



HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI STIKES AL-SU'AIBAH PALEMBANG TAHUN 2025

Bulan Purnama Sari¹, Riska Widya Astuti², Ike Sriwahyuni³

¹⁻³STIKES Al-Su'aibah Palembang

ARTICLE INFORMATION

Received: December 18th, 2025

Revised: January 1st, 2026

Accepted: January 14th, 2026

KEYWORD

Menstrual cycles disorder, Stress
Gangguan Siklus Menstruasi, Stress

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Bulan Purnama Sari

Address: STIKES Al-Su'aibah Palembang

E-mail: bulanpurnamasari@al-suaibah.ac.id

No. Tlp: +6282176688320

DOI 10.62354/jurnalmedicare.v5i1.325

ABSTRACT

Latar Belakang : Stres menjadi salah satu faktor penyebab siklus menstruasi yang tidak lancar. Stres yang dialami seorang siswi juga bermacam macam, akan tetapi yang paling umum dialami siswa adalah stres akademik. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol, yang mana hormon kortisol menjadi tolak ukur untuk mengetahui derajat stres seseorang. Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKES Al-Su'aibah Palembang. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian adalah cross sectional yaitu penelitian untuk mencari korelasi antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi) yang dilakukan dalam satu waktu secara bersamaan. Hasil : Hasil analisis hubungan dengan uji statistik menggunakan *rank spearman* didapatkan nilai (p-value) $< \alpha = (0,05)$, maka H1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKES Al-Su'aibah.

Background: Stress is one of the factors causing irregular menstrual cycles. The stress experienced by female students also varies, but the most common one experienced by students is academic stress. Stress can trigger the release of the hormone cortisol, which is the hormone cortisol is a benchmark for determining the degree of stress of a person. Purpose: The purpose of this study is to determine the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in female adolescents at STIKES Al-Su'aibah Palembang. Method: This study is a type of quantitative research, with a cross-sectional research design, namely research to find a correlation between the independent variable (stress level) and the dependent variable (menstrual cycle) which is carried out at one time simultaneously. Results: The results of the relationship analysis with statistical tests using Spearman rank obtained a value (p-value) $< \alpha = (0.05)$, then H1 is accepted which means there is a relationship between stress levels and menstrual cycles in female adolescents at STIKES Al-Su'aibah.

A. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan salah satu tanda kedewasaan yang dialami wanita yang mengalami peluruhan dinding rahim pada setiap bulannya (Kemenkes RI, 2018). Seorang wanita dikatakan mengalami gangguan siklus menstruasi bila panjang siklus menstruasi kurang dari 21 hari ataupun lebih dari 35 hari (Ilmi & Selasmi, 2019). Berdasarkan angka kejadian menstruasi di dunia setidaknya 50% kejadian mengalami menstruasi tidak teratur (Hidayatul & Supriyadi, 2020).

Masa remaja ialah transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa, yang mencakup semua perubahan yang terjadi dalam persiapan menuju masa dewasa. Berdasarkan SKRRI (*Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*) remaja merupakan pria dan wanita yang berumur 15 tahun sampai 24 tahun (Delvia & Azhari, 2020). *World Health Organization* (WHO) membagi remaja menjadi empat kategori berdasarkan usia mereka: pertama (pra remaja, usia 10-12 tahun), kedua (remaja awal, usia 12-15 tahun), ketiga (remaja pertengahan, usia 15-18 tahun), dan yang keempat (remaja akhir, usia 18-21 tahun) (Anjarsari & Sari, 2020).

Pubertas merupakan serangkaian proses yang kompleks, mencakup perubahan pada aspek biologis, fisik, dan psikologis seseorang. Pada remaja perempuan, masa pubertas biasanya ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (menarche), yang disertai dengan transformasi fisik, mental, serta perubahan dalam kehidupan sosial. Menstruasi sendiri adalah fase pengeluaran darah, lendir, dan lapisan endometrium pada uterus secara berkala, yang terjadi \pm 14 hari setelah proses ovulasi akibat peluruhan lapisan endometrium (Sundari et al., 2022).

Siklus menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam sistem reproduksi wanita dan mempengaruhi beberapa proses pada alat reproduksi. Akan namun, mayoritas wanita menunjukkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Hal ini dapat berpengaruh buruk bagi kesehatan (Hafizhah et al., 2023). Wanita di seluruh dunia secara umum rentan mengalami gangguan menstruasi, yang menjadi salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang signifikan. Berbagai jenis gangguan menstruasi meliputi polimenorea, oligomenorea, dan amenorea (Sajalia et al., 2022).

Stres menjadi salah satu faktor penyebab siklus menstruasi yang tidak lancar. Stres yang dialami seorang siswi juga bermacam-macam, akan tetapi yang paling umum dialami siswa adalah stres akademik. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol, yang mana hormon kortisol menjadi tolak ukur untuk mengetahui derajat stres seseorang. Ketika terdapat gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) maka dapat mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur biasanya sulit menentukan dan membedakan kapan masa subur dan kapan masa tidak subur sehingga wanita jadi sulit hamil yang disebabkan karena gagalnya *fertilisasi* (Sajalia, Supini, and Arlina 2022).

Data dari WHO (2020) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita mencapai sekitar 45%. Riset Kesehatan Dasar

(Kementerian Kesehatan RI 2018) juga mencatat bahwa 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur, dengan angka yang lebih tinggi di daerah perkotaan yaitu (14.9%). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Rinkesdas) tahun 2017, sekitar 68% wanita di Indonesia berusia 10-59 tahun mengalami menstruasi teratur. Namun, 13,7% wanita dalam kelompok usia tersebut mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam setahun. Angka ini lebih tinggi pada wanita berusia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, mencapai 16.4%. Penelitian Yuni dan Ari (2020) menunjukkan bahwa stres dan banyak pikiran merupakan alasan utama bagi wanita berusia 10 sampai 59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur, dengan persentase mencapai 51%.

Menurut analisis penelitian Mykolayivna dkk di Ukraina menunjukkan adanya hubungan statistik yang kuat antara stres dengan siklus menstruasi. Hal ini selaras dengan hasil penelitian oleh Khoerunnisa dkk di Bekasi. 21,22 Penelitian mengenai hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi juga dilakukan di Bali oleh Pretynnda dkk, sebanyak 55% remaja dengan stres berat mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. 23 Pernyataan ini didukung oleh penelitian Hidayatul dkk di Kendal pada tahun 2020 yang menunjukkan persentase korelasi antara stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 89,7%.²⁰

Berdasarkan uraian di atas kondisi stres pada remaja semakin mengkhawatirkan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswi di STIKES Al-Su'aibah Palembang, mengingat belum ada penelitian yang mengkaji mengenai topik ini sebelumnya.

B. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian adalah cross sectional yaitu penelitian untuk mencari korelasi antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi) yang dilakukan dalam satu waktu secara bersamaan. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi di Lingkungan STIKES Al-Su'aibah Palembang Sebanyak 45 responden, sampel diambil secara total sampling. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data adalah kuesioner. Analisa data univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat stres dan siklus menstruasi mahasiswi. Analisis bivariat menggunakan *Uji Spearman Rank* untuk mencari hubungan antara tingkat stres dengan siklus pada menstruasi mahasiswi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada remaja putri STIKES Al-Su'aibah

No	Usia	Frekuensi	Persentase(%)
1.	17 thn	9	20
2.	18 thn	11	24,4
3.	19 thn	25	55,5
	Jumlah	45	100,0

Diketahui sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 25 orang (55,5%).

2. Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi pada remaja putri STIKES Al-Su'aibah

No	Kategori Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Normal	9	20
2.	Tidak Normal	36	80
	Jumlah	45	100,0

Diketahui karakteristik siklus menstruasi pada remaja putri di STIKES Al-Su'aibah menunjukkan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 36 orang (80%).

3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres pada remaja putri di STIKES Al-Su'aibah

No	Kategori Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Normal	12	26,6
2.	Ringan	8	17,7
3.	Sedang	7	15,5
4.	Parah	15	33,3
5.	Sangat Parah	3	6,6
	Jumlah	45	100,0

Diketahui sebagian kecil responden memiliki tingkat stres sangat parah sebanyak 15 orang (33,3%).

4. Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKES Al-Su'aibah

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di STIKES Al-Su'aibah

NO	Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Persentase	
		Tidak normal		Normal		Jumlah	Jumlah (%)
		f	%	f	%		
1.	Normal	4	8,8%	8	17,7%	12	26,5%
2.	Ringan	7	15,5%	1	2,2%	8	17,7%
3.	Sedang	7	15,5%	0	0%	7	15,5%
4.	Parah	15	33,3%	0	0%	15	33,3%
5.	Sangat Parah	3	6,6%	0	0%	3	6,6%
Jumlah		36	79,7%	9	33,3%	45	100%

Uji Spearman Rank p-value = 0,000 < 0,05

Sebagian kecil responden memiliki tingkat stres parah dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 15 responden (33,3%). Hasil uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai ($p\text{-value}$) $< \alpha = (0,05)$, maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKES Al-Su'aibah

Pembahasan

Berdasarkan penelitian karakteristik tingkat stres pada remaja putri di SMAN 3 Pulau Rimau dari 45 responden diketahui sebagian kecil responden dengan jumlah 15 responden mengalami stres parah (33,3%). Masalah yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan hingga mengakibatkan gangguan fisik hingga gangguan psikologis, hal tersebut merupakan pengertian dari stres (Putri, Harlia, and Azalia 2022). Stres adalah kondisi tidak menyenangkan dimana kondisi tersebut dapat.

Menurut peneliti, suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami individu dimana terdapat suatu masalah yang muncul karena ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu yang mengakibatkan munculnya stres fisik maupun stres psikis, stres yang dialami setiap individu berbeda beda tingkatannya berdasarkan apa yang dialami dan juga mekanisme koping dari diri setiap individu.

Menurut peneliti, tingkat stres yang dialami oleh remaja biasanya disebabkan karena stres akademik bisa juga disebabkan karena faktor keluarga, tekanan dari faktor akademis maupun faktor keluarga pada remaja menyebabkan remaja sering mengalami tingkat stres yang tinggi, terutama pada remaja putri.

Remaja putri di STIKES Al-Su'aibah menunjukkan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 36 orang (80%). Rangkaian peristiwa yang terjadi dimulai dari hari terakhir menstruasi hingga hari pertama menstruasi periode selanjutnya merupakan pengertian dari siklus menstruasi (Bull et al. 2019). Menstruasi dikatakan tidak normal dapat diartikan

sebagai adanya variasi lain dari siklus menstruasi normal dan mencakup perubahan keteraturan, frekuensi, durasi aliran, atau jumlah kehilangan darah (Ja et al. 2018). Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita umumnya dalam waktu 28 hari (antara 21-35 hari) (Fadillah, Usman, and Widowati 2022). Menurut peneliti, hampir semua remaja putri mengalami siklus menstruasi, siklus menstruasi yang dialami remaja putri berbeda beda setiap individunya siklus menstruasi normalnya adalah 21-35 hari. Menstruasi yang normal tidak ada perubahan variasi dalam darah seperti warna, bau, dan frekuensi darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Eni Wahyuningsih dengan judul “Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMK BIM Jombang” dengan hasil sebagian besar (51,8%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dengan jumlah 29 siswi.

Sebagian besar responden memiliki tingkat stres parah dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 15 responden (33,3%). Hasil uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai ($p\text{-value}$) $< \alpha = (0,05)$, maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKES Al-Su'aibah

Secara biologis, keterkaitan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme hormonal. Menurut Suparyanto (2020), stres dapat memicu ketidakseimbangan hormon yang secara langsung memengaruhi proses menstruasi. Hal ini terjadi karena stres mengaktifkan sistem saraf pusat, terutama hipotalamus, serta sistem saraf otonom. Aktivasi ini berdampak pada kinerja kelenjar endokrin dalam menghasilkan hormon gonadotropin seperti Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH), yang sangat berperan dalam siklus menstruasi (Salmawati et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eni Wahyuningsih (2018) dengan judul “Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMK BIM Jombang”. Hasil penelitian menyatakan hampir setengahnya (37,5%) responden mengalami stres ringan dan memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Hasil uji statistik menggunakan *rank spearman* diperoleh hasil signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK BIM Jombang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nia Amalia (2022) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di FIK UNISSULA”. Hasil penelitian menyatakan bahwa mahasiswa paling banyak mengalami stres tingkat sedang dengan siklus menstruasi tidak normal sebesar (35,8%). Hasil uji menggunakan uji Lambda didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya H_1 diterima, maka ada hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di FIK UNISSULA.

Penelitian ini mendukung penelitian (Novriyanda et al., 2023) yang dilakukan di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi, di mana responden yang mengalami stres lebih cenderung melaporkan siklus menstruasi yang tidak teratur.

Penelitian tersebut konsisten dengan studi yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2023) di SMKS Kesehatan Harapan Bunda, wilayah kerja Puskesmas Cibadak, Kabupaten Sukabumi. Melalui uji Chi-Square, penelitian tersebut menemukan adanya hubungan antara stres dan siklus menstruasi yang tidak teratur dengan $p\text{-value} < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya kaitan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

Penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Fadillah et al., 2022) di SMA 12 Kota Depok, yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,015, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 5% ($0,015 < 0,05$).

D. SIMPULAN

Tingkat stres pada Remaja Putri di STIKES Al-Su'aibah yaitu sebanyak 12 responden (126,6%) mengalami tingkat stres normal, 8 responden (17,7%) mengalami tingkat stres ringan, 7 responden (15,5%) mengalami tingkat stres sedang, 15 responden (33,3%) mengalami tingkat stres parah dan 3 responden (6,6%) mengalami tingkat stres sangat parah.

Siklus menstruasi pada Remaja Putri di STIKES Al-Su'aibah yaitu sebanyak 36 responden (80%) mengalami siklus menstruasi tidak normal dan 9 responden (20%) mengalami siklus menstruasi normal.

Hasil analisis hubungan dengan uji statistik menggunakan *rank spearman* didapatkan nilai ($p\text{-value}$) $< \alpha = (0,05)$, maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKES Al-Su'aibah

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75-82.
- 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>
- Critchley, H.O., Maybin, J.A., Armstrong, G.M., and Williams, A. R. . (2020). Physiologi of the Endometrium and Regulation of Menstruation. *The American Physiological Society*, 100, 1149–1179.
- Delvia, S., & Azhari. (2020). Hubungan Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi di Asrama Putri Akper Almaarif. *Cendekia Medika*, 5(1), 31–35. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1>.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M. dan 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), pp. 258–269. doi: 10.33024/mahesa.v2i2.5907.
- Handayani, Putri, Junaida Rahmi, Melda Amalia, Syalaisa Marsshanda, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl Padjajaran No, and Kota Tangerang

- Selatan. 2021. HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA PGRI SINDANG SONO KABUPATEN TANGERANG. Vol. 2. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/Map/index>.
- Hidayatul, M., Supriyadi, S. 2020. Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik berhubungan dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Keperawatan*. 12(4):501–512.
- Islamy, A. dan Farida, F. 2019 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), p. 13. doi: 10.26714/jkj.7.1.2019.13-18.
- Martha Hutapea. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada SMAN 3 BINJAI Tahun 2019. *Jurnal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Novriyanda, N., Usman, A. M., & Lubis, R. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Putri Kelas 3 di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur Tahun 2022. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 148-158.
- Putri, T.H. and Azalia, D.H. 2022 'Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), p. 285. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>.
- Sajalia, Husniati, R Supini, and Arlina. 2022. "Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D III Kebidanan Stikes Hamzar Lombok Timur." *Journal of Pharmaceutical and Health Research* 3 (3): 2018–21. <https://doi.org/10.47065/jharma.v3i3.3043>.
- Salmawati, N. ., Mayasari Usman, A. ., & Fajariyah, N. 2022. "Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021." *Penelitian Keperawatan Kontemporer* 107–15.
- Sundari, T., George, A. J., & Sinu, E. (2022). Psychosocial Problems of Adolescent Girls during Menstruation. *Journal of Mental Health Education*, 3(2), 47–63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35722026%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC9202820>
- Tombokan, K.C., Pangemanan, D.H.C., Engka, J. N. . (2017). Hubungan antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepanitraan Klinik Madya (Co-Assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandau Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 5(1).