

HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 : A LITERATURE REVIEW

Eva Nur Agustin¹, Putri Regita Miolda², Ega Ladiesta Pramesti³, Claudia Shabrina Baskoro⁴ dan Rizki Amalia⁵

Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
2010713028@mahasiswa.upnvj.ac.id¹

ABSTRAK

Selama masa remaja, hormon tubuh akan berubah baik pada anak laki-laki maupun perempuan yang mengarah pada perubahan perkembangan. Selama masa remaja terkhusus pada perempuan tentunya mereka akan mengalami peredaran menstruasi yang di mana peredaran tersebut adalah durasi yang dimulai dari awal menstruasi sampai dengan munculnya kembali tahap menstruasi berikutnya dan peredaran menstruasi bisa terjadi secara normal maupun tidak normal. Pada saat Pandemi Covid-19 terdapat beberapa dari remaja perempuan yang mengalami menstruasi tidak normal karena beberapa hal dan salah satunya disebabkan karena stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut mengenai korelasi yang terjadi antara stres dengan peredaran menstruasi kepada para remaja khususnya masa pandemi Covid-19 ini. Penelitian ini menggunakan studi literatur untuk meneliti metode yang berbeda. Strategi pencarian artikel menggunakan database online yaitu *Google Scholar* dan penelitian ini menggunakan metodologi *systematic review* yang dikenal dengan istilah PRISMA. Studi ini menemukan bahwa pandemi Covid-19 telah mengakibatkan beberapa dari remaja perempuan mengalami peredaran menstruasi yang tidak normal. Hal tersebut karena mereka merasakan stres yang disebabkan harus mampu untuk beradaptasi dari semula kegiatan offline menjadi online dan tidak memiliki aktivitas di luar rumah. Di harapkan walaupun di rumah saja, remaja perempuan bisa melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi rasa stres berlebih dan meminimalisir akan terjadinya peredaran menstruasi yang tidak normal .

Kata Kunci : Covid-19, Peredaran Menstruasi, Remaja, Stres

ABSTRACT

During adolescence, the body's hormones will change in both boys and girls leading to developmental changes. During adolescence, especially for women, of course, they will experience menstrual cycles where the circulation is the duration from the beginning of menstruation to the reappearance of the next menstrual stage and menstrual circulation can occur normally or abnormally. During the Covid-19 pandemic, there were several teenage girls who experienced abnormal menstruation for several reasons and one of them was due to stress. This study aims to further analyze the correlation between stress and menstrual circulation for adolescents, especially during the Covid-19 pandemic. This study uses a literature study to examine different methods. The article search strategy uses an online database, namely Google Scholar and this research uses a systematic review methodology known as PRISMA. This study found that the Covid-19 pandemic has resulted in some of the teenage girls experiencing abnormal menstrual cycles. This is because they feel the stress caused by having to be able to adapt from offline activities to being online and not having activities outside the home. It is hoped that even at home, teenage girls can do physical activities to reduce excessive stress and minimize the occurrence of abnormal menstrual cycles.

Keyword : Covid-19 , Menstrual Circulation, , Stress , Teenagers

PENDAHULUAN

Remaja mengalami masa pubertas dimana hormon diproduksi di dalam tubuh dapat mengalami perubahan tertentu bisa terjadi pada perempuan ataupun laki-laki. Saat perempuan mulai memasuki masa remaja atau peralihan sewaktu masih kanak-kanak menuju ke orang

dewasa dapat mengalami beberapa proses, salah satunya adalah terjadinya proses menstruasi. (Benefits Rahma, 2021)

Siklus menstruasi merupakan waktu di mana berawal dari hari kesatu haid (menstruasi) hingga kedatangan masa haid (menstruasi) berikutnya. Periode/siklus menstruasi berjalan normal terjadi pada perempuan yang secara umum terjadi setiap 28-35 hari di mana untuk periode haid (menstruasi) terjadi selama tiga-lima hari dengan kehilangan darah rata-rata sebesar 30-80 mililiter. Gangguan dapat terjadi pada periode menstruasi. Beberapa gangguan tersebut yaitu terganggunya pada siklus/periode menstruasi. Terganggunya dalam periode atau ketidakteraturan haid (menstruasi) adalah masalah utama bagi setiap remaja dan hal tersebut merupakan sumber kecemasan utama bagi mereka. Faktor yang dapat menyebabkan terganggunya siklus/periode menstruasi yakni tingkat stres. Tingkat stres yang dialami dapat mempengaruhi siklus/periode menstruasi ini karena dapat menghasilkan hormon kortisol yang diakibatkan dari rangsangan yang terjadi pada hypothalamus pituitary adrenal axis. Stres tidak bisa dianggap biasa saja karena hormon stres memiliki dampak atas kelenjar hipotalamus yang menghasilkan hormon – hormon reproduksi. Haid (menstruasi) sangat berhubungan dengan sistem endokrin yang dikontrol oleh otak hipofisis. Sistem endokrin ini memberi sinyal pada ovarium (indung telur) untuk memproduksi ovum (sel telur). Jika pada proses ini tidak berjalan dengan lancar, maka siklus/periode menstruasi secara langsung akan mengalami gangguan. (Wijayanti, 2021)

Siklus/periode menstruasi yang terjadi pada perempuan tidak selamanya normal. Tidak sedikit perempuan menderita hambatan siklus menstruasi seperti *oligomenore*, *polimenorea* dan *amenore*. Beberapa perempuan selalu mengeluhkan tentang siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri, atau pendarahan yang terjadi tidak normal. Ditemukan penelitian yang menjelaskan bahwa prevalensi nyeri haid terbesar adalah 89,5%, ketidakteraturan menstruasi 31,2%, ada durasi panjang menstruasi yaitu sebesar 5,3%. Adapun faktor-faktor lain, misal penyebabnya yaitu kurang berolah raga dan faktor psikologis misalnya stres (Umi Latifah, 2018). Ketika stres, masalah yang dikeluhkan oleh remaja perempuan, biasanya baik secara fisik atau psikis, akan membuat tubuh menghasilkan hormone/senyawa berlebihan seperti *adrenalin*, *estrogen*, *progesteron*, dan *prostaglandin* tergantung pada tingkat stres. Selain stres, kurangnya aktivitas fisik dan pemenuhan gizi yang tidak seimbang juga akan mempengaruhi nyeri saat menstruasi (Sugiarti, 2018).

Ketidakteraturan siklus menstruasi seperti amenore dan perubahan gejala menstruasi dan pra menstruasi selalu dilaporkan oleh perempuan dengan gangguan *mood* seperti kecemasan dan depresi, ataupun oleh mereka yang mengalami stressor kehidupan akut. Terlebih mengingat adanya virus berasal dari Wuhan, China sejak tahun 2019 hingga tahun 2022 yang sudah diketahui oleh banyak orang dengan sebutan Covid-19. Persebaran wabah ini begitu kilat sehingga menyebabkan banyaknya orang terkena virus tersebut. Semenjak masuknya virus Covid-19 dari tahun 2020 awal ke negara Indonesia, penerapan kebijakan yang dibuat pemerintah semakin digencarkan. Beberapa kebijakan tersebut yaitu pemerintah menyatakan hampir setiap kegiatan harus dilaksanakan dirumah secara daring (*online*) menggunakan media *Zoom*, *Google-Meet* maupun media lain. Dengan demikian, hal tersebut dapat mendukung aktivitas/kegiatan pembelajaran di kalangan pelajar Indonesia. (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Secara tidak langsung, kegiatan tersebut telah menimbulkan stress dari beberapa remaja perempuan sehingga menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Sistem reproduksi perempuan mengacu pada pengaruh modulasi stres dari sifat saling berhubungan dari sumbu *hipotalamus-hipofisis-gonad* (HPG) dan *hipotalamus-adrenal*. Mengingat pengaruh stres pada sumbu HPG, kemungkinan stres tingkat tinggi yang dilalui selama pandemi COVID-19 dapat mengubah pola dan gejala siklus menstruasi. Dan ini akan paralel dengan perubahan siklus menstruasi yang dialami perempuan setelah stresor

kehidupan akut seperti perang, bencana alam, pengungsian, kelaparan, dan pembelotan. (Ozimek, N., *et al*, 2022). Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di masa pandemi Covid-19.

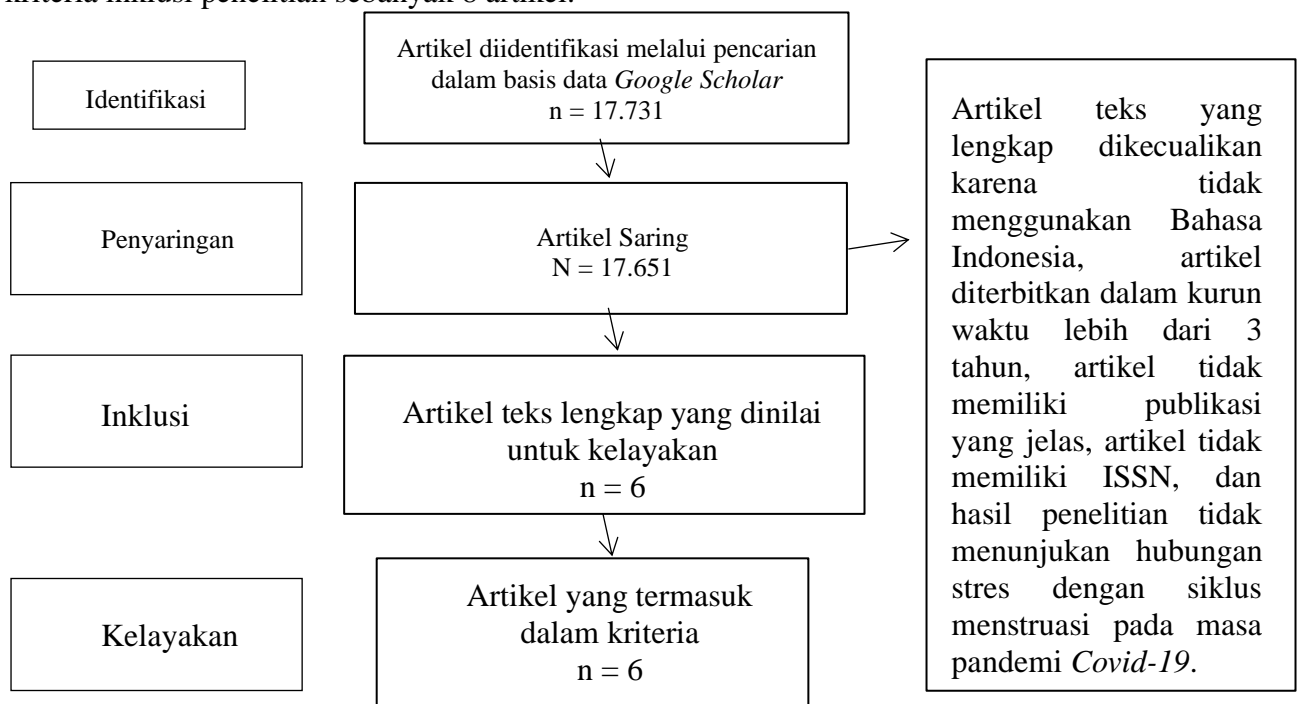
METODE

Pada penulisan karya ilmiah kali ini, penelitian menggunakan studi kepustakaan *literature review* dengan strategi pencarian basis data menggunakan *Google Scholar*. Pencarian basis data ini menggunakan beberapa kata kunci terkait, yaitu stres, siklus menstruasi, dan masa pandemi *Covid-19*. Karya tulis yang dipilih untuk digunakan sebagai basis data penulisan karya ilmiah ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan ketentuan penerbitan maksimal 5 tahun terakhir.

Karya tulis yang dipilih sudah dipastikan memiliki teks yang lengkap, berkaitan dengan topik yang dibahas, dan mempunyai nomor seri standar internasional (ISSN) untuk menjamin mutu dan kualitas isi dari karya tulis tersebut. Kriteria yang dipilih pada penulisan karya ilmiah ini adalah pengimplementasian sumber daya manusia yang dikhususkan pada sarana kesehatan. Sedangkan, karya tulis yang tidak termasuk dalam kriteria biasanya sudah memasuki waktu penerbitan lebih dari 5 tahun, tidak memiliki teks yang lengkap, dan tidak memiliki nomor ISSN.

Penulis menggunakan metode kajian sistematik PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review*) yang meliputi pengidentifikasian, penyaringan, inklusi dan kelayakan berdasarkan temuan karya tulis yang kemudian dianalisis. Karya tulis yang sudah memenuhi kriteria akan dianalisis agar data terkait hubungan stres dengan siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19 didapatkan. Penyajian yang digunakan untuk seluruh temuan mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi adalah menggunakan paragraf naratif. Setelah data mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19 didapatkan, kesimpulan akan segera dibuat berdasarkan hasil data tersebut.

Berdasarkan hasil penelusuran melalui *Google Scholar* didapatkan 17.731 karya tulis, dimana karya tulis yang tidak relevan sebanyak 17.651 dan karya tulis yang memenuhi kriteria inklusi penelitian sebanyak 8 artikel.



Skema 1. Diagram Alur Proses Seleksi dan Pemilihan Artikel

HASIL

Dari 17.731 artikel yang sudah diidentifikasi, terdapat 6 artikel teks lengkap yang dinilai sudah sesuai untuk kelayakan. Dari 6 studi penelitian yang diambil, berasal dari berbagai negara termasuk India, Amerika Serikat, dan Indonesia.

Tabel 1. Penjelasan Jurnal Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19

Penulis/Tahun	Tempat	Judul	Metode	Hasil
(Vandana Singh Malik, Krishan Kumar, Arun Kumar, dan Rakesh Kumar Behmani, 2021)	India	<i>Effect of Stress on Menstrual Cycle in Young Adolescent Female during COVID - 19 Lockdown in India</i>	Online survey	Siklus menstruasi yang dialami remaja perempuan menjadi berantakan saat pandemi Covid-19 terjadi. Beberapa mendapatkan menstruasi sebelum jadwal seharusnya, beberapa mengalami ketelatan dalam hal menstruasi, dan ada juga yang tidak mendapat menstruasi selama beberapa bulan.
(Noelle Karen Hannah Lauren N. Nicole C. Woitowich, 2022)	Amerika Serikat	<i>Impact of Stress on Menstrual Cyclicity During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic</i>	Online survey	Dari 210 responden, didapatkan 54%nya mendapatkan perubahan dalam siklus menstruasinya. 34% diantaranya mengalami periode menstruasi lebih panjang dari masa normal. Selain itu, 54% mengalami beberapa perubahan gejala sebelum hari menstruasi tiba.
(Leni Tri Wahyuni dan Wahyu Alvia Aisyara, 2021)	Indonesia	Hubungan Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang	Kuesioner dan Google Form	Dari penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> 1. Hasilnya, distribusi stres akademik normal adalah 28,6%, stres akademik ringan 20,6%, stres akademik sedang 31,7%, stres akademik berat 17,5%, dan tingkat stres akademik sangat berat 1,6%. 2. Hasilnya, distribusi siklus menstruasi normal adalah 54,0%, polimenorea 19,0%, dan oligomenorea 27,0%, dan tidak ada responden yang menderita amenore. 3. Ada hubungan/kaitan yang signifikan antara stres akademik dan siklus haid (menstruasi) di Yayasan Ranah Minang Padang.

(Tiara Fadrijaty dan Dora Samaria, 2021)	Indonesia	Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik dengan Dismenore di Masa Pandemi Covid-19	<i>Cross-sectional</i>	Berdasarkan hasil analisis bahwa pada remaja perempuan mengalami stress saat menstruasi di setiap bulannya. Penyebab Hal tersebut dapat terjadi akibat adanya stres. Sehingga terjadi akan ketidakseimbangan hormon estrogen dan prostaglandin yang dihasilkan secara maksimal sehingga dapat menyebabkan kontraksi pada uterus yang meningkat secara berlebihan dan otot pada rahim menjadi tegang. Selain itu, aktivitas fisik pun juga akan berpengaruh pada masa menstruasi, seperti berlari, naik sepeda, jalan santai, dan sebagainya. Kurangnya aktivitas fisik ketika sedang menstruasi pun menjadi penyebab nyeri di masa menstruasi. Sebab, ternyata apabila kita melaksanakan aktivitas fisik ketika menstruasi merupakan sebagai usaha untuk meminimalisir rasa nyeri dan stres. Ketika seseorang berkegiatan secara fisik maka hormon prostaglandin diminimalisir oleh tubuh. Yang mana hormon tersebut yang menjadi penyebab nyeri menstruasi tersebut. Sehingga aktivitas fisik saat menstruasi pun juga perlu dilakukan untuk mengurangi stres terlebih di masa pandemi sekarang ini yang menjadikan kita untuk selalu bisa beraktivitas fisik di manapun dan kapanpun.
(Veronica Rahmawati dan Jehan Puspasari, 2021)	Indonesia	<i>Emotional Quotient</i> (EQ) Berpengaruh Terhadap Gangguan Menstruasi Pada Remaja di Masa Pembelajaran Jarak Jauh	<i>Cross-sectional</i>	Berdasarkan hasil analisis bahwa Gangguan menstruasi pada remaja di waktu PJJ akan mempengaruhi EQ nya. Remaja yang mempunyai EQ nya tinggi maka dapat memiliki peluang tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 18 kali. Tetapi, apabila remaja memiliki EQ yang rendah maka mereka akan mudah untuk mengalami gangguan menstruasi. Hal ini dapat terjadi karena dalam suasana emosi yang selalu berubah akan menimbulkan seorang remaja tidak mampu untuk mengerti atau memahami diri mereka sendiri. Terlebih, di masa pandemi ini menimbulkan beberapa dampak bagi remaja yang sedang menempuh pendidikan untuk beradaptasi dalam perubahan cara mereka belajar yang bisa menyebabkan stres itu terjadi.

J., Marlanti, S. A., Indonesia & Haniyah, S. (2021).	Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa	<i>Kuesioner Online</i>	Berdasarkan kuesioner, taraf stres dan nyeri haid yang dialami oleh mahasiswi di Universitas ini masing-masing terdapat di fase sedang yaitu sekitar 50%. Dari kedua ukuran fase tersebut memiliki korelasi antara taraf stres yang mengganggu periode menstruasi. Sehingga bisa dikatakan bahwa semakin bertambahnya taraf stres, maka mereka akan mengalami nyeri pada saat haid dengan kekuatan hubungan yang sedang.
------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan hasil penjelasan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja di masa Pandemi Covid-19. Sehingga menyebabkan terhambatnya berbagai aktivitas fisik remaja putri serta berdampak pula terhadap siklus menstruasi yang berjalan tidak normal/teratur.

PEMBAHASAN

Periode menstruasi adalah durasi saat hari pertama mengalami masa haid sampai munculnya kembali menstruasi di waktu berikutnya. (Setiawati, 2015). Periode menstruasi yang sedang dialami pada remaja merupakan hal yang wajar karena mereka mulai memasuki tahap untuk menjadi seorang wanita dewasa. Saat siklus menstruasi terjadi, tidak semua remaja memiliki durasi dan masalah/gangguan menstruasi yang sama. Akan tetapi, terdapat bermacam-macam faktor yang memang bisa mempengaruhi siklus/pola menstruasi, salah satunya stres yang diderita/didapat oleh para remaja. Tingkat stres yang didapatkan oleh para remaja ini bisa sangat mengganggu periode/pola masa haid, baik dari segi durasi dan dalam segi gejala-gejala yang terjadi saat masa menstruasi.

Sejak virus Covid-19 mulai muncul di Indonesia sekitar tahun 2020, terdapat beberapa peraturan baru dari pemerintah yang membuat kebijakan untuk melaksanakan kegiatan secara *Work From Home* (WFH) melalui aplikasi *conference* seperti *zoom*, *google meet*, dan sebagainya. Yang mana kebijakan tersebut juga ditujukan kepada seluruh pelajar di Indonesia untuk menunjang proses belajar mengajar (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Hal inilah yang membuat para remaja merasakan perbedaan yang di mana mereka harus mampu untuk beradaptasi dengan suasana yang baru. Para remaja sebelum pandemi mungkin memang sering untuk menghabiskan kegiatan mereka di lingkungan luar, seperti sekolah dan bermain. Kini setelah pandemi mereka dituntut untuk merubah pola hidup tersebut. Untuk sekolah dan bertemu kawannya pun harus melalui aplikasi *conference* seperti *zoom meeting*, *google meet*, dan sebagainya. Dari sinilah mereka merasa jenuh karena tidak bisa untuk bersosialisasi secara langsung bersama dengan rekan-rekan sejawatnya dan harus terbiasa bersosialisasi dibatasi dengan *device* yang mereka miliki. Mengingat bahwa keadaan seperti pandemi ini baru terjadi dan dampak psikososialnya, tidak mengherankan jika banyak remaja mengalami akibat dari adanya pandemi salah satunya stres yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Diduga stres terkait adanya pandemi COVID-19 memang dapat menjadi faktor penyebab perubahan siklus menstruasi pada kalangan remaja. Pada beberapa data yang ada mengatakan bahwa pandemi COVID-19 mungkin secara eksklusif berkontribusi pada ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja yang mengalami stres tingkat sedang dan tinggi. Adapun dari periode masa haid yang terganggu bisa menyebabkan infertil (cenderung sulit memiliki anak), nyeri pada panggul, sampai terganggunya psikologis.

Adanya infertil ini karena periode masa haid yang terganggu sehingga menyebabkan terhalangnya proses ovulasi serta mampu untuk mengalami perubahan tidak seimbang proses hormon, di mana nantinya dapat berpengaruh kepada proses ovulasi yang tidak diinginkan. Tidak lancarnya masa periode haid disebabkan karena adanya ketidakaturan dari siklus pendarahan masa haid, misal *Oligomenorea* (masa haid yang hampir tidak pernah terjadi), *Polimenorea* (masa haid yang selalu dialami) serta *Amenorrhea* (belum mengalami menstruasi). Berdasarkan data pada tahun 2019 melalui Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI menunjukkan adanya ukuran terjadinya terganggu periode masa haid yang terjadi untuk usia 10-29 tahun sekitar 16,4% (Pusdatin, 2019). Selain itu, pada tahun 2017 pada sumber WHO ada 75% para remaja putri yang menderita terganggunya siklus masa haid. Seperti yang kita ketahui stres merupakan salah satu pemicu mengapa periode masa haid dapat terganggu. Dengan adanya pelepasan pada hormon kortisol ini nantinya kita akan mengetahui bagaimana ukuran stres tersebut terjadi yang diawali adanya aktivitas otak yang mengeluarkan hormon untuk mengendalikan fungsi organ dan sel tubuh, kelenjar pituitari menghasilkan hormon *Follicle Stimulating Hormone* dan estrogen nantinya akan keluar melalui alur telah merangsang ovarium. Apabila FSH dan LH terganggu, hal tersebut bisa menyebabkan ketidak teraturannya periode menstruasi karena dalam dalam memproduksi *progesteron* dan *estrogen* bermasalah (Kusmiran, 2014)

Sesuai dengan telah dilakukannya analisis pada kajian pustaka/*literature review* menghasilkan ada enam jurnal yang membahas tentang kaitan dari tingkatan stres dengan siklus/periode haid (menstruasi) selama pandemi Covid-19. Untuk pemilihan jurnal yang dijadikan sampel pembahasan kali ini menggunakan prosedur penelitian yang berbeda-beda. Dari hasil observasi yang dilakukan pada 6 jurnal didapatkan bahwa rata-rata terdapat hubungan antara taraf stres dengan siklus menstruasi pada remaja. Hal tersebut sesuai dengan faktor untuk mempengaruhi siklus menstruasi yaitu stres. Menurut (Nurlaila, 2015) dalam (Zulfa & Laila, 2020). Gangguan masa haid terjadi karena disebabkan oleh stres. Fase yang dialami remaja tersebut dapat terjadi karena dampak merebaknya pandemi Covid-19, dimana semua kegiatan mengalami penyesuaian yang awalnya *offline* diganti dengan metode *online*. Begitupun dengan pembelajaran yang ada di sekolah-sekolah atau perguruan tinggi lainnya. Banyak remaja yang mengalami masalah dalam melaksanakan perubahan kebijakan *online*. Belum lagi dengan adanya penumpukan tugas, sehingga remaja di sekolah merasa terbebani dan menjadi pemicu timbulnya stres yang pada akhirnya dapat mempengaruhi siklus menstruasi yang normal menjadi tidak normal.

Ada beberapa hal dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi/meminimalkan stres agar nantinya tidak berdampak buruk terhadap siklus menstruasi, salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Sebenarnya saat menstruasi, kita memang disarankan untuk melakukan aktivitas fisik. Sebab, kurangnya aktivitas fisik ketika sedang menstruasi pun menjadi penyebab nyeri dan stres yang menjadi pemicu tidak normalnya siklus menstruasi. Ketika seseorang melaksanakan suatu kegiatan/aktivitas, perihal tersebut membuat fisik meminimalkan pelepasan senyawa/hormon yang disebut *Prostaglandin* yang menyebabkan rasa sakit/nyeri saat haid. Sehingga aktivitas fisik saat menstruasi pun juga perlu dilakukan untuk mengurangi stres berlebih di masa pandemi sekarang ini yang menjadikan kita untuk selalu bisa beraktivitas fisik di manapun dan kapanpun tanpa takut akan periode haid yang dapat terganggu nantinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pandemi Covid 19 dapat mempengaruhi taraf stres yang mampu mengganggu peredaran menstruasi pada remaja perempuan. Hal tersebut mengakibatkan efek stres menghambat

aktivitas fisik remaja putri dan mengganggu peredaran menstruasi. Sehingga, mereka dituntut untuk mampu beradaptasi dengan pola hidup yang baru. Belum lagi mereka harus merasakan tekanan, baik dari tugas menumpuk yang diberikan sampai tidak bisa beraktivitas fisik di luar rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Teruntuk Kepala Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat UPNVJ, Bapak Arga Buntara, SKM, MPH. dan Dosen Pengampu pada Mata Kuliah Penulisan Ilmiah UPNVJ. Kami selaku penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih karena telah banyak memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi kepada kami untuk bisa menyelesaikan pembuatan tugas artikel ilmiah kami. Untuk itu, kami juga mengharapkan akan adanya kritik dan saran yang nantinya bisa menjadikan sebuah evaluasi untuk kami dalam membuat dan mempublikasikan artikel ilmiah kami selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>
- Harahap, ade chita putri, Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.V3i1.4804>
- Makkiyah, N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester 1 Di Pesantren Mahasiswa Stikes Surya Global Yogyakarta Tahun 2020. *Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan*. http://digilib.unisayogya.ac.id/5223/1/NUR_MAKKIYAH_1910104167_SARJANA_TERAPAN_KEBIDANAN_NASKAH_PUBLIKASI_-_nurma_kiyah.pdf
- Ozimek, N., Velez, K., Anvari, H., Butler, L., Goldman, K. N., & Woitowich, N. C. (2022). *Impact of Stress on Menstrual Cyclicity During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic : A Survey Study*. 31(1), 84–91. <https://doi.org/10.1089/jwh.2021.0158>
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/507/508>
- Sugiarti, R. K. & S. T. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(1), 114–123. <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/402>
- Ilmi, A. F., & Selasmi, E. W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(2), 175. <http://dx.doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.39>
- Wijayanti, E. S. (2021). Pengaruh Stress Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 13(02), 183–190. <https://doi.org/10.38040/js.v13i3.294>
- Studi, P., Program, K., Kesehatan, F., Bangsa, U. H., Tengah, J., Marlanti, S. A., & Haniyah, S. (2021). *Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore*

pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. 257–265.
<https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/799>

Wahyuni, L. T., & Aisyara, W. A. (2021). *Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang. 4(2), 477–484.*
<https://jurnal.politasumbar.ac.id/index.php/jl/article/view/104>

Zulfa, M., & Laila. (2020). Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan sarjana terapan. *Program Studi Kebidanan Fakultas.* <http://digilib.unisayogya.ac.id/5342/>