

**HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 DEPOK
SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh

Yulia Marsya Octaviani Titirloloby

KP2201590

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA

2026



SKRIPSI
HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 DEPOK

Disusun Oleh :

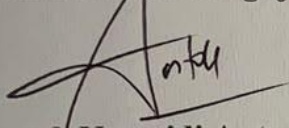
Yulia Marsya Octaviani Titirloloby

KP.22.01.590

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal *27 Februari 2026*

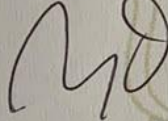
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



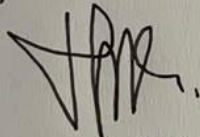
Antok Nurwidi Antara, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Penguji I / Pembimbing Utama



Anida, S.Kep.,Ns.,M.Sc.

Penguji II / Pembimbing Pendamping

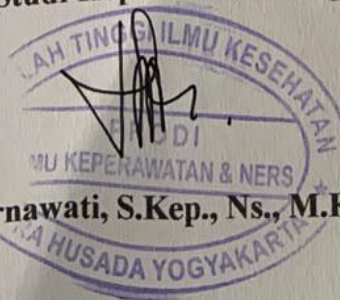


Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, *2 Maret 2026*

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.





PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yulia Marsya Octaviani Titirloloby
NIM : KP2201590
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMAN 1 DEPOK.

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

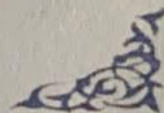
1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta,

Yang membuat pernyataan,



Yulia Marsya Octaviani Titirloloby
NIM. KP2201590



6. Kepada Wilhelmina Filia dan Yustinus Esa Putra selaku Saudara dan Saudari Kandung penulis yang telah membantu menghibur penulis dalam penyusunan skripsi.
7. Kepada Seluruh keluarga besar yang telah banyak memberiksan support dan dukungan bagi penulis dalam penyusunan skripsi.
8. Jennifer Gratia Apolonia Londar sebagai sahabat dekat penulis yang sudah membantu memberikan support saat penyusunan skripsi.
9. Rosalinda, Marselinus dan Yeremias selaku sahabat penulis dari semester awal hingga semester akhir yang selalu bersama-sama dengan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna untuk itu dengan hati terbuka, penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya konstruktif untuk kesempurnaan skripsi ini.

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres akademik merupakan tekanan yang sering dialami oleh remaja perempuan akibat tuntutan sekolah, ujian, dan berbagai tugas akademik. Stres dapat memengaruhi kondisi fisiologis, psikologis, dan perilaku, termasuk fungsi reproduksi. Salah satu dampak stres pada remaja perempuan adalah gangguan keteraturan siklus menstruasi yang dapat menjadi indikator ketidakseimbangan hormon. Pada masa remaja, perempuan mengalami berbagai perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Menstruasi merupakan proses fisiologis alami berupa keluarnya darah dari rahim akibat peluruhan endometrium ketika sel telur tidak dibuahi. Siklus menstruasi normal terjadi secara teratur setiap 21–35 hari dan berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormon serta fungsi reproduksi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja perempuan. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Depok, Sleman, Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian sebanyak 87 remaja perempuan yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Stres akademik diukur menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta ($p = 0,001$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja.

Kata kunci: Stres akademik, siklus menstruasi, remaja.

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan.....	7
D. Ruang Lingkup	7
E. Manfaat.....	8
F. Keaslian peneliti	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Landasan Teori	11
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis	38

BAB III	39
METODE PENELITIAN	39
A. Jenis dan Rancangan penelitian.....	39
B. Waktu dan Tempat penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Variabel Penelitian	43
E. Defenisi Operasional	44
F. Alat Penelitian	45
G. Uji Kesahihan dan Keandalan	47
H. Analisis Data	49
I. Jalannya pelaksanaan penelitian.....	52
J. Etika Penelitian.....	55
BAB IV	57
HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil	57
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	70
D. Kelemahan Penelitian	70
BAB V.....	71
KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Garis pemisah antara awal masa dan akhir masa remaja terdapat di usia sekitar tujuh belas tahun dimana pada usia tersebut rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah atas. Status di sekolah juga dapat membuat remaja sadar akan tanggung jawab yang sebelumnya belum pernah dipikirkan dan dialami. Kesadaran akan status formal yang baru, baik di rumah maupun di sekolah, hal tersebut mendorong sebagian besar remaja untuk berperilaku lebih matang karena rata-rata laki-laki lebih lambat matang dari pada anak perempuan, maka laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat meskipun pada usia tujuh belas tahun ia sudah dianggap dewasa seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang matang untuk usianya dibandingkan dengan perempuan. Tetapi dengan adanya status yang lebih matang di rumah dan di sekolah, biasanya laki-laki cepat menyesuaikan diri dan menunjukkan perilaku yang lebih matang. Awal masa remaja berlangsung dari usia tiga belas tahun hingga usia enam belas tahun dan akhir masa remaja berawal dari usia enam belas tahun hingga delapan belas tahun (Izzani *et al.*, 2024).

Remaja adalah kelompok potensial yang perlu untuk mendapat perhatian lebih banyak karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai risiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi dimana remaja memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin untuk mencoba sesuatu yang baru. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar menyukai tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatan tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Masa remaja ialah

masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Pada usia remaja ini merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas (Remaja & Media, 2024).

Pada remaja terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial yang berlangsung secara seksual. Beberapa ciri masa pubertas pada perempuan yaitu mulai tumbuh payudara, pinggul melebar dan mengalami haid. Perubahan fisik pada remaja tidak hanya tumbuh dari segi ukuran semakin tinggi tetapi juga mengalami perkembangan secara fungsional, terutama organ-organ reproduksi. Masa remaja adalah suatu periode pematangan organ reproduksi manusia. Dengan terjadinya perubahan besar ini umumnya membingungkan remaja yang mengalaminya. Secara alamiah setiap remaja perempuan akan mengalami perubahan hormonal bulanan yang memicu terjadinya siklus reproduksi. Hormon estrogen dan progesteron akan mempengaruhi terjadinya perubahan fisiologis pada ovarium dari uterus perempuan sebagai persiapan untuk terjadinya pembuahan sel telur. Tetapi jika pembuahan tidak terjadi dengan sendirinya akan berlangsung menjadi haid (Fadillah *et al.*, 2022).

Haid adalah peristiwa alamiah pada perempuan yang memasuki usia remaja. haid merupakan peristiwa keluarnya darah dari rahim melalui vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (endometrium), pada saat sel telur tidak dibuahi. Sel telur hanya keluar sebulan sekali dan apabila tidak mengalami pembuahan maka 14 hari kemudian sel telur tersebut akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal (Fadillah *et al.*, 2022).

Siklus haid idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode haid. Siklus haid normal secara fisiologis menggambarkan, organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dengan siklus haid tidak teratur sehingga dengan siklus haid yang normal seorang perempuan seorang wanita akan lebih muda mengalami kehamilan, menata rutinitas dan menghitung masa subur.

Siklus haid yang tidak teratur menunjukkan ketidakaturan pada sistem metabolisme dan hormonal. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres yang merupakan penyebab terjadinya gangguan haid, selain itu fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik hal tersebut merupakan penyebab terjadinya gangguan siklus haid (Fadillah *et al.*, 2022).

Stres adalah respon non-verbal dari tubuh yang dilakukan dengan sengaja ataupun tanpa sengaja tergantung dari kondisi individu yang sedang dialami. Respons fisiologis, psikologis dan perilaku manusia yang berusaha untuk menyesuaikan dan mengelola tekanan dari dalam maupun dari luar tubuh. Stres dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan hidup, oleh sebab itu stres yang normal ialah reaksi alami yang berguna. Dengan stres yang terus menerus, tubuh akan berusaha untuk menyesuaikan dengan orang yang terkena dengan perubahan psikologis dan akan berdampak pada siklus haid dengan menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang mengakibatkan siklus haid tidak teratur, perubahan siklus yang tidak dapat diprediksi dan gejala yang lebih parah seperti nyeri saat menstruasi (Di *et al* dalam Di, R., Teknologi, I., Kesehatan, 2020).

Menurut Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan data terkait siklus haid, salah satunya tentang gangguan siklus haid. Berdasarkan data SKI 2023 sekitar 18% responden memiliki siklus oligomenorea (lebih dari 35 hari), 5% mengalami amenorea (lebih dari 3 bulan) dan 18% memiliki siklus polimenorea (kurang dari 21 hari). Faktor – faktor yang mempengaruhinya seperti aktivitas fisik, tingkat stres dan pola makan tidak teratur. Tingkat pengendalian berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres dan durasi tidur yang kurang dapat berpengaruh signifikan pada ketidakaturan siklus haid, selanjutnya ada kebiasaan konsumsi makanan siap saji juga ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan siklus haid dimana semakin sering mengonsumsi makanan siap saji semakin tidak teratur siklus haid. SKI 2023 menunjukkan bahwa 37,4% penduduk usia 10 tahun ke atas kurang melakukan aktivitas fisik, kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada siklus haid (Indonesia, 2023).

Keperawatan sebagai sebuah profesi dibangun oleh teori teori keperawatan, praktik keperawatan serta penelitian penelitian keperawatan. Ketiga komponen ini perlu bersinergi dalam perkembangan keperawatan. Penelitian keperawatan sering disebut juga sebagai riset keperawatan. Riset keperawatan ini erat kaitannya dengan subyek yang ada dalam keperawatan, baik itu akademisi, praktisi, maupun calon perawat yang sedang duduk di bangku pendidikan formal. Sebagai salah satu output akhir pendidikan tinggi keperawatan antara lain adalah adanya hasil riset keperawatan. (Yuli Ernawati, *et al.*,2023)

Berdasarkan Studi Pendahuluan hasil skrining dari Dinas Kesehatan DIY tahun 2024 pada kabupaten sleman terhitung lebih banyak remaja yang mengalami stres akademik sebanyak 865 remaja yang mengalami stres dan berpotensi bermasalah pada kesehatan jiwa. Penduduk usia remaja rentang usia 15-18 tahun di provinsi DIY tahun 2024 yaitu Kabupaten Sleman sejumlah 18.293 dengan jumlah remaja putri sebanyak 40,690, kabupaten kulon progo sejumlah 7.216, Bantul sejumlah 10.933, Gunung Kidul sejumlah 11.328, kota Yogyakarta sejumlah 9.382. hal tersebut menunjukkan bahwa banyaknya jumlah penduduk kelompok remaja ini perlu mendapatkan perhatian yang lebih karena masih memasuki umur reproduktif dalam usia sekolah. Pada tahun 2024 kabupaten Sleman adalah salah satu kabupaten dengan jumlah remaja terbanyak yaitu sebesar 18.293 yang terdiri dari tujuh belas kecamatan salah satunya di SMA Negeri 1 kecamatan Depok yang memiliki jumlah remaja sebanyak 391 remaja perempuan.

Pada tahun 2024 prevalensi tingkat stres remaja putri di SMA Negeri 1 Depok yogyakarta menunjukkan 51,6% remaja putri mengalami tingkat stres akademik tinggi dan 48,4% mengalami tingkat stres akademik rendah. Stres yang di alami terjadi karena adanya tuntutan akademik seperti tugas sekolah dan ujian sekolah, tekanan sosial seperti bullying, kondisi keluarga seperti masalah keluarga di rumah. Hal tersebut akhirnya berdampak pada tingkat stres yang berat sehingga berpotensi pada masalah tidur, penurunan konsentrasi saat belajar hingga mengancam gangguan kesehatan mental pada remaja (D. Damayanti *et al.*, 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada remaja kelas 11 di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta terdapat 6 kelas dengan jumlah keseluruhan 208 siswa dan siswi dengan jumlah remaja perempuan sebanyak 98 siswi. Pada remaja perempuan tersebut terdapat 41 remaja yang mengalami siklus haid tidak teratur dengan penyebab yang berbeda-beda. 28 remaja perempuan mengatakan siklus haid tidak teratur karena stres terhadap tugas sekolah dan tekanan sosial seperti bullying. 13 remaja di antaranya mengalami siklus menstruasi haid tidak teratur karena masalah lainnya.

Berdasarkan peneliti sebelumnya yang diteliti pada mahasiswi kebidanan tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi pada tahun 2023 dengan total sampel yaitu 81 responden dengan hasil uji statistik penelitian yang signifikan di peroleh hasil bahwa stres akademik pada mahasiswi kebidanan sebagian kecil mengalami stres parah (67,9%). Siklus menstruasi mahasiswi kebidanan sebagian besar tidak normal (56,8%). Masalah yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan hingga mengakibatkan gangguan fisik hingga gangguan psikologis. Maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat adanya hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi.

Pada peneliti Imam Risqi Ramadhani tahun 2022 di dapatkan hasil bahwa stres akademik pada mahasiswa memiliki stres ringan – stres sedang dengan jumlah 146 responden. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukan sebagian mahasiswa memiliki stres akademik berat 35,4 sampai dengan maximum 51,0. Peneliti ini menggunakan skala ukur PSSA untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa. Hasil analisis menemukan korelasi yang signifikan antara stres akademik dan emotional eating ($r = 0,276$; $p < 0.001$). Korelasi bersifat positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula tingkat emotional eating.

Berdasarkan peneliti Riska Wahyu Kusumanita tahun 2021 pada Mahasiswa tingkat akhir di Stikes hang Tuah Surabaya dengan jumlah responden 77 mahasiswi dengan hasil penelitian menunjukan sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan sebanyak 31 mahasiswi (40,3%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 40 mahasiswi (51,9%) stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir karena masalah dalam perkuliahan maupun proses pengerjaan skripsi yang membuat mahasiswi merasa menghabiskan banyak energi karena cemas dan mudah merasa kesal, dengan implikasi peran tenaga kesehatan untuk memberi edukasi mahasiswi dalam manajemen stres diri sendiri dan tetap berperilaku hidup sehat supaya stres berkurang dan siklus menstruasi tidak terganggu.

Pada penelitian sebelumnya masih mengukur banyak faktor mengenai tingkat stres dan siklus menstruasi, namun pada penelitian ini akan berfokus pada stres akademik dan siklus menstruasi pada remaja perempuan. Penelitian ini akan berfokus pada remaja perempuan kelas 11 di SMA Negeri 1 Depok. Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja perempuan, namun hal tersebut lebih banyak di teliti pada remaja umum tanpa spesifik remaja kelas berapa. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meneliti stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja perempuan di kelas 11 SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta.

Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah di atas, maka rumusan permasalahannya yang diambil adalah “apakah ada hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja perempuan kelas 11 di SMA Negeri 1 Depok?”

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 1 Depok

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi stres akademik pada remaja putri di SMAN 1 Depok.
- b. Mengidentifikasi gangguan siklus menstruasi pada remaja.

C. Ruang Lingkup

1. Lingkup Masalah

Ruang lingkup penelitian ini mengarah ke dalam lingkup keperawatan maternitas atau kesehatan reproduksi.

2. Lingkup Subjek

Responden penelitian ini adalah remaja perempuan kelas 11 di SMA Negeri 1 Depok.

3. Lingkup Waktu dan Tempat

a. Lingkup Waktu

Penelitian akan dilaksanakan pada awal tahun 2026

b. Lingkup Tempat

Penelitian ini bertempat di SMA Negeri 1 Depok, Sleman Yogyakarta.

D. Manfaat

Ada 2 manfaat dari penelitian ini :

1. Manfaat teoritis :

Informasi berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebaik mungkin sebagai saran dan masukan bagi petugas kesehatan terutama bagi profesi keperawatan dalam menyampaikan informasi kesehatan dalam mengatasi stres akademik pada remaja perempuan dan hubungannya dengan siklus menstruasi.

2. Manfaat Praktis :

a. Bagi Pelayanan kesehatan

Diharapkan dapat menjadi pedoman dalam melakukan edukasi konseling bagi masyarakat terutama remaja perempuan untuk menjaga siklus haid-nya dengan mengontrol stres yang berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi.

b. Bagi remaja

Jadikan penelitian ini sebagai masukan bagi remaja untuk lebih baik dalam mengontrol tingkat stres yang benar agar tidak berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada remaja.

c. Bagi institusi pendidikan

Sebagai informasi dan edukasi kepada remaja perempuan pada umumnya dan khususnya pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Depok.

d. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan stres akademik terhadap siklus menstruasi yang dapat mempengaruhi sistem reproduksi perempuan.

E. Keaslian peneliti

Penulis	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Faturrohmah, 2023	Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat akhir di Universitas dr soebandi	Jenis penelitian kuantitatif, penelitian dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Berdasarkan hasil analisis di dapatkan pvalue $0,02 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa ada Hubungan antara Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat Akhir di Universitas dr. Soebandi. dapat disimpulkan bahwa ada hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat akhir di Universitas dr soebandi	Mempunyai jenis penelitian yang sama yaitu kuantitatif dengan rencangan cross-sectional.	teknik sampling peneliti sebelumnya yaitu total sampling sedangkan dalam penelitian ini yaitu menggunakan random sampling.

Ramadhani, 2022	Hubungan antara stres akademik dengan emotional Eating pada mahasiswa	Observational analitik dengan menggunakan kuesioner Skala akademik Perceived Sources of Akademik Stres (PSSA)	Hasil analisis menemukan korelasi yang signifikan antara stres akademik dan emotional eating ($r = 0,276$; $p < 0.001$). Korelasi bersifat positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula tingkat emotional eating.	Mempunyai jenis penelitian yang sama yaitu kuantitatif dengan rancangan penelitian cross-sectional dan menggunakan analisis data yang sama yaitu analisa univariat dan bivariat dengan teknik sampling yaitu random sampling.	Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu pada teknik sampling, peneliti sebelumnya menggunakan probability sampling sedangkan penelitian ini menggunakan non probability sampling.
Martini, 2021	Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang	Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan rancangan penelitian <i>survey analitik</i>	diperoleh mayoritas responden mengalami stres akademik tingkat sedang 18 (40,9%) dan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi tidak normal 26 (59,1%).	Menggunakan teknik penelitian yang sama yaitu non probability/random sampling, rancangan penelitian yang sama yaitu cross-sectional dan analisis data yang sama.	perbedaan nya terdapat pada instrumen penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Stres akademik pada remaja kelas 11 di SMAN 1 Depok Yogyakarta sebagian besar mengalami stres akademik rendah berjumlah 62 responden (71,3%).
2. Siklus menstruasi pada remaja kelas 11 di SMAN 1 Depok Yogyakarta sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 57 responden (65,5%).
3. Ada hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas 11 di SMAN 1 Depok Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden terutama bagi remaja perempuan ada beberapa upaya agar terhindar dari stres akademik yang berpengaruh pada masalah menstruasi yaitu dengan berolahraga atau menyalurkan hobi dan melakukan aktifitas kesenangan lainnya, mengatur pola makan yang sehat dan bergizi, mengelola aktivitas akademiknya secara efektif, mengatur jadwal dan lamanya belajar, mengerjakan tugas sesuai dengan kemampuannya, berfikir positif, serta bertukar informasi dengan teman terkait masalah/tugas yang tidak bisa ditangani.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan khususnya Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Depok Yogyakarta agar melakukan koordinasi baik antar guru mata kuliah untuk mengatur beban dan jumlah tugas yang diberikan, deadline, dan jadwal belajar yang paten. Mengubah cara mengajar lebih santai, fleksibel dan menarik dengan metode pembelajaran yang interaktif, komunikasi yang terbuka antara guru dan siswa, serta pengelolaan beban tugas yang lebih seimbang agar dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik pada siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan ada peneliti yang memberikan intervensi untuk mengurangi stres akademik pada remaja perempuan sehingga menstruasi tidak terganggu. Intervensi yang diharapkan adalah teknik relaksasi, manajemen waktu belajar, konseling atau support group dan edukasi kesehatan reproduksi.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi Pelayanan Kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai hubungan antara stres akademik dan kesehatan reproduksi dengan memberikan edukasi dan sosialisasi dengan mengadakan sesi konseling kelompok tentang dampak stres akademik serta pemantauan siklus menstruasi untuk deteksi dini ketidakaturan akibat kortisol tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 11(1), 1–23.
- 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>
- Andriani, T. (2025). *Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri*. Skripsi. Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan.
- 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., Ingrid, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18, 212–219. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Di, R., Teknologi, I., & Kesehatan, D. A. N. (2020). *Tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali*. Skripsi. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Doriza, S., Andini, S. P., & Nugraheni, P. L. (2022). Stres remaja pada pendidikan dan hubungannya dengan analisis status sosial ekonomi. *Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 34(2), 119–140.
- Ernawati, Y. (2023). Peluang dan lingkup riset keperawatan. Dalam S. Herman, A. Kusnan, & L. O. Alifariki (Ed.), *Riset keperawatan* (hlm. 214).
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas X di SMA 12 Kota Depok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 258–269.
- Faturrohman, A. (2023). *Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi*. Skripsi, Universitas dr. Soebandi, Jember.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Indonesia dalam angka 2023*. Jakarta: BPS.
- Izzani, T. A., Octaria, S., dkk. (2024). Perkembangan masa remaja. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 3(2), 259–273.
- Karsa, S., Triwidiyantari, D., & Kartika, I. (2025). Siklus menstruasi pada mahasiswi D3 kebidanan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(1), 3–7.
- Kesehatan, D. (2017). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi. *Dinamika Kesehatan*, 8(1).

- Lestari, W. R., Utami, S. L., & Susilo, W. H. (2024). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi PadaMahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *Carolus Journal of Nursing*, 7(01), 75–86.
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang*, 1, 17–23.
- Manurung, S. (2016). Hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja di Kecamatan Medan Marelan tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), 137–144.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Pratiwi, D. I., Rudtitasari, A., Lestari, A. S., & Haryanti, Y. (2024). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) terhadap siklus menstruasi pada remaja di STIKARA Sintang. *Jurnal Kesehatan*, 2(1).
- Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa*. Skripsi, Universitas Airlangga.
- Remaja, P., & Media, M. (2024). Penyuluhan kesehatan tentang mengenal ciri-ciri pubertas pada remaja melalui media e-booklet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 24–30.
- Riska Wahyu Kusumanita. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pda Mahasiswi Tingkat Akhir Stikes Hang Tuah Surabaya Di Masa Pandemi Covid-1*. Skripsi, 5(3), 248–253.
- Ronanza Pretiynda, 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. <https://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/article/view/447>
- Salianto, Zebua, C. P. F., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study. *Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(2), 67–81.
- Setiorini, A., Ratna, M. G., Zuraida, R., et al. (2024). Dampak stres pada kesehatan (The impact of stress on health). *Jurnal Kedokteran*, 14, 2202–2210.
- Sholikah, M., Hidayatullah, A. S., & Abidin, Z. (2025). Perkembangan pubertas pada remaja: Kajian literatur komprehensif. *Jurnal Kesehatan*, 9, 5820–5828.
- Yulianti, I., Hermayanti, Y., & Maryati, I. (2025). Stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Jurnal Keperawatan*, 19(4), 621–633.