

HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS X SMK LPPM RI 02 KEDUNGREJA TAHUN 2025

The Relationship Between Stress And The Menstrual Cycle In Grade X Students Of SMK LPPM RI 02 Kedungreja In 2025

Nurkhasanah¹, Sujianti², Sohimah³
Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap
Email : cinunk1488@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat dipengaruhi oleh stres. Remaja usia sekolah rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 52 responden diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat stres dan siklus menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *spearman rank*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami stres parah (44,2%) dan mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak teratur (78,8%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ($p\text{-value} < \alpha = (0,05)$). **Kesimpulan :** Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. **Saran :** Diperlukan upaya edukatif dan preventif dari berbagai pihak untuk menurunkan tingkat stres dan menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci : Siklus menstruasi, Stres

ABSTRACT

Background : Irregular menstrual cycles are a common reproductive health disorder among adolescent girls and can be influenced by stress. School-age adolescents are vulnerable to stress due to high academic and social demands. This study aims to determine the relationship between stress levels and menstrual cycles in grade X female students of SMK LPPM RI 02 Kedungreja in 2025. **Method :** The study used a descriptive correlative design with a cross-sectional approach. A sample of 52 respondents was taken using a cluster random sampling technique. The research instrument used a questionnaire on stress levels and menstrual cycles. Data analysis was performed using the spearman rank test. **Result :** The results showed that the majority of female students experienced severe stress (44.2%) and the majority experienced irregular menstrual cycles (78.8%). The results of statistical tests showed a significant relationship between stress levels and menstrual cycles ($p\text{-value} < \alpha = (0,05)$). **Conclusion :** Based on the research it was found that the higher the level of stress experienced by adolescents, the greater the likelihood of menstrual cycle disorders. **Suggestion :** Educational and preventive efforts are needed from various parties to reduce stress levels and maintain adolescent reproductive health.

Keywords: Menstrual cycle, Stress