

# Judul: Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Gamping

by lin Oktaviani

---

**Submission date:** 09-Jul-2025 10:48AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2712258359

**File name:** CEK\_TURNITIN\_NEWXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX\_1.docx (659.15K)

**Word count:** 7387

**Character count:** 46973

**2**  
**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI  
SMP NEGERI 2 GAMPING**

**8**  
**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Prodi Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

**In Oktaviani**

212207020

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2025**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase penting dalam hidup seseorang, di mana mereka sedang berada di antara masa remaja menuju kedewasaan. Masa remaja adalah tahap kehidupan yang seolah belum memiliki tempat yang pasti, karena dianggap sebagai periode sementara atau masa peralihan. Pada fase ini, remaja masih memerlukan arahan dari orang dewasa, mengingat mereka belum sepenuhnya mampu mengendalikan kemampuan fisik maupun emosionalnya (Pratiwi, 2020). Istilah "remaja" berasal dari bahasa latin *Adolescere* yang artinya "bertumbuh menuju kedewasaan". Umumnya, usia remaja berada di rentang 10 sampai 19 tahun, masa yang dipenuhi dengan berbagai perubahan baik fisik, emosional, maupun sosial, sebagai bagian dari proses menuju kematangan. Remaja pada rentang usia 11–15 tahun termasuk fase kritis di mana sebagian besar remaja putri mulai mengalami *menarke* (menstruasi pertama) dan adaptasi terhadap perubahan biologis. Selain itu, pada usia ini remaja juga mulai menghadapi tekanan akademik, perubahan citra diri, dan dinamika sosial yang dapat memicu stres. Karena proses adaptasi hormonal belum stabil, faktor stres sangat berpotensi memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, pada usia tersebut biasanya remaja masih dalam tahap penyesuaian, sehingga pola menstruasi belum stabil dan sering mengalami ketidakteraturan. Kondisi ini tergolong normal karena hormon yang mengatur menstruasi yaitu hipotalamus, hipofisis, dan ovarium belum sepenuhnya matang (Diaz et al., 2020)

Menstruasi sendiri adalah suatu proses fisiologi normal pada perempuan yang terjadi secara berkala proses alami yang terjadi pada perempuan, ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan

dinding rahim, dan berlangsung secara rutin. Dengan kata lain, menstruasi adalah siklus biologis yang berlangsung secara rutin setiap bulan pada perempuan sebagai bagian dari fungsi reproduksi tubuh. Secara umum, durasi menstruasi pada wanita berlangsung sekitar 3-7 hari, dengan siklus rata-rata terjadi setiap 28 hari sekali. Namun, dalam kondisi tertentu, menstruasi masih dianggap normal jika berlangsung hingga maksimal 15 hari. (Pratiwi, 2020).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020, sekitar 45% perempuan mengalami siklus menstruasi tidak normal. Di Indonesia, Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tercatat bahwa sebanyak 13,7% perempuan usia 10 hingga 59 tahun mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dalam jangka waktu satu tahun. Pada kelompok usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi, masing-masing sebesar 16,4%. Di wilayah D.I. Yogyakarta, tercatat 15,8% perempuan usia 10-59 tahun mengalami gangguan siklus menstruasi, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti penggunaan alat kontrasepsi (5,1%), masa menjelang menopause (2,9%), adanya kondisi medis tertentu (0,5%), kehamilan dan masa nifas (2,8%), serta stres (5,1%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia kemenkes, 2018b). Siklus menstruasi yang tidak normal, seperti berlangsung terlalu lama atau tidak teratur, dapat berdampak pada kesehatan secara menyeluruh. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terhadap penyakit kardiovaskular, serta memengaruhi kesehatan mental dan psikologis. Selain itu, ketidakteraturan dalam siklus menstruasi juga bisa menjadi pemicu masalah kesuburan dan gangguan dalam proses kehamilan (Attia et al., 2023).

Ada beberapa hal yang bisa memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi, meliputi berat badan, pola makan, tingkat aktivitas fisik, serta kondisi stres. Di antara faktor-faktor tersebut, stres sering kali menjadi pemicu utama karena dapat menimbulkan gangguan psikologis yang berdampak pada kestabilan hormon dalam tubuh sehingga dapat terganggu, yang pada akhirnya

berdampak pada siklus menstruasi menjadi tidak stabil (Amalia et al., 2023). Remaja termasuk kelompok usia yang rentan mengalami stres akibat tekanan dalam belajar, emosional, serta proses pencarian identitas diri. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol, yang bisa mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, seperti estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan ini dapat memicu terganggunya siklus menstruasi. Oleh sebab itu, penting dilakukan penelitian yang membahas keterkaitan antara stres dan siklus menstruasi pada remaja sebagai upaya awal dalam mengidentifikasi potensi gangguan pada sistem reproduksi. Dengan begitu, remaja dapat memperoleh edukasi reproduksi yang sesuai dan dapat mencegah timbulnya masalah kesehatan di masa depan seperti gangguan hormonal kronis, sindrom ovarium polikistik (PCOS), gangguan kesuburan, hingga anemia akibat perdarahan yang berlebihan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia kemenkes, 2018a)

Menurut WHO (2018), angka kejadian stres di dunia cukup tinggi, mencapai 350 juta penduduk, menempati peringkat ke-4 secara global. Meskipun data WHO tidak secara spesifik menyebutkan angka kejadian stres pada remaja, tekanan yang mereka hadapi dari berbagai aspek, termasuk akademik, sosial, dan lingkungan, menunjukkan bahwa kelompok ini rentan mengalami stres. Beban akademik yang tinggi, interaksi sosial yang kompleks, serta tuntutan dari lingkungan sekitar berpotensi memperburuk kondisi stres. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan motivasi belajar, tetapi juga dapat memicu ketidakseimbangan hormon yang berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu, remaja yang mengalami tingkat Stres yang tinggi berpotensi meningkatkan kemungkinan terjadinya ketidakaturan dalam siklus menstruasi, mengakibatkan terjadinya perubahan hormonal dalam tubuh.

Ditinjau dari teori stres hal-hal yang mempengaruhi siklus menstruasi, disebabkan karena ketika seseorang mengalami stres, bagian otak yang disebut amigdala di sistem limbik akan aktif. Amigdala akan merangsang pelepasan hormon dari hipotalamus yang disebut *Corticotrophin-Releasing Hormone* (CRH), CRH memiliki peran penting terhadap respon tubuh terhadap stres tetapi juga dapat mempengaruhi hormon lain, salah satu dampaknya adalah akan menghambat pelepasan hormon *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH), yang memiliki fungsi penting untuk mengatur siklus menstruasi (Amalia et al., 2023)

Proses ini berlangsung karena hormon CRH merangsang pelepasan endorfin, yang berperan dalam meredakan nyeri, serta hormon *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) yang memengaruhi fungsi kelenjar adrenal. Kedua hormon tersebut berpotensi menurunkan produksi GnRH, baik melalui pengaruh langsung maupun melalui mekanisme yang tidak langsung. Penurunan GnRH kemudian berdampak pada penurunan hormon lain yang berfungsi dalam mengatur siklus menstruasi, seperti *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing-Hormone* (LH), sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak normal atau bahkan terhenti sementara. Sehingga stres memiliki hubungan yang erat dengan gangguan siklus menstruasi. (Nurdini & Lutfiyati, 2023)

Hasil penelitian dilakukan oleh Nurdini dan Afi Lutfiyati, 2023 menunjukkan bahwa siswi SMPN 1 Sleman Yogyakarta sebagian besar, ditemukan bahwa 24,2% siswi dengan stres ringan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan 8,1% siswi dengan stres ringan mengalami gangguan siklus menstruasi. Pada kelompok dengan stres sedang, sebanyak 43,5% siswi mengalami gangguan siklus menstruasi, sementara 24,2% lainnya tidak mengalami gangguan. Hasil uji Gamma menunjukkan nilai  $p = 0,002 (< 0,005)$ , dengan koefisien korelasi 0,688, yang mengindikasikan

adanya hubungan yang kuat <sup>1</sup> antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMPN 1 Sleman. Berdasarkan hasil temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan tingkat stres pada remaja berbanding lurus dengan meningkatnya kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi.

Studi pendahuluan dilaksanakan pada tanggal 20 Februari 2025 di SMPN 2 Gamping, yang berlokasi di Kabupaten Sleman. Studi pendahuluan dilakukan dengan cara mewawancarai guru terlebih dahulu mengenai data siswa dan kesehatan reproduksi pada siswanya. Dari hasil wawancara, siswa kelas VIII berjumlah 60 siswa putri <sup>23</sup> yang terdiri dari empat kelas, kelas VIII A,B,E, dan F di mana setiap kelasnya terdiri dari 15 siswa putri dan 15 siswi putra, mengenai kesehatan reproduksi, sekolah menyampaikan bahwa mereka secara berkala menerima kunjungan dari Puskesmas yang memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi pada remaja, kemudian mengenai siklus menstruasinya Siswa putri SMPN 2 Gamping hampir semua sudah mengalami Menstruasi. Kemudian di lanjutkan wawancara kepada 10 siswa dari kelas VIII, hasil dari wawancara 10 siswa mengatakan sebanyak 3 orang (30%) tidak mengalami gangguan menstruasi, 2 orang (20%) mengalami polimenorea, dan 5 orang (50%) mengalami oligomenorea. Pada siswa yang mengalami gangguan menstruasi atau menstruasi tidak teratur dapat disebabkan karena salah satunya stres, selama proses wawancara, peneliti mengajukan pertanyaan terkait beban tugas sekolah kegiatan sekolah, pekerjaan rumah (PR), dan masalah pada teman-teman. Mereka mengatakan bahwa terkadang beban tugas dan kegiatan sekolah membuat mereka merasa stres.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan studi terhadap remaja awal dengan fokus pada keterkaitan antara tingkat stres dan <sup>42</sup> siklus menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul Hubungan

Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Gamping.

### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun di SMPN 2 Gamping?”

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat stres pada remaja putri di SMPN 2 Gamping
- b. Mengetahui siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping
- c. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan atau menjadi bahan rujukan bagi kalangan mahasiswa mengenai hubungan tingkat stres dan siklus menstruasi, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam menjelaskan keterkaitan antara stres dan siklus menstruasi pada remaja.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Untuk Siswa SMP Negeri 2 Gamping

Penelitian ini membantu siswa, terutama perempuan, memahami bagaimana stres dapat memengaruhi siklus menstruasi mereka. Dengan begitu, mereka lebih peka terhadap perubahan pada tubuhnya dan bisa belajar cara mengelola stres, seperti dengan relaksasi atau olahraga. Pemahaman ini juga mendorong siswa untuk lebih

memahami dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental maupun fisik.

b. Untuk Guru BK di SMP Negeri 2 Gamping

Hasil penelitian ini dapat membantu guru BK dalam memberikan pendampingan kepada siswa yang mengalami gangguan menstruasi akibat stres, serta dapat menjadi acuan untuk edukasi dan kegiatan pendukung kesehatan mental siswa.

c. Untuk Institusi Sekolah SMP Negeri 2 Gamping

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah, terutama bagi kepala sekolah dan guru Bimbingan Konseling (BK), dalam meningkatkan pemahaman mengenai peran penting faktor psikologis seperti stres terhadap kesehatan reproduksi siswi. Dengan adanya informasi ini, sekolah dapat menyusun strategi preventif atau edukatif berupa program kesehatan mental dan reproduksi remaja yang lebih terarah dan sesuai kebutuhan siswi.

d. Untuk institusi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan dampak positif dalam mendorong peningkatan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai upaya pencegahan terhadap gangguan pada siklus menstruasi. Universitas juga dapat menggunakan temuan ini untuk mengadakan program kesehatan seperti Seminar, selain itu juga Universitas dapat menyediakan fasilitas pendukung seperti ruang relaksasi, atau layanan kesehatan yang mudah di akses oleh mahasiswa.

## E. Keaslian Peneliti

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Riset
Riwin Susanti Ibrahim, Muzakki, Yusnaeni (2023)	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Menstruasi Pada Mahasiswa ST Keperawatan Angkatan 2019 di STKES NANI HASANUDDIN MAKASSAR	Penelitian menggunakan metode analitik observasional dengan rancangan cross-sectional dan instrumen berupa kuesioner.	Penelitian ini didasarkan hasil uji statistik Spearman Rho, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa $p < \alpha$ (0,05), sehingga hubungan antara kedua variabel dinyatakan signifikan. Nilai koefisien korelasi $r = 0,518$ menunjukkan adanya kekuatan hubungan yang cukup kuat antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa ST Keperawatan angkatan 2019 di STKES Nani Hasanuddin Makassar.	Penelitian ini menggunakan populasi seluruh siswa kelas VIII di SMPN 2 Gamping dengan teknik pengambilan sampel secara random sampling. Sementara itu, penelitian sebelumnya melibatkan mahasiswa ST Keperawatan angkatan 2019 di STKES Nani Hasanuddin Makassar dan menggunakan metode total sampling.
Diani Damayanti, Ega Adelinge Trisus, Ema Yunanti,	Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi	Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada	Penelitian ini menggunakan kuesioner PSS-10 sebagai alat ukur, sementara terdahulu

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Riset
Belet (2022)	Fakultas Keperawatan Swasta Tangerang	cross-sectional di teknik purposive sampling dalam pemilihan sampelnya	tingkat stres normal, yaitu sebanyak 81 orang (33,2%), dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 135 orang (57%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan di salah satu universitas swasta di Tangerang, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ( $p < 0,05$ ).	memanfaatkan kuesioner DASS-42.
Luana Nantingkaeh Achmad, Batara Imanuel, Sirat, Geraid, Mario Semen (2021)	Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2017	Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, serta menggunakan teknik pengambilan sampel non-random sampling.	Berdasarkan hasil data, diperoleh nilai $p$ sebesar 0,006 yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2017.	Penelitian ini menggunakan kuesioner PSS-10 dan melibatkan seluruh siswa kelas VIII di SMPN 2 Gamping sebagai populasi dengan teknik pengambilan sampel random sampling. Sementara itu, penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner MSSQ dengan populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2017.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Riset
Nurdini & Afi Lutfiyati(2023)	Tingkat Stres Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi SMPN 1 Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta	Penelitian menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan kohort. Sampel terdiri dari 62 siswi SMPN 1 Sleman yang dipilih melalui teknik sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis dengan uji Gamma dan perhitungan koefisien korelasi guna mengetahui hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat stres dan gangguan pada siklus menstruasi dengan nilai signifikansi $p = 0,002$ ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi sebesar 0,688. Berdasarkan hasil analisis, sebanyak 24,2% siswi dengan tingkat stres ringan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, sementara 43,5% siswi dengan stres sedang mengalami gangguan. Di sisi lain, 8,1% siswi yang mengalami stres ringan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 24,2% siswi dengan stres sedang tidak mengalami gangguan tersebut.	serta menerapkan teknik pengambilan sampel non-random sampling. Penelitian sebelumnya dilaksanakan di SMPN 1 Sleman, sedangkan studi ini dilakukan di SMPN 2 Gamping. Desain yang digunakan sebelumnya adalah metode kohort, sementara penelitian ini desain cross-sectional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian terdahulu menggunakan quota sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan purposive sampling. Perbedaan juga terlihat pada jumlah responden, dimana penelitian sebelumnya melibatkan 62 responden dibandingkan dengan 52 responden pada penelitian ini. Selain itu, meskipun tujuan utama keduanya adalah untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Riset
				stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri, metode analisis yang digunakan mungkin berbeda di kedua penelitian tersebut.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## METODE PENELITIAN

## A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk mengetahui keterkaitan antara dua variabel yang diteliti. Menurut (Berlianti et al., 2024) metode kuantitatif ini melihat hubungan antara berbagai variabel untuk menguji teori, data numerik yang dikumpulkan dalam metode ini akan menjalani analisis statistik untuk menghasilkan hasil yang objektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping. Metode yang digunakan adalah *cross sectional*, dimana pendekatan *cross sectional* yaitu metode observasi yang digunakan untuk mempelajari hubungan antara risiko dan efek, data dikumpulkan dalam waktu bersamaan baik variabel independen maupun dependen (Abduh et al., 2023)

## B. Lokasi dan waktu penelitian

## 1. Lokasi Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian adalah lokasi di mana seluruh proses penelitian dilakukan. Pada penelitian ini, kegiatan dilaksanakan di SMPN 2 Gamping yang berlokasi di Jalan Jambon Biru, Trihanggo, Kabupaten Sleman.

## 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan tanggal 16 Mei 2025. Proses yang dilakukan mencakup pembuatan proposal, pelaksanaan seminar proposal, kegiatan penelitian, pengolahan data, hingga penyusunan laporan akhir.

## C. Populasi dan Sampel

## 1. Populasi

Populasi merujuk pada semua individu yang memiliki ciri-ciri spesifik dan menjadi fokus dalam suatu penelitian (Amin et al., 2023). Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud mencakup semua siswi dari kelas as VIII A, VIII B, VIII E dan VIII F di SMPN 2 GAMPING yang berusia antara 13 hingga 15 tahun, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 60 orang.

## 2. Sampel

### a. Jumlah Sampel

Selama proses pengumpulan data, sampel adalah sub-set dari populasi yang dipilih untuk mencerminkan seluruh populasi (Amin et al., 2023). Penelitian ini melibatkan 52 responden perempuan yang dipilih sebagai sampel menggunakan metode penentuan jumlah respondendengan rumus slovin.

$$n = \frac{N}{(1 + N(d)^2)}$$

#### Keterangan

- n = Besar sampel
- N = Besar populasi
- d = Batas toleransi kesalahan (5%,10%)

berdasarkan rumus diatas:

$$N = 60$$

$$d = 0,05 (5\%)$$

$$n = \frac{60}{1 + 60 \times (0,05)^2}$$

$$n = \frac{9 \cdot 12}{1 + 60 \times 0,0025}$$

$$n = \frac{60}{1 + 0,15}$$

$$n = \frac{60}{1,15}$$

$$n = 52$$

pada perhitungan ditambahkan 10% dari seluruh sampel sebagai langkah pencegahan terhadap kemungkinan dropout.

$$n' = \frac{n}{(1 - f)}$$

**Keterangan :**

$n'$  = Hasil dengan drop out

$n$  = besar sampel yang dihitung

$f$  = perkiraan populasi drop out (10% atau 0,1)

berdasarkan rumus diatas:

$$n' = \frac{52}{(1 - 0,1)}$$

$$n' = \frac{52}{0,9}$$

$$n' = 58$$

Berdasarkan perhitungan diatas maka peneliti mengambil sampel sebanyak 52 responden. Penelitian ini di lakukan pada remaja putri di SMPN 2 Gamping dengan jumlah populasi 60 siswa yang terdiri dari empat kelas, yaitu kelas A sebanyak 15 orang, kelas B 15 orang, kelas E 15 orang, dan kelas F 15 orang, dari masing-masing sampel diambil secara proposional, yang dapat di hitung dengan cara (Nursalam, 2016)

Jumlah sampel setiap kelas =  $\frac{\text{jumlah sampel}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{siswa setiap kelas}$

a. Kelas A

$$\text{Kelas A} = \frac{52}{60} \times 15 = 13$$

b. Kelas B

$$\text{Kelas B} = \frac{50}{60} \times 15 = 13$$

c. Kelas E

$$\text{Kelas E} = \frac{50}{60} \times 15 = 13$$

d. Kelas F

$$\text{Kelas F} = \frac{50}{60} \times 15 = 13$$

#### b. Teknik Sampling

Memilih sekelompok orang atau populasi secara keseluruhan untuk bertindak sebagai representasi dari seluruh populasi dikenal sebagai pengambilan sampel (teknik sampling).<sup>55</sup> Dalam penelitian ini, digunakan *probability sampling* dengan *proporsional stratified random sampling*,<sup>23</sup> yang membagi populasi menjadi beberapa kelompok (strata), yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII E, dan VIII F, kemudian menentukan jumlah sampel dari tiap strata secara proporsional. Pengambilan sampel yang dilakukan secara acak, yang dapat dilakukan dengan cara mengundi, nama yang keluar dari hasil undian maka itulah yang terpilih menjadi responden penelitian.

Kriteria sampel merupakan ciri-ciri atau karakteristik umum dari subjek yang dijadikan objek dalam penelitian

##### a. Kriteria inklusi

Karakter inklusi adalah karakter umum dari subyek yang akan diteliti dari suatu populasi (Nursalam, 2016).<sup>3</sup> Kriteria inklusi penelitian ini adalah

- a) Siswi yang telah mengalami menstruasi minimal 1 tahun
- b) Siswi yang bersedia menjadi responden penelitian
- c) Siswi yang berusia antara 13-15 tahun

##### b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi diterapkan untuk mengeliminasi individu yang tidak memenuhi syarat atau yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian (Nursalam, 2016).<sup>38</sup> Kriteria eksklusi penelitian ini adalah

- a) Siswi yang tidak hadir saat penelitian berlangsung
- b) Siswi yang sedang dalam pengobatan yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi
- c) Siswi yang sedang dalam program diet yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi

66

#### D. Variabel Penelitian

Variabel bebas, variabel terikat, dan faktor perancu adalah tiga kategorivariabel utama yang saling terkait yang dianalisis dalam penelitian.

##### 1. Variabel Terikat (Dependen)

(Sebagai et al., 2023) Variabel terikat atau dependen merupakan variabel yang nilainya ditentukan oleh pengaruh dari variabel lain yang dikenal sebagai variabel independen. Siklus menstruasi adalah variabel dependen dalam penelitian.

##### 2. Variabel bebas (Independen)

Unsur yang diubah atau diselidiki untuk menentukan seberapa besar pengaruhnya terhadap variabel lain dikenal sebagai variabel independen. Dalam penelitian ini, tingkat stres yang dialami responden dijadikan sebagai variabel bebas.

##### 3. Variabel Perancu

(Nursalam, 2020) Variabel perancu adalah faktor lain di luar variabel bebas yang secara tidak langsung dapat menyebabkan perubahan pada variabel terikat dan perlu diidentifikasi serta dikendalikan agar hasil penelitian valid. Dalam penelitian ini variabel perancu adalah usia menarche, berat badan, aktifitas fisik, dan diet

#### E. Definisi Operasional

Definisi oprasional adalah penjelasan karekteristik yang dapat diukur amati secara tepat terhadap obyek atau fenomena yang diteliti (Muhammad, 2010)

**Tabel 3. 1 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi	Cara ukur variabel	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
----	----------	----------	--------------------	-----------	------------	-------

1.	Stres	Kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan fisik, emosional atau mental yang mempengaruhi keseimbangan tubuh	Mengisi kuesioner secara mandiri	Kuesioner <i>perceived stress scale</i> (PSS10) via google form yang terdiri dari 10 pertanyaan	1. Stres ringan (0-13) 2. Stres sedang (14-26) 3. Stres berat (27-40) (Internasional et al., 2024)	Ordinal
2.	Siklus menstruasi	Siklus menstruasi adalah rentang waktu antara menstruasi dari hari pertama hingga hari pertama menstruasi berikutnya	Mengisi kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Normal (apabila 24-35 hari) 2. Tidak normal (apabila <21 atau >35 hari dan tidak menstruasi selama 3 bulan)	Nominal

## F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

### I. Alat

#### a. Kuesioner Stres *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Alat yang dipakai dalam studi ini berfungsi untuk mengumpulkan data. Alat yang digunakan dalam penelitian yaitu kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) adalah suatu alat ukur dalam penelitian yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang telah dikembangkan dan mengacu pada variabel penelitian. Menurut penelitian (Internasional et al., 2024) dari hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner PSS versi Bahasa Indonesia memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > 0,600 yang berarti instrumen ini cukup andal untuk mengukur tingkat stres pada seseorang. Dalam setiap kasus, responden diminta untuk menjawab seberapa sering mereka

mengalami suatu kondisi, dimana terdapat lima tingkat frekuensi dalam sistem penilaian, Selanjutnya, jawaban tersebut akan diberikan skor atau nilai sesuai dengan tingkat frekuensinya.

0 : Tidak Pernah

1 : Hampir Tidak Pernah

2 : Kadang-kadang

3 : Cukup Sering

4 : Sangat Sering

Saat menghitung skor PSS total, terdapat empat item yang dinyatakan positif (4, 5, 7, 8) harus dibalik dahulu ( 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0). Skor PSS dihitung dengan menjumlahkan semua item, sedangkan enam item lainnya (1, 2, 3, 6, 9, dan 10) dihitung dalam bentuk negatif dan dapat langsung dijumlahkan tanpa harus membalikan skor. Skor PSS total dihitung dengan menjumlahkan kesepuluh pertanyaan, semakin tinggi skor total, semakin tinggi tingkat stres responden. Skor akhir berkisar antara 0 hingga 40, dan diklasifikasikan kedalam tiga kategori:

0-13 : stres rendah

14-26 : stres sedang

27-40 : stres berat

**Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Stres**

Variabel	Indikator	No Soal		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Tingkat stres terhadap siklus menstruasi	Kemampuan mengatasi stres	4, 5, 7, 8		4
	Dampak stres terhadap tubuh dan emosi		1, 2, 3, 6, 9, 10	6
<b>Total</b>				<b>10</b>

b. Kuesioner Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi dihitung mulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama pada siklus menstruasi berikutnya. Siklus yang dianggap normal berlangsung antara 21 hingga 35 hari, dengan rata-rata berlangsung selama 28 hari (Islamy & Farida, 2019). Dalam penelitian yang akan dilakukan responden akan diberikan sebanyak 2 pertanyaan mengenai siklus menstruasinya.

1= Siklus menstruasi dianggap normal apabila berlangsung dalam rentang waktu antara 21 hingga 35 hari.

2= Siklus menstruasi dikategorikan tidak teratur apabila berlangsung kurang dari 21 hari atau melebihi 35 hari.

**Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuisisioner Siklus Menstruasi**

Variabel	Indikator	No soal
Siklus Menstruasi	Siklus menstruasi berkisar dari 21-35 hari dalam 3 bulan terakhir	1
	Siklus menstruasi <21 hari atau >35 hari dalam 3 bulan terakhir	2
<b>Total</b>		<b>3</b>

**2. Metode Pengumpulan Data**

Karena tujuan penelitian adalah untuk mengumpulkan informasi yang relevan dan memenuhi standar yang telah ditentukan, prosedur pengumpulan data sangat penting untuk kegiatan penelitian. Validitas dan reliabilitas data yang dikumpulkan dapat dipertanyakan jika penelitian kurang pengetahuan tentang teknik pengumpulan data yang tepat.

Pada penelitian ini, data diperoleh dari siswi kelas VIII di SMPN 2 Gamping yang aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar. Saat pertemuan awal, peneliti meluangkan waktu sekitar 10 menit untuk menyampaikan

69 maksud dan tujuan dari penelitian, serta menekankan bahwa informasi yang dikumpulkan semata-mata akan digunakan untuk keperluan akademik. Setelah penjelasan, formulir persetujuan diberikan kepada responden untuk diisi dan ditandatangani. Setelah itu, peneliti membagikan kuesioner untuk mengukur tingkat stres. Sebelum kuesioner diisi, peneliti memberikan penjelasan mengenai siklus menstruasi dan cara pengisian kuesioner agar responden dapat memahami dengan baik, durasi yang digunakan sekitar 30 menit. Pengumpulan data dilakukan secara Primer dengan menyebarkan kuesioner kepada setiap individu, instrumen yang digunakan adalah PSS-10 untuk mengukur tingkat stres serta kuesioner untuk mengukur siklus menstruasi pada remaja, durasi pengisian kuesioner yaitu selama 30 menit

## G. Jalannya Penelitian

### 1. Tahap Persiapan

Tahapan awal ini bertujuan untuk memastikan proses penelitian dapat berjalan dengan baik melalui berbagai persiapan yang matang. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

- a. Melakukan pengumpulan data, artikel, dan jurnal sebagai sumber referensi, serta memastikan keaslian penelitian dalam penyusunan proposal.
- b. Mengajukan judul penelitian untuk mendapatkan izin awal kepada dosen pembimbing.
- c. Melakukan konsultasi dengan dosen tentang proses dan prosedur penyusunan proposal.
- d. Mengajukan surat izin studi pendahuluan dengan mendapatkan persetujuan.
- e. Mengurus surat izin pelaksanaan studi pendahuluan ke pihak sekolah SMPN 2 Gamping.

- f. Melaksanakan studi pendahuluan di SMPN 2 Gamping, sebagai tahap awal penelitian.
- g. Menyusun proposal penelitian berdasarkan hasil telaah pustaka dan investigasi awal. Selain itu, peneliti melakukan pembaharuan secara berkala berdasarkan arahan dan masukan dengan dosen pembimbing.
- h. Melaksanakan ujian proposal yang dinilai oleh tim penguji.
- i. Melakukan revisi proposal sesuai dengan saran dan rekomendasi dari penguji.
- j. Mengurus surat izin penelitian dari Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta untuk pelaksanaan penelitian di SMPN 2 Gamping.
- k. Untuk mendukung efektifitas distribusi instrumen, peneliti menunjuk dua orang asisten penelitian. Sebelum kegiatan pengumpulan data dimulai, peneliti memberikan pelatihan singkat kepada para asisten mengenai tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan, etika penelitian, dan cara pengisian kuesioner, agar proses distribusi dan pengambilan data berjalan sesuai prosedur yang telah direncanakan.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Gamping pada periode Februari hingga Juli 2025. Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan-tahapan sebagai berikut:

- a. Peneliti mengantar dan menyerahkan surat izin penelitian kepada pihak SMP Negeri 2 Gamping untuk mendapatkan izin melakukan penelitian. Setelah izin diperoleh, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai teknis pelaksanaan penelitian.
- b. Proses pengambilan data dimulai pada bulan Mei 2025. Pengumpulan informasi difokuskan pada dua variabel utama, yaitu tingkat stres dan siklus menstruasi terakhir dari para responden, yang diperoleh melalui kuesioner.

- c. Peneliti melakukan pemilihan sampel dengan cara mengumpulkan seluruh siswi di dalam aula dan meminta mereka untuk duduk sesuai dengan kelasnya masing-masing. Dalam penelitian ini, diperlukan sebanyak 52 responden yang dipilih berdasarkan kriteria, yaitu siswi yang sudah mengalami menstruasi. Jika siswi memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian, maka mereka tetap berada di aula. untuk melakukan pengisian infomed consent dan kuesioner.
- d. Peneliti menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan penelitian sebelum kuesioner dibagikan. Selanjutnya, para responden diminta menandatangani lembar persetujuan (informed consent) sebagai bentuk kesediaan untuk berpartisipasi secara sukarela.
- e. Penelitian bersama dengan dua orang asisten membagikan kuesioner PSS-10 sebagai alat ukur tingkat stres. Waktu pengisian diberikan selama 30 menit, dan responden diperbolehkan mengajukan pertanyaan jika mengalami kesulitan dalam memahami item pertanyaan.
- f. Selain membagikan instrumen, peneliti juga memberikan penjelasan teknis tentang cara pengisian kuesioner, baik terkait skala penilaian tingkat stres maupun catatan mengenai siklus menstruas terakhir.
- g. Setelah proses pengisian selesai, peneliti melakukan pemeriksaan awal terhadap kelengkapan jawaban pada setiap kuesioner. Jika terdapat item yang terlewat atau belum terisi, kuesioner dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi. Peneliti dan asisten secara aktif membantu memastikan bahwa seluruh data yang dikumpulkan valid dan lengkap.
- h. Setelah data terkumpul secara lengkap, peneliti melakukan rekapitulasi dan analisis data menggunakan metode statistik yang sesuai. Hasil analisis ini akan digunakan untuk melihat hubungan antara tingkat

stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Gamping.

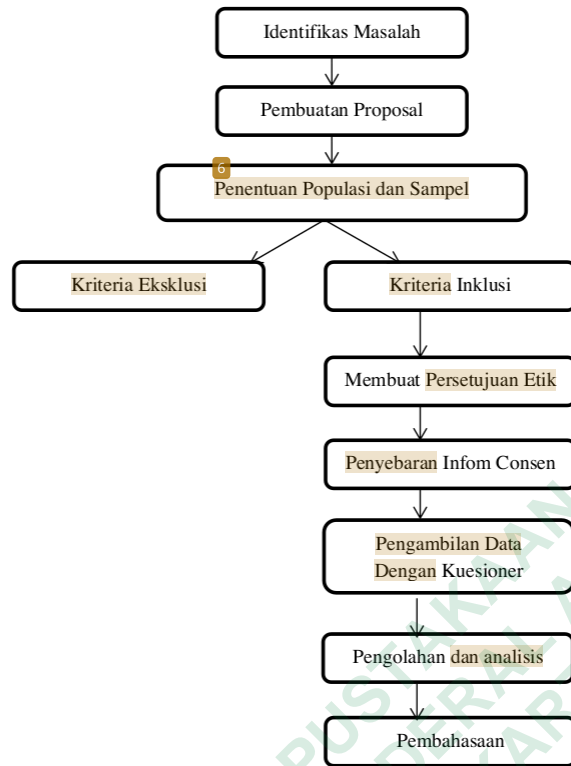
### 3. Tahap Penyusun Pelaporan

Tahapan ini merupakan fase akhir dalam proses penelitian, yang mencakup pengolahan dan penyusunan hasil menjadi laporan sistematis.

Langkah-langkahnya meliputi:

- a. Melakukan proses pengolahan dan analisis data yang telah didapatkan.
- b. Menyusun bagian hasil penelitian dan pembahasan secara mendalam, dengan mengintegrasikan temuan penelitian dan teori pendukung kedalam laporan skripsi.
- c. Menyusun laporan akhir penelitian berdasarkan sistematika penulisan karya ilmiah yang ditetapkan oleh institusi.
- d. Melakukan pembimbing secara rutin dengan dosen pembimbing dan melakukan revisi sesuai arahan yang diberikan.
- e. Mengurus dan mengajukan surat permohonan izin kepada pihak kampus untuk mengikuti ujian hasil sebagai bentuk penilaian akhir terhadap proses penelitian.
- f. Mengikuti ujian hasil penelitian yang dilaksanakan oleh tim penguji, sebagai proses evaluasi akhir dari penelitian.
- g. Melakukan revisi laporan berdasarkan saran dan masukan dari penguji.
- h. Mengajukan kembali laporan akhir kepada pembimbing dan penguji untuk memperoleh persetujuan akhir.
- i. Setelah laporan disetujui, peneliti melengkapi lampiran dan menyusun laporan dalam bentuk cetak (penjilidan) sebagai tahapan penutup dari proses penyusunan skripsi.

### H. Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

## I. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan

#### a. *Editing* (Penyuntingan Data)

Editing adalah proses menelaah, menyempurnakan, dan memperbaiki data yang telah dikumpulkan agar sesuai dengan format yang ditetapkan serta mendukung kebutuhan dalam analisis penelitian. Proses ini bertujuan untuk memperbaiki kesalahan dalam pengisian, melengkapi data yang belum terisi, serta menyeragamkan bentuk data agar lebih mudah diolah (Sugiyono, 2020) Contoh Kuesioner yang telah dibagikan akan di periksa kelengkapannya, apabila terdapat data yang belum lengkap maka responden dimintaa untuk melengkapi

#### b. *Checking* (Pemeriksaan)

Checking merupakan langkah untuk meninjau kembali data yang telah melalui proses editing guna memastikan bahwa tidak terdapat kesalahan atau ketidaksesuaian yang belum diperbaiki (Sugiyono, 2020). Pemeriksaan dilakukan saat entry data, jika masih ada data yang kuran lengkap maka akan dilakukan klarifikasi kembali kepada responden, dapat di lakukan melalui telepon, pesan, ataupun email

#### c. *Coding* (Pemberian Kode)

Coding adalah proses pengkatagorian data dengan memberikan kode berupa angka untuk mempermudah menganalisis data.

Pengkatagorian data :

##### 1) Variabel Dependen

Siklus menstruasi, di beri kode (Ibrahim et al., 2023)

1 = Normal (apabila siklusnya 28-35 hari)

2 = Tidak normal (apabila <28 atau >35 hari)

##### 2) Variabel Independen

a) Tingkat stres

1 = Stres ringan (0-13)

2 = Stres sedang (14-26)

3 = Stres berat (27-40)

b) IMT

1 = kurus (<18,4)

2 = normal (18,5- 24,9)

3 = gemuk (25-29,9)

c) Umur

1 = 13 tahun

2 = 14 tahun

3 = 15 tahun

d. *Entry* (Pemasukan Data)

*Entry* adalah memasukan jawaban atau kode dari responden terhadap masing-masing variabel kedalam media, seperti SPSS, EXSEL, sesuai dengan software statistik yang di gunakan (Ibrahim et al., 2023)

e. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Pembersihan data merupakan proses pemeriksaan ulang data yang dimasukan ke dalam SPSS. maksud dari langkah ini adalah untuk menjamin bahwa tidak ada kesalahan yang terjadi selama tahap pengimputan data (Ibrahim et al., 2023)

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah metode paling sederhana dalam menganalisis data, dimana hanya melihat satu variabel dalam satu waktu. Analisis univariat bertujuan untuk memahami bagaimana karakteristik dari variabel tersebut, seperti distribusinya, nilai tengahnya (mean, median, modus), serta tingkat penyebarannya (rentang, varians, dan standar deviasi). Dalam studi ini, analisis univariat dilaksanakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan umur, tingkat stres, dan pola siklus menstruasi. Hasilnya

disajikan dalam format tabel yang menunjukkan distribusi frekuensi serta persentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

#### Keterangan

P : Besaran Presentasi

F : Frekuensi Responden

N : Jumlah Seluruh Responden

100% : Bilangan Tetap

#### b. Analisis Bivariat

Teknik statistik untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel dalam suatu penelitian disebut analisis bivariat (Septianingrum & Susilowati, 2023). Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan statistik antara dua variabel, khususnya untuk melihat apakah terdapat keterkaitan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping. Untuk menguji hubungan antar variabel tersebut, digunakan analisis Chi-Square, karena kedua variabel berskala katagori (nominal dan ordinal). Kemudian dianalisis menggunakan program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 22 dengan ( $\alpha$ ) adalah 5% ( $\alpha=0,005$ ). *P-value* digunakan sebagai dasar dalam mengambil keputusan dalam Uji Hipotesis (Sopiyudin, 2014)

- 1) Apabila  $p\text{-value} < 0,005$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga terdapat korelasi antara 2 variabel yang di uji
- 2) Apabila  $p\text{-value} > 0,005$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima sehingga tidak terdapat korelasi antara 2 variabel yang di uji

## J. Etika Penelitian

### 1. *Informend Consent* ( Persetujuan Responden)

Informend consent adalah persetujuan atau izin yang diberikan secara sadar, bebas dan rasional setelah menerima dan memahami informasi yang diberikan. Dengan kata lain, IC merupakan bentuk kesepakatan yang diberikan seseorang untuk suatu tindakan setelah memperoleh penjelasan yang jelas dan lengkap (Pampoulou, 2020). Oleh karena itu penelitian ini akan dilakukan melalui pemberian kuesioner dalam bentuk google form yang dibagikan melalui aplikasi whatsapp, dengan penjelasan mengenai tujuan penelitian kepada responden. Apabila subyek tidak berkenan untuk mengisi kuesioner, maka peneliti tidak diperkenankan untuk memaksa demi menghormati hak-hak responden.

### 2. Tanpa Nama

(Jasmine, 2014) *Anonimitas* merupakan upaya <sup>65</sup> menjaga kerahasiaan identitas responden dengan tidak mencantumkan nama asli mereka dalam instrumen penelitian. Sebagai gantinya, data dikumpulkan dan disajikan menggunakan kode tertentu agar identitas responden tetap terlindungi. Untuk melindungi privasi responden, peneliti tidak menyertakan identitas lengkap saat proses pengisian kuesioner. responden hanya diminta menuliskan inisial, misalnya (C), sebagai identitas pengganti.

### 3. Kerahasiaan

*Confidentiality* merupakan prinsip yang menjamin kerahasiaan data penelitian, termasuk informasi pribadi dan aspek lainnya yang berkaitan. Peneliti memiliki tanggung jawab penuh untuk menjaga kerahasiaan seluruh data yang diperoleh, dan hanya menyampaikan informasi yang relevan dan diperlukan dalam pelaporan hasil penelitian (JASMINE, 2014).

Peneliti wajib menjamin kerahasiaan informasi yang telah diberikan responden, peneliti hanya dapat menunjukkan hasil data yang didokumentasikan sebagai hasil penelitian. Sehingga identitas responden tidak dapat dikenali, selain itu peneliti juga dapat menggunakan data tersebut hanya untuk tujuan penelitian yang telah disepakati dan tidak disebarakan kepada pihak ketiga tanpa izin dari responden

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran umum lokasi penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Gamping yang terletak di jalan Jambon Biru, Desa Trihanggo, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, pada tanggal 16 Mei 2025. Sekolah ini terletak dipinggir jalan utama yang berperan penting sebagai jalur transportasi masyarakat sekitar.

Siswa di SMPN 2 Gamping memiliki jumlah siswa kurang lebih sebanyak 569 siswa, yang terbagi dalam 18 ruang kelas. Fasilitas yang tersedia di sekolah ini cukup lengkap, antara lain ruang kelas, dua laboratorium (biologi dan fisika), ruang praktek keterampilan, aula, ruang kepala sekolah dan guru, serta UKS. Tersedia juga sarana pendukung lain seperti tempat pengisian air minum, lapangan olahraga, dan kantin. Jumlah tenaga pengajar di sekolah ini sebanyak 36 guru, serta didukung oleh 10 orang staf tata usaha. Sekolah juga memiliki kegiatan ekstrakurikuler tentang kesehatan seperti PMR (Palang Merah Remaja) yang kegiatannya meliputi pelatihan bersama, simulasi pertolongan pertama seperti, cara menangani luka, pingsan, dan cedera ringan. Mereka juga terkadang bertugas sebagai tim kesehatan apabila ada acara-acara di sekolah.

Sekolah juga menyelenggarakan kegiatan konseling yang difasilitasi oleh guru Bimbingan Konseling (BK), di mana siswa dapat mengikuti sesi curhat atau konsultasi setiap dua minggu sekali untuk membahas permasalahan pribadi yang mereka hadapi. Selain itu sekolah ini juga sesekali sering mendapatkan penyuluhan atau seminar yang membahas tentang kesehatan remaja oleh pukesmas maupun dari institusi pendidikan tinggi seperti, kesehatan gizi, kesehatan mental dan pubertas.

## 2. Karakteristik responden

Hasil karakteristik pada siswi SMPN 2 Gamping di sajikan dalam tabel 4.1 berikut:

**Tabel 4 1 Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia dan IMT remaja putri SMPN 2 Gamping**

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
13 tahun	2	3,8
14 tahun	37	71,2
15 tahun	13	25,0
<b>IMT</b>		
Kurus	15	28,8
Normal	32	61,5
Gemuk	5	9,8
Jumlah	52	100
<b>Usia Menarche</b>		
10 tahun	8	15,4
11 tahun	21	40,4
12 tahun	14	26,9
13 tahun	6	11,5
14 tahun	3	5,8

Sumber: Data primer, (2025)

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4.1 sebanyak 37 siswi (71,2%) merupakan siswi yang berusia 14 tahun. Sebagian besar siswi juga memiliki indeks masa tubuh (IMT) dalam rentang normal, yaitu sebanyak 32 siswi (61,5%). Selain itu, tercatat sebanyak 21 siswi (40,4%) mengalami menarche pertama kali pada usia 11 tahun.

## 3. Tingkat stres

Hasil penelitian tingkat stres pada siswi SMPN 2 Gamping di sajikan dalam tabel 4.2 berikut:

**Tabel 4 2 Distribusi frekuensi Tingkat stres pada remaja putri SMPN 2 Gamping**

Frekuensi (n)	Tingkat stres	Persentase (%)
2	Ringan	3,8
35	Sedang	67,3

15	Berat	21,2
52	Jumlah	100

Sumber: Data primer, (2025)

Berdasarkan data pada Tabel 4.2, diketahui bahwa mayoritas responden, yaitu 35 siswi (67,3%) berada pada kategori stres tingkat sedang.

#### 4. Siklus menstruasi

Hasil penelitian terhadap siklus menstruasi pada siswi SMPN 2 Gamping di sajikan dalam tabel 4.5 berikut:

**Tabel 4 3 Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Gamping**

Siklus menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Normal</b>	17	32,7
<b>Tidak Normal</b>		
Polimenorea <21 hari	1	13,5
Oligomenorea >35 hari	28	53,8
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data primer, (2025)

Berdasarkan data pada Tabel 4.5, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasinya, sebanyak 35 siswi (67,3%) dengan katagori polimenorea sebanyak 7 orang (13,5%) dan oligomenorea 28 orang (53,8%).

#### 5. Hubungan tingkat stres degan siklus menstruasi

**Tabel 4 4 Tabulasi silang Hubungan tingkat stres dengan siklus menstuasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping**

Tingkat stres	Normal		Tidak normal		Total		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	2	3,8	0	0,0	2	3,8	0,001
Sedang	15	28,8	20	38,5	35	67,3	
Berat	0	0,0	15	28,8	15	28,8	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>32,7</b>	<b>35</b>	<b>67,3</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>	

Sumber data: Data primer, (2025)

Adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ditunjukkan pada Tabel 4.7, sebagian besar siswi dengan tingkat stres sedang sebanyak 20 orang (38,5%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Sementara itu, sebanyak 15 orang (28,8%) siswi yang mengalami stres berat juga mengalami siklus menstruasi tidak normal. Temuan analisis statistik menunjukkan nilai  $p=0,001$  ( $<0,005$ ) yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMPN 2 Gamping.

## B. Pembahasan

### 1. Tingkat stres pada remaja putri di SMPN 2 Gamping

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMPN 2 Gamping mengalami stres pada kategori sedang, yakni sebanyak 35 orang (67,3). Temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan permasalahan yang cukup umum dialami oleh remaja, khususnya dalam lingkungan pendidikan formal. Temuan ini selaras dengan penelitian Fadila, et al (2024), yang menyatakan bahwa sebanyak 40,0% remaja mengalami stres tingkat sedang. Hal ini mencerminkan bahwa masa remaja merupakan fase yang rawan terhadap tekanan psikologi, terutama yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan perubahan perkembangan diri.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 14 hingga 15 tahun, dengan jumlah terbesar berada pada usia 14 tahun, sebanyak 37 orang (71,2%). Usia ini tersebut termasuk dalam kelompok remaja awal, yakni masa ketika individu mulai mengalami berbagai perubahan besar secara fisik dan mental. Masa pubertas memicu lonjakan hormon yang dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, sehingga remaja lebih rentan mengalami tekanan psikologis apabila tidak memiliki mekanisme koping yang baik.

Stres sendiri didefinisikan sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan sekitar yang dipersepsikan sebagai tekanan atau beban yang dapat mengancam kesehatan fisik maupun mental (Ekawarna, 2018) dalam (Wenny, 2023). Tekanan tersebut dapat bersumber dari berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, sosial, dan keluarga. Di lingkungan SMPN 2 Gamping, siswi usia 14 tahun tercatat sebagai kelompok dengan jumlah tertinggi yang mengalami stres sedang. Hal ini diduga disebabkan oleh beban akademik yang tinggi seperti tugas sekolah, tekanan untuk meraih prestasi, serta kegiatan ekstrakurikuler yang padat. Penelitian oleh (Amelia & Putri, 2021) mendukung temuan ini, dimana 56,4% siswa mengalami stres pada tingkat sedang. Stres tersebut dipicu oleh tekanan akademik, terutama dalam bentuk banyaknya tugas yang diberikan oleh guru selama proses pembelajaran.

Perubahan hormon yang terjadi selama pubertas, seperti peningkatan hormon kortisol, estrogen, dan progesteron, yang memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres remaja, kortisol diproduksi melalui aktivasi sistem *hipotalamus-pituitari-adrenal* (HPA axis) sehingga menjadi lebih sensitif selama masa remaja. Produksi kortisol yang berlebihan akibat stres dapat memengaruhi area otak seperti *hipotalamus*, *amigdala*, dan *korteks prefrontal*, yang bertanggung jawab terhadap pengaturan emosi (Dworsky-Fried et al., 2023).

Selain itu, hormon estrogen dan progesteron yang secara alami berfluktuasi pada remaja perempuan juga turut memperkuat respons emosional terhadap stresor, menjadikan mereka lebih rentan mengalami gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi dibandingkan laki-laki. Ketidakseimbangan atau gangguan dalam regulasi hormon-hormon ini, khususnya akibat stres, dapat berdampak langsung pada gangguan siklus menstruasi. Hal ini disebabkan oleh keterlibatan hipotalamus dalam mengatur hormon reproduksi melalui poros *hipotalamus-hipofisis-ovarium*

(HHO). Saat stres meningkatkan produksi kortisol, pelepasan hormon GnRH (gonadotropin-releasing hormone) dari hipotalamus dapat terganggu, sehingga memengaruhi pelepasan LH dan FSH, serta menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi (Phumsatitpong et al., 2019)

Menurut Octaviani dan Wisnusakti (2023) Menunjukkan bahwa stres yang dialami selama masa remaja dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis, terutama pada remaja putri yang sedang memasuki masa menarche. Stres yang tidak ditangani dapat mengganggu proses adaptasi remaja terhadap perubahan biologis dan psikososial (Octaviani & Wisnusakti, 2023). Secara psikososial remaja usia 14-15 tahun berada pada tahap perkembangan dimana pencapaian akademik dan kemandirian emosional sangat tinggi. Jika tuntunan ini tidak tercapai, maka akan timbul tekanan mental yang mengarah pada stres. Pernyataan ini sejalan dengan teori dari Herwati et al (2025), yang menyatakan bahwa kurangnya pemahaman remaja tentang perubahan fisik dan emosional selama pubertas dapat menjadi pemicu stres yang signifikan (Herwati et al., 2017)

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa remaja perempuan lebih cenderung mengalami stres dibandingkan laki-laki, terutama karena beban emosional dan persepsi sosial yang lebih kompleks. Menurut Simkus et al (2023) perempuan memiliki respon stres yang lebih intens akibat pengaruh hormonal dan tekanan sosial yang lebih besar di masa pubertas (Simkus et al., 2024)

## 2. Sklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas siswi SMP Negeri 2 Gamping mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 35 orang (67,3%). Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian (Rahma, 2021) yang menunjukkan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 38 orang (57,6%). Hal ini

menandakan bahwa dikalangan remaja usia sekolah menengah pertama masalah menstruasi tidak teratur cukup marak.

<sup>11</sup> Siklus menstruasi adalah waktu antara hari pertama menstruasi dan hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus ini biasanya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, dengan lamanya berkisar 3 hingga 7 hari (Villasari, 2021). Pada masa remaja, ketidakteraturan dalam menstruasi sering terjadi, karena organ-organ reproduksi seperti hipotalamus, hipofisis, dan ovarium masih dalam proses pematangan dan belum berfungsi secara sempurna (Maedy et al., 2022).

Dalam studi ini, usia 14 tahun menjadi kelompok usia dengan jumlah terbanyak yang mengalami menstruasi tidak teratur, yaitu sebanyak 25 orang (48,1%). Pada remaja Usia 11–15 tahun merupakan fase kritis bagi remaja putri karena pada masa ini mereka mulai mengalami menstruasi pertama (menarche) dan menyesuaikan diri dengan perubahan biologis yang signifikan. Data penelitian menunjukkan bahwa usia menarche terbanyak adalah 11 tahun dengan jumlah 21 orang (40,4%). Hal tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada pada tahap awal masa pubertas, di mana sistem reproduksi mulai aktif namun belum mencapai kematangan yang stabil. <sup>52</sup> Temuan ini sejalan dengan penelitian (Savitri et al., 2019) yang menyatakan bahwa kebanyakan siswi mengalami menarche pada usia 11-12 tahun, suatu fase dimana ketidakseimbangan hormon sering terjadi, sehingga mempengaruhi keteraturan haid. Selain itu, tekanan akademik, perubahan citra diri, dan dinamika sosial yang umum terjadi pada usia tersebut dapat menjadi faktor stres tambahan yang turut memengaruhi kestabilan siklus menstruasi.

<sup>46</sup> Selain stres, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja, yang mencakup kondisi fisik seperti berat badan, pola makan, aktivitas fisik, serta aspek psikologis seperti stres dan kecemasan. Ketidakseimbangan gizi baik karena diet ketat

maupun kelebihan berat badan juga dapat mengganggu keseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Aktivitas fisik yang terlalu berat maupun stres emosional dapat menghambat pelepasan *hormon gonadotropin*, yang pada akhirnya berdampak pada keteraturan ovulasi dan menstruasi. Gangguan hormonal seperti PCOS dan gangguan tiroid juga dapat memperburuk ketidakteraturan siklus menstruasi (Amalia et al., 2023)

Kondisi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja semakin relevan jika dikaitkan dengan karakteristik generasi Alfa, yaitu remaja kelahiran tahun 2010 ke atas yang kini duduk di bangku SMP. Mereka hidup di era digital yang sarat tekanan informasi dan sosial, dengan kebiasaan screen time tinggi, pola tidur tidak teratur, aktivitas fisik yang minim, serta beban akademik dan ekspektasi sosial yang tinggi. Lingkungan ini menciptakan kondisi psikologis yang rentan terhadap stres kronis, yang secara fisiologis dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, penelitian oleh (Sopha et al., 2021) menyatakan bahwa gangguan pada siklus menstruasi tidak hanya disebabkan oleh aspek biologis, tetapi juga sangat berkaitan dengan tekanan emosional seperti stres dan kecemasan. Pernyataan ini diperkuat oleh (Aryani, 2019), yang menjelaskan bahwa stres dan status gizi merupakan dua faktor penting yang berperan terhadap keteraturan haid, dan dalam beberapa kasus, stres menjadi faktor dominan walaupun gizi berada pada kondisi normal. Oleh karena itu, tekanan psikososial khas generasi Alfa menjadi salah satu faktor kunci dalam memahami gangguan menstruasi pada remaja masa kini.

### 3. Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.7 siswi SMPN 2 Gamping, diketahui bahwa sebanyak 20 orang (38,5%) yang berada pada kategori stres sedang mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi,

sementara itu, 15 siswi lainnya (28,8%) yang termasuk dalam kelompok stres berat juga mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Analisis uji chi-square pada penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ( $<0,005$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMPN 2 Gamping. Adaptasi tubuh terhadap stres akan menghasilkan hormon kortisol. Namun, apabila kadar hormon ini meningkat secara terus-menerus, Hal ini dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan hormon lainnya yang berperan dalam ovulasi, sehingga berpotensi menyebabkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi. Hasil ini sama dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa resiko seseorang mengalami siklus menstruasi tidak teratur meningkat seiring dengan jumlah stres yang mereka alami (Nurdini & Lutfiyati, 2023)

Stres merupakan salah satu faktor internal utama yang dapat mengganggu ketidakteraturan siklus menstruasi. ketika stres meningkat, terjadi aktivasi sumbu hipotalamus, hipofisis, adrenalin yang menghasilkan hormon kortisol dalam jumlah tinggi. Lonjakan hormon kortisol akan menghambat pelepasan hormon GnRH dari hipotalamus, yang selanjutnya menurunkan sekresi hormon LH dan FSH. Kedua hormon ini berperan penting dalam proses ovulasi. Jika ovulasi terganggu, maka siklus menstruasi bisa menjadi terlalu panjang (oligoemenorea), terlalu pendek (polimenorea) atau bahkan tidak terjadi sama sekali (amenorea) (Khoerunnisa et al., 2024)

Dampak stres terhadap siklus menstruasi tidak hanya bersifat hormonal, tetapi juga melibatkan aspek fisiologi dan psikologis secara keseluruhan. Stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan tidur, perubahan pola makan, kelelahan, hingga kecemasan berlebihan, yang semuanya dapat menyebabkan disregulasi sistem neuroendokrin. Setelah itu, tekanan akademik, ekspektasi terhadap

diri sendiri, dan konflik sosial yang sering dialami remaja juga memperbesar beban mental yang akhirnya mempengaruhi sistem reproduksi. Keadaan ini dapat menghambat pematangan folikel dan proses ovulasi secara langsung (Mikhael et al., 2019). Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan pengolahan stres yang baik dikalangan remaja agar keseimbangan hormon dan fungsi reproduksi tetap optimal.

Penelitian (Larasati, 2023) yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat stres tinggi lebih mungkin mengalami ketidaknormalan siklus menstruasi dibandingkan dengan remaja dengan tingkat stres ringan, selain itu penelitian ini menemukan korelasi substansial ( $p < 0,005$ ) antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Maka dari itu, penting bagi remaja putri diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengelola stres secara efektif, demi menjaga kesetabilan hormon reproduksi serta kelancaran siklus menstruasi (Larasati, 2023)

Penelitian lain juga mengatakan bahwa stres pada remaja putri dapat menyebabkan perubahan pola menstruasi, karena adanya gangguan pada keseimbangan hormon akibat produksi kortisol yang meningkat. Selain stres, faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti status gizi, pola makan, durasi tidur, dan aktifitas fisik juga berkontribusi terhadap ketidakteraturan siklus haid. Kondisi ini banyak ditemukan Pada kelompok remaja dengan beban sekolah yang berat dan tekanan emosional yang tinggi (Sonata & Sianipar, 2023).

### **C. Keterbatasan penelitian**

#### **1. Kesulitan penelitian**

Selama proses pengumpulan data, peneliti menghadapi beberapa hambatan. Salah satu tantangan utama adalah penyesuaian waktu dengan jadwal para siswa yang cukup padat akibat berbagai kegiatan sekolah, sehingga tidak selalu bisa meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner.

Selain itu, topik yang berkaitan dengan stres dan menstruasi masih dianggap sensitif atau canggung oleh sebagian siswa, yang menyebabkan ketidaknyamanan saat memberikan jawaban pada beberapa pertanyaan.

## <sup>59</sup> 2. Kelemahan penelitian

Kelemahan dalam penelitian ini adalah dimana tidak semua faktor yang memengaruhi siklus menstruasi tidak diukur, misalnya pola makan, aktivitas fisik, atau masalah kesehatan lain yang tidak ditanyakan secara detail.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan uraian pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada siswi SMPN 2 Gamping mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 35 orang (67,3%)
2. Siklus menstruasi pada siswi SMPN 2 Gamping mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 35 orang (67,3%)
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMPN 2 Gamping, dimana di dapatkan dari hasil uji Chi- square p-value 0,001 (<0,005).

#### **B. Saran**

1. Untuk siswi SMP Negeri 2 Gamping  
Siswi diharapkan dapat mengenali tanda-tanda stres dan memahami bahwa stres bisa berdampak pada kesehatan, termasuk siklus menstruasi. Oleh karena itu, penting bagi para siswi untuk mengetahui cara mengatasi stres secara efektif, seperti dengan melakukan olahraga ringan, menerapkan teknik relaksasi, atau berbicara dengan orang yang dipercaya, seperti guru atau anggota keluarga. Jika mengalami masalah menstruasi yang tidak biasa, siswi dianjurkan untuk segera berkonsultasi agar mendapatkan bantuan yang tepat.
2. Untuk guru BK di Smp Negeri 2 Gamping  
Sekolah sebaiknya mengadakan program edukasi yang mengajarkan siswi tentang kesehatan reproduksi dan cara mengelola stres. Guru Bimbingan Konseling (BK) dapat diberikan pelatihan khusus agar lebih siap membantu siswi yang mengalami gangguan menstruasi akibat stres. Selain

18  
itu, sekolah bisa menjalin kerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan rutin dan layanan konseling yang mudah diakses siswi.

3. Untuk Institusi Sekolah SMP Negeri 2 Gamping

Disarankan agar sekolah lebih proaktif dalam memperhatikan kesehatan mental dan reproduksi siswi dengan mengintegrasikan materi terkait dalam kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler. Sekolah juga perlu menyediakan ruang konseling yang nyaman dan aman bagi siswi untuk berbagi keluhan. Selain itu, penting bagi sekolah untuk menjalin kemitraan dengan tenaga kesehatan profesional guna melakukan pemeriksaan berkala dan edukasi seputar stres serta siklus menstruasi.

4. Untuk Institusi Sekolah Smp Negeri 2 Gamping

Institusi kampus diharapkan dapat mendorong tenaga pendidik dan tenaga kesehatan untuk lebih aktif dalam memberikan edukasi kepada remaja, khususnya melalui program pengabdian masyarakat atau kegiatan kampus di sekolah. Edukasi sebaiknya difokuskan pada hubungan antara stres dan siklus menstruasi, serta pentingnya deteksi dini gangguan menstruasi akibat stres. Dosen dan mahasiswa juga perlu dilatih untuk menggunakan pendekatan ramah remaja dan komunikasi yang mudah dipahami, agar informasi tersampaikan dengan baik dan remaja merasa nyaman saat berkonsultasi.

# Judul: Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Gamping

## ORIGINALITY REPORT

**21** %  
SIMILARITY INDEX

**19** %  
INTERNET SOURCES

**9** %  
PUBLICATIONS

**9** %  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	4%
2	<a href="https://etd.umy.ac.id">etd.umy.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="https://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://repository.stikessuakainsan.ac.id">repository.stikessuakainsan.ac.id</a> Internet Source	1%
5	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	1%
6	<a href="https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id">repository.stikesmitrakeluarga.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	1%
8	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
9	<a href="https://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1%
10	<a href="https://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1%
11	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1%

[eprints.unisa-bandung.ac.id](https://eprints.unisa-bandung.ac.id)

12	Internet Source	<1 %
13	<a href="https://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="https://rikasriwahyuni.blogspot.com">rikasriwahyuni.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="https://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="https://poltekkesbdg.info">poltekkesbdg.info</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id">repository.stikeshangtuah-sby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	Barto Mansyah, Rika Pebriani Srinata, Agnes Dewi Astuti, Riky Riky. "Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulva pada Remaja Putri di SMKN 3 Palangka Raya", Jurnal Surya Medika, 2025 Publication	<1 %
19	<a href="https://repository.stikesdrsoebandi.ac.id">repository.stikesdrsoebandi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="https://jurnal.stikes-bhm.ac.id">jurnal.stikes-bhm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="https://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	Kevin C. Tombokan, Damajanty H.C. Pangemanan, Joice N.A. Engka. "Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado", Jurnal e-Biomedik, 2017 Publication	<1 %

23	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
24	jurnal.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
25	Tri Ardayani. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI YANG TIDAK TERATUR PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN IMMANUEL BANDUNG", Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel, 2018 Publication	<1 %
26	ayumutiaau20.blogspot.com Internet Source	<1 %
27	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
28	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1 %
29	Submitted to Universitas Tadulako Student Paper	<1 %
30	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.stikeswiramedika.ac.id Internet Source	<1 %
32	Rizka Angrainy, Penti Dora Yanti, Elvi Oktavia. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5 PEKANBARU TAHUN 2019", Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), 2020 Publication	<1 %
33	pdfcookie.com Internet Source	<1 %

34	<a href="https://repository.poltekkes-tjk.ac.id">repository.poltekkes-tjk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	Submitted to UPN Veteran Jakarta Student Paper	<1 %
36	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
37	<a href="https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id">jurnal.stikesimcbintaro.ac.id</a> Internet Source	<1 %
38	<a href="https://pascasarjana.uit.ac.id">pascasarjana.uit.ac.id</a> Internet Source	<1 %
39	Norwidya Priansiska, Alisa Hidayah. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 3 SAMPIT", Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences), 2025 Publication	<1 %
40	<a href="https://journal.student.uny.ac.id">journal.student.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
41	<a href="https://pdfcoffee.com">pdfcoffee.com</a> Internet Source	<1 %
42	Submitted to Canada College Student Paper	<1 %
43	Grechia Estevany Tambunan, Farida Linda Sari Siregar. "Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sehat terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri", Malahayati Nursing Journal, 2024 Publication	<1 %
44	Mariene Wiwin Dolang, Erlin Kiriwenno. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Higiene Menstruasi Terhadap Pengetahuan	<1 %

Remaja Putri", Biosel: Biology Science and Education, 2020

Publication

- 
- 45 [repository.uinjkt.ac.id](https://repository.uinjkt.ac.id) <1 %  
Internet Source
- 
- 46 Elly Naila Fauziah. "Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri", Jurnal Permata Indonesia, 2022 <1 %  
Publication
- 
- 47 Rita Dwi Yuniarti, Cholisah Suralaga, Susanti Widiastuti. "Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta", Malahayati Nursing Journal, 2024 <1 %  
Publication
- 
- 48 [etd.uum.edu.my](https://etd.uum.edu.my) <1 %  
Internet Source
- 
- 49 [jurnal.mitrahusada.ac.id](https://jurnal.mitrahusada.ac.id) <1 %  
Internet Source
- 
- 50 [ojs.stikesindramayu.ac.id](https://ojs.stikesindramayu.ac.id) <1 %  
Internet Source
- 
- 51 [repository.stei.ac.id](https://repository.stei.ac.id) <1 %  
Internet Source
- 
- 52 [repository.universitalirsyad.ac.id](https://repository.universitalirsyad.ac.id) <1 %  
Internet Source
- 
- 53 Fatlun Indriani Adam, Sunarto Kadir, Ramly Abudi. "RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX (BMI) AND AGE OF MENARCHE IN ADOLESCENT GIRLS AT MTs NEGERI 3 GORONTALO REGENCY", Journal Health &

---

54 Indah Juliana, Sefti Rompas, Franly Onibala. <1 %  
"HUBUNGAN DISMENORE DENGAN  
GANGGUAN SIKLUS HAID PADA REMAJA DI  
SMA N 1 MANADO", JURNAL KEPERAWATAN,  
2019  
Publication

---

55 Khairunnisa Khairunnisa, Ambar Rialita,  
Mardhia Mardhia. "Pengetahuan dan Perilaku  
Kebersihan Wajah Terhadap Timbulnya Akne  
Vulgaris pada Pelajar SMP di Mempawah  
Hilir", Jurnal Kedokteran dan Kesehatan :  
Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran  
Universitas Sriwijaya, 2021 <1 %  
Publication

---

56 Miftahul Hidayati, Sri Nani Jelmila, Seres  
Triola. "Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas  
Fisik terhadap Pola Siklus Menstruasi pada  
Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas  
Baiturrahmah", Scientific Journal, 2025 <1 %  
Publication

---

57 [jurnal.unw.ac.id](http://jurnal.unw.ac.id) <1 %  
Internet Source

---

58 [jurnalmahasiswa.unesa.ac.id](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id) <1 %  
Internet Source

---

59 [mafiadoc.com](http://mafiadoc.com) <1 %  
Internet Source

---

60 [rama.unimal.ac.id](http://rama.unimal.ac.id) <1 %  
Internet Source

---

61 [text-id.123dok.com](http://text-id.123dok.com) <1 %  
Internet Source

---

62 Dwi Wulan Suci, Bambang Purwanto, Atika. "THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH MENSTRUAL CYCLE IN MIDWIFE AT RSUD DR. SOETOMO DURING THE COVID-19 PANDEMIC", Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 2022

Publication

<1 %

63 Gabriela Ivana Boba, Erwin Adams Pangkahila, Damajanty Hellen Carol Pangemanan. "Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon", Health & Medical Sciences, 2025

Publication

<1 %

64 Nurhazizah Br Said, Inda Puspitasari Sari, Agil Maritho Lauchan, Anggun Sheillawany et al. "HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN EATING DISORDER DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA AKHIR", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2024

Publication

<1 %

65 [es.scribd.com](https://es.scribd.com)

Internet Source

<1 %

66 [id.scribd.com](https://id.scribd.com)

Internet Source

<1 %

67 [ndukyati.wordpress.com](https://ndukyati.wordpress.com)

Internet Source

<1 %

68 [repository.stikes-bhm.ac.id](https://repository.stikes-bhm.ac.id)

Internet Source

<1 %

69 [repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id](https://repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id)

Internet Source

<1 %

70 [sehat.link](https://sehat.link)

Internet Source

<1 %

- 71 [www.kampusmajapahit.ac.id](http://www.kampusmajapahit.ac.id) Internet Source <1 %
- 
- 72 [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) Internet Source <1 %
- 
- 73 Jenia Paula Sequeira, Bima Suryantara, Fatimah Sari. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri", *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2024 Publication <1 %
- 
- 74 Ririn Khoerunnisa, Friska Junita, Rupdi Lumban Siantar. "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi", *Malahayati Nursing Journal*, 2024 Publication <1 %
- 
- 75 Viqkha Putri Oktalia, Ismi Nurwaqiah Ibnu, Silvia Mawarti Perdana. "HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENALI BESAR TAHUN 2024", *Jurnal Mitra Kesehatan*, 2024 Publication <1 %
- 
- 76 [docobook.com](http://docobook.com) Internet Source <1 %
- 

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off