

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 CIAMIS 2026

Repa Nurliani¹, Reni Hertini², Ade Sity Riyanti³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Email: repanurliani@student.unigal.ac.id

Latar Belakang: Siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan reproduksi perempuan. Pada remaja, siklus menstruasi sering mengalami ketidakaturan akibat berbagai faktor, salah satunya adalah stres. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga berpotensi menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 84 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS-21 untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner siklus menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki tingkat stres normal sebanyak 39 responden (46%), stres ringan sebanyak 28 responden (33%), dan stres sedang sebanyak 17 responden (20%). Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 56 responden (66,7%), sedangkan 28 responden (33,3%) memiliki siklus menstruasi normal. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Semakin tinggi tingkat stres yang dialami responden, semakin besar kemungkinan terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026. Tingkat stres yang lebih tinggi berhubungan dengan meningkatnya kejadian gangguan siklus menstruasi.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Remaja Putri.

Referensi: 33 (2021–2026).