranegara, Hajimena, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung, hp 085763508389, e-mail: gustinawulansari907@gmail.com

Received : 10 Desember 2025

Accepted : 17 Desember 2025

Published : 22 Desember 2025

ABSTRAK: Menstruasi adalah saat lapisan rahim mengelupas dan mengeluarkan darah akibat tidak ada pembuahan. Stres adalah kondisi di mana tubuh dan pikiran merasa tertekan karena tuntutan dan perubahan dalam hidup. Menurut informasi World Health Organization (WHO) tahun 2020, sejumlah 45% wanita mengalami gangguan siklus menstruasi, dan di Indonesia, sekitar 13,7% perempuan mengalami ketidakaturan siklus menstruasi dalam kurun waktu satu tahun dengan 5,1% disebabkan gangguan psikis dan beban pikiran. Stres bisa diartikan juga sebagai tekanan atau ketegangan yang mengganggu, biasanya berasal dari situasi di luar diri seseorang. Stres dapat memicu sistem yang mengatur hormon dalam tubuh kita, yaitu sumbu kortex hipotalamus-hipofisis-adrenal, yang menyebabkan tubuh memproduksi kortisol. Kortisol dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon-hormon lain, termasuk hormon reproduksi, yang berdampak pada siklus menstruasi. Tinjauan pustaka ini ditujukan untuk menganalisis faktor risiko stres dan siklus menstruasi, dengan merujuk pada literatur yang dipublikasikan antara tahun 2022-2025 di jurnal-jurnal baik nasional maupun internasional. Analisis terhadap 10 literatur menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: faktor risiko, tingkat stres, siklus menstruasi, remaja putri

The Risk Factors of Stress in Female Students on the Menstrual Cycles: A Literature Review

ABSTRACT: Menstruation is when the uterine lining sheds and bleeds due to the absence of fertilization. Stress is a condition in which the body and mind feel pressured by the demands and changes in life. According to the World Health Organization (WHO) in 2020, 45% of women experience menstrual cycle disorders, and in Indonesia, approximately 13.7% of women experience menstrual cycle irregularities within a year, with 5.1% of these disorders being caused by psychological disorders and mental stress. Stress can also be defined as disturbing pressure or tension, usually originating from external situations. Stress can trigger the system that regulates hormones in our bodies, namely the hypothalamic-pituitary-adrenal cortex axis, which causes the body to produce cortisol. Cortisol can cause imbalances in other hormones, including reproductive hormones, which impact the menstrual cycle. This literature review aims to analyze the risk factors for stress and the menstrual cycle, referring to literature published between 2022 and 2025 in both national and international journals. Analysis of 10 literature studies shows a strong link between stress and the menstrual cycle in adolescent girls.

Keyword: risk factors, stress levels, menstrual cycles, adolescent girls

DOI : 10.23960/jka.v12i2.pp75-85

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, yang berlangsung dari usia sepuluh hingga delapan belas tahun.

Berbagai aspek, seperti fisik, psikologis, dan intelektual, mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat selama periode ini.¹

Menstruasi adalah tanda masa peralihan remaja putri. Di mana endometrium meluruh dan bersamaan dengan darah keluar dari vagina, ini disebut menstruasi. Siklus menstruasi yaitu siklus yang berlangsung dari hari pertama menstruasi hingga hari berikutnya.²³ Siklus menstruasi dianggap normal, berlangsung 21 hingga 35 hari, dengan waktu menstruasi 3 sampai 7 hari, dan volume darah tidak lebih dari 80 mililiter selama menstruasi.⁹ Siklus menstruasi juga dapat maju dan mundur karena kondisi psikis perempuan. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa hormon yang dibuat tubuh, seperti estrogen, *Luteinizing Hormon*, dan *Follicle Stimulating Hormon*.⁸

Gangguan siklus menstruasi meliputi siklus menstruasi pendek (polimenorea), siklus menstruasi panjang (oligomenorea), amenorea (tidak menstruasi selama 3 bulan berturut-turut), menoragia/hipermenorea (volume darah haid lebih dari 80 mililiter atau lebih per siklus dengan haid lebih lama dari 7 hari atau lebih dari 6 kali ganti pembalut sehari), hipomenorea (volume darah haid lebih sedikit dan/atau masa lebih pendek dari normal), dan perdarahan vagina abnormal.⁹

Secara global, pada remaja putri cukup tinggi prevalensi ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Berdasarkan informasi dari *World Health Organization* (WHO) 2020, sekitar 45% wanita mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.²⁷ Studi yang dilakukan oleh Rigon menunjukkan sekitar 20-30% remaja putri mengalami ketidakteraturan menstruasi.²⁰ Berdasarkan informasi dari Riset Kesehatan Dasar 2018 di Indonesia, sekitar 13,7% perempuan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dalam kurun waktu satu tahun dengan 5,1% disebabkan gangguan psikis dan beban pikiran.²¹ Pada tahun 2022, 22% siswa putri Sekolah Menengah Atas (SMA) di Provinsi Lampung mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Berdasarkan penelitian yang

dilakukan Sefrita, 43% siswi SMP di Kabupaten Lampung Tengah mengalami siklus menstruasi terganggu.²²

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap gangguan siklus haid termasuk pola tidur, tingkat aktivitas, asupan gizi, dan besarnya tekanan emosional. Stres didefinisikan dengan reaksi mental dan fisik terhadap berbagai tekanan, yang dapat menyebabkan ketegangan, mengganggu keseimbangan hidup, dan memengaruhi sistem hormonal dalam tubuh. Kondisi stres dapat meningkatkan jumlah hormon Corticotropin-Releasing Hormone (CRH) serta glukokortikoid, yang berpotensi menghambat pelepasan hormon Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH). Sebagai akibatnya, fase proliferasi dan sekresi dapat mengalami perpanjangan atau pengurangan durasinya.⁶

Charles D. Speilberger menjelaskan bahwa stres merupakan tekanan dari luar yang dapat mempengaruhi individu, seperti kondisi di sekitar atau rangsangan yang tanpa sadar bisa berbahaya. Tanda-tanda stres meliputi emosi yang sulit dikendalikan, kelelahan, kesulitan tidur, ketegangan pada otot, dan diare. "Stres akademik" merujuk pada beban yang dirasakan oleh pelajar ketika mereka berada di sekolah atau universitas. Stres akademik adalah suatu keadaan yang menimbulkan gangguan pada fisik, mental, dan emosi akibat ketidaksesuaian antara sumber daya yang tersedia bagi pelajar dengan tuntutan lingkungan. Saat remaja masih dalam tahap perkembangan fisik dan emosional yang labil, hal ini menjadi rentan.¹⁵

Secara konseptual, adanya stres berhubungan dengan gangguan pada siklus menstruasi. Penelitian yang berjudul "hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi" yang dilakukan oleh Eni Wahyuningsih pada siswa perempuan SMK menunjukkan bahwa 37,5% dari partisipan mengalami stres dengan tingkat ringan serta

memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dengan nilai $p=0,000$.²⁶ Stres dapat dipengaruhi oleh durasi tidur yang kurang.²⁴

Meningkatnya tingkat stres menjadi masalah kesehatan yang serius yang dapat memicu terganggunya siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang merupakan masalah aspek krusial dalam reproduksi wanita, memengaruhi berbagai proses pada sistem reproduksi. Namun, banyak wanita yang berdampak negatif pada kesehatan mereka akibat mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.

Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor risiko stres dengan siklus menstruasi, serta memberikan gambaran secara komprehensif mengenai ketidakteraturan siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh stres. Urgensi penelitian ini terletak pada remaja putri dengan cukup tingginya prevalensi ketidakteraturan siklus menstruasi. Dengan memahami faktor risiko dan keterkaitan stres dengan siklus menstruasi, diharapkan dapat dilakukan pencegahan dan intervensi yang lebih tepat sasaran, serta memperkuat dasar kebijakan kesehatan untuk mengurangi masalah kesehatan ini. Kebaharuan studi ini terletak pada penggabungan data dari berbagai literatur terbaru (2022-2025), sehingga mampu memberikan wawasan yang lebih mutakhir dan komprehensif di Indonesia.

Meskipun berbagai penelitian telah melaporkan adanya hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat empiris dengan desain potong lintang dan dilakukan pada lokasi serta karakteristik populasi yang terbatas. Selain itu, hasil penelitian yang ada menunjukkan variasi tingkat stres, instrumen pengukuran, serta proporsi gangguan siklus menstruasi, sehingga belum memberikan gambaran yang terintegrasi. Hingga saat ini, masih terbatas kajian pustaka yang secara khusus mensintesis

hasil-hasil penelitian terbaru (tahun 2022–2025) mengenai faktor risiko stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan suatu literature review yang merangkum dan menganalisis temuan-temuan tersebut secara komprehensif untuk memperjelas pola hubungan stres dengan siklus menstruasi serta mengidentifikasi celah penelitian yang masih ada.

Metode

Studi ini memakai metode dengan kajian pustaka (*literature review*) dengan pendekatan analisis deskriptif yang bertujuan untuk menyajikan data yang telah diperoleh secara sistematis serta memberikan pemahaman dan penjelasan agar mudah dimengerti oleh pembaca. Teknik yang diterapkan dalam *literature review* ini ini memanfaatkan strategi yang menyeluruh baik di tingkat nasional maupun internasional, termasuk artikel yang terdapat pada *database* jurnal penelitian, ulasan artikel, dan penelusuran daring. Pencarian secara online dilakukan melalui Google Scholar dan PubMed, menggunakan istilah pencarian seperti “faktor risiko”, “stres”, dan “siklus menstruasi”. Penelusuran dan pengumpulan literatur dibatasi pada publikasi yang diterbitkan antara tahun 2022 hingga 2025 untuk memastikan data yang relevan dan terbaru.

Kriteria inklusi dalam studi ini meliputi, artikel penelitian asli (*original research*), menggunakan desain observasional, subjek penelitian remaja putri dan membahas hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel duplikat, artikel yang tidak tersedia dalam teks penuh, artikel berupa opini, editorial, atau tinjauan sistematis, serta penelitian yang tidak secara eksplisit membahas variabel stres dan siklus menstruasi. Proses seleksi literatur dilakukan melalui tahap identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, penilaian kelayakan berdasarkan

teks lengkap, hingga diperoleh artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Data dari artikel terpilih kemudian diekstraksi dan disintesis secara naratif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai faktor risiko stres terhadap siklus menstruasi.

Hasil

Dari hasil penelusuran dan pengumpulan literatur, diperoleh sebanyak 10 artikel dengan rangkuman data sebagai berikut:

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	(Dewi et al., 2025)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai	Metode yang digunakan desain <i>cross sectional</i> populasi terdiri dari 235 perempuan remaja yang berumur antara 15 hingga 19 tahun. Sampel diambil sebanyak 115 partisipan dengan metode <i>systematic random sampling</i> . Informasi dikumpulkan melalui angket dan dianalisis dengan menggunakan uji <i>Chi-Square</i> .	Hasil studi didapatkan: 1. Dari 115 partisipan, sebanyak 20 partisipan (17,4%) dengan tingkat stres ringan, sedangkan 85 partisipan (73,3%) dalam kategori stres sedang, dan 10 partisipan (8,7%) kategori stres berat. 2. Dari 115 partisipan, sebanyak 35 partisipan (30,4%) memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 80 partisipan (69,6%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. 3. Hasil analisis statistik bivariat menggunakan <i>Chi-Square</i> , diperoleh nilai $p=0,003$ ($p=<0,05$) berarti ada keterkaitan yang bermakna antara stres dan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai.
2.	(Amalia et al., 2023)	Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri	Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan metode <i>cross sectional</i> . Populasi dalam penelitian ini terdiri dari semua siswi perempuan kelas X dan XI di SMKS Kesehatan Harapan Bunda, dengan jumlah sampel sebanyak 139 responden yang diambil melalui <i>proportional random sampling</i> . Data dikumpulkan dengan kuesioner,	Hasil penelitian didapatkan: 1. Dari 139 siswi, sebanyak 36 siswi (25,9%) pada tingkat stres normal, 29 siswi (20,9%) pada mengalami stres ringan, 35 siswi (25,2%) berada pada tingkat stres sedang, 24 siswi (17,3%) yang mengalami stres berat, dan 15 siswi (10,8%) mengalami stres sangat berat. 2. Dari 139 siswi, sebanyak 83 siswi (59,7%) dengan siklus menstruasi normal, dan 56 siswi (40,3%) dengan gangguan siklus menstruasi tidak normal. 3. Berdasarkan uji <i>Chi-Square</i> nilai $p=<0,001$ ($p=<0,05$) menunjukkan bahwa terdapat kaitan antara stres dan masalah

			dan uji statistik dengan uji Chi-Square.	pada siklus menstruasi bagi remaja putri di SMKS Kesehatan Harapan Bunda yang berada di area Puskesmas Cibadak Kabupaten Sukabumi.
3.	(Khoerunnisa et al., 2024)	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas 12 Di SMA PGRI 1 Kota Bekasi	Desain studi menggunakan <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian remaja putri kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi Tahun 2023. Sampel sebanyak 118 responden. Data dianalisis menggunakan Chi-Square.	<p>Hasil studi didapatkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dari 118 responden, sebanyak 35 responden (38,46%) mengalami stres ringan, 45 responden (49,45%) mengalami stres sedang, dan 11 responden (12,8%) mengalami stres berat. Dari 118 responden, sebanyak 48 responden (52,7%) memiliki siklus menstruasi tidak normal, sedangkan 43 responden (47,3%) siklus menstruasi normal. Dalam analisis Chi-Square diperoleh nilai $p=0,001$ ($p > 0,05$) menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara stres dan siklus menstruasi di kalangan siswi Kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi.
4.	(Priansiska et al., 2024)	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri pada Kelas XI Di SMA Negeri 3 Sampit	Desain studi ini dengan <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian siswi kelas XI SMA Negeri 3 Sampit berjumlah 145 orang. Sampel sebanyak 59 responden dengan teknik <i>random sampling</i> . Uji bivariat menggunakan uji <i>fisher's exact test</i> .	<p>Hasil penelitian didapatkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebanyak 16 responden (27,1%) tidak mengalami stress atau normal, 9 responden (15,3%) mengalami tingkat stres ringan, 18 responden (30,5%) mengalami tingkat stres sedang, 9 responden (15,3%) mengalami tingkat stres berat, dan 7 responden (11,9%) mengalami tingkat stres sangat berat. Sebanyak 35 responden (59,3%) remaja putri memiliki siklus menstruasi teratur, dan 24 responden (40,7%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Dari hasil pengujian statistik uji <i>Fisher</i> yang sangat tepat diperoleh hasil <i>p-value</i> 0,014 (<i>p value</i> $< 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat kaitan tingkat stres dan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Sampit.
5.	(Rossa et al., 2023)	Hubungan Tingkat Stres, Makanan Cepat	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross</i>	<p>Hasil penelitian didapatkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Remaja yang memiliki tingkat stres normal 0 responden (0%),

	Saji dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di PMB N Jagakarsa	sectional. Populasi penelitian sebanyak 200 remaja, dan sampel yang digunakan 67 remaja. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square.	remaja dengan stres ringan ada 39 orang (58,2%), remaja dengan stres sedang ada 28 orang (41,8%), dan remaja dengan stres berat tidak ada (0%). 2. Dari total responden, ada 27 remaja (40,3%) yang memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 40 remaja (59,7%) memiliki siklus tidak teratur. 3. Analisis data menunjukkan bahwa nilai $p=0,002$ (p value <0,05) yang berarti ada keterkaitan yang penting antara tingkat stres dan siklus menstruasi di kalangan remaja di PMB N Jagakarsa
6. (Farida et al., 2022)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Keperawatan Institut Kesehatan & Bisnis Surabaya	Penelitian ini dengan metode kuantitatif, pendekatan cross sectional. Semua mahasiswa keperawatan semester 7 dari angkatan 2018 sebanyak 132 orang menjadi bagian dari populasi penelitian, dan 99 orang dipilih sebagai sampel dengan cara purposive sampling. Untuk mengumpulkan data, digunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42), serta kuesioner tentang siklus menstruasi dalam bentuk google form. Analisis datanya dengan uji Chi-Square.	Hasil penelitian didapatkan: 1. Dari 99 orang yang di survey, terdapat 31 mahasiswi (31,3%) yang merasakan stres berat. Ada juga 25 mahasiswi (25,3%) yang mengalami stres dengan tingkat sedang. Sementara itu, 18 mahasiswi (18,2%) merasa normal, lalu, 14 mahasiswi (14,1%) mengalami stres ringan, ada 11 mahasiswi (11,1%) yang mengalami stres sangat berat. 2. Sebanyak 53 mahasiswi (53,5%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dan 46 mahasiswi (46,5%) memiliki siklus menstruasi yang teratur. 3. Analisis Chi-Square didapat p value $0,000 < 0,05$ yaitu terdapat keterkaitan tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Institut Kesehatan & Bisnis Surabaya.
7. (Pretynda et al., 2022)	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus	Penelitian dengan desain analitik yang fokus pada	Hasil penelitian didapatkan: 1. Sebanyak 201 mahasiswi (74,7%) mengalami tingkat stres

		Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara	korelasi, metode <i>cross sectional</i> . Sejumlah 269 siswi di SMA Negeri 1 Kuta Utara diambil sebagai sampel menggunakan teknik <i>stratified random sampling</i> . Pengumpulan data menggunakan kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)</i> , melalui <i>google form</i> . Analisis menggunakan uji <i>fisher exact test</i> .	yang sangat tinggi, 38 mahasiswi (14,1%) mengalami stres berat, 18 mahasiswi (6,7%) mengalami stres dalam kategori sedang, sementara 7 mahasiswi (2,6%) mengalami stres ringan, dan 5 responden (1,9%) tidak mengalami stres atau normal.
8.	(Ismawati et al., 2022)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Informatika Ciputat Tahun 2022	Studi kuantitatif dengan rancangan <i>cross sectional</i> . Populasi menggunakan jumlah total siswi di SMK Informatika Ciputat adalah 99 siswi. Pengambilan sampel dengan teknik <i>stratified random sampling</i> pada kelas X-XII dengan jumlah 72 siswi. Analisis data menggunakan uji Chi-Square.	Hasil studi didapatkan: 1. Dari 72 responden, sebanyak 40 responden (55,6%) mengalami stres ditingkat rendah, dan sebanyak 32 responden (44,4%) mengalami stres ditingkat tinggi. 2. Dari 72 responden, sebanyak 43 responden (59,7%) melaporkan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, sementara itu 29 responden (40,3%) mengalami siklus menstruasi normal. 3. Analisis menunjukkan nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan tingkat stres dan siklus menstruasi di antara siswi SMK Informatika Ciputat.
9.	(Damayanti et al., 2022)	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas	Desain penelitian menggunakan <i>cross sectional</i> dengan metode korelasi. Populasi 623 mahasiswa dengan jumlah sampel 244 mahasiswa,	Hasil penelitian didapatkan: 1. Terdapat 81 orang mahasiswa (33,2%) mengalami stres normal, stres ringan sebanyak 30 orang (12,3%), stres sedang sebanyak 57 orang (23,4%), stres berat sebanyak 56 orang (23%), dan stres sangat berat sebanyak 20 orang (8,2%).

	Swasta di Tanggerang.	pengambilan sampel dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Instrumen kuesioner tingkat stres yaitu <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS 42), dan kuesioner mengenai siklus menstruasi berupa <i>google form</i> . Analisis data menggunakan uji korelasi <i>Spearman</i> .	2. Mahasiswa dengan siklus menstruasi yang teratur sejumlah 139 orang (57%), sedangkan mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sejumlah 105 orang (43%). 3. Hasil analisis uji korelasi <i>spearman</i> didapatkan hasil $p=0,000$ ($p=<0,05$), sehingga ada hubungan atau korelasi yang bermakna antara tingkat stres dan siklus menstruasi di kalangan mahasiswa Fakultas Keperawatan pada sebuah universitas swasta di Tanggerang.
10. (Fadillah et al., 2022)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok	Penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>total sampling</i> dengan total 90 responden. Alat ukur yang diterapkan adalah kuesioner yang disebarluaskan melalui <i>google form</i> . Uji statistik yaitu uji <i>Chi-Square</i> .	Hasil penelitian didapatkan: 1. Dari 90 partisipan, 61 partisipan (67,8%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, sedangkan 29 partisipan (32,2%) memiliki siklus menstruasi yang normal. 2. Dalam hal tingkat stres, 43 partisipan (47,8%) mengalami stres berat, 39 partisipan (43,3%) mengalami stres sedang, dan 8 partisipan (8,9%) mengalami stres rendah. 3. Hasil dari uji statistik diperoleh nilai p -value 0,015 ($p=<0,05$), yang berarti ada keterkaitan tingkat stres dan siklus menstruasi pada siswi kelas X di SMA 12 Kota Depok.

Pembahasan

Ketidaknormalan dalam siklus menstruasi pada remaja bisa disebabkan oleh tingkat stres. Rangsangan terhadap faktor yang mengancam akan menyebabkan respons stres. Stres menyebabkan perubahan tubuh, terutama sistem saraf yang menjadi salah satu efeknya. Stres dapat memengaruhi produksi prolaktin, yang berkaitan langsung dengan kenaikan kadar kortisol basal dan mengurangi hormon LH. Akibatnya, perempuan yang

mengalami masalah dalam siklus menstruasi akan merasakannya.¹³

Stres adalah keadaan yang muncul dari hubungan antara seseorang dan lingkungan sekitarnya, yang menciptakan persepsi tentang hubungan antara faktor situasional dan faktor terkait dari sistem sosial, psikologis, dan biologis untuk setiap individu. Stres dapat berdampak negatif pada aspek kehidupan, seperti dapat membuat seseorang mengalami tekanan mental, mengubah cara berperilaku, menyebabkan kesulitan saat berinteraksi

dengan orang lain, dan dapat juga mengganggu siklus menstruasi.⁷

Stres yang dihasilkan dari perubahan lingkungan sebagai tantangan yang dapat menyebabkan keseimbangan individu dapat terganggu oleh perubahan di sekitarnya yang diterimanya.¹⁶ Stres yang dialami seorang remaja merupakan penyebab dari kurang seimbangnya perubahan yang diterimanya. Ini menunjukkan bahwa masih terdapat peristiwa stres yang dialami tanpa disadari. Remaja putri saat ini tengah berhadapan dengan gangguan menstruasi atau perubahan siklus menstruasi setiap bulan. Gejala-gejala stres setiap orang berbeda-beda terkadang gejala stres muncul secara perlahan di tahap awal. Gejala baru dapat diartikan dalam berbagai cara. Gejala tahapan telah berlanjut dan meningkatkan fungsi sehari-hari remaja di sekolah, rumah, bahkan di lingkungan sosial.⁶ Tingkat stres ini bisa muncul akibat emosi yang tidak seimbang. Penyebabnya bisa berupa tugas sekolah yang semakin menantang, masalah cinta yang berakhir, dan berbagai masalah lain yang dialami oleh remaja. Menstruasi atau haid adalah ketika ada perdarahan yang keluar dari rahim melalui vagina. Umumnya, siklus menstruasi yang normal terjadi sebulan sekali.¹³ Durasi siklus haid dianggap normal adalah 28 hari, meskipun beragam variasi antara wanita satu dengan yang lainnya. Karena itu, tidak semua gadis remaja memiliki siklus menstruasi yang berlangsung setiap 28 hari.⁷

Beberapa hal yang membuat siklus menstruasi tidak teratur adalah perubahan hormon karena stres dan masalah mental. Tidak hanya itu, terjadi perubahan signifikan dalam rutinitas harian atau ketidakstabilan berat badan juga mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini menjadi penting karena stres dapat mempengaruhi tubuh seseorang, terutama bagian otak yang mengontrol saraf (hipotalamus). Stres dapat

menyebabkan perubahan hormon prolaktin dan endogenopiat, yang bisa meningkatkan kadar kortisol pada remaja putri. Dampak ini dapat membawa pada gangguan hormon, dengan keterkaitan yang jelas antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Perkembangan sel telur tidak didukung oleh Hormon Stimulasi Folikel dan Hormon Luteinizing. Oleh karena itu, tidak akan diproduksinya estrogen dan progesteron, yang berujung pada siklus menstruasi yang tidak teratur.¹⁷

Secara umum, ada keterkaitan antara stres dengan masalah pada siklus menstruasi. Jika seseorang mendapatkan tekanan baru hal ini bisa membuat siklus menstruasinya menjadi lebih panjang, yang berarti keterlambatan dalam datangnya periode bulanan. Ketika seseorang merasa stres, tubuhnya akan mengeluarkan hormon yang disebut hormon kortisol. Hormon ini berfungsi untuk mengatur beberapa sistem tubuh, termasuk jantung, paru-paru, sirkulasi darah, metabolisme, dan sistem kekebalan. Saat kondisi stres, kadar kortisol sering digunakan untuk menilai seberapa besar stres yang dialami seseorang. Ketika seseorang merasa lebih stres, tingkat hormon kortisol dalam tubuhnya meningkat. Ini disebabkan oleh pengaruh stres yang dirasakan memengaruhi cara hormon kortisol berfungsi, yang diatur oleh area di otak yang disebut hipotalamus dan kelenjar pituitari. Stres yang dialami dapat berdampak pada sistem neuroendokrin, yang memiliki peran penting dalam reproduksi wanita dan mempengaruhi siklus menstruasi.¹⁴

Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap sepuluh artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang konsisten antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin besar risiko terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi akibat gangguan regulasi hormonal yang

dipengaruhi oleh sistem neuroendokrin. Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan pendekatan narrative literature review tanpa penilaian kualitas metodologis secara kuantitatif, sehingga potensi bias dari masing-masing studi tidak dapat sepenuhnya dikendalikan. Selain itu, perbedaan desain penelitian dan instrumen pengukuran stres pada setiap artikel dapat memengaruhi generalisasi hasil. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau systematic review dengan meta-analisis, serta mempertimbangkan faktor lain seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, dan status gizi sebagai variabel perancu dalam menganalisis gangguan siklus menstruasi.

Daftar Pustaka

1. Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. 2023. Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 8(2): 75-82.
2. Badan Pusat Statistik. 2022. Statistik Pemuda Indonesia. Jakarta: BPS.
3. Damayanti, D., Trisus E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. 2022. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tanggerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. 18(2): 212-219.
4. Dewi, C., Zamaa, M. S., Sari, W., & Syahrir, M. 2025. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai. *Jurnal Mitrasehat*. 15(1): 786-792.
5. 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.
6. Farida, D., & Cahyanto, H. N. 2022. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Keperawatan Institut Kesehatan & Bisnis Surabaya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*. 2(2): 108-115.
7. Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. 2021. Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*. 3(2): 75-86.
8. Fransiska, N., Srimiyati, S., & Romlah, R. 2017. Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi. *Journal of Holistic Nursing Science*. 4(2).
9. Harzif, A. K. 2018. Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi Pada Remaja. Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta: Universitas Indonesia,
10. Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. 2023. Hubungan Tingkat Stres, Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Di PMB N Jagakarsa. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah. 2(4): 1338-1355.
11. Khoerunnisa, R., Junita, F & Siantar, R. L. 2024. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 12 Di SMA PGRI 1 Kota Bekasi. Malahayati Nursing Journal. 6(4): 1543-1554.
12. Ismailati, F., & Purnawan, A. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SMK Informatika Ciputat Tahun 2022. Frame of Health Journal. 1(2): 173-180.
13. Islamy, A., & Farida, F. 2019. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Siswa putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(1): 13.
14. Larasati, N. A. 2023. Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*. 3(2): 71-79.
15. 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): 17-13.
16. Nasrullah, & Sulaiman, L. 2021. Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. Media

- Kesehatan Masyarakat Indonesia. 20(3), 206– 211.
17. Nurani, S. 2025. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. Sinar: Jurnal Kebidanan. 7(1).
18. 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. In Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati. 7(3): 226-236.
19. Priansiska. N., Hidayah, A. 2024. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri pada Kelas XI Di SMA Negeri 3 Sampit. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences). 13(2): 223-230.
20. Rigon, F., Sanctis, V. D., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M. et al. 2017. Menstrual Pattern and Menstrual Disorders among Adolescents: an update of the Italian data. Italian Journal of Pediatrics. 38(38): 1-8.
21. Kemenkes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
22. Sefrita, D., Hervidea, R., & Adyas, A. 2025. Hubungan Berat Badan dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri (Studi pada SMP N 1 Rumbia Kabupaten Lampung Tengah). JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health. 4(1): 300-309.
23. Septaliana. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Menstruasi Pada Remaja (Usia 16-18 Tahun) di Ma Mambaul Corogo Jogroto. [Skripsi]. Jombang: Stikes Insan Cendikia Medika.
24. Setyowati, F. Y. 2017. Gambaran Pola Menstruasi pada Siswa putri di Kelompok Latihan Pencak Silat SMA Negeri di Wilayah Purwokerto. [Doctoral dissertation]. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
25. UNICEF. 2022. Laporan Tahunan Indonesia 2022. Jakarta: UNICEF.
26. Wahyuningsih, E. 2018. Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi (Studi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang). [Skripsi]. Jombang: Stikes Insan Cendikia Medika.
27. World Health Organization. 2022. Kesehatan Remaja. Geneva: WHO Cataloging Data.