

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

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

Yulia Marsya Octaviani Titirloloby

KP2201590

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2026**



NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 DEPOK, SLEMAN, YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Yulia Marsya Octaviani Titirloloby

KP2201590

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal

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

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

Yogyakarta,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana

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



HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMAN 1 DEPOK

Yulia Marsya Octaviani Titirloloby

S1 Keperawatan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta;
acajulia@gmail.com

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

S1 Prodi Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta;
anida_wh@yahoo.com

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

S1 Prodi Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada
Yogyakarta;yuliernawati0880@gmail.com

ABSTRACT

Background: Academic stress is a form of pressure often experienced by adolescent girls due to school demands, examinations, and various academic tasks. Stress can affect physiological, psychological, and behavioral conditions, including reproductive function. One of the impacts of stress in adolescent girls is irregular menstrual cycles, which may indicate hormonal imbalance. During adolescence, girls experience various hormonal, physical, psychological, and social changes. Menstruation is a natural physiological process characterized by the discharge of blood from the uterus due to the shedding of the endometrium when the ovum is not fertilized. A normal menstrual cycle occurs regularly every 21–35 days and plays an important role in maintaining hormonal balance and reproductive function. Therefore, this study was conducted to determine the relationship between academic stress and menstrual cycles in adolescent girls. **Objective:** To determine the relationship between academic stress and menstrual cycles among adolescent girls at SMA Negeri 1 Depok, Sleman, Yogyakarta. **Methods:** This study used a correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 87 adolescent girls selected using a convenience sampling technique. Academic stress was measured using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. **Results:** The results showed a significant relationship between academic

stress and menstrual cycles among adolescents at SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta ($p = 0.001$).

Conclusion: *There is a relationship between academic stress and menstrual cycles among adolescents.*

Keywords: *Academic stress; menstrual cycle; adolescents.*

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.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

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 haid¹.

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 menebal¹.

Stres adalah respon non-verbal dari tubuh yang dilakukan dengan sengaja ataupun tanpa sengaja tergantung dari kondisi individu yang sedang di alami. 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 di prediksi dan gejala yang lebih parah seperti nyeri saat menstruasi².

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 dialami 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 remaja³.

Berdasarkan peneliti Riska Wahyu Kusumanita tahun 2021 pada Mahasiswa tingkat akhir di Stikes Hang Tuah Surabaya dengan jumlah responden 77 mahasiswi dengan hasil penelitian menunjukkan 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 terganggu⁴.

Penelitian keperawatan merupakan bagian penting dalam pengembangan ilmu keperawatan yang memiliki berbagai peluang dan lingkup dalam meningkatkan praktik keperawatan¹¹.

Tujuan Penelitian

Tujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 1 Depok.

HIPOTESIS

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan teori yang ada, stres akademik berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja perempuan kelas XI di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu penelitian yang mengamati hubungan antara variabel independen dan variabel dependen pada satu waktu pengukuran.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 hingga Februari 2026 yang meliputi tahap pencarian referensi, penyusunan proposal, pengumpulan data di lapangan, analisis data, penyusunan laporan skripsi, hingga pelaksanaan sidang skripsi. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Depok, Sleman, Yogyakarta.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan kelas XI di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta yang berjumlah 98 orang dari 6 rombongan belajar, berdasarkan data dari guru Bimbingan Konseling. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik non probability sampling dengan metode convenience sampling. Kriteria inklusi yaitu siswa perempuan yang bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa yang sedang sakit atau menjalani perawatan selama penelitian. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%⁵.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu stres akademik dan variabel dependen yaitu siklus menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Pengukuran stres akademik menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), sedangkan siklus menstruasi diukur melalui pertanyaan terkait pola siklus menstruasi responden⁵.

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Karakteristik responden

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja perempuan kelas 11 di SMAN 1 Depok Yogyakarta sebanyak 87 responden. Adapun karakteristik responden penelitian ini diuraikan berdasarkan indeks massa tubuh dan kebiasaan olahraga.

Tabel.1 karakteristik responden umur pada remaja perempuan di SMAN 1 Depok

No	Kategori	F	%
1	Indeks Massa Tubuh Kurang	27	31,0
	Cukup	33	37,9
	Normal	24	27,6
	Obesitas	3	3,4
2	Kebiasaan Olahraga		
	Teratur	56	64,4
	Tidak Teratur	31	34,6
Total			100.0
		87	

Stres akademik

Tabel 2. Distribusi frekuensi Stres akademik responden di SMAN 1 Depok Yogyakarta.

No	Stres Akademik	F	%
1.	Rendah	62	71,3
2.	Tinggi	25	28,7
Total		87	100.0

Sumber : Data primer.

Tabel. 2 menunjukkan bahwa remaja perempuan yang memiliki tingkat stres akademik rendah berjumlah 62 orang (71,3%), dan stres akademik tinggi sebanyak 25 orang (28,7%).

Siklus menstruasi

Tabel 3. Distribusi frekuensi Siklus menstruasi pada responden di SMAN 1 Depok Yogyakarta.

No	Siklus Menstruasi	F	%
1.	Teratur	30	34,5
2.	Tidak teratur	57	65,5
Total		87	100.0

Sumber : Data primer.

Tabel. 3 menunjukkan bahwa remaja perempuan yang mengalami siklus menstruasi yang normal adalah berjumlah 30 orang (34,5%) dan yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal adalah sebanyak 57 orang (65,5%).

Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi

Tabel 4. hasil uji Chi-Square Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Depok.

		Siklus Menstruasi				<i>p</i>	
		Teratur		Tidak teratur			
		n	%	n	%		
Stres	Rendah	15	24,2	47	75,8	62	0,001
Akademik	Tinggi	15	60,0	10	40,0	25	
Total		30	100,0	57	100,0	87	

Sumber : Data primer.

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa responden dengan stres akademik rendah yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 15 orang (24,2%) dan yang tidak teratur sebanyak 47 orang (75,8%). Sedangkan responden dengan stres akademik tinggi yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 15 orang (60,0%) dan yang tidak teratur sebanyak 10 orang (40,0%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Depok Sleman Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Stres akademik

Berdasarkan hasil penelitian mengenai stres akademik pada remaja perempuan kelas 11 di SMAN 1 Depok Yogyakarta, yang dapat dilihat pada tabel.4 tentang stres akademik bahwa sebagian besar 62 responden mengalami stres akademik rendah dan 25 responden mengalami stres akademik tinggi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian bahwa sebagian besar remaja perempuan kelas 11 di SMAN 1 Depok Yogyakarta mengalami stres akademik rendah dan diikuti dengan stres akademik tinggi. Meskipun mayoritas mampu mengendalikan stres, porposi remaja perempuan dengan stres tinggi tetap menjadi perhatian karena dapat memicu gangguan psikologis dan fisiologis. Stres akademik bersumber dari proses belajar mengajar yang mempengaruhi proses berfikir, fisik emosi dan perilaku yang ditimbulkan. Faktor yang mempengaruhi stres yaitu adaptasi proses belajar, beban tugas, jadwal padat serta ekspetasi yang tinggi dari orang tua. Stres yang tidak tertangani dapat mengganggu keseimbangan fungsi tubuh, oleh karena itu meskipun stres akademik rendah mendominasi namun mahasiswa dengan stres akademik tinggi perlu mendapat perhatian serius⁶.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai stres akademik, ini tidak sejalan dengan peneliti sebelumnya pada keaslian penelitian yaitu pada peneliti Afii Faturromah 2023, bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik tinggi yaitu sebanyak 55 orang dan stres akademik rendah sebanyak 7 orang. Begitupun dengan peneliti Imam Risqi Ramadhani 2022, dimana sebagian besar responden yang mengalami stres akademik tinggi sebanyak 43 orang dan yang mengalami stres akademik rendah sebanyak 34 orang. Sedangkan pada peneliti Sri Martini 2021, bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik tinggi sebanyak 18 orang dan stres akademik rendah sebanyak 13 orang. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya karena berdasarkan hasil dalam penelitian ini dapatkan responden sebagian besar yang mengalami stres akademik rendah sejumlah 62 orang dan stres akademik tinggi sejumlah 25 orang⁷.

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa responden dengan stres akademik tinggi perlu untuk mendapatkan perhatian serius karena dapat mengganggu pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah lakunya. Maka dari itu secara kognitif remaja perempuan yang mengalami stres akademik tinggi kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami

bahan pelajaran dan frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka merah, pucat, sakit perut dan pusing⁸.

Peneliti menyarankan agar dari pihak sekolah menyediakan layanan konseling serta edukasi manajemen stres yang terstruktur dan terintegrasi dalam program di sekolah. Langkah ini penting untuk membantu siswa dan juga siswi untuk menurunkan tingkat stres serta menjaga keteraturan siklus menstruasi.

Siklus menstruasi

Berdasarkan penelitian pada 87 remaja perempuan kelas XI di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta, mayoritas responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan sisanya memiliki siklus menstruasi teratur. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan sebagian besar remaja mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hal ini sebagian besar terjadi pada remaja perempuan berusia 15–18 tahun, dimana tubuh mereka telah mengalami dan mulai memahami siklus menstruasi sebagai bagian alami dari pertumbuhan. Pada rentang usia ini, tubuh mengalami perubahan hormon yang membuat siklus menstruasi dapat menjadi lebih teratur dibandingkan saat pertama kali menarche. Meski demikian, sebagian remaja masih mengalami gejala seperti nyeri perut, perubahan suasana hati, mudah lelah, atau jerawat menjelang menstruasi. Selain perubahan fisik, remaja belajar mengenali pola siklusnya sendiri, menjaga kebersihan diri, serta mengatur aktivitas sehari-hari agar tetap nyaman selama haid. Dukungan keluarga dan edukasi kesehatan reproduksi sangat penting agar remaja merasa percaya diri, memahami tubuhnya, dan mampu menjaga kesehatan reproduksi¹.

Menstruasi adalah siklus fisiologis berupa pengeluaran darah dan jaringan mukosa melalui vagina dari uterus yang tidak hamil. Siklus ini dikendalikan oleh hormon dan berlangsung berulang selama periode reproduktif. Lama haid biasanya 5–7 hari dan gangguan siklus menstruasi dapat berupa hipermenorea atau hipomenorea. Pola siklus menstruasi meliputi eumenore, polimenore, oligomenore, dan amenore. Pengaturan siklus dipengaruhi oleh hormon dari hipotalamus ke hipofisis dan mekanisme umpan balik estrogen, serta faktor eksternal seperti cahaya, bau, dan faktor psikologis. Perubahan fisiologis siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh hormon, stres, olahraga berlebihan, dan status gizi. Keseimbangan hormon yang melibatkan GnRH, FSH, LH, estrogen, dan progesteron adalah faktor utama yang mengatur siklus menstruasi. Faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi termasuk berat badan, stres, aktivitas fisik, dan pola makan¹.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Afii Faturromah (2023) dan Sri Martini (2021), yang menunjukkan sebagian besar remaja mengalami siklus menstruasi teratur, diikuti dengan siklus tidak teratur. Meskipun demikian, remaja yang mengalami siklus tidak teratur tetap memerlukan perhatian serius karena kondisi ini menandakan adanya risiko masalah reproduksi. Jika tidak ditangani, ketidakaturan siklus menstruasi dapat berdampak pada kualitas hidup dan kesuburan di masa depan. Upaya preventif sangat penting, termasuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga pola hidup sehat dan mengelola stres secara efektif⁷.

Siklus menstruasi merupakan indikator fungsi reproduksi wanita yang kompleks, melibatkan hormon, organ seksual, dan sistem saraf. Ketidakseimbangan hormon dapat mengganggu siklus menstruasi. Tingginya prevalensi gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh aktivitas fisik, stres, kecemasan, gangguan hormonal, dan status gizi. Status gizi dapat dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), yang memengaruhi regulasi hormon. Perubahan berat badan yang signifikan, baik penurunan maupun peningkatan, dapat memengaruhi sekresi gonadotropin, FSH, estrogen, dan progesteron, sehingga berdampak pada pematangan sel telur dan keteraturan siklus menstruasi⁹.

Menarche adalah menstruasi pertama pada perempuan, yang menandai pertumbuhan normal. Usia menarche biasanya sekitar 12–13 tahun pada negara berkembang. Setelah menarche, diperlukan waktu untuk memperoleh siklus ovulasi yang teratur. Siklus menstruasi normal berlangsung sekitar 28 hari, dengan variasi antara 20–35 hari dari hari pertama menstruasi hingga menstruasi berikutnya⁹.

Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Depok Yogyakarta.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Chi-Square, terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Depok, Yogyakarta, dengan nilai p sebesar 0,001. Nilai Cramer's V sebesar 0,341 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel termasuk kategori sedang.

Stres dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi karena mekanismenya melibatkan sistem saraf dan hormonal. Stres akan diteruskan ke sistem limbik di otak, kemudian melalui saraf otonom memengaruhi kelenjar hormonal untuk mengeluarkan neurohormon yang memicu hipofisis melepaskan gonadotropin berupa FSH dan LH. Produksi hormon ini dikendalikan oleh

Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) dari hipotalamus, yang pengeluarannya dipengaruhi oleh umpan balik estrogen. Proses ini secara langsung memengaruhi siklus menstruasi¹⁰.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hubungan serupa antara stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswi, termasuk studi di Universitas dr. Soebandi dan SMAN 12 Depok, yang membuktikan bahwa stres dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Meskipun ada penelitian yang tidak menemukan hubungan signifikan, secara keseluruhan temuan ilmiah mendukung adanya keterkaitan antara tingkat stres dan kondisi siklus menstruasi⁷.

Upaya untuk mencegah gangguan siklus menstruasi meliputi pengelolaan stres, seperti menyelesaikan tugas sesuai jadwal, mencukupi waktu istirahat, meminta bantuan jika mengalami kesulitan belajar, mengatur pola makan dan nutrisi, rutin berolahraga, serta mengelola waktu dengan baik. Dengan strategi ini, risiko siklus menstruasi yang tidak teratur akibat stres akademik dapat diminimalkan¹⁰.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelas XI di SMAN 1 Depok Yogyakarta mengalami stres akademik pada kategori rendah (71,3%) dan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (65,5%). Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas XI di SMAN 1 Depok Yogyakarta.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi remaja untuk mengelola stres akademik dengan baik melalui aktivitas positif, bagi institusi pendidikan untuk mengatur beban belajar dan menerapkan metode pembelajaran yang lebih interaktif, bagi pelayanan kesehatan untuk meningkatkan edukasi terkait stres akademik dan kesehatan reproduksi, serta bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan intervensi dalam mengurangi stres akademik pada remaja perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fadillah RT, Usman AM, Widowati R. Restunissa Tita Fadillah 1 * ,. Hub Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di Sma 12 Kota Depok. 2022;2:258–69.
2. Di R, Teknologi I, Kesehatan DAN. tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di institut teknologi dan kesehatan (itekes) bali. 2020.
3. Damayanti D, Trisus EA, Yunanti E, Ingrid BL, Panjaitan T. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi. J Kedokt dan Kesehat [Internet]. 2022;18:212–9. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
4. Riska Wahyu Kusumanita. Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pda Mahasiswi Tingkat Akhir Stikes Hang Tuah Surabaya Di Masa Pandemi Covid-1. Skripsi. 2021;53:248–53.
5. Angrainy R, Yanti PD, Oktavia E. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019. Al-Insyirah Midwifery J Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci. 2020;92:114–20.
6. Masa P, Di PC, Muhammadiyah SMA, Martini S, Putri P, Caritas T. Politeknik Kesehatan KemenKes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. 2021;1:17–23.
7. Adolph R. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 11. 2016;11:1–23.
8. Karsa S, Garut H, Triwidiyantari D, Kartika I. SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI D3 KEBIDANAN. 2025;3–7.
9. Pratiwi DI, Rudtitasari A, Lestari AS, Haryanti Y. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang. 2024;21.
10. Yulianti I, Hermayanti Y, Maryati I. Stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswi. 2025;194:621–33.
11. Ernawati Y. Peluang dan lingkup riset keperawatan. In: Herman S, Kusnan A, Alifariki LO, editors. Riset keperawatan. 2023. p. 214.

