

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 CIHAURBEUTI TAHUN 2026

Syeira Khaerunnisa¹, Dr.Tita Rohita², Ana Samiatul Milah³

¹Mahasiswa, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

²Dosen, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

³Dosen, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

Email: syeirakhoerunnisa12@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami remaja akibat tuntutan belajar, tugas sekolah, dan persiapan ujian. **Tujuan :** Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cihaurbeuti. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 85 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner DASS-42 subskala stres, sedangkan data siklus menstruasi diperoleh menggunakan kuesioner siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. **Hasil :** Sebagian responden mengalami stres akademik kategori sedang sebanyak 27 responden (31,8%). Sebagian besar responden juga mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 45 responden (52,9%). Hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0.05$). **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cihaurbeuti tahun 2026.

Kata kunci : *Stres akademik, siklus menstruasi, remaja putri.*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVELS AND
MENSTRUAL CYCLE IRREGULARITIES AMONG ADOLESCENT GIRL
AT SMA NEGERI 1 CIHAURBEUTI IN 2026**

Syeira Khaerunnisa¹, Dr.Tita Rohita², Ana Samiatul Milah³

¹Mahasiswa, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

²Dosen, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

³Dosen, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

Email: syeirakhoerunnisa12@gmail.com

ABSTRACT

Background : Academic stress is one of the psychological problems commonly experienced by adolescents due to academic demands, school assignments, and examination preparation. **Objective :** To determine the relationship between academic stress levels and menstrual cycle irregularities among adolescent girls at SMA Negeri 1 Cihaurbeuti. **Methods :** This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 85 respondents selected using a purposive sampling technique. Academic stress levels were measured using the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), while menstrual cycle data were collected using a menstrual cycle questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results :** The findings showed that 27 respondents (31.8%) experienced moderate academic stress. In addition, the majority of respondents had irregular menstrual cycles, accounting for 45 respondents (52.9%). Statistical analysis revealed a p-value of 0.004 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between academic stress levels and menstrual cycle irregularities. **Conclusion :** There is a significant relationship between academic stress levels and menstrual cycle irregularities among adolescent girls at SMA Negeri 1 Cihaurbeuti in 2026.

Keywords: Academic stress, menstrual cycle, adolescent girls.