

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMK UMMUL QURO
KECAMATAN JATIWARAS KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN
2026**

Jesika Futri
SMK Ummul Quro
Universitas Galuh

ABSTRAK

Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan fisik maupun psikologis yang, apabila berlangsung terus-menerus, dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi melalui aktivasi aksis Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal (HPA) sehingga berpotensi menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Siswi kelas XII SMK Ummul Quro menghadapi beban akademik, persiapan kelulusan, kegiatan kepesantrenan, dan Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang diduga berpotensi memicu stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMK Ummul Quro Kecamatan Jatiwaras Kabupaten Tasikmalaya tahun 2026.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dan sampel adalah seluruh siswi kelas XII SMK Ummul Quro berjumlah 45 orang, diambil dengan teknik total sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) dan siklus menstruasi diukur menggunakan kuesioner riwayat menstruasi. Analisis data menggunakan uji Fisher's Exact Test.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres kategori sedang (33,3%) dan siklus menstruasi tidak normal (60,0%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ($p \text{ value} = 0,000$; $\alpha = 0,05$).

Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMK Ummul Quro. Disarankan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen stres bagi siswi.

Kata Kunci: *remaja putri, siklus menstruasi, stres*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND MENSTRUAL
CYCLE AMONG TWELFTH-GRADE FEMALE STUDENTS AT SMK
UMMUL QURO, JATIWARAS SUBDISTRICT, TASIKMALAYA
REGENCY 2026**

Jesika Futri
SMK Ummul Quro
Universitas Galuh

ABSTRACT

Stress is the body's response to physical and psychological pressure that, when prolonged, can disrupt reproductive hormone balance through activation of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) axis, potentially causing menstrual cycle disorders. Twelfth-grade students at SMK Ummul Quro face academic workload, graduation preparation, boarding-school (pesantren) activities, and Field Work Practice (PKL) that may trigger stress. This study aimed to determine the relationship between stress level and menstrual cycle among twelfth-grade female students at SMK Ummul Quro, Jatiwaras Subdistrict, Tasikmalaya Regency, in 2026.

This was a quantitative, descriptive-analytic study using a cross-sectional approach. The population and sample consisted of all 45 twelfth-grade female students at SMK Ummul Quro, selected through total sampling. Stress level was measured using the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire, and menstrual cycle was measured using a menstrual history questionnaire. Data were analyzed using Fisher's Exact Test.

The results showed that most respondents experienced moderate stress (33.3%) and abnormal menstrual cycles (60.0%). Statistical testing showed a significant relationship between stress level and menstrual cycle (p value = 0.000; α = 0.05). This study concludes that there is a significant relationship between stress level and menstrual cycle among twelfth-grade female students at SMK Ummul Quro. Schools are advised to improve reproductive health education and stress management for students.

Keywords: *adolescent girls, menstrual cycle, stress*