

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA KALANGAN REMAJA: *LITERATURE REVIEW*

Della Akhlis Anisya Fitri¹, Jasmine Safa Hafizhah², Melda Julianti Kiswanto³, Yulanda Tantra Zaharani⁴, Nayla Kamilia Fitri⁵

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Corresponding Author: 2110713130@mahasiswa.upnvj.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dimana pada masa tersebut terjadinya perubahan psikologi berupa emosi yang tidak stabil, pada masa tersebut remaja cenderung mengalami stres. Peningkatan stres adalah salah satu masalah yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Terganggunya siklus menstruasi dapat mempengaruhi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi di kalangan remaja. Penelitian ini menerapkan studi literatur dengan menggunakan bahan penelitian yang terdapat di database PubMed dan Google Scholar, menggunakan kata kunci “tingkat stress” AND “siklus menstruasi” AND “remaja”. Didapatkan 5 jurnal yang sesuai dengan topik penelitian. Dari lima artikel, terdapat empat artikel yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan siklus menstruasi pada remaja dengan persentase terbesar yaitu 64% responden mengalami stres ringan dan 67,4% responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Pada sebagian besar studi ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja.

Kata kunci: Remaja, Siklus Menstruasi, Tingkat Stres

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period in which psychological changes occur in the form of unstable emotions, during that period adolescents tend to experience stress. Increased stress is one of the problems that can cause irregular menstrual cycle. The disruption of the menstrual cycle can affect health. This study aimed to determine the relationship between stress level and menstrual cycle among adolescents. This study applied a literature study using materials found in the PubMed and Google Scholar databases, using the keywords of “stress level” AND “menstrual cycle” AND “adolescents”. There were 5 journals found that match the research topic. Four out of five articles found a significant relationship between stress level and menstrual cycle among adolescents with the highest percentage 64% of respondents experiencing mild stress and 67% of them having abnormal menstrual cycle. Most of the studies found a significant relationship between stress level and menstrual cycle among adolescents.

Keywords: Adolescent, Menstrual Cycle, Stress Level

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Salah satu perubahan psikologis pada remaja yaitu emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja ketika dihadapi suatu masalah dan bagaimana akan menyelesaikannya. Masa *storm and stress* merupakan masa yang dianggap dialami oleh remaja, karena remaja dituntut dengan penyesuaian diri dalam kehidupan masa dewasa, tetapi secara psikologi dan fisiologi mereka belum sempurna dan masih harus berkembang dari fase perkembangan anak-anak.

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan koping (Barseli & Ifdil, 2017).

Peningkatan stres adalah salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Haryono, 2016). Siklus menstruasi sangat penting dalam reproduksi

wanita, karena akan mempengaruhi suatu rangkaian perubahan dalam sistem reproduksi wanita. Tetapi banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi sehingga akan berdampak pada kesehatan (Siaga, 2017). Menurut data Riskesdas (2017), 13,7% wanita Indonesia yang berusia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun. Adapun alasan yang diberikan oleh 5,1% wanita Indonesia yang berusia 10-59 tahun bahwa mereka mengalami menstruasi tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran (Yuni & Ari, 2020).

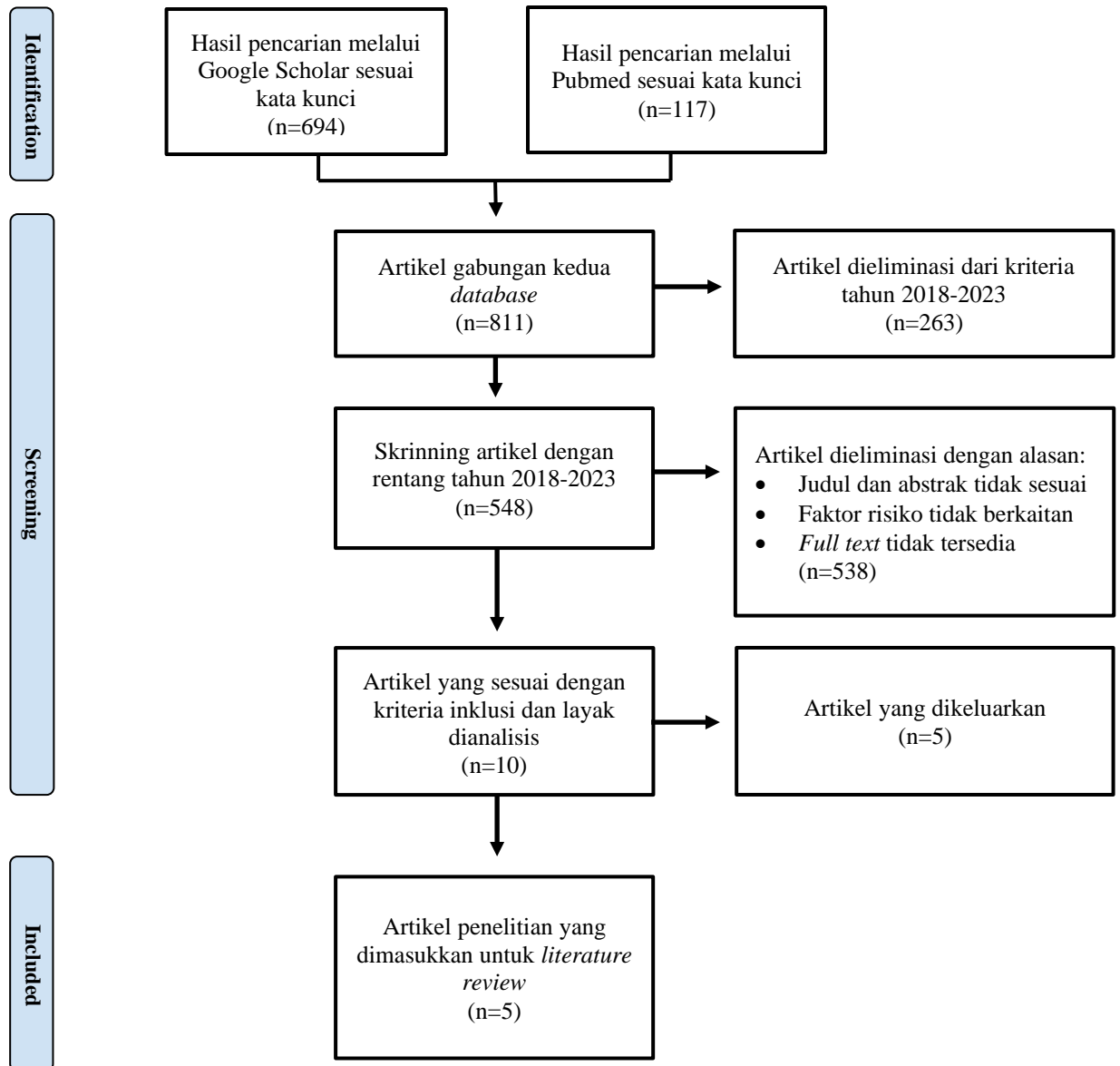
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2010) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, didapatkan 23,7% dari 79,1% responden dengan stres mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Penelitian lain dilakukan oleh Tombakan, dkk (2017), yang dilakukan di RSUP Prof. Dr. R.D. Kondou Manado, didapatkan hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara stress dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant). Berdasarkan latar belakang dan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi di kalangan remaja.

METODE

Dalam penelitian ini metode analisis yang dipakai ialah dengan menerapkan *literature review* pada artikel penelitian. *Literature review* merupakan metodologi penelitian dengan mengumpulkan dan mengambil intisari dari penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa *overview* para ahli yang tertulis dalam teks, dimana pada penelitian ini serangkaian metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian didapatkan di database PubMed dan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci tingkat stress, siklus menstruasi, dan remaja. Kriteria artikel yang dipilih artikel-artikel ilmiah pada jurnal yang sudah terpublikasikan di Indonesia pada tahun 2018-2023.

Metode yang digunakan dalam Studi Literatur ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian dan pencarian melalui internet. Kriteria inklusi yaitu semua penelitian yang direview berupa penelitian dalam karya ilmiah ini antara lain yang berkaitan dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini berasal dari 5 penelitian terdahulu yang membahas tentang hubungan stress dengan gangguan menstruasi pada remaja putri, dengan cara mencari jurnal nasional dan internasional terdahulu di portal database Google Scholar dan PubMed. Studi Literatur yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi di Kalangan Remaja” Penelitian yang dilakukan menggunakan populasi para remaja putri.

Berdasarkan hasil penelusuran melalui Google Scholar dengan mengetikkan 3 kata kunci "tingkat stress" AND "siklus menstruasi" AND "remaja" ditemukan sebanyak 694 artikel. Sedangkan pencarian melalui Pubmed dengan mengetikkan kata kunci “stress level” AND “menstruation cycle” AND “teenager” ditemukan sebanyak 117 artikel. Artikel gabungan dari kedua database sebanyak 881 artikel, 263 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria publikasi tahun 2018-2023. Artikel-artikel tersebut kemudian disaring kembali menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan sehingga tersisa sebanyak 10 artikel. Setelah itu, artikel disaring berdasarkan isi yang sesuai dan diperoleh 5 artikel untuk dianalisis. Sedangkan 5 artikel lainnya dieliminasi karena pembahasan tidak sesuai. Tahapan pemilihan artikel dapat dilihat pada Bagan 1.



Bagan 1. Alur Identifikasi dan Pencarian Jurnal

HASIL

Tabel 1. Artikel Penelitian Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Kalangan Remaja

No.	Penulis	Judul	Desain Sampel	Jumlah Sampel	Tingkat Analisis	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Siska Delvia, Muhammad Hasan	Hubungan Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi di Asrama Putri Akper Almaarif	Cross sectional	82	Bivariat	Tingkat stress, Siklus Menstruasi	Dari uni statistik chi-square diperoleh p value 0,05 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi

							di Asrama Putri Akper Al-Ma,arif wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Baturaja Tahun 2016
2.	Vetri Nathalia	Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang.	Cross sectional	99	Univariat dan Bivariat	Tingkat stress, Siklus Menstruasi	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang.
3.	Rustiannisa Rismatiti, Liyanovitarsi	Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi Remaja di SMA Bhinneka Karya	Cross sectional	96	Univariat	Stres, Siklus menstruasi	Hasil analisis dengan uji Chi Square diperoleh memperoleh nilai p-value sebesar $0.00 < 0.05$ (α). Terdapat hubungan stress dengan siklus menstruasi pada ramaja di SMA Bhinneka Karya 2.
4.	Rose Nur Hudharian, Ani Setyani, Sri Puji Lestari	Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang	Cross sectional	211	Univariat	Tingkat Stress, Siklus Mentruasi,	Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri (P-value = 0,000).
5.	Atma Deviliawati	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi	Cross sectional	143	Univariat	Stres, Siklus Menstruasi	Didapatkan tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan siklus menstruasi, dengan p-value = 0,312.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan metode literature review menghasilkan ada lima artikel yang membahas tentang Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Kalangan Remaja. Untuk pemilihan jurnal yang dijadikan sampel pembahasan kali ini menggunakan prosedur penelitian yang berbeda-beda. Dari hasil observasi yang dilakukan pada 5 artikel didapatkan bahwa rata-rata terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja. Hal tersebut sesuai dengan faktor untuk mempengaruhi siklus menstruasi yaitu stres. Dikarenakan stress dapat mempengaruhi sistem kerja dari hipotalamus. Hipotalamus sendiri merupakan organ yang bertanggung jawab pada kontrol kelenjar pituitary, yang memegang kontrol kelenjar tiroid, adrenalin dan ovarium. Ketiga kelenjar ini akan bekerja sama-sama dalam mengatur stabilitas dan keseimbangan hormon di tubuh manusia. Maka hal ini sangat berpengaruh sekali terhadap kesehatan reproduksi wanita terutama pada siklus menstruasi.

Pada hasil pencarian didapatkan 2 penelitian yang menggunakan metode Literature Review terhadap Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Siklus Menstruasi. Pada penelitian yang dilakukan Eka Nur Sayyidah Umu Habibah (2021), dengan jurnal yang telah ditelaah menunjukkan bahwa hubungan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja. Stress dapat juga mengganggu sistem metabolisme dalam tubuh, karena stress juga dapat mengakibatkan wanita menjadi mudah lelah. Bila metabolisme tubuh juga terganggu maka dapat mengakibatkan siklus menstruasinya terganggu. Banyak penyebab yang terjadi pada remaja karena kegiatan sehari-hari memang perlu diwaspadai yang dapat menjadi pemicu stress yang berlebihan yang biasanya dikarenakan oleh pekerjaan dan masalah sehari-hari merupakan salah satu hal yang membuat siklus haid terganggu.

Dan berdasarkan dari hasil analisa dan pembahasan dalam literatur review yang telah dilakukan oleh Agustin Rivai mengenai Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Siklus Menstruasi bahwa Stres merupakan salah satu faktor utama penyebab terjadinya gangguan siklus. Dalam pengaruhnya terhadap pola siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita, dimana stres menyebabkan berbagai macam gangguan siklus menstruasi yaitu polimenorea, oligomenorea dan amenorea.

Tingkat Stres pada Kalangan Remaja

Menurut Kemenkes, stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan. Stres yang berlebihan biasanya membuat siklus haid terganggu dengan datangnya haid tidak akan seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stress merupakan salah satu faktor pemicu yang menyebabkan adanya gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian Rustiannisa Rismatiti et al. (2022), bahwa sebagian besar remaja mengalami stres sedang sebesar 61 responden (63.5%). Hasil analisis silang antara usia dan tingkat stress pada remaja putri di SMA Bhineka Karya 2 Boyolali memperoleh hasil bahwa remaja putri dengan usia 15 dan 16 tahun lebih dominan mengalami stress sedang hingga berat, data yang peneliti peroleh menunjukkan dari 15 remaja putri dengan usia 15 tahun terdapat 10 orang yang mengalami stress sedang dan pada siswa usia 16 tahun dari 33 remaja putri, 25 diantaranya mengalami stress sedang hingga berat.

Hasil penelitian Siska Delvia (2020), didapatkan bahwa dari 82 responden. Yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 49 responden (59,8%). Dengan stress sebanyak 37 responden (72,5%) dan tidak stress sebanyak 12 responden (38,7 %). Yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 33 responden (40,2%) dengan stress sebanyak 14 responden (27,5%) dan yang tidak stress sebanyak 19 responden (61,3%). Jadi, dari uji statistik chi-square diperoleh p value 0,05 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan

tingkat stress terhadap siklus menstruasi di Asrama Putri Akper Al-Ma,arif wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Baturaja Tahun 2016.

Hasil penelitian Rose Nur Hudhariani (2018), menunjukkan bahwa tingkat stress pada remaja putri sebagian besar tidak mengalami stress sebanyak 89 responden (64,5%). Stress ringan sebanyak 28 responden (20,3%) dan stress berat sebanyak 21 responden (15,2%). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah- masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi.

Hasil penelitian Vetri Nathalia (2019), yang didapatkan bahwa dari 89 responden diketahui bahwa lebih dari separuh responden mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 57 orang (64,0%). Dan diketahui lebih dari separuh responden memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 60 orang (67,4%).

Hasil penelitian Atma Deviliawati (2020), Dari tabel 1 diatas diperoleh data tingkat stress yang dialami oleh siswi SMAN 1 Rambutan paling banyak normal yaitu 77 orang (53,8%) dan paling sedikit stress berat sebanyak 6 orang (4,2%). Data siklus menstruasi menstruasi paling banyak normal yaitu 139 orang (97,2%) dan yang tidak normal sebanyak 4 orang (2,80%). Dari hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami stres normal dan siklus normal sebanyak 76 responden (53,1%) lebih banyak dibandingkan responden yang mengalami stres berat dan siklus tidak normal sebanyak 6 responden (4,2%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji spearman rho menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi responden sebesar $p\text{-value} = 0,312$ yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan siklus menstruasi.

Siklus Menstruasi pada Kalangan Remaja

Menurut peneliti menyatakan bahwa ada hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi, dilihat dari faktor penyebab dari gangguan wanita yang mengalami gangguan menstruasi yaitu stress, hormonal, gangguan endokrin. Perempuan yang mengalami gangguan psikis berat seperti stress hebat atau depresi, biasanya akan mengalami gangguan hormonal siklus menstruasi jadi kacau dan tidak mengalami ovulasi (Iskandar, 2004).

Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stress dalam keadaan emosi yang kurang stabil. Dan penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Desti (2012) yang menyatakan bahwa stress yang berlebihan yang biasanya dikarenakan oleh pekerjaan dan masalah sehari-hari merupakan salah satu hal yang membuat siklus haid terganggu. Datangnya haid tidak akan seimbang, kadang sedikit atau banyak-banyak.

Panjang siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang normal atau dianggap sebagai siklus haid yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan hanya beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Panjang siklus haid dipengaruhi oleh usia seseorang. Siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon reproduksi. Saat menjelang dan sesudah menstruasi, sebagian remaja wanita diliputi suasana yang tidak menentu, perasaan yang kurang nyaman, cepat marah, tersinggung dan terasa sakit di sekitar rahim. Pada akhir siklus menstruasi, hipotalamus mengeluarkan hormon gonadotropin yang merangsang hipofisis untuk melepaskan FSH (follicle stimulating hormone) (Wijayanti, D. 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Aini Rahmaeti yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Siklus Haid Pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Tingkat II Stikes Muhammadiyah Klaten” menunjukkan dari 79 responden dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai tingkat stres normal dengan siklus haid yang tidak teratur sebanyak 6 responden (7.6%), teratur 34 responden (43,0%); responden yang mempunyai

tingkat stres ringan dengan siklus haid tidak teratur 15 responden (19%), teratur 18 responden (22,8%); responden yang mempunyai tingkat stres sedang dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 4 responden (5,1%); teratur 2 responden (2,5%); dan tidak ada responden yang mempunyai tingkat stres berat dan sangat berat (Rahmaeati, 2010). Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shinta Ika Sandhi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Di Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uniska Kendal” didapatkan dari 43 responden 12 orang diantaranya tidak mengalami stres dengan siklus menstruasi normal, sedangkan 31 orang responden mengalami stres dan 2 diantaranya memiliki siklus menstruasi normal sedangkan 29 orang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (Sandhi, 2014).

Hasil penelitian mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi didapatkan bahwa dari 65 responden yang tidak mengalami stres, 47 responden (72,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 18 responden (27,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 67 responden yang mengalami stres, sebanyak 25 responden (37,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 42 responden (62,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Nurlaila, dkk, 2015).

Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Kalangan Remaja

Menurut kemenkes stress ialah suatu reaksi dari seseorang secara fisik ataupun emosional (mental/psikis) dimana terjadi perubahan dari lingkungan yang membuat seseorang tersebut harus menyesuaikan diri.

Analisis oleh Rustiannisa Rismatiti et al. (2022) terhadap 96 remaja putri di SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali. Hasil menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil analisis univariat variabel siklus menstruasi, dapat dilihat bahwa Sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu siklus menstruasi tidak teratur. Dari 96 responden terdapat 52 responden (54.2%) dengan siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan analisis bivariat pada variabel tingkat stress dengan siklus menstruasi menggunakan uji Chi Square memperoleh nilai p-value = 0.000 lebih kecil dari nilai α (0.05).

Analisis oleh Atma Deviliawati (2020) terhadap 143 orang di SMAN 1 Rambutan Kabupaten Banyuasin didapatkan hasil Distribusi frekuensi tingkat stress, paling banyak normal sebanyak 77 responden (53,8%). Distribusi frekuensi siklus menstruasi paling banyak normal 139 responden (97,2%). Tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan siklus menstruasi dengan nilai p-value = 0,312.

Analisis oleh Rose Nur Hudhariani et al. (2019) terhadap 138 remaja putri di SMA 15 Kota Semarang. Tingkat stress pada remaja putri sebagian besar tidak mengalami stress sebanyak 89 responden (64,5%). Siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar normal sebanyak 111 responden (80,4%). Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang (P-value = 0,000).

Analisis oleh Siska Delvia et al. (2020) terhadap 82 mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan 59,7% responden dengan stres didapati 40,2% responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dan dari 63% yang tidak stres didapati 38% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan hasil uji chi square, dijumpai hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur dimana p value 0,005(<0,05).

Analisis oleh Vetri Nathalia (2019) terhadap 89 mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang 2. Analisis univariat menunjukkan bahwa 64% responden mengalami stres ringan dan 67,4% responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Hasil uji statistik bivariat analisis diperoleh nilai p = 0,000 yang berarti ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi. Disarankan bagi mahasiswi untuk lebih terbuka dalam menghadapi masalah dan kendala dalam proses perkuliahan sehingga dapat membantu mengurangi beban stres yang dirasakan mahasiswi.

KESIMPULAN

Dari 5 penelitian, 4 penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja. Sementara pada satu penelitian, tidak ditemukan hubungan bermakna antara stres dan siklus menstruasi pada remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan pencarian hasil studi agar mendapatkan informasi dan perbandingan yang lebih luas.

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan dalam literatur review yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Siklus Menstruasi maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut : Stres merupakan keadaan yang tidak bisa dihindari, setiap orang akan dan pernah mengalaminya. Stres merupakan salah satu faktor utama penyebab terjadinya gangguan siklus. Dalam pengaruhnya terhadap pola siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita, dimana stres menyebabkan berbagai macam gangguan siklus menstruasi yaitu polimenorea, oligomenorea dan amenorea.

Jurnal mengatakan mayoritas respondennya mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 2 jurnal menyatakan minoritas respondennya mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan 10 jurnal yang telah ditelaah, semua jurnal menyatakan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih Pada Semua Pihak Yang Telah Membantu Proses Penelitian Ini

UCAPAN TERIMAKASIH

Tiada kata yang pantas terucap selain rasa syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat limpahan dan rahmat-Nya penyusun mampu menyelesaikan artikel yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi pada Kalangan Remaja: *Literature Review*” dengan baik. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan artikel ini banyak mengalami kendala. Namun, berkat dari Tuhan YME dan bantuan dari berbagai pihak sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Pada kesempatan yang berbahagia ini, tak lupa penulis menghaturkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, nasehat dan pemikiran dalam penulisan ini, terutama kepada Ibu Nayla Kamilia Fithri, S,KM., M.P.H, Ibu Chahya Kharin Herbawani, S,Keb.,Bd, M.K.M., dan Ibu Dr.. Fajaria Nurcandra, SKM, M.Epid karena telah memberikan ilmu, semangat dan dorongan moral kepada penulis untuk menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 114–120. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.719>
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135>
- Delvia, S., & Azhari, M. H. (2020). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi. *Cendekia Medika*, 5(April), 31–35.
- Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah*

- Medika*, 5(2), 111–120. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.390>
- Habibah, E. N. S. U. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA*.
- Nathalia, V. (2019). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI STIT DINIYYAH PUTERI KOTA PADANG PANJANG. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 124. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1372>
- Rismatiti, R. (2022). Hubungan Stress dengan Siklus ... Rustiannisa Rismatiti. *Liyanovitasari Journal of Holistics and Health Sciences*, 4(2), 301–308.
- Rivai, A. (2020). *Literature Review Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi*. 7–28.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107–115.
- Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(2), 040. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v1i2.31988>
- Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.5.1.2017.15978>
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695>