

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 CIAMIS TAHUN 2026

Mirda Lestari

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Email : mirdalestari31@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Berdasarkan World Health Organization (WHO), lebih dari 75% wanita mengalami masalah menstruasi. Di Indonesia, Riskesdas menunjukkan 11,7% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan di Jawa Barat angkanya mencapai 14,4%. Gangguan siklus menstruasi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah stres yang dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. **Tujuan :** penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Ciamis Tahun 2026. **Metode :** menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 83 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS-42 (subskala stres) dan kuesioner siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. **Hasil :** penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 28 responden (33,7%) dan memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 51 responden (61,4%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,015$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Ciamis Tahun 2026. Semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kecenderungan terjadinya siklus menstruasi tidak normal.

Kata kunci :

Remaja, Siklus Menstruasi, Tingkat Stres

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND THE MENSTRUAL
CYCLE AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 2 CIAMIS IN 2026**

Mirda Lestari

Faculty of Health Sciences, Galuh University

Email : mirdalestari31@gmail.com

ABSTRACT

Background : According to the World Health Organization (WHO), more than 75% of women experience menstrual problems. In Indonesia, the National Health Survey (Riskesdas) indicates that 11.7% of adolescent girls experience menstrual cycle disorders, while in West Java the figure reaches 14.4%. Menstrual cycle disorders in adolescents can be influenced by various factors, one of which is stress, which can disrupt the balance of reproductive hormones. **Objective** This study aims to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle among adolescent girls at SMPN 2 Ciamis in 2026. **Method :** An analytical correlational design with a cross-sectional approach was used. The study sample consisted of 83 adolescent girls selected using purposive sampling. The research instruments included the DASS-42 questionnaire (stress subscale) and a menstrual cycle questionnaire. Data analysis was performed using the Chi-Square test. **Results :** The study showed that the majority of respondents experienced moderate stress (28 respondents, 33.7%) and had irregular menstrual cycles (51 respondents, 61.4%). The results of the Chi-Square test yielded a p-value of 0.015 ($p < 0.05$), indicating a significant association between stress levels and menstrual cycles. **Conclusion :** There is a significant association between stress levels and menstrual cycles among female adolescents at SMPN 2 Ciamis in 2026. The higher the stress level, the greater the likelihood of experiencing irregular menstrual cycles.

Keyword :

Adolescents, Menstrual Cycle, Stress Level