



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 14700- 14707

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Hubungan Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma 1 Barunawati Jakarta Barat

Kamila Giyantini<sup>1</sup>, Lela Larasati<sup>2</sup>, Siti Rochanah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Keperawatan Dan Stikes RSPAD Gatot Soebroto

<sup>1</sup>[kamilagyt@gmail.com](mailto:kamilagyt@gmail.com), <sup>2</sup>[akisara69@gmail.com](mailto:akisara69@gmail.com), <sup>3</sup>[rochanahsiti@yahoo.co.id](mailto:rochanahsiti@yahoo.co.id)

### Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi. Pada remaja putri, salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang sering terjadi adalah gangguan menstruasi, yang dapat berupa ketidakteraturan siklus, nyeri menstruasi, maupun perubahan durasi dan volume perdarahan. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam terjadinya gangguan menstruasi adalah stres. Stres pada remaja dapat muncul akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, maupun masalah personal yang berpotensi mengganggu keseimbangan hormonal tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 49 siswi kelas X yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat stres Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) serta kuesioner gangguan menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Pearson Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres ringan dan stres sedang, masing-masing sebesar 26,5%. Selain itu, sebanyak 53,1% responden dilaporkan mengalami gangguan menstruasi. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,013 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi. Kesimpulannya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja putri, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi.

*Kata kunci:* Gangguan Menstruasi, Remaja Putri, Tingkat Stres

### 1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang, yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Pada remaja putri, salah satu perubahan biologis utama ditunjukkan melalui terjadinya menstruasi sebagai tanda mulai berfungsinya dan matangnya sistem reproduksi. Namun, pada periode ini sering dijumpai berbagai permasalahan menstruasi, seperti siklus yang tidak teratur, dismenore, hipermenore, maupun amenore. Gangguan menstruasi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis remaja, termasuk menurunnya kualitas hidup, kenyamanan beraktivitas, serta prestasi belajar di sekolah. Selain itu, ketidakteraturan siklus menstruasi yang berlangsung dalam jangka panjang berpotensi menyebabkan kesulitan dalam mencapai masa subur dan meningkatkan risiko terjadinya infertilitas pada perempuan di kemudian hari. (Fitri et al., 2024).

Menurut World Health Organization (2025), sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi, yang merupakan penyebab utama penyakit dan kecacatan di kelompok usia ini. Laporan WHO tentang kesehatan remaja di Indonesia 2024 juga menyebutkan bahwa gangguan kecemasan (anxiety disorders) menjadi salah satu penyebab utama disability-adjusted life years (DALYs) pada remaja (WHO, 2025).

Hal ini menunjukkan bahwa stres merupakan masalah kesehatan global dan nasional yang tidak bisa diabaikan. Sebuah studi literatur di Indonesia menemukan bahwa sekitar 67,8% remaja putri mengalami setidaknya satu jenis gangguan siklus menstruasi, dengan dismenore sebagai keluhan terbanyak. Faktor seperti aktivitas fisik, stres, status gizi, dan indeks massa tubuh (IMT) disebut sebagai faktor risiko signifikan (Rizki et al., 2024). Penelitian di Paediatria Indonesiana pada 2018 menunjukkan bahwa sekitar 30,6% remaja putri mengalami siklus menstruasi abnormal, meliputi oligomenore, polimenore, dan amenore (Aryani et al., 2018).

Stres dapat memengaruhi kesehatan reproduksi melalui aktivasi HPA axis yang meningkatkan kortisol. Peningkatan kortisol ini mengganggu HPO axis, menurunkan pelepasan GnRH, LH, dan FSH, sehingga produksi estrogen dan progesteron terganggu. Akibatnya, siklus menstruasi menjadi tidak teratur dan berisiko mengalami oligomenore, amenore, atau dismenore (Hantsoo et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa stres kronis berhubungan dengan disfungsi ovulasi dan penurunan respons hormon reproduksi (Vigil et al., 2022; Karunyan et al., 2023). Secara epidemiologis, stres psikologis terbukti berhubungan signifikan dengan gangguan siklus menstruasi pada perempuan.

Stres juga menjadi faktor yang sering ditemukan: studi literatur melaporkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan ketidakteraturan siklus menstruasi. Remaja dengan tingkat stres berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami siklus yang tidak teratur dibanding yang stres ringan (Putri Oktalia et al., 2024). Dan juga terdapat, penelitian di Jakarta juga memperkuat keterkaitan antara stres dan menstruasi. Studi di SMAN 17 Jakarta Barat (UMJ, 2022) menemukan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dan dismenore pada siswi ( $p = 0,014$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa remaja putri di Jakarta Barat pun tidak lepas dari masalah kesehatan reproduksi yang dipengaruhi stres

Siswi sebagai individu akademik juga tidak dapat dipisahkan dari stres dalam aktivitas sehari-hari. Aktivitas pembelajaran, terutama tugas-tugas eksternal dan tuntutan dari diri sendiri, dapat menjadi faktor pemicu timbulnya stres pada siswi. Ekspektasi eksternal yang meliputi pekerjaan rumah, beban pelajaran yang cukup berat, tekanan dari orang tua agar berhasil di sekolah, serta kemampuan beradaptasi sosial di lingkungan sekolah merupakan salah satu bentuk tuntutan eksternal yang sering dialami. Selain itu, semakin kompleksnya materi pelajaran yang disampaikan di sekolah yang semakin menantang menuntut kemampuan belajar siswi agar dapat menguasainya dengan baik. Kondisi ini semakin diperberat dengan keterbatasan waktu luang maupun kesempatan untuk melakukan rekreasi, sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi, yang mana dua hal tersebut disebutkan sebagai faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi tetapi hasil yang didapatkan hanya stress saja yang dapat mempengaruhi sedangkan aktivitas fisik tidak.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 17 siswi di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat, sebanyak 11 dari 17 siswi menyatakan bahwa stres berhubungan terhadap gangguan menstruasi yang mereka alami. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara faktor fisik dan psikologis dengan kesehatan reproduksi remaja. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan stres berperan terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan metode kuantitatif menggunakan pendekatan cross-sectional study, sebuah desain observasional di mana pengumpulan data dilakukan dalam satu periode waktu untuk menganalisis hubungan antara variabel stres dan gangguan menstruasi secara simultan tanpa adanya intervensi (Ammara Jauza & Albina, 2025). Lokasi penelitian dipusatkan di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat dengan populasi berupa seluruh siswi remaja putri kelas 10. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria diikutsertakan, dengan pertimbangan jumlah populasi yang relatif terbatas (Amin Nur Fadila et al., 2023). Dari total 66 siswi, 17 di antaranya telah berpartisipasi dalam studi pendahuluan dan tidak diikutsertakan lagi untuk menghindari bias, sehingga jumlah sampel akhir adalah 49 responden. Penelitian ini memfokuskan pada dua variabel utama: variabel independen berupa stres dan variabel dependen berupa gangguan menstruasi, dengan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara keduanya, yang akan diuji secara empiris (Hamdani & Sa'diyah, 2025). Secara operasional, variabel stres diukur menggunakan instrumen baku Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS-42), yang dipilih karena telah memiliki validitas dan reliabilitas tinggi secara internasional, sehingga tidak perlu dilakukan uji ulang (Wirawan et al., 2022).

Instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,93 untuk skala stres (Henry & Crawford, 2005) dan menghasilkan data ordinal dengan kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Sementara itu, variabel gangguan menstruasi diukur menggunakan kuesioner adaptasi yang terdiri dari 10 pertanyaan, mengacu pada penelitian sebelumnya (Lastinawati, 2019). Kuesioner ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada 40 remaja, di mana seluruh item dinyatakan valid (nilai  $r$  hitung >  $r$  tabel) dan memiliki tingkat reliabilitas yang cukup dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,664, menghasilkan data nominal yang dikategorikan menjadi normal dan gangguan (Nurhasanah 2023). Prosedur pengumpulan data dilakukan secara terstruktur, dimulai dengan pengurusan perizinan, penjelasan kepada responden, hingga penandatanganan lembar informed consent untuk menjamin prinsip otonomi. Data dikumpulkan melalui pengisian Google Form secara langsung di bawah pendampingan peneliti selama sekitar 20 menit, diikuti dengan tahap pengolahan data yang meliputi editing, coding, entry, dan cleaning. Seluruh proses penelitian mematuhi prinsip etika secara ketat,

meliputi anonimitas dengan penggunaan kode responden, kerahasiaan data, beneficence dengan memastikan tidak ada risiko bagi peserta, serta keadilan dalam perlakuan tanpa diskriminasi, yang mengacu pada pedoman Belmont Report dan Deklarasi Helsinki (Yohanis & Winarti, 2024). Analisis data akan dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel, dan secara bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk menguji hipotesis karena data berskala kategorik, dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$ . Selain itu, nilai Odds Ratio (OR) akan dihitung untuk mengetahui besarnya risiko seorang remaja putri mengalami gangguan menstruasi berdasarkan tingkat stres yang dialaminya.

### 3. Hasil

Data penelitian diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh siswi kelas X di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 49 siswi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gangguan menstruasi pada siswi. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan tingkat stres. Penyajian karakteristik responden bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai subjek penelitian. Data hasil penelitian disajikan melalui dua jenis analisis, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi.

#### 1. Analisa Univariat

##### Tingkat Stres

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Normal	12	24,5%
Ringan	13	26,5%
Sedang	13	26,5%
Berat	10	20,4%
Sangat Berat	1	2,0%
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1. dapat di ketahui bahwa dari 49 responden, mayoritas memiliki tingkat stres dengan kategori ringan dan sedang yaitu sebanyak 13 (26,5%).

##### Gangguan Menstruasi

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Menstruasi

Gangguan Menstruasi	Frekuensi	Presentase
<b>Gangguan</b>	26	53,1%
<b>Normal</b>	23	46,9%
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, di ketahui bahwa 49 responden. Mayoritas memiliki gangguan menstruasi, yaitu sebanyak 26 (53,1%).

#### 2. Analisa Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Likelihood antara Tingkat Stres dan Gangguan Menstruasi

Total Stres	Gangguan Menstruasi			p-value
	Gangguan	Normal	Total	
<b>Normal</b>	2	10	12	<b>0,013</b>
<b>Ringan</b>	7	6	13	
<b>Sedang</b>	11	2	13	
<b>Berat</b>	5	5	10	
<b>Sangat Berat</b>	1	0	1	
<b>Total</b>	26	23	<b>49</b>	

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* 0,013. Karena nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada siswi SMA 1 Barunawati Jakarta Barat.

#### 4. Diskusi

##### 1. Tingkat Stres pada Remaja Putri di SMA 1 Barunawati

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 4.1, diketahui bahwa dari 49 responden, sebagian besar berada pada kategori stres ringan dan sedang, masing-masing sebanyak 13 responden (26,5%). Responden dengan tingkat stres normal berjumlah 12 orang (24,5%), stres berat sebanyak 10 orang (20,4%), dan stres sangat berat sebanyak 1 orang (2,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat mengalami stres pada tingkat ringan hingga sedang. Namun demikian, masih terdapat proporsi responden yang berada pada kategori stres berat, yang mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang cukup signifikan pada sebagian remaja. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis individu terhadap tekanan internal maupun eksternal yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasi diri. Pada remaja, stres sering kali dipicu oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, perubahan hormonal, serta proses pencarian identitas diri. Stres pada remaja dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tingkatan, mulai dari normal, ringan, sedang, berat, hingga sangat berat, sebagaimana diukur menggunakan instrumen DASS-42.

Remaja putri secara biologis dan psikologis lebih rentan mengalami stres dibandingkan remaja putra karena adanya fluktuasi hormonal serta sensitivitas emosional yang lebih tinggi. Selain itu, masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perkembangan kognitif dan emosional yang belum sepenuhnya matang, sehingga kemampuan coping terhadap stres belum optimal.

Kondisi ini mencerminkan karakteristik perkembangan remaja yang berada pada fase transisi dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Remaja dihadapkan pada peningkatan tuntutan akademik, penyesuaian hubungan sosial dengan teman sebaya, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sekitar. Apabila tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang memadai, maka stres mudah muncul dan bertahan dalam kehidupan sehari-hari remaja (Stuart, 2022). Oleh karena itu, tingginya proporsi stres ringan hingga sedang pada responden dapat dipahami sebagai respons adaptif terhadap tekanan yang umum dialami pada masa remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Triwahyuningsih et al. (2024) yang menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung mengalami stres pada tingkat ringan hingga sedang akibat tekanan akademik dan lingkungan sosial. Penelitian Handayani et al. (2021) juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berada pada kategori stres sedang hingga berat, terutama dipengaruhi oleh beban belajar dan tuntutan prestasi akademik. Selain itu, penelitian Putri Oktalia et al. (2024) mengungkapkan bahwa stres merupakan kondisi yang umum dialami oleh remaja putri dan berkaitan erat dengan perubahan fisik serta psikologis selama masa pubertas. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa temuan penelitian yang diperoleh berada dalam rentang yang wajar dan konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya.

Secara fisiologis, stres memicu aktivasi poros hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA axis) yang menyebabkan peningkatan sekresi hormon kortisol sebagai respons terhadap tekanan (Sujartha et al., 2022). Kortisol berperan dalam mengatur respons tubuh terhadap stres, namun apabila dilepaskan secara berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu lama dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan emosional serta fungsi sistem tubuh. Pada remaja, sistem regulasi stres masih berada dalam tahap pematangan, sehingga respons stres cenderung lebih kuat dan berlangsung lebih lama dibandingkan pada individu dewasa (Ayu & Sinulingga, 2020).

Dari sudut pandang psikososial, remaja putri menghadapi berbagai tuntutan seperti pencapaian akademik, relasi dengan teman sebaya, serta tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial. Selain itu, meningkatnya kepekaan emosional dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dapat memperkuat persepsi stres yang dialami remaja (Stuart, 2022). Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan tersebut secara efektif dapat menyebabkan stres meningkat ke tingkat sedang hingga berat. Oleh karena itu, tingginya proporsi stres ringan hingga sedang pada responden menunjukkan bahwa stres telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja putri.

Meskipun sebagian besar responden belum berada pada kategori stres sangat berat, kondisi ini tetap perlu mendapat perhatian. Stres yang tidak dikelola dengan baik berpotensi berkembang menjadi stres berat dan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, serta kesehatan reproduksi remaja putri (Handayani et al., 2021; Putri Oktalia et al., 2024).

Menurut penulis, tingginya proporsi remaja putri yang berada pada kategori stres ringan hingga sedang dalam penelitian ini berkaitan erat dengan tuntutan akademik dan proses penyesuaian diri yang dihadapi siswi kelas X.

Pada fase ini, remaja dituntut untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih kompleks, tekanan pencapaian prestasi, serta dinamika hubungan sosial dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah. Selain itu, faktor internal seperti fluktuasi hormon, sensitivitas emosional, dan keterbatasan kemampuan coping turut memengaruhi persepsi stres pada remaja putri. Meskipun sebagian besar responden belum berada pada tingkat stres sangat berat, kondisi ini tetap perlu mendapat perhatian karena stres yang tidak dikelola dengan baik berpotensi berkembang ke tingkat yang lebih berat dan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, serta kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan stres melalui edukasi kesehatan, dukungan sosial, dan penguatan strategi coping agar remaja mampu menghadapi tekanan secara adaptif.

## 2. Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri SMA 1 Barunawati

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa dari 49 responden, sebanyak 26 responden (53,1%) mengalami gangguan menstruasi, sedangkan 23 responden (46,9%) memiliki siklus menstruasi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat mengalami gangguan menstruasi. Temuan ini menggambarkan bahwa gangguan menstruasi merupakan kondisi yang cukup dominan pada remaja putri dan mencerminkan adanya variasi fungsi sistem reproduksi yang masih berada dalam tahap penyesuaian pada masa remaja. Gangguan menstruasi merupakan ketidakaturan yang terjadi pada siklus, durasi, atau jumlah perdarahan menstruasi. Pada remaja putri, gangguan menstruasi sering terjadi karena sistem hipotalamus–hipofisis–ovarium (HPO) yang belum matang sepenuhnya. Kondisi ini menyebabkan ovulasi yang tidak teratur sehingga berdampak pada siklus menstruasi. Gangguan menstruasi pada remaja dapat berupa siklus tidak teratur, dismenore, hipermenore, hipomenore, maupun amenore. Faktor yang memengaruhi gangguan menstruasi meliputi ketidakseimbangan hormonal, stres psikologis, pola hidup, serta faktor nutrisi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aryani et al. (2018) yang melaporkan bahwa lebih dari 50% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi, terutama pada awal masa pubertas. Penelitian Anthon et al. (2024) juga menyatakan bahwa gangguan menstruasi merupakan kondisi yang umum terjadi pada remaja akibat ketidakmatangan sistem reproduksi. Selain itu, Adriani et al (2025) menegaskan bahwa gangguan menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang signifikan pada remaja perempuan dan membutuhkan perhatian khusus dari berbagai pihak. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa tingginya angka gangguan menstruasi pada penelitian ini masih berada dalam konteks fisiologis dan epidemiologis yang wajar serta konsisten dengan penelitian terdahulu.

Secara fisiologis, pada masa remaja sering terjadi ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron akibat belum stabilnya kerja poros hipotalamus–pituitari–ovarium (HPO). Ketidakstabilan poros HPO ini menyebabkan proses ovulasi belum berlangsung secara teratur, sehingga berdampak pada panjang, keteraturan, dan durasi siklus menstruasi (Thiyagarajan et al., 2024). Kondisi tersebut menjelaskan mengapa gangguan menstruasi seperti siklus tidak teratur, menstruasi yang datang lebih cepat atau lebih lambat, serta perubahan durasi perdarahan sering ditemukan pada remaja putri.

Selain faktor biologis, perubahan gaya hidup yang umum terjadi pada masa remaja juga berkontribusi terhadap terjadinya gangguan menstruasi. Pola tidur yang tidak teratur, aktivitas belajar yang padat, kebiasaan makan yang kurang seimbang, serta tingkat aktivitas fisik yang tidak konsisten dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi. Faktor-faktor tersebut dapat memperberat ketidakaturan siklus menstruasi, terutama ketika terjadi secara bersamaan dan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama.

Stres emosional juga merupakan faktor penting yang dapat memperburuk gangguan menstruasi pada remaja putri. Stres dapat mengganggu regulasi hormon reproduksi melalui aktivasi poros hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) yang menyebabkan peningkatan hormon kortisol. Peningkatan kortisol ini dapat menghambat pelepasan hormon gonadotropin yang berperan dalam proses ovulasi dan pengaturan siklus menstruasi (Sujaritha et al., 2022). Akibatnya, siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau mengalami gangguan lainnya. Oleh karena itu, tingginya angka gangguan menstruasi pada responden menunjukkan bahwa kesehatan reproduksi remaja putri masih memerlukan perhatian khusus, baik dari sisi biologis maupun psikologis. Secara keseluruhan, gangguan menstruasi yang dialami remaja putri dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis dan gaya hidup remaja.

Temuan ini menegaskan pentingnya upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja, termasuk edukasi mengenai siklus menstruasi normal, pengelolaan stres, serta penerapan gaya hidup sehat. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan gangguan menstruasi pada remaja putri dapat diminimalkan dan kualitas kesehatan reproduksi mereka dapat ditingkatkan.

### 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Menstruasi

Secara teoritis, stres memiliki pengaruh terhadap sistem endokrin, khususnya melalui aktivasi poros HPA yang berdampak pada fungsi poros HPO. Peningkatan hormon kortisol akibat stres dapat menghambat pelepasan GnRH, FSH, dan LH, sehingga mengganggu proses ovulasi dan keteraturan siklus menstruasi.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Pearson Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,013 ( $p < 0,05$ ). Nilai ini mengindikasikan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat stres dan gangguan menstruasi dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis, khususnya tingkat stres, memiliki peran penting dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Variasi tingkat stres yang dialami responden terbukti berkontribusi terhadap perbedaan kondisi menstruasi, baik pada aspek keteraturan siklus, durasi, maupun pola menstruasi yang dialami.

Berdasarkan distribusi data, responden dengan tingkat stres sedang hingga berat cenderung lebih banyak mengalami gangguan menstruasi dibandingkan dengan responden yang berada pada kategori stres normal dan ringan. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan risiko gangguan menstruasi seiring dengan meningkatnya tingkat stres yang dialami remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres yang dirasakan, maka semakin besar kemungkinan terjadinya ketidakseimbangan dalam sistem reproduksi. Pola hubungan yang konsisten ini memperkuat anggapan bahwa stres tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis remaja, tetapi juga memiliki implikasi nyata terhadap kesehatan fisik, khususnya fungsi reproduksi. Dengan kata lain, kesehatan mental dan kesehatan reproduksi pada remaja merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Oktalia et al (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri, di mana stres emosional berperan dalam mengganggu keseimbangan hormonal tubuh. Penelitian Handayani et al (2021) juga menemukan hasil serupa, yaitu adanya pengaruh stres terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja perempuan. Selain itu, penelitian Triwahyuningsih et al (2024) semakin memperkuat temuan ini dengan menjelaskan bahwa stres memiliki peran penting terhadap gangguan menstruasi melalui mekanisme neuroendokrin, khususnya yang melibatkan sistem hormon reproduksi. Konsistensi hasil dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan gangguan menstruasi merupakan fenomena yang berulang dan relevan di berbagai setting dan populasi remaja.

Stres kronis menyebabkan ketidakseimbangan hormonal yang berdampak langsung pada regulasi menstruasi. Aktivasi HPA yang berlangsung lama akan menghambat fungsi HPO sehingga ovulasi menjadi tidak teratur atau tidak terjadi. Kondisi ini menjelaskan mengapa remaja dengan stres lebih tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan menstruasi. Menurut pendapat peneliti, hasil ini menunjukkan bahwa stres merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri. Upaya pengelolaan stres sejak dini sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya gangguan menstruasi dan dampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi.

### 5. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu remaja putri di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat, berada pada kategori stres ringan hingga sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja mengalami tekanan psikologis yang masih berada pada tingkat adaptif, namun tetap berpotensi menimbulkan dampak terhadap kesehatan apabila berlangsung secara terus-menerus. Stres pada remaja umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan sosial, hubungan dengan teman sebaya, serta ekspektasi dari keluarga. Masa remaja yang ditandai dengan perubahan fisik dan hormonal juga dapat memperbesar kerentanan terhadap stres psikologis. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami gangguan menstruasi. Gangguan yang dialami meliputi ketidakteraturan siklus, perubahan durasi menstruasi, serta keluhan nyeri haid. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan menstruasi masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang cukup dominan pada remaja putri. Ketidakteraturan menstruasi pada usia remaja sering dikaitkan dengan belum matangnya sistem hormonal, namun faktor psikologis seperti stres juga memiliki peran yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis bivariat, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi. Secara fisiologis, stres dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi melalui aktivasi sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal, yang berdampak pada terganggunya regulasi siklus menstruasi.

Sebaliknya, remaja dengan tingkat stres yang lebih rendah cenderung memiliki pola menstruasi yang lebih teratur dan normal. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres pada remaja putri sebagai salah satu upaya pencegahan gangguan menstruasi. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, sekolah, serta tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan strategi koping yang adaptif, sehingga kesehatan mental dan reproduksi mereka dapat terjaga dengan baik.

## Referensi

1. Adriani, F., Suryani, L., Angraeni, N., Dahlan, M., & Almarisah Madani, U. (2025). Prevalensi Gangguan Menstruasi Serta Penanganannya Pada Remaja. *Jmns Journal Of Midwifery And Nursing Studies* 110, 7(1), 110–117. <https://doi.org/10.57170/Jmns.V7i1.172>
2. Amin Nur Fadila, Garancang Sabaruddin, & Abunawas Kamaluddin. (2023). Mpilar,+02+--+Fadillah+(Ok) (1).
3. Ammara Jauza, N., & Albina, M. (2025). Model Dan Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Kajian Filosofis, Metodologis, Dan Aplikatif. <https://doi.org/10.61104/Qb.V2i1.280>
4. Anthon, C., Steinmann, M., Vidal, A., & Dhakal, C. (2024). Menstrual Disorders In Adolescence: Diagnostic And Therapeutic Challenges. *In Journal Of Clinical Medicine* (Vol. 13, Issue 24). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (Mdpi). <https://doi.org/10.3390/Jcm13247668>
5. Aryani, I., Rachma, U. P., Rokhayati, E., & Moelyo, A. G. (2018). Menstrual Cycle Patterns Of Indonesian Adolescents. *Paediatrica Indonesiana*, 58(3), 101–105. <https://doi.org/10.14238/Pi58.3.2018.101-5>
6. Attia, M., Ibrahim, F. A., Elsady, M. A.-E., Khorkhash, M. K., Rizk, M. A., Shah, J., & Amer, S. A. (2022). Cognitive, Emotional, Physical, And Behavioral Stress-Related Symptoms And Coping Strategies Among University Students During The Third Wave Of Covid-19 Pandemic. *In Frontiers In Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/Fpsyt.2022.933981>
7. Ayu, D., & Sinulingga, P. (2020). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2). <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkeperawatan>
8. Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress And Distress: Neither Good Nor Bad, But Rather The Same? *Bioessays*, 42(7). <https://doi.org/10.1002/Bies.201900238>
9. Critchley, H. O. D., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark, S., Garcia-Grau, I., Gregersen, P. K., (2020). Menstruation: Science And Society. *In American Journal Of Obstetrics And Gynecology* (Vol. 223, Issue 5, Pp. 624–664). Mosby Inc. <https://doi.org/10.1016/J.Ajog.2020.06.004>
10. Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024a). 11.+Rs\_63113\_Final+Article\_Indonesian+Version.
11. Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024b). Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3), 94–104.
12. Ghare Naz, M. S., Farahmand, M., Dashti, S., & Tehrani, F. R. (2022). Factors Affecting Menstrual Cycle Developmental Trajectory In Adolescents: A Narrative Review. *In International Journal Of Endocrinology And Metabolism* (Vol. 20, Issue 1). Kowsar Medical Institute. <https://doi.org/10.5812/Ijem.120438>
13. Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025a). Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis Dan Kajian Teori Dalam Penelitian. *Journal Of Linguistics And Social Studies*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.52620/Jls.V2i2.93>
14. Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025b). Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis Dan Kajian Teori Dalam Penelitian. *Journal Of Linguistics And Social Studies*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.52620/Jls.V2i2.93>
15. Handayani, P., Rahmi, J., Amalia, M., Marsshanda, S., Widya Dharma Husada Tangerang, Stik., Padjajaran No, J., & Tangerang Selatan, K. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Pgrl Sindang Sono Kabupaten Tangerang. *In Map Midwifery And Public Health Journal* (Vol. 2, Issue 1). <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/map/index>
16. Hantsoo, L., Jagodnik, K. M., Novick, A. M., Baweja, R., Di Scalea, T. L., et.al. (2023). The Role Of The Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis In Depression Across The Female Reproductive Lifecycle: Current Knowledge And Future Directions. *In Frontiers In Endocrinology* (Vol. 14). Frontiers Media Sa. <https://doi.org/10.3389/Fendo.2023.1295261>
17. Helmaliah, Parham, P. M., Sari, P. N., & Mahyuddin, U. (2024). Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024.
18. Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The Short-Form Version Of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass-21): Construct Validity And Normative Data In A Large Non-Clinical Sample. *British Journal Of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505x29657>
19. Hidayati, M., Jelmila, N., & Triola, S. (2025). Pengaruh Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Scientific Journal*, 4(3), 209–217. <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/26>
20. Kusnangsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 1–8.
21. Lastinawati, V. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali (Itekes Bali).
22. Liu, X., Zhang, Y., Gao, W., & Cao, X. (2023). Developmental Trajectories Of Depression, Anxiety, And Stress Among College Students: A Piecewise Growth Mixture Model Analysis. *Humanities And Social Sciences Communications*, 10(1). <https://doi.org/10.1057/S41599-023-02252-2>
23. Meriati, Masthura, S., & Nursa'adah. (2025). Pengaruh Stres, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 20–29. <https://doi.org/10.55644/Jkc.V6i01.220>
24. Mustika, R., Harahap, D. A., & Sudiarti, P. E. (2024). Hubungan Stres Dengan Nyeri Dismenore Pada Siswi Sman 01 Kampar Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 372–379.
25. Puspita, H., Anggraeni, V., Ivanka, T., & Kesehatan, F. I. (2021). Penyuluhan Genre Orang Muda Harapan Bangsa. <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/jimakukerta>
26. Putri Oktalia, V., Nurwaqiah Ibnu, I., Mawarti Perdana, S., Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., Kesdaokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, F., & Letjen Suprpto No, J. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Tahun 2024 The Relationship Of Stress Levels, Consumption Patterns And Physical Activity With The Menstrual Cycle Of Adolescent Women In The Working Area Of The Kenali Besar, 2024. 06(02), 116–128. <https://doi.org/10.47522/Jmk.V6i>

27. Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(2), 285–296.
28. Rizki, A., Sappe, K., Triana Oktavia, A., Chairunnisa, A., & Undaryati, Y. M. (2024). Menstrual Cycle Disorders In Adolescents. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>
29. Stuart, G. W. (2022). Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11: Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11. Elsevier Health Sciences.
30. Sujaritha J, Deepa N, Nandhini J, Vandhana V, & Mahalakshmi D. (2022). Stress And Stress Management: A Review. *Indian Journal Of Natural Sciences* [www.tnsroindia.org](http://www.tnsroindia.org). In ©Ijns, 13(73), 45558–45571. [www.tnsroindia.org](http://www.tnsroindia.org)
31. Thiyagarajan, D. K., Basit, H., & Jeanmonod, R. (2024). Physiology, Menstrual Cycle. In Statpearls. Statpearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/nbk500020>
32. Triwahyuningsih, R. Y., Rahfiludin, M. Z., Sulistiyani, S., & Widjanarko, B. (2024). Role Of Stress And Physical Activity On Primary Dysmenorrhea: A Cross-Sectional Study. *Narra J*, 4(1). <https://doi.org/10.52225/Narra.V4i1.685>
33. Wahyuni, L. T., Yunitasari, E., Rosmawati, Astuti, A. P., Iit, K., & Kabuhung, E. I. (2024). Buku Ajar Masalah Gangguan Reproduksi (1st Ed.). Nuansa Fajar Cemerlang. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/586320-buku-ajar-masalah-gangguan-reproduksi-6f1326ea.pdf>
34. Who. (2025). Mental Health Of Adolescents.
35. Wirawan, A., Halimah, S., Fajrin, A., Manajemen Bisnis, J., & Negeri Batam, P. (2022). *Jurnal Bisnis Mahasiswa*.
36. Wulandari, A. (N.D.). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya.
37. Yohanis, J. C., & Winarti, E. (2024). Tinjauan Perilaku Kesehatan Remaja Dalam Konteks Kesehatan Reproduksi : Sebuah Analisis Literatur. 5(1).

---