

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN GANGGUAN
MENSTRUASI PADA REMAJA SMP: LITERATURE REVIEW**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh :

Nabila Dzihni Fatin

22020118130078

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN GANGGUAN
MENSTRUASI PADA REMAJA SMP: *LITERATURE REVIEW***

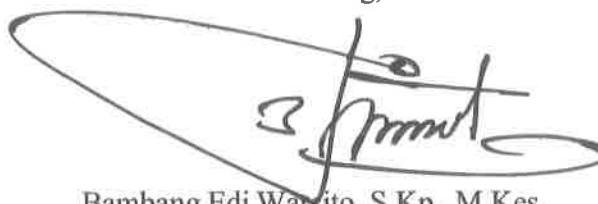
Dipersiapkan dan disusun oleh

Nama : Nabila Dzihni Fatm

NIM : 22020118130078

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

Pembimbing,

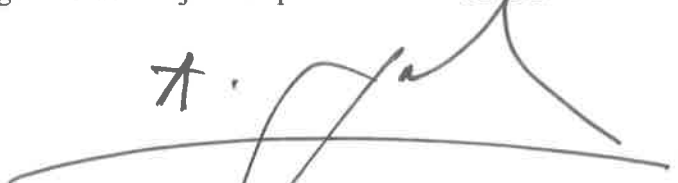


Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes

NIP.196303071989031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.KP., M.Kep

NIP.197208211999

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN GANGGUAN
MENSTRUASI PADA REMAJA SMP: *Literatur
Review***

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nama : Nabila Dzihni Fatin

NIM : 22020118130078

Telah diuji pada 27 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat sebagai
laporan penelitian

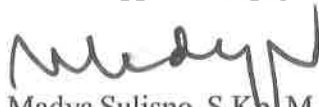
Ketua Penguji



Dr. Untung Sutianto, S.Kp., M.Kes

NIP.197109191994031001

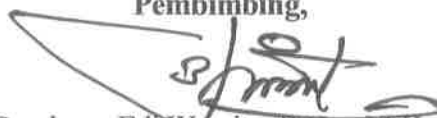
Anggota Penguji



Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes

NIP.197405052010121001

Pembimbing,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes

NIP.196303071989031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Keperawatan FK UNDIP


Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat

NIP.197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nabila Dzihni Fatin
NIM : 22020118130078
Fakultas/Departemen : Fakultas Kedokteran / Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Hubungan Antara Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja SMP: Literatur Review

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan atau mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 2 Juni 2025

Yang Menyatakan



Nabila Dzihni Fatin

NIM : 22020118130078

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

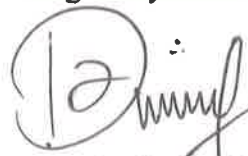
Nama : Nabila Dzihni Fatin
Tempat/ Tanggal Lahir : Semarang, 16 Juni 2000
Alamat Rumah : Tlumpak RT:2 RW:8 Tandang Tembalang
Kota Semarang
No.Telp : 089520076275
Email : nabiladzihnii@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul **“Hubungan Antara Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja SMP: Literatur Review”** bebas dari plagiarisme dengan similarity index 20% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 2 Juni 2025
Yang Menyatakan



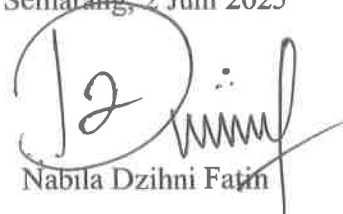
Nabila Dzihni Fatin
NIM : 22020118130078

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja SMP: Literatur Review”. Penyusunan skripsi ini disusun oleh penulis sebagai salah satu syarat dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Skripsi ini merupakan hasil penelitian jenis review terkait hubungan antara stres dengan gangguan menstruasi pada remaja SMP. Selama penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa terdapat banyak kesalahan dan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun supaya terjadi perbaikan dan penyempurnaan dalam skripsi ini. Demikian skripsi ini penulis buat dengan harapan dapat diterima dan dilaksanakan penelitian serta dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Semarang, 2 Juni 2025



Nabila Dzihni Fatmahan

NIM : 22020118130078

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin. Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa dorongan dan bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini
2. Kepada cinta pertama dan pintu surga, Bapak Hardi dan Ibu Yuli Rahmawati. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa dan dukungan moril maupun materil yang tidak terhingga sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai di Universitas Diponegoro
3. Kedua adik saya Alifya Salma Nafisa dan Yusuf Nashif Hibatullah. Terima kasih telah menjadi adik sekaligus teman cerita yang memberikan semangat, doa dan dorongan moral untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membimbing, mengarahkan, dengan sabar dan ikhlas selama proses penyusunan skripsi ini
5. Bapak Dr. Untung Sujianto, S.Kp., M.Kes dan Bapak Madya Sulisno S.Kp., M.Kes selaku dosen penguji yang selalu memberikan masukan, arahan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini

6. Bapak Dr. Ir. Muhammad Zainuri, DEA dan Ibu Ir. Hadi Endrawati, DESU yang selalu memberikan dukungan yang tiada henti demi kelancaran dan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Teman saya Ika Herliana Anggita Putri, Ika Kartika Wulandari dan Milla Dia Laila Nurul Islamiyah. Terima kasih telah menjadi rumah kedua bagi penulis. Terima kasih atas segala canda tawa, pengalaman, dukungan, serta menjadi teman diskusi saya
8. Terakhir, untuk diri saya sendiri Nabila Dzihni Fatin atas segala kerja keras dan semangatnya yang tidak menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih kepada diri saya sendiri sudah kuat melewati semua lika-liku dalam kehidupan hingga sekarang ini. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih kuat dan waras hingga sekarang. Saya bangga kepada saya sendiri! pada akhirnya bisa berada di fase yang sekarang ini, untuk kedepannya raga yang kuat, hati yang selalu tegar. Mari bekerja sama untuk berkembang menjadi pribadi yang jauh lebih baik lagi

Semarang, 2 Juni 2025



Nabila Dzihni Fatin
NIM : 22020118130078

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Nabila Dzihni Fatin

Hubungan Antara Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja SMP: Literature Review

Kondisi stress kronis dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Salah satu alasan wanita mengalami stres adalah menstruasi yang tidak teratur sehingga penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang menyebabkan kelainan menstruasi pada remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dengan menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan sumber data yang diambil dari database Portal Garuda dan SINTA, dengan pencarian menggunakan kata kunci "gangguan menstruasi", "stres" dan "remaja sekolah menengah pertama". Dari hasil pencarian tersebut, diperoleh tujuh jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian ini adalah tujuh jurnal menyatakan terdapat hubungan antara stres dengan gangguan menstruasi pada remaja. Gangguan hormon dan stres dapat memicu masalah menstruasi. Gaya hidup tidak sehat memperburuk kondisi. Remaja perlu edukasi tentang stres, pola hidup sehat, dan siklus menstruasi.

Kata kunci: Stres; Gangguan Menstruasi; Remaja; Literature Review
Daftar Pustaka: 36 (2020-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Nabila Dzihni Fatin

The Relationship Between Stress and Menstrual Disorders Among Junior High School Adolescents: A Literature Review

Chronic stress conditions can increase the risk of mental health disorders such as anxiety and depression. One of the reasons women experience stress is irregular menstruation, making it important to understand the factors that contribute to menstrual disorders in adolescent girls. This study aims to examine the relationship between stress and menstrual irregularities among female adolescents. A literature review method was employed using data sources from Portal Garuda and SINTA, with the keywords "menstrual disorders", "stress," and "junior high school adolescents." From the search results, seven journals were found to be relevant to the research topic. The findings showed that seven of the journals reported a significant relationship between stress and menstrual disorders in adolescents. Hormonal imbalances and stress can trigger menstrual problems, and unhealthy lifestyles may worsen the condition. Therefore, adolescents need to receive education about stress management, healthy living, and menstrual cycle awareness.

Keywords: Stress; Menstrual Disorders; Adolescents; Literature Review
References: 36 (2020-2025)



ARTIKEL ILMIAH

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA SMP: LITERATURE REVIEW

Nabila Dzihni Fatin ¹⁾, Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes.²⁾

- 1) Mahasiswa Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email: nabiladzihnii@gmail.com)
- 2) Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro(email:...)

ABSTRACT

Chronic stress conditions can increase the risk of mental health disorders such as anxiety and depression. One of the reasons women experience stress is irregular menstruation, making it important to understand the factors that contribute to menstrual disorders in adolescent girls. This study aims to examine the relationship between stress and menstrual irregularities among female adolescents. A literature review method was employed using data sources from Portal Garuda and SINTA, with the keywords "menstrual disorders", "stress," and "junior high school adolescents." From the search results, seven journals were found to be relevant to the research topic. The findings showed that all of the journals reported a significant relationship between stress and menstrual disorders in adolescents. Hormonal imbalances and stress can trigger menstrual problems, and unhealthy lifestyles may worsen the condition. Therefore, adolescents need to receive education about stress management, healthy living, and menstrual cycle awareness.

Keywords: Stress; Menstrual Disorders; Adolescents; Literature Review

ABSTRAK

Kondisi stress kronis dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Salah satu alasan wanita mengalami stres adalah menstruasi yang tidak teratur sehingga penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang menyebabkan kelainan menstruasi pada remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dengan menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan sumber data yang diambil dari database Portal Garuda dan SINTA, dengan pencarian menggunakan kata kunci "gangguan menstruasi", "stres" dan "remaja sekolah menengah pertama". Dari hasil pencarian tersebut, diperoleh tujuh jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian ini adalah semua artikel menyatakan terdapat hubungan antara stres dengan gangguan menstruasi pada remaja. Gangguan hormon dan stres dapat memicu masalah menstruasi. Gaya hidup tidak sehat memperburuk kondisi. Remaja perlu edukasi tentang stres, pola hidup sehat, dan siklus menstruasi.

Kata kunci: Stres; Gangguan Menstruasi; Remaja; Literature Review



Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Masa ini ditandai dengan pencarian jati diri yang intens, serta ditambah dengan tekanan dari lingkungan seperti tuntutan akademik, hubungan interpersonal, dan ekspektasi sosial. Menurut WHO, rentang usia remaja berada antara 12 hingga 24 tahun, di mana pada usia ini kematangan fisik umumnya berkembang lebih cepat dibandingkan dengan kematangan emosional. Hal ini membuat remaja lebih sensitif dan rentan terhadap stres (Santrock, 2007). Stres yang dialami secara berkelanjutan dapat memicu gangguan keseimbangan hormon dalam tubuh melalui aktivasi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis), sehingga menyebabkan berbagai gangguan menstruasi seperti dismenore, amenore, menorrhagia, hingga siklus menstruasi yang tidak teratur (Milla, 2018). Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental pada remaja, termasuk stres, mengalami peningkatan signifikan dari tahun ke tahun; pada tahun 2021 sebesar 80,4% dan meningkat menjadi 82,5% pada 2022 (Larasati, 2023). Gangguan menstruasi bukan hanya masalah dapat menjadi stres karena memengaruhi rasa percaya diri dan fungsi sosial remaja (Putri & Azalia, 2022). Faktor lain seperti gaya hidup tidak sehat, pola makan yang buruk, berat badan ekstrem, dan kurang aktivitas fisik turut memperparah kondisi ini (Amalia et al., 2023). Oleh karena itu, penting adanya pendekatan holistik dalam menangani masalah ini, termasuk edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif, pembinaan strategi koping yang sehat, dan dukungan dari keluarga serta lingkungan sekolah (Moulinda et al., 2023). Dalam hal ini, tenaga kesehatan, khususnya perawat, memiliki peran penting dalam memberikan edukasi, mendampingi remaja mengelola stres, serta membantu memahami dan menghadapi gangguan menstruasi secara lebih positif dan efektif (Lecturer, t.t. 2022).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode literature review sebagai pendekatan analisis, yaitu dengan mengkaji artikel-artikel ilmiah yang relevan. Literature review merupakan suatu pendekatan dalam penelitian yang dilakukan dengan cara menghimpun, merangkum, dan menelaah hasil-hasil studi sebelumnya serta pendapat para pakar yang tercantum dalam literatur. Pada penelitian ini, proses pengumpulan data dilakukan dengan mencari dan membaca sumber-sumber dari databas Portal Garuda dan SINTA menggunakan kata kunci "gangguan menstruasi", "stres" dan "remaja sekolah menengah pertama". Artikel yang dipilih adalah jurnal ilmiah yang telah diterbitkan di Indonesia dalam rentang waktu tahun 2020 hingga 2024.

Strategi penelusuran artikel dilakukan secara menyeluruh dengan memanfaatkan berbagai database jurnal serta pencarian daring lainnya. Kriteria inklusi dalam studi ini mencakup seluruh karya ilmiah yang berkaitan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja perempuan. Penelitian ini didasarkan pada tujuh artikel sebelumnya yang mengulas kaitan antara stres dengan gangguan menstruasi pada



remaja, yang diperoleh dari jurnal tersebut. Penelusuran literatur melalui Portal Garuda dan SINTA menghasilkan 1.787 artikel. Setelah eliminasi duplikasi, tersisa 959 artikel. Penyaringan judul dan abstrak menghasilkan 602 artikel sesuai kriteria inklusi awal, yaitu artikel tahun 2020–2024 berbahasa Indonesia atau Inggris yang membahas hubungan stres dengan gangguan menstruasi pada remaja SMP. Sebanyak 269 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi syarat. Pada tahap kelayakan, 26 artikel memiliki teks lengkap, dan 7 artikel dinyatakan layak karena secara khusus melibatkan remaja SMP dan membahas topik yang sesuai.

Hasil Penelitian

Sebagian besar artikel yang digunakan telah terindeks SINTA 4 berdasarkan pemeringkatan jurnal nasional, serta merupakan artikel terbaru yang sesuai dengan kriteria inklusi. Ketujuh artikel tersebut secara umum menyoroti topik stres yang dialami terhadap gangguan menstruasi pada kalangan remaja di Indonesia.

Tabel 1

Hasil Analisis Artikel Penelitian Hubungan Antara Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja SMP: Literature Review

No.	Penulis Artikel dan Tahun Publikasi	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Sampel Penelitian	Hasil penelitian
1.	Eka Nur Sayyidah Umu Habibah (2021)	Untuk menganalisis keterkaitan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja	Literatur review	Didapatkan lima jurnal nasional dan lima jurnal internasional	Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres yang dialami remaja dengan gangguan siklus mens
2.	Agustin Rivai (2020)	Untuk menelaah hubungan tingkat stres terhadap perubahan dalam siklus menstruasi.	Literatur review	Didapatkan 10 jurnal yang ditelaah	Penelitian ini menyatakan bahwa menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kondisi stres dan mengalami
3.	Nabella Oktaviani, Siti Rochmani, Ida	Untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres dan	Desain cross-sectional	Terdapat sebanyak 159 remaja	Pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat



No.	Penulis Artikel dan Tahun Publikasi	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Sampel Penelitian	Hasil penelitian
	Faridah (2024)	gangguan menstruasi pada remaja yang dilakukan di SMPN 17 Kota Tangerang.		putri	hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi
4.	Pande Putu Novi Ekajayanti, Pande Putu Indah Purnamayanthi (2020)	Untuk mengkaji hubungan tingkat stres terhadap perubahan siklus menstruasi	cross-sectional	Didapatkan sebanyak 92 sampel	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini
5.	Della Akhlis Anisya Fitri , Jasmine Safa Hafizhah , Melda Julianti Kiswanto , Yulanda Tantra Zaharani, Nayla Kamilia Fitri (2023)	Untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja.	Literatur review	<i>Included</i> 5 jurnal setelah dilakukan pencarian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja.
6.	Mastaida Tambun, Zulkarnaen Batubara, Martaulina Sinaga (2021)	Untuk mengidentifikasi apakah terdapat keterkaitan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi remaja di SMK Negeri 8 Padang Bulan Medan pada tahun 2021	Desain cross-sectional	Sebanyak 31 siswi	Hasil penelitian adalah ditemukan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada responden.
7.	Chitra Dewi, Muhammad Sahlan Zamaa, Wulan Sari, Muhammad	Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat stres	Desain cross-sectional	Partisipan yaitu sebanyak 115 sampel	Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan



No.	Penulis Artikel dan Tahun Publikasi	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Sampel Penelitian	Hasil penelitian
	Syahrir, Hardianti (2025)	dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri yang tinggal di Desa Mattunreng Tellue, Kabupaten Sinjai.			antara stres dan siklus menstruasi pada remaja putri. Karena itu, penting bagi remaja menjaga kesehatan mental melalui manajemen stres dan dukungan sosial yang baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, ditemukan tujuh artikel yang membahas mengenai hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja. Artikel-artikel tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara stres dengan gangguan dalam pola menstruasi di kalangan remaja perempuan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja. Remaja dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan seperti siklus menstruasi tidak teratur, dismenore berat, bahkan amenore (Shalin, 2022). Secara biologis, stres memicu aktivasi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis), yang meningkatkan produksi hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol ini dapat menekan pelepasan hormon gonadotropin-releasing hormone (GnRH) dari hipotalamus, sehingga mengganggu sekresi luteinizing hormone (LH) dan follicle-stimulating hormone (FSH), yang penting dalam proses ovulasi (Mbiydzennyuy, 2024). Akibatnya, ovulasi bisa terganggu atau tidak terjadi sama sekali, yang mengarah pada gangguan menstruasi seperti amenore atau siklus yang tidak menentu (Hariri, 2020).

Selain perubahan hormonal, stres juga mendorong munculnya gaya hidup tidak sehat pada remaja. Tekanan emosional seringkali membuat remaja memiliki pola tidur buruk, pola makan yang tidak seimbang, mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula, serta mengurangi aktivitas fisik (Salsabila, 2024). Kombinasi dari faktor-faktor ini memperburuk ketidakseimbangan hormonal yang sudah terjadi. Studi oleh Andini et al. (2020) menyatakan bahwa remaja yang mengalami stres tinggi menunjukkan pola hidup yang kurang sehat, yang dalam jangka panjang memperberat gejala gangguan menstruasi. Di samping itu, persepsi terhadap rasa nyeri meningkat ketika seseorang mengalami tekanan psikologis, sehingga rasa



nyeri saat menstruasi (dismenore) menjadi lebih berat dirasakan oleh remaja dengan kondisi stres yang tinggi.

Namun demikian, tidak semua remaja dengan stres akan mengalami gangguan menstruasi. Hal ini bergantung pada faktor protektif individu, seperti kemampuan coping, tingkat resiliensi, serta dukungan sosial yang memadai. Remaja yang memiliki mekanisme coping yang baik dan mendapat dukungan dari keluarga atau lingkungan sekolah cenderung lebih mampu mengelola stres, sehingga dampaknya terhadap fungsi hormonal dapat diminimalkan (Ibrahim et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan intervensi harus mempertimbangkan faktor biopsikososial secara menyeluruh. Untuk mendukung kesehatan remaja secara optimal, perlu diintegrasikan program edukasi kesehatan reproduksi, pelatihan keterampilan manajemen stres, serta akses terhadap layanan psikologis di sekolah. Sekolah dan keluarga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Dengan pendekatan preventif dan intervensi dini, diharapkan risiko gangguan menstruasi akibat stres dapat diminimalkan, serta kesejahteraan fisik dan emosional remaja dapat ditingkatkan secara holistik.

Kesimpulan dan Saran

Hasil telaah pustaka menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan gangguan menstruasi pada remaja perempuan. Stres pada remaja dapat memicu ketidakseimbangan hormonal dan diperburuk oleh gaya hidup tidak sehat. Oleh karena itu, dibutuhkan edukasi mengenai manajemen stres, pola hidup sehat dan pemahaman siklus menstruasi sebagai upaya pencegahan dan penanganan gangguan tersebut.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berarti, serta kepada institusi dan perpustakaan yang telah menyediakan akses terhadap berbagai sumber literatur yang relevan. Tidak lupa, penulis juga berterima kasih kepada rekan-rekan yang turut memberikan semangat dan motivasi selama penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

1. Putri, Sandra Ayu. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMAN 5 Kendari* 2018. Thesis, Politeknik Kesehatan Kendari.
2. Al Ashri, A., Sumiati, D., & Hikmah, H. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Secara Daring Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SDN Cisauk Tangerang. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 5(2), 47-55.
3. Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan (teori menstruasi)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
4. Larasati, D. (2022). *Determinan Kemampuan Auditor Dalam Mendeteksi*



- Kecurangan. JURNAL LOCUS: Penelitian & Pengabdian, 1(8)
5. Putri, Sandra Ayu. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMAN 5 Kendari 2018. Thesis, Politeknik Kesehatan Kendari.
 6. Fitiani MA. (2023). Perbedaan tingkat stres pada siswa kelas XI Jurusan IPA dengan jurusan IPS Di SMAN 2 Sukoharjo [Disertasi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
 7. Moulinda, A. A. et al. 2023 'Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality dan Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta', Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(1), pp. 1–12.
 8. Amalia, Nia. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fik Unissula Skripsi."
 9. Hawari, D. (2020). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
 10. Tungga, EM. Yeane. Dkk. (2013). Terapi Psikososial Suatu Pengantar. Bandung: Koperasi Mahasiswa. STKS. Hal 15
 11. Bull, J. R., Rowland1, S. P., Scherwitzl1, E. B., Scherwitzl1, R., & Kristina Gemzell Danielsson2 and Joyce Harper3. (2019). (n.d.). npj Digital Medicine 2:83. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
 12. Fadillah, Restunissa Tita, Usman., Andi Mayasari. , & Widowati, Retno. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X di SMA 12 Kota Depok. Malahayati Health Student Journal, 2(2), 258- 269.
 13. Novita, Riris. 2018. "Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Al-Azhar Surabaya." Amerta Nutrition 2 (2): 172.
 14. Amalia, Nia. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fik Unissula Skripsi."
 15. Darmawati, Ni Luh Made Devi. 2020. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itekes) Bali." Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar.
 16. Islamy, Aesthetica, and Farida. 2019. "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III." Jurnal Keperawatan Jiwa 1: 13–18
 17. Claret, Rebecca Maria. 2022. "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Dampak Kehamilan Pada Usia Remaja." Universitas Hasannudin.
 18. Nabila, Sofa Faizatin. 2022. "Perkembangan Remaja Adolescence." Book Chater, no. March: 1–12
 19. Sugiyono,(2019),Penelitian kualitatif,kuantitatif,R&D
 20. Frantzen,and Feter.M.D.(2020),PRIMA Statement: An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews
 21. Milla, S., Mudayatiningsih, S., & Dewi, N. (2018). Hubungan Obesitas Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Tlogomas Solagrasia Yakoba Milla 1) , Sri Mudayatiningsih 2) , Novita Dewi 3) 1). Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperwatan, 3(1), 72–82



22. Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79– 84
23. Davison, Gerald C., Neale, John M., Kring, Ann M., & Fajar, Noermalasari. (2006). *Psikologi abnormal*
24. Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi 11*. Penerbit Erlangga, Jakarta
25. Singh, Ruchi, Sharma, Renuka, & Rajani, Heena. (2015). Impact of stress on menstrual cycle: a comparison between medical and non medical students. *Saudi Journal for Health Sciences*, 4(2), 115–119
26. Pellowski, Jennifer. (2020). National Institute of Mental Health. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine*(pp. 1457–1459). Springer
27. Maya, Jesús, Lorence, Bárbara, Hidalgo, Victoria, & Jiménez, Lucía. (2018). The role of psychosocial stress on a family-based treatment for adolescents with problematic behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1867
28. Hariri, F. Z., Azizi, S., & Ghofranipour, F. (2020). The relationship between perceived stress and menstrual disorders among adolescents. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(3), 219–223
29. Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272-282.
30. Ibrahim, R. S., & Muzakkir, M. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 90-96.
31. Salsabila, A. P. (2024). Hubungan Stres Terhadap Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Tengah DI SMP Al-Fattah Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
32. Mbiydzennyuy, N. E., & Qulu, L. A. (2024). Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, hypothalamic-pituitary-gonadal axis, and aggression. *Metabolic brain disease*, 1-24..
33. Shalini, S., Singh, V., Yadav, H. K., Bhankhar, S. K., & Behmani, R. K. (2022). Menstrual distress and psychological well-being. *International Journal of Health Sciences*, (III), 8727-8734.
34. Pretynnda, P. R., Nuryanto, I. K., & Darmayanti, P. A. R. (2022, September). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 7, No. 3, pp. 226-236).
35. Tambun, M., Batubara, Z., & Sinaga, M. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk N 8 Padang Bulan Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(2), 1565-1572
36. Priyoto.(2020). *Konsep dasar keperawatan komunitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
ARTIKEL ILMIAH	x
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR	xxi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat bagi Remaja dan Orang Tua.....	7
1.4.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan.....	8
1.4.3 Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Stres	9
2.1.1 Definisi Stres	9
2.2 Menstruasi	11
2.2.1 Definisi Menstruasi	11
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi.....	12
2.3 Remaja SMP.....	14
2.3.1 Definisi Remaja	14
2.3.2 Tahap Pubertas Remaja	14
2.4 Kerangka Konsep	16
III. METODOLOGI PENELITIAN	17
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	17
3.2 Metode Pencarian Literature	17
3.2.1 Database Pencarian.....	17
3.2.2 Kata Kunci.....	18
3.3 Teknik Pengumpulan Data	18
3.4 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	19

3.4.1	Teknik Pengolahan Data.....	19
3.4.2	Analisa Data	19
3.5	Etika Penelitian	20
IV.	HASIL PENELITIAN.....	22
4.1	Identitas Literatur dalam Kajian.....	22
4.2	Karakteristik Literatur dalam Penelitian	23
4.3	Matriks Ekstraksi dan Sintesis Data	27
V.	PEMBAHASAN	34
VI.	PENUTUP	37
6.1	Kesimpulan.....	37
6.2	Saran.....	37
	DAFTAR PUSTAKA.....	39

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Pertimbangan Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi Penelitian	18
2.	Karakteristik Artikel Literatur	24
3.	Matriks Ekstraksi dan Sintesis Data	28

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Konsep	16