



Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Di SMPN 17 Kota Tangerang

Nabella Oktaviani^{1*}, Siti Rochmani², Ida Faridah³

¹ mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani

²Dosen Universitas Yatsi Madani, ³Dosen Universitas Yatsi Madani

^{1*}oktavianinabella@gmail.com, ²siti_rch@yahoo.co.id

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja adalah sebuah periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah berpengaruh oleh lingkungan. Pada remaja putri terjadi perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Pada umumnya remaja mengalami menstruasi di usia 12-13 tahun. Hal ini merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita remaja dengan rentang usia 12-13. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja di sekolah penelitian ini dilakukan di SMPN 17 Kota Tangerang. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan penelitian *cross-sectional*. **Desain Penelitian:** menggunakan penelitian jenis kuantitatif dengan metode *cross-sectional*, serta analisis uji chi-square. **Teknik Sampel :** Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik *stratified random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 159 responden. **Hasil Penelitian :** Berdasarkan analisa bivariate dengan menggunakan uji *chi-square* bahwa p-value, 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja di SMPN 17 Kota Tangerang.

Kata Kunci : Tingkat Stress, Remaja, Menstruasi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah sebuah periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah berpengaruh oleh lingkungan. Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Umumnya proses pematangan fisik pada remaja lebih cepat dari pematangan psikologinya. Hal ini sering menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stress. Stress adalah reaksi fisik dan mental pada suatu minat yang menimbulkan ketegangan dan juga dapat mengganggu keteguhan hidup serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh (Siska Delvia & Muhammad Hasan Azhari, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa stress pada remaja telah menjadi isu yang semakin mendesak selama beberapa tahun terakhir (Putri & Azalia, 2022). Data menunjukkan bahwa prevalensi stress pada remaja mengalami peningkatan signifikan dari tahun 2020 hingga 2022. Pada tahun 2021, sekitar 70,7% remaja dilaporkan mengalami masalah psikologis. Angka ini kemudian meningkat menjadi 80,4% pada tahun 2021, dan bahkan mencapai 82,5% pada tahun 2022 (Putri & Azalia, 2022). Hal ini menunjukkan adanya tren yang mengkhawatirkan dalam hal kesehatan mental remaja.

Jumlah penduduk Kabupaten Tangerang tahun 2022 sebanyak 3,352.472 jiwa. Dilihat dari kelompok umur, proporsi umur 0 sampai 14 tahun sebesar 28,17% 15 sampai 64 tahun hampir 68,90 %, dan proporsi umur lebih dari 65 tahun sebesar 2,9% (Al Ashri et al, 2021).

Stress yang terus-menerus dan tidak terkelola dengan baik dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan remaja. Kondisi stress kronis dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Larasati, 2023). Selain itu, stress juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan perilaku remaja, termasuk kesulitan konsentrasi, penurunan motivasi, dan peningkatan perilaku berisiko seperti penggunaan obat-obatan terlarang atau perilaku agresif (Amalia et al., 2023). Meningkatnya prevalensi stress pada remaja menunjukkan pentingnya intervensi yang efektif dan dukungan yang tepat untuk mengatasi masalah ini. Perlu ada pendekatan yang holistik dalam membantu remaja mengelola stress, termasuk dukungan psikologis, edukasi tentang kesehatan mental, dan pembangunan keterampilan koping yang sehat (Larasati, 2023).

Selain itu, peran keluarga, disekolah, dan Masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja juga sangat penting (Putri & Azalia, 2022). Meskipun telah ada peningkatan kesadaran akan masalah stress pada remaja, masih diperlukan penelitian lanjutan untuk lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stress dan strategi intervensi yang paling efektif (Putri & Azalia, 2022). Studi longitudinal yang memantau perkembangan stress pada remaja dari waktu ke waktu juga dapat memberikan wawasan yang berharga. Dengan

pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas stress remaja, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih baik dalam membantu remaja mengelola stress dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Lecturer, n.d.).

Gangguan menstruasi merupakan salah satu isu Kesehatan yang sering dihadapi oleh remaja putri. Menurut data dari UNICEF, selama masa pandemi pada tahun 2020, satu dari setiap enam responden perempuan mengalami kesulitan terkait siklus menstruasi (UNICEF Indonesia, 2021). Hal ini menyoroti pentingnya pemahaman yang lebih baik tentang dampak pandemi terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa gangguan menstruasi cukup umum terjadi di kalangan remaja putri, dengan 41% remaja putri di Jakarta mengalami masalah ini (Moulinda et al., 2023). Data ini menunjukkan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah yang signifikan yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya meningkatkan kesehatan remaja putri di wilayah perkotaan.

Gangguan pada menstruasi dapat menyebabkan suatu penyakit seperti mempengaruhi kesuburan. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), 8-12% menderita infertilitas, serta 12-5% menderita infertilitas di Indonesia, secara umum, menstruasi yang normal terjadi sekitar 21-35 hari dan berlangsung selama 3 sampai 7 hari. Kondisi seperti stress yang mengganggu kerja hipotalamus dapat menyebabkan ketidak teraturan menstruasi. Ketidakteraturan menstruasi wanita ialah salah satu penyebab stressor. Ini adalah fenomena universal yang dialami oleh setiap orang yang mempengaruhi secara fisik, sosial, emosional, intelektual, dan spiritual. (Fitriyani, 2023).

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri perlu diperhatikan secara serius. Dalam konteks perkotaan seperti Jakarta, faktor-faktor seperti gaya hidup yang tidak sehat, pola makan yang tidak seimbang, stres, dan tekanan sosial dapat memperburuk masalah kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, strategi intervensi yang holistik perlu dikembangkan untuk mengatasi gangguan menstruasi pada remaja putri. Langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan yang efektif harus mencakup edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif, akses yang lebih baik ke layanan kesehatan reproduksi, dan dukungan psikososial bagi remaja putri (Moulinda et al., 2023).

Pentingnya pemahaman tentang gangguan menstruasi tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial. Remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi seringkali menghadapi stress tambahan dan tekanan psikologis. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka secara keseluruhan (Moulinda et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan terpadu perlu diimplementasikan dalam pengelolaan gangguan menstruasi pada remaja putri, yang melibatkan kerja sama antara profesional kesehatan, pendidik, dan masyarakat secara keseluruhan (Lecturer, n.d. 2022). Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor risiko yang terkait dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di berbagai konteks sosial dan budaya. Pengetahuan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian gangguan menstruasi dapat membantu dalam pengembangan strategi pencegahan yang lebih efektif (Moulinda et al., 2023). Selain itu, penelitian yang lebih luas juga dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang cara mengelola gangguan menstruasi dengan pendekatan yang berbasis bukti dan tepat sasaran, sehingga meningkatkan kualitas hidup remaja putri secara keseluruhan. Kesadaran dan pemahaman yang lebih baik tentang gangguan menstruasi pada remaja putri penting dalam upaya mempromosikan kesehatan reproduksi yang optimal dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Dengan mengakui dan mengatasi masalah ini secara efektif, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi remaja putri untuk tumbuh dan berkembang secara sehat, serta mencegah terjadinya dampak negatif jangka panjang terkait kesehatan reproduksi (Putri & Azalia, 2022).

Kedua masalah ini memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan dan kualitas hidup remaja. Stress dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, sementara gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri (Amalia et al., 2023; Larasati, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja, terutama di kalangan remaja di SMP. Penelitian tentang hubungan ini masih terbatas, sehingga menjadi penting untuk menggali lebih dalam topik ini. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara stress dan gangguan menstruasi, kita dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu remaja mengelola kedua kondisi ini dengan lebih baik. Hal ini dapat membawa dampak positif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan (Amalia et al., 2023; Larasati, 2023).

Dalam Ilmu keperawatan, penelitian tentang hubungan antara tingkat stress dan gangguan menstruasi pada remaja sangat relevan. Sebagai profesional kesehatan, perawat memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan intervensi kepada remaja untuk mengelola kedua kondisi tersebut dengan baik. Pengetahuan yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi stress pada remaja serta dampaknya terhadap kesehatan reproduksi, seperti gangguan menstruasi, dapat membantu perawat dalam memberikan perawatan yang holistik dan terpadu. Pada masa remaja, remaja sering mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, termasuk perubahan dalam siklus menstruasi dan tingkat stress yang tinggi. Sebagai perawat, pemahaman tentang hubungan antara stress dan gangguan menstruasi dapat membantu dalam merencanakan intervensi yang sesuai, termasuk pendekatan terapeutik untuk mengurangi stress dan edukasi tentang manajemen menstruasi yang sehat. Selain itu, perawat juga dapat berperan dalam mendukung remaja untuk mengidentifikasi faktor-faktor pemicu stress dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Melalui pendekatan yang empatik dan mendukung, perawat dapat membantu remaja merasa didengar dan dipahami dalam menghadapi tantangan kesehatan mereka. Dengan demikian, penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan dalam praktek keperawatan remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara stress dan gangguan menstruasi, perawat dapat memberikan perawatan yang lebih efektif dan berdaya guna bagi remaja di SMPN 17 Kota Tangerang, serta komunitas remaja secara lebih luas.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 29 April 2024 dengan mewawancarai 10 Siswi SMPN 17 Kota Tangerang di dapatkan hasil dari wawancara tersebut bahwa 7 orang dari 10 siswi mengatakan mengalami stress dan

gangguan menstruasi, sedangkan 3 orang siswi lainnya normal. Dari fenomena diatas dapat dilihat adanya siswi yang mengalami stress dan gangguan menstruasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan penelitian *cross-sectional*. Menurut penelitian yang dikutip oleh Adlini et al. (2022), metode penelitian merupakan serangkaian langkah sistematis yang dirancang untuk merencanakan, melaksanakan, dan menganalisis penelitian (Adlini et al., 2022). Penelitian kuantitatif memungkinkan pengukuran yang terstruktur dan analisis statistik untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara variabel-variabel yang diteliti yaitu ada 2 variabel tingkat stress dan gangguan menstruasi. Menurut notoatmodjo (2018), *cross sectional* ialah suatu penelitian yang mempelajari faktor-faktor risiko dan efek dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data. Pendekatan Penelitian ini dipilih untuk memperoleh pemahaman tentang hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMPN 17 Kota Tangerang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persyaratan Analisa Data

Tabel 4.1
Distribusi Normalitas Data Hubungan Tingkat Stress
Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Di SMPN 17 Kota Tangerang

Variabel	Sig	Keterangan
Tingkat Stress	0,000	Tidak Normal
Gangguan Menstruasi	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.1 dari hasil Uji Normalitas Data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil signifikan dari Uji Normalitas Tingkat Stress $0,000 \leq 0,05$ dan Gangguan Menstruasi sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p \leq 0,05$), sehingga Uji Normalitas pada Tingkat Stress dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja berdistribusi tidak normal.

2. Analisa Univariat

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Tingkat Stress

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase
Normal	16	10,1
Stress ringan	30	18,9
Stress sedang	47	29,6
Stress berat	50	31,4
Stress sangat berat	15	10,1
Total	159	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui dari 159 responden yaitu Normal sebanyak 16 responden (10,1%) Stress ringan sebanyak 30 responden (18,9%), Stress sedang sebanyak 47 responden (29,6%), Stress berat sebanyak 50 responden (31,4%), dan Stress sangat berat sebanyak 15 responden (10,1%).

Penelitian ini sejalan dengan (Indriyani & Aniroh, 2023), menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antarstress dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Faktor risiko dari variabel siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi iluteal, semakin banyak faktor resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar. Hubungan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi serta responden yang mengalami stress mempunyai peluang atau cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi.

Stress adalah respon fisik, psikologis dan emosional dari mereka yang bersedia beradaptasi dan akan mengubah lingkungan internal dan eksternal mereka sendiri-sendiri. Setiap perubahan bentuk stress menyebabkan respon didalam tubulus 1.400 reaksi fisik dan kimia yang berbeda, serta lebih dari 30 hormon dan neurotransmitter yang berbeda, dipicu oleh respon tubuh terhadap stress, sel, jaringan, dan organ lain dari sistem saluran kemih dapat terpengaruh oleh pelepasan hormon stress. Masalah feminitas merupakan salah satu akibat yang paling mudah terlihat dari stress ini (Fadillah et,al,2022).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja di SMPN 17 Kota Tangerang. Berdasarkan yang didapatkan di lapangan bahwa tingkat stress yang selalu karena hal ini semakin stress karena hal ini semakin stress tidak baik pada gangguan menstruasi

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Gangguan Menstruasi

Gangguan Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Tidak	45	28,3
Ya	114	71,7
Total	159	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui dari 159 responden yaitu Tidak sebanyak 45 responden (28,3%), dan Ya sebanyak 114 responden (71,7%).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari vagina sebagai akibat dari siklus haid yang alami. Menstruasi normal dikaitkan dengan pematangan sistem neuroendokrin. Jika proses ini terganggu, dan siklus haid bisa tertunda atau tidak teratur. *Polimenore*, *oligomenore*, dan *amenore*, merupakan gangguan menstruasi. Periode menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari dikenal sebagai *polimenore*. Periode menstruasi yang berlangsung lebih dari 35 hari dikenal sebagai *oligomenore*. Bebas menstruasi selama tiga bulan berturut-turut dikenal sebagai *amenore*, yang selanjutnya diklasifikasikan menjadi *amenore* primer dan sekunder. Ketika seorang wanita tidak pernah mengalami menstruasi, dia mengalami *amenore*, dan ketika dia mengalaminya, itu adalah *amenore* sekunder (Handayani et al, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti 2021) yang meneliti tentang hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dengan dengan nilai p yang diperoleh adalah 0,114 dengan nilai $r = 0,283$ menggunakan gamma yang menyatakan ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan siklus menstruasi. Nilai $r = 0,283$ yang menunjukkan bahwa korelasi positif, artinya termasuk ke dalam kategori korelasi rendah, maka terdapat dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi dengan tingkat kecukupan karbohidrat pada siswi pesantren kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Tegal.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ronanza Pretynda et al., 2022), yang menunjukkan bahwa 67,4% dari 99 responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (27).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sarida (2017), 62,5% dari 40 responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur (28). Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Septaliani (2019), yang menunjukkan bahwa 68,9% dari 45 responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (29). Menstruasi yang tidak teratur merupakan hal yang sangat labil. Biasanya, menstruasi datang setiap empat minggu. Jika di luar siklus, maka dapat dikatakan ada kelainan pada tubuh manusia. Namun, siklus menstruasi seseorang berbeda, dan beberapa orang memiliki banyak siklus menstruasi yaitu *polimenorea* (siklus menstruasi yang lebih pendek), beberapa siklus menstruasi *oligomenorea* (siklus menstruasi yang panjang), atau bahkan siklus menstruasi *amenorea* (tidak ada siklus menstruasi).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja Di SMPN 17 Kota Tangerang karena hal ini semakin banyak gangguan menstruasi nya maka semakin banyak juga pada tingkat stress. Karena kondisi seperti stress yang mengganggu kerja hipotalamus dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi. Ketidakteraturan menstruasi wanita ialah salah satu penyebab stressor. Ini adalah fenomena universal yang dialami oleh setiap orang yang mempengaruhi secara fisik, sosial, emosional, intelektual, dan spiritual (Fitriyani, 2023).

3. Analisa Bivariat

Tabel 4.4
Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Di SMPN 17 Kota Tangerang

Tingkat Stress	Gangguan Menstruasi				Total	P Value	
	Tidak	Ya	Total	P Value			
Normal	N 9 %	5,7%	N 7 %	4,4%	N 16 %	10,1%	0,001
Stress ringan	15	9,4%	15	9,4%	30	18,9%	
Stress sedang	9	5,7%	38	23,9%	47	29,6%	
Stress berat	8	5,0%	42	26,4%	50	31,4%	
Stress sangat berat	4	2,5%	12	7,5%	16	10,1%	
Total	45	28,3%	114	71,7%	159	100%	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, dari jumlah 159 responden, didapatkan hasil bahwa responden dengan tingkat stress normal, sebanyak 9 orang (5,7%) yang tidak mengalami gangguan menstruasi dan 7 orang (4,4%) mengalami gangguan menstruasi. Kemudian untuk responden dengan tingkat stress ringan, terdapat sebanyak 15 orang (9,4%) yang tidak mengalami gangguan menstruasi dan 15 orang (9,4%) mengalami gangguan menstruasi. Responden dengan tingkat stress sedang, terdapat 9 orang (5,7%) yang tidak mengalami gangguan menstruasi dan 38 orang (23,9%) mengalami gangguan menstruasi. Responden dengan tingkat stress berat, terdapat 8 orang (5,0%) yang

tidak mengalami gangguan menstruasi dan 42 orang (26,4%) yang mengalami gangguan menstruasi. Lalu untuk responden dengan tingkat stress sangat berat, terdapat 4 orang (2,5%) yang tidak mengalami gangguan menstruasi dan 12 orang (7,5%) yang mengalami gangguan menstruasi.

Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* bahwa *p-value* $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya terdapat Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Amalia et al., 2023), maka dapat disimpulkan sebagian besar siswi putri di SMKS Kesehatan Harapan Bunda mengalami tingkat stress yang normal. Sebagian besar siswi putri di SMKS Kesehatan Harapan Bunda mengalami gangguan siklus menstruasi yang normal. Terdapat hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Kesehatan Harapan Bunda Wilayah Kerja Puskesmas Cibadak Kabupaten Sukabumi. Diharapkan adanya peningkatan kesehatan mental, seperti penyuluhan kesehatan yang mencakup masalah emosi, perilaku, dan keterampilan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Zumaristy et al., 2023), hasil uji statistik dapat disimpulkan terdapat hubungan antara Tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi ($P=0,024$). Mahasiswi Tingkat akhir yang mengalami stress berisiko 2,7 kali menyebabkan gangguan siklus menstruasi dibandingkan mahasiswi Tingkat akhir yang tidak mengalami stress ($OR= 2,71$; 95% $CI= 1,19-6,19$). Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa perempuan yang mengalami stress dapat meningkatkan risiko 8 kali menderita gangguan siklus menstruasi dibandingkan yang tidak stress.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja di SMPN 17 Kota Tangerang. Berdasarkan yang didapatkan di lapangan bahwa tingkat stress yang selalu karena karena hal ini semakin stress tidak baik pada gangguan menstruasi. Stress adalah respon fisik, psikologis dan emosional dari mereka yang bersedia beradaptasi dan akan mengubah lingkungan internal dan eksternal mereka sendiri-sendiri.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja Di SMPN 17 Kota Tangerang mendapatkan tingkat stress yang tidak baik maka tingkat stress berarti semakin tidak baik pada gangguan menstruasi. Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari vagina sebagai akibat dari siklus haid yang alami. Menstruasi normal dikaitkan dengan pematangan sistem neuroendokrin. Jika proses ini terganggu, dan siklus haid bisa tertunda atau tidak teratur. Karena remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi seringkali menghadapi stres tambahan dan tekanan psikologis. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka secara keseluruhan (Moulinda et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa Mayoritas remaja di SMPN 17 Kota Tangerang mengalami tingkat stress dengan kategori berat yaitu sebanyak 50 remaja (31,4) dan mayoritas remaja di SMPN 17 Kota Tangerang memiliki gangguan menstruasi yaitu sebanyak 114 remaja (71,7%) dan Terdapat Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Di SMPN 17 Kota Tangerang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini terutama kepada SMPN 17 Kota Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*, 2(2), 1–6.
- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Fitriyani, L. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fik Unissula. *Skripsi*.
- Indriyani, L., & Aniroh, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2157>
- Larasati, N. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 71–79. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18720>
- Lecturer, F. K. (n.d.). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*.
- Moulinda, A. A., Imrar, I. F., Puspita, I. D., & Amar, I. (2023). Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 1–12.

- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Ronanza Pretynda, P., Kadek Nuryanto, I., Ayu, P., Darmayanti, R., Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F., Teknologi, I., Bali, K., & Kebidanan, S. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(3), 226–236.
- Siska Delvia, & Muhammad Hasan Azhari. (2020). Hubungan Tingkat Stres Terhadap siklus menstruasi Di Asram putri Akper Al-Maarif. *Cendekia Medika*, 5(1), 31–35.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Memberdayakan remaja perempuan agar mampu mengelola menstruasi selama pandemi*. n.d.
- Zumaristy, N. K., Masulili, N. A., Nisa, H., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, I., Islam, U., Syarif, N., & Jakarta, H. (2023). PREVENTIF: Hubungan Tingkat Stres, Umur Menarche, dan Indeks Massa Tubuh dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Wilayah Jabodetabek Tahun 2022. *Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 220–230