

Hubungan Tingkat Stress Remaja Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMAN 3 Rangkasbitung

Novi Nurdiani¹, Mira Suminar², Dewa Ayu Sri Saraswati³

Universitas Ichsan Satya¹²³

Corresponding Author: Miranuryawan@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Salah satu masalah yang cukup banyak dihadapi wanita terutama usia remaja sebagian besar adalah ketidakaturan siklus menstruasi. Di Indonesia sebagian besar masalah menstruasi tidak teratur pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2%. Salah satu penyebabnya yaitu faktor stress karena kortisol menyebabkan ketidakseimbangan hormon pada siklus menstruasi. **Tujuan Penelitian** untuk mengetahui hubungan tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung 2022. **Metode Penelitian** menggunakan analisis kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan teknik *Simple Random Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas XII SMAN 3 Rangkasbitung sebanyak 82 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan Kuesioner DASS 42. **Hasil Penelitian:** menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stress tidak stress ringan yang mempengaruhi siklus menstruasi tidak normal sebanyak 49 siswi (94,2%). Hasil analisis bivariat dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p - value$ 0,000 ($p - value < 0,05$). **Kesimpulan:** Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung Tahun 2022. **Saran:** Berdasarkan hasil penelitian disarankan siswi mendapatkan edukasi dari sekolah mengenai manajemen stress yang baik serta kesehatan reproduksi agar terhindar dari gangguan siklus menstruasi..

Kata Kunci : Remaja, Tingkat Stress, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Introduction : One of the problems faced by many women, especially teenagers, is irregular menstrual cycles. In Indonesia, most of the menstrual problems are irregular at the age of 10-29 years, amounting to 15.2%. One of the causes is the stress factor because cortisol causes hormonal imbalances in the menstrual cycle. **Research Objectives:** to determine the relationship between adolescent stress levels and the menstrual cycle in class XII students at SMAN 3 Rangkasbitung 2022. **Research Methods:** Quantitative study with a cross sectional approach. The population in this study were 104 respondents, while the sample was 82 respondents. The sampling technique used is Simple Random Sampling. The research instrument used the DASS Questionnaire 42. **Research results:** Showed that the majority of respondents experienced a low level of stress that did not affect the normal menstrual cycle as many as 49 female students (94.2%). The results of bivariate analysis with the Chi Square test obtained a p -value of 0.000 (p -value < 0.05). **Conclusion:** It can be concluded that there is a significant relationship between the relationship between adolescent stress levels and the menstrual cycle in class XII students at SMAN 3 Rangkasbitung in 2022. **Suggestion:** Based on the research results, it is recommended that female students receive education from schools regarding good stress management and reproductive health in order to avoid menstrual cycle disturbances.

Keywords : Adolescents, Stress Level, Menstrual Cycle

PENDAHULUAN

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI No. 25 tahun 2014). Masa remaja merupakan masa dimana individu mulai mengalami kematangan seksual dan psikologis (Sarwono, 2013). Tanda kematangan fisik dan genital pada remaja putri adalah menstruasi. Secara psikologis, remaja juga mengalami perubahan emosi, sensitif atau peka terhadap beberapa hal. Perubahan ini biasa terjadi pada wanita muda, terutama menjelang menstruasi (Manuaba, 2009).

Haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Kemudian panjang siklus haid adalah dimana jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dengan mulainya haid berikutnya (Sarwono, 2013). Siklus menstruasi yang teratur (normal) idealnya adalah setiap bulan dengan rentang waktu antara 24-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika < 24 hari dan > 35 hari. (Kusyani, 2012). Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh disfungsi hormonal, gangguan sistemik, stres, kelenjar tiroid dan hormone prolactin yang berlebihan. Gangguan siklus menstruasi yang pendek biasa disebut dengan polimenore, siklus menstruasi yang panjang atau oligomenore, dan amenore disebabkan jika tidak terjadi menstruasi dalam tiga bulan berturut-turut. (Winkjosastro, 2007).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan bahwa 38,45% masalah remaja di dunia adalah masalah gangguan menstruasi. Sebagian besar 68% wanita di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2%. Di Jawa Barat presentasi perempuan usia 10-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur sebesar 14,4%. Alasan haid tidak teratur pada perempuan usia 10-59 tahun di Jawa Barat adalah 0,4% karena sakit, 5,6% masalah KB, 3,0% menopause, 5,2% lain-lain, dan 5,9% tidak mengetahui alasannya (Riskesdas, 2010). Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa persentase ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4% (Riskesdas, 2013). (Riskesdas, 2013). Telah terjadi kenaikan dalam tiga tahun pada data ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2010 ke tahun 2013 sebesar 1,2%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang mempunyai masalah siklus tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 51% (Anjarsari & Sari, 2020).

Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi. Karena pada saat stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk glukokortikoid di korteks adrenal yang disintesis di zona fasciculata dapat mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Terlalu banyak hormon dalam darah dapat menyebabkan perubahan pada siklus menstruasi (Chomaria, 2009). Hormon di dalam tubuh wanita utamanya keseimbangan hormon estrogen dan progesterone sangat memengaruhi teratur tidaknya siklus haid ini. Karena itu, jika siklus menstruasi menjadi tidak teratur, bisa dipastikan ada gangguan pada kadar kedua hormon tersebut. (Kemenkes RI, 2022).

Saat tubuh mengalami kekurangan progesterone, akan muncul sejumlah keluhan, mulai dari premenstrual syndrome, siklus haid yang tidak teratur, tidak menstruasi (amenorea), perdarahan vagina, atau keguguran yang berulang. Kadar estrogen yang meningkat akan menekan sekresi FSH yang mencegah berkembangnya telur selama siklus menstruasi. Ovulasi terjadi ketika lonjakan estrogen menghasilkan lonjakan LH, yang menyebabkan folikel pecah dan melepaskan telur ke tuba falopi. Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stres, yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual. Faktor pemicu stres yang menyebabkan siklus haid menjadi tidak teratur banyak terjadi pada mahasiswa yang menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik, yang sangat melelahkan, tugas yang banyak merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Kusyani, 2012).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penulisan ini adalah menggunakan analisis kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan teknik *Simple Random Sampling*. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui adanya hubungan tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas XII SMAN 3 Rangkasbitung sebanyak 82 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan Kuesioner DASS 42.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univaria

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Pada Siswi Kelas XII
Di SMAN 3 Rangkasbitung

Usia	Frekuensi (N)	Presentase (%)
15 – 16 Tahun	8	9,8
17 – 18 Tahun	74	90,2
Total	82	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 5.1 dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi usia responden sebagian besar responden dengan usia 17-18 tahun sebanyak 74 orang (90,2%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Indeks Massa Tubuh (IMT)
Pada Siswi Kelas XII Di SMAN 3 Rangkasbitung

IMT	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kurus Berat	11	13,4
Kurus Ringan	14	17,1
Normal	45	54,9
Gemuk	3	7,3
Gemuk Berat	9	11,0
Total	82	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 5.2 dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) responden sebagian besar memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal yaitu sebanyak 45 orang (54,9%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Remaja Pada Siswi Kelas XII
Di SMAN 3 Rangkasbitung

Tingkat Stress	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Normal	15	18,3
Ringan	15	18,3

Sedang	37	45,1
Berat	9	11,0
Sangat Berat	6	7,3
Total	82	100,0

Beirdasarkan data pada Tabeil 5.3 dapat disimpulkan bahwa distribusi freikueinsi tingkat streiss seibagian beisar meingalami streiss seidang 37 siswi (45,1%).

Tabel 5. 4
Hasil Dummy Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Remaja Pada
Siswi Kelas XII Di SMAN 3 Rangkasbitung

Tingkat Stress	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Normal – Stress Ringan	30	36,6
Tidak Stress Ringan	52	63,4
Total	82	100,0

Beirdasarkan data pada Tabeil 5.4 dapat disimpulkan bahwa hasil dummy distribusi freikueinsi tingkat streiss seibagian beisar meingalami tidak stress ringan 52 siswi (63,4%).

Tabel 5. 5
Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII
Di SMAN 3 Rangkasbitung Tahun 2022

Siklus Menstruasi	Jumlah	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Normal	23	28
Tidak Normal	59	72
Total	82	100

Beirdasarkan data pada Tabeil 5.4 dapat disimpulkan bahwa seibagian beisar reispondein yang meingalami siklus meinstruasi tidak normal seibanyak 59 reispondein (72%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. 6
Hasil Analisa Bivariat Uji Chi Square Hubungan Tingkat Stress Remaja Dengan Siklus Menstruasi
Pada Siswi Kelas XII Di SMAN 3 Rangkasbitung

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi				Total		P Value	OR (CI:95%)
	Normal		Tidak Normal					
	N	%	N	%	N	%		
							0.000	

Normal – Stress Ringan	20	66,7	10	33,3	30	100	32.667
Tidak Stress Ringan	3	5,8	49	94,2	52	100	(8.128 – 131.293)
Jumlah	23	28	59	72	82	100	

Berdasarkan hasil analisa bivariat uji *Chi Square* pada tabel 5.5 dapat disimpulkan bahwa nilai *P value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung tahun 2022. Dengan nilai OR (CI:95%) sebesar 32.667 (8.128 – 131.293) yang berarti bahwa responden yang mengalami stress mempunyai risiko 32.667 kali lebih besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal atau tidak teratur dibandingkan dengan responden yang normal atau tidak mengalami stress. Maka H_0 diterima dan disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung tahun 2022.

PEMBAHASAN

Univariat

a) Usia

Hasil penelitian pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung menunjukkan bahwa distribusi frekuensi usia sebagian besar adalah siswi yang berusia 17 – 18 tahun yaitu sebanyak 74 responden (90,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pinasti & Gunadi, 2016) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden 17 – 18 tahun sebanyak 42 siswi (63,6%). Pada hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa usia menjadi salah satu karakteristik pada gambaran tingkat stress remaja. Pada penelitian ini usia responden termasuk ke dalam remaja pertengahan (Middle Adolescence) atau adapula yang menyebutnya dengan remaja muda, umumnya remaja yang memasuki pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) (Sa'id, 2015).

b) Indeks Massa Tubuh

Hasil penelitian pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung menunjukkan bahwa distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) paling banyak responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal yaitu sebanyak 45 orang (54,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti et al., 2022) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden yang masuk dalam kategori normal sebanyak 180 orang (73,8%) dibandingkan dengan kategori lain.

Oleh karena itu dari penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh dapat berpengaruh kepada hormon reproduksi sehingga akan menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Apabila indeks massa tubuh yang rendah atau tinggi itu dapat menjadi faktor risiko untuk gangguan menstruasi termasuk siklus menstruasi yang tidak teratur dan ketidadaan haid dibandingkan dengan indeks masa tubuh yang normal (Baskeiran, 2021).

c) Tingkat Stress

Hasil penelitian pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat stress sebagian besar siswi mengalami stress sedang 37 siswi (45,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Angrainy et al., 2020) tentang Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019 dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa variabel tingkat stress didapatkan mayoritas responden memiliki tingkat stress yang sedang sebanyak 31 orang (38,8%). Dihipotesiskan ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru tahun 2019, remaja putri banyak mengalami stress sedang dan siklus menstruasi tidak teratur. Tingkat stress disebabkan banyak remaja yang mengaku sering khawatir banyak hal seperti tugas sekolah, nilai, magang dan urusan keluarga yang penting dalam menentukan tingkat stress

reimaja. Peirteingkar antara orang tua, masalah keiuangan dalam keiluarga, dan lain-lain (Angrainy et al., 2020).

d) Siklus Menstruasi

Hasil penelitian pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung menunjukkan bahwa distribusi freikueinsi siklus meinstruasi seibagian beisar reispondein yang meingalami siklus meinstruasi tidak normal 59 reispondein (72%).

Peineilitian ini sejalan deingan peineilitian yang dilakukan oleih (Manggul & Syamsudin, 2016) deingan hasil peineilitiannya meinunjukkan bahwa reispondein yang meimiliki gangguan siklus meinstruasi yaitu 43 siswi (66,2%) dan yang tidak meingalami gangguan siklus meinstruasi 22 siswi (33,8%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Angrainy et al., 2020) dengan hasil penelitiannya meinunjukkan bahwa responden sebagian besar meingalami siklus menstruasi pendek atau tidak normal sebanyak 33 siswi (41,2%). Haid adalah peileipasan seil telur yang matang dan tidak dibuahi beirsamaan deingan peileipasan lapisan rahim. Teirjadi seicara inteirmitein atau siklis. Durasi seitiap siklus adalah seikitar 28-35 hari peir bulan (Fitri, 2017). Siklus meinstruasi yang tidak normal ini dapat dipeingaruhi oleih faktor-faktor diluar streis antara lain seipeirti faktor hormonal, tubuh yang teirlalu geimuk atau kurus, teirganggunya fungsi keileinjar gondok dan kongesti ovarium. Berdasarkan analisa peneliti, beberapa responden meingatakan siklusnya <28 atau >35 hari bahkan ada yang meingatakan 1 bulan ia meingalami 2x menstruasi.

Bivariat

a. Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi

Peineilitian yang telah dilakukan untuk meingetahui hubungan antara tingkat streiss reimaja deingan siklus meinstruasi pada siswi keilas XII di SMAN 3 Rangkasbitung. Peineiliti meilakukan proseis analisis data meinggunakan analisis Chi-Squarei meilalui bantuan aplikasi SPSS 26.0 for windows. Beirdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil analisis data peineilitian ini diteimukan deingan nilai OR (CI:95%) seibeisar 32.667 (8.128 – 131.293) yang beirarti bahwa reispondein yang meingalami streiss meimpunyai risiko 32.667 kali lebih beisar meingalami siklus meinstruasi yang tidak normal atau tidak teiratur dibandingkan deingan reispondein yang normal atau tidak meingalami streiss. Maka Ha diteirima dan H0 ditolak dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat streiss reimaja deingan siklus meinstruasi pada siswi keilas XII di SMAN 3 Rangkasbitung.

Beirdasarkan tabel 5.5 meinunjukkan bahwa hasil analisis dari 82 responden dari siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung ini diketahui bahwa dari 52 siswi yang tidak stress ringan meingalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 49 (94,2%) orang. Pada siswi tidak stress ringan meingalami siklus menstruasi normal atau teratur sebanyak 3 (5,8%) orang. Selain itu, dari 30 siswi yang stress normal – stress ringan dan meingalami siklus menstruasi normal atau teratur yaitu sebanyak 20 (66,7%) orang, dan siswi yang stress normal – stress ringan meingalami siklus menstruasi tidak normal 10 (33,3%) orang. Pada siswi yang meingalami streiss normal – streiss ringan namun meinghasilkan siklus meinstruasi tidak normal baik polimeinorea dan oligomeinorea dapat dipeingaruhi oleih factor-faktor diluar streiss antara lain seipeirti factor hormonal, tubuh yang teirlalu geimuk atau kurus, teirganggunya fungsi keileinjar gondok, kongesti ovarium (Angrainy et al., 2020).

Hasil peineilitian ini sejalan deingan peineilitian (Angrainy et al., 2020) teintang Hubungan Tingkat Streiss Deingan Siklus Meinstruasi Pada Reimaja Putri Di SMAN 5 Peikanbaru Tahun 2019 meinunjukkan bahwa seibagian beisar reispondein meimiliki tingkat streiss yang seidang seibanyak 31 orang (38,8%) dan untuk variabeil siklus meinstruasi didapatkan mayoritas reispondein meimiliki siklus meinstruasi yang peindeik seibanyak 33 orang (41,2%). Hasil uji Chi Square dipeiroleh p valuei = 0,012 < 0,05 yang artinya ada hubungan tingkat streis deingan siklus meinstruasi pada reimaja putri di SMAN 5 Peikanbaru Tahun 2019. Masa reimaja ditandai deingan peirubahan psikologis seipeirti eimosi yang tidak stabil, yang dapat meimpeingaruhi keimampuan reimaja dalam meingolah dan meimeicahkan masalah. Keiadaan eimosi yang teirus beirubah meimbuat kaum muda sulit untuk

memahami diri mereka sendiri dan berakhir di jalan buntu. Jika masalah tersebut tidak ditangani dengan baik, maka akan menimbulkan stres bagi kaum muda. Stres dapat mempengaruhi seluruh bagian kehidupan seseorang, menyebabkan stres psikologis, perubahan perilaku, masalah dalam berhubungan dengan orang lain, dan penyakit fisik yang mencakup ketidakaturan menstruasi. Stres mempengaruhi neuroendokrinologi siklus menstruasi sebagai sistem yang berperan penting dalam reproduksi wanita. (Christian, M. 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Seikar Pinasti, dkk. tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Keindal dengan hasil uji chi Square diperoleh nilai p (fisher's exact) = 0,012 ($p < 0,050$) artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, semakin tinggi tingkat stresnya maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Adanya hubungan tersebut dikarenakan stres adalah salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa ada banyak penyebab siklus menstruasi tidak normal selain faktor stres seperti terganggunya fungsi hormon, adanya kelainan sistemik (tubuh terlalu gemuk atau kurus, adanya penyakit diabetes), adanya gangguan fungsi kelenjar gondok yang menyebabkan sistem hormonal tubuh ikut terganggu (Atikah P dan Siti M, 2009). Adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi lebih diperkuat dengan teori yang dikatakan bahwa salah satu penyebab umum siklus menstruasi yang tidak normal atau berhentilah sementara adalah ketegangan emosional, karena pusat stres di otak sangat dekat lokasinya dengan pusat pengaturan menstruasi di otak.

Berdasarkan asumsi penelitian dalam penelitian ini diketahui bahwa siswi kelas XII dominan mengalami siklus menstruasi tidak normal dikarenakan kegiatan belajar mengajar yang padat, tugas sekolah, mengikuti kelas tambahan serta siswi yang sedang mempersiapkan ujian akhir sekolah yang membuat siswi terganggu siklus menstruasinya yang disebabkan oleh tingkat stres dan itu akan mempengaruhi kesehatannya siswi baik fisik atau psikisnya. Dengan adanya hal ini, diperlukan adanya program pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung mengenai edukasi kesehatan reproduksi tentang menstruasi dan manajemen stres atau pola istirahat dan aktivitas yang baik karena itu berpengaruh dalam menjaga siklus menstruasi tetap normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII Di SMAN 3 Rangkasbitung, dengan 82 responden dapat disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden yang lebih dominan adalah siswi yang berusia 17 – 18 tahun yaitu sebanyak 74 siswi (90,2%). Indeks Masa Tubuh (IMT) yang lebih dominan adalah normal 45 siswi (54,9%).
2. Distribusi frekuensi tingkat stres pada siswi kelas XII menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami stres sedang sebanyak 35 siswi (42,7%).
3. Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada siswi kelas XII menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami menstruasi tidak normal sebanyak 59 siswi (72%).
4. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi Square menunjukkan bahwa nilai p value adalah 0,000 atau $p < 0,005$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 3 Rangkasbitung

DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). 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)*, 9(2), 114–120. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.719>
- Damayanti, D., Trisus, E. A., & Yunanti, E. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa fakultas keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <http://repository.uph.edu/id/eprint/35988%0Ahttp://repository.uph.edu/35988/9/Bibliography.pdf>
- Fitri, I. (2017). *Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita* (1st ed.). Gosyen Publishing.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* (1st ed.). Salemba Medika.
- Kusyani, asri. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Stikes Bahrul Ulum Tambak beras Jombang. Skripsi. http://ws.ub.ac.id/selma2010/public/images/UerTemp/2014/05/10/20140510175703_2451.doc Diakses pada tanggal 30 Juli 2022.
- Lubis, N. L. (2013). *Psikologi Kespro “Wanita & Perkembangan Reproduksinya” Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya* (1st ed.). Kencana.
- Manggul, M. S., & Syamsudin, M. (2016). Hubungan Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas Xii Sma Karya Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 003(10), 142–148.
- Manuaba, I. A. C. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita* (1st ed.). EGC.
- Risdeskas. (2010). *Persentase Kejadian Ketidakteraturan Siklus Menstruasi*. Jakarta.
- Sarwono, S. (2013). *Psikologi Remaja*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Winkjosastro, H. (2007). *Ilmu Kebidanan* (3rd ed.). YBP-SP.