

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

Iin Oktaviani¹, Alfie Ardiana Sari², Fatimah Dewi Anggraeni³

INTISARI

Latar Belakang : Masa remaja merupakan fase transisi yang rentan mengalami stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Stres yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, sehingga memicu ketidakteraturan siklus menstruasi. di Indonesia, 13,7% perempuan usia 10-59 tahun mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dan di D.I Yogyakarta mencapai 15,8%.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Gamping.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswi SMPN 2 Gamping sebanyak 60 siswi dengan jumlah sampel sebanyak 52 siswi yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk menilai tingkat stres serta kuesioner mengenai siklus menstruasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan stres sedang sebanyak 20 orang (38,5%) dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi $p= (0.001)$.

Kesimpulan : Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Gamping

Kata kunci: *Menstruasi, Remaja, Stres*

¹ Mahasiswa Kebidanan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

^{2,3} Dosen Kebidanan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE ADOLESCENTS IN SMP NEGERI 2 GAMPING

Iin Oktaiani¹, Alfie Ardiana Sari², Fatimah Dewi Anggraeni³

ABSTRACT

Background : Adolescence is a transitional phase that is vulnerable to stress due to physical, psychological, and social changes. Excessive stress can disrupt the balance of reproductive hormones, potentially leading to irregular menstrual cycles. In Indonesia, 13.7% of females aged 10–59 years experience irregular menstrual cycles, with the prevalence reaching 15.8% in the Special Region of Yogyakarta (D.I. Yogyakarta).

Objective : To determine the relationship between stress levels and menstrual cycles among female adolescents at SMP Negeri 2 Gamping.

Research Method : This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of 60 female students from SMP Negeri 2 Gamping, with a sample size of 52 students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire to assess stress levels and a menstrual cycle questionnaire. The data were analyzed using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test.

Results : The results showed that the majority of respondents with moderate stress (20 students or 38.5%) experienced irregular menstrual cycles. Statistical analysis revealed a significant relationship between stress levels and menstrual cycles ($p = 0.001$).

Conclusion : There is a significant relationship between stress levels and menstrual cycles among female adolescents at SMP Negeri 2 Gamping.

Keywords: *Menstruation, Adolescents, Stress*

¹ Midwifery Student (S1) of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

^{2,3} Lecturer of Midwifery (S1) of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta