



**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA MENENGAH
DI SMK NU UNGARAN**

ARTIKEL

**Oleh
NUHRAH
030218100**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2019**

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di SMK NU Ungaran" yang disusun oleh :

Nama : Nuhrah

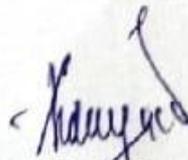
Nim : 030218A100

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 30 Juli 2019
Pembimbing Utama



Ari Andayani., S.SiT., M.Kes
NIDN. 0606048301

HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA MENENGAH DI SMK NU UNGARAN

Nuhrah¹, Ari Andayani², Cahyaningrum³
Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi
Waluyo

ABSTRAK

Latar Belakang : Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (2010), menunjukkan bahwa salah satu masalah yang menonjol dikalangan remaja yaitu masalah kesehatan reproduksi remaja (BKKBN, 2012). Menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu masalah dalam kesehatan reproduksi. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 24-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi sendiri dipengaruhi banyak hal, salah satunya adalah tingkat stres.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Menengah Di SMK NU Ungaran.

Metode : Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, dilakukan pada 42 responden yang dipilih menggunakan *Accidental Sampling*.

Hasil : Dari penelitian ini di peroleh hasil bahwa sebagian besar yang mengalami stress ringan dengan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 67,7%, dan responden yang mengalami stress sedang dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 32,3%.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja menengah di SMK NU Ungaran.

Saran : Diharapkan guru dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman seperti tidak terlalu tegang pada saat pembelajaran dan kondusif, sehingga dapat menghindarkan siswi dari kondisi stres di lingkungan belajar mengajar.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Siklus Menstruasi
Kepustakaan : 2006-2018

CORRELATION OF STRESS LEVELS OF MENSTRUAL CYCLE IN TEENEGERS IN SMK NU UNGARAN

Nuhrah¹, Ari Andayani², Cahyaningrum³

Midwifery DIV Study Program Of Health Science, Ngudi Waluyo University

ABSTRACT

Background: According to the Indonesian Demographic and Health Survey (2010), indicated that one of the problems that stand out among teenager was teenager reproductive health problems (BKKBN, 2012). Abnormal menstruation is one of the reproductive health problem. Irregular menstrual cycle every month ideally with a span of 24-35 days each time a menstrual period. The menstrual cycle itself influenced by many thing, one of which is level of stress.

Objective: Knowing The Correlation of Stress Levels Of Menstrual cycle Secondary in Teenegers In Ungaran NU Vocational School.

Methodology: This study was descriptive correlational with *cross sectional*, approach conducted on 42 respondents who were selected using the *Accidental Sampling*.

Result: The number of respondents 42 students obtained the result that most who experience mild stress by experiencing abnormal menstrual cycle as much as 67,7%, and respondents who experienced moderate stress with abnormal menstrual cycle as much as 32,3%.

Conclusion: Based on the results of research on the relationship of stress levels to menstrual cycles in high school adolescents in NU Ungaran Vocational School.

Suggestion: It is expected that teachers can make learning more convenient which is not too strict in the learning activity and conducive learning, so this method can prevent the student from the conditions of stress in the learning environment.

Keywords : Stress Level, Menstrual Cycle

Literature : 2006-2018

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode menstruasi penting dalam reproduksi, periode ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari (Tina dalam Nurlaila, dkk, 2009).

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 24-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika < 24 hari dan > 35 hari. Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stres, yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual. Pada mahasiswa yang menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik, yang sangat melelahkan, tugas yang banyak merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Kusyani,2012). Stres berpengaruh pada kegagalan produksi *Follicle Stimulating Hormone-Luteinizing Hormone* (FSH-LH) di hipotalamus sehingga mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

Sebagian besar perempuan di Indonesia pada tahun 2010 yang berusia 10-59 tahun melaporkan 68% mengalami haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Sedangkan di Jawa Tengah tahun 2010 diketahui perempuan yang berumur 10-59 tahun dengan siklus haid teratur sebanyak 70,4%, tidak teratur 13,1%, belum haid 6,8% dan tidak menjawab 9,7%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur antara lain karena masalah KB 5,1% seperti KB suntik yang menyebabkan siklus haid menjadi tidak teratur. Terdapat 2,9% menyatakan karena menjelang menopause dan yang sudah menopause. Kurang dari 0,5% melaporkan karena sakit seperti kanker leher rahim, miom dan sakit lainnya, 2,8% karena hamil, nifas atau setelah keguguran dan yang menjawab lainnya seperti stress dan banyak pikiran sebesar 5,1% (Risksedas, 2010).

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi penilaian dalam interpretasi hubungan sosialnya masih kurang. Remaja harusnya mengetahui kesehatan reproduksi supaya memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya (Hanifah dkk, 2018).

Remaja menengah yaitu remaja yang berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Umumnya remaja tengah berada pada masa Sekolah Menengah Atas (SMA). Keistimewaan dari fase ini adalah mulai sempurnanya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Pada remaja menengah dapat terjadi perubahan-perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan

yang buntu. Dan apabila masalah tidak segera ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stress pada remaja tersebut (Sa'id, 2015).

Hasil penelitian oleh Masturi mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan UIN Alauddin Makassar dan peneliti-peneliti lainnya membuktikan bahwa stress memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan penyakit sistemik pada tubuh manusia. Para pakar menyatakan bahwa 70-75% dari seluruh penyakit memiliki hubungan dengan stres. Schor menyatakan bahwa 30% orang dewasa mengalami stres tingkat tinggi sedangkan menurut Susanti, 75% dari wanita di Amerika setidaknya mengalami menstruasi ireguler akibat stres.

Hasil penelitian oleh Toduho tahun 2014 mengenai hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Kepulauan Tidore, Maluku Utara. Hasil yang didapatkan dari 68 responden membuktikan bahwa 100% mengalami stres psikologis. Didapatkan 15 responden mengalami stres ringan (22,1%), 49 responden mengalami stres sedang (72,1%), dan 4 responden mengalami stres berat (5,9%) dan dari 68 sampel didapatkan 42 responden (61,8%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Berdasarkan studi pendahuluan dan observasi yang dilakukan terhadap 15 siswi SMK NU Ungaran, dari wawancara yang dilakukan pada 15 siswi tersebut di dapatkan hasil bahwa beberapa siswi mengalami permasalahan baik di lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga seperti tugas-tugas yang sangat banyak dan sulit. Mereka juga sering dimarahi oleh orang tuanya karena lebih sering berada diluar rumah dan sering pulang larut malam serta beberapa permasalahan lain yang disebabkan karena galau akibat putus dari pacarnya sehingga membebani pikiran mereka. Kemudian peneliti bertanya mengenai siklus menstruasi ke-15 siswi tersebut dan didapatkan hasil bahwa 9 siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dan 6 siswi lainnya mengalami siklus menstruasi normal. Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stress seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen (Carolin,2011).

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut dapat dilihat adanya siswi yang mengalami stres. Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Menengah Di SMK NU Ungaran".

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja menengah di SMK NU Ungaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* yaitu 42 siswi. Waktu penelitian dilakukan pada 05 Juli 2019 di Desa Gogik Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan proporsi variabel-variabel yang diamati, baik variabel tingkat stres maupun siklus menstruasi dengan menggunakan bantuan komputerisasi program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Tingkat Stres

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	10	18.9
Cukup	19	35.8
Kurang	24	45.3
Total	53	100

Sumber : Data Olahan, 2019

Tabel 1 didapatkan hasil bahwa Hasil dari penelitian di SMK NU Ungaran, bahwa dari 42 responden siswi mengalami tingkat stress ringan dan sedang. Mayoritas siswi mengalami tingkat stress ringan sebesar 67,7% dan yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 32,3%.

Berdasarkan hasil observasi kuesioner yang diisi oleh responden, pada indikator perasaan sehari-hari dari 8 pernyataan, pernyataan yang paling banyak di jawab oleh responden yaitu pernyataan no 2 sebanyak 31% responden yang menjawab kadang-kadang, 38% responden menjawab sering dan 14,2% responden menjawab selalu yaitu saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal sepele. Selain itu pada point pernyataan no 5 saya merasa bosan ketika tidak ada aktifitas yang dapat saya lakukan yaitu sebanyak 26,1% responden menjawab kadang-kadang, 26,1% responden menjawab sering dan 31% responden menjawab selalu.

Stress memiliki dua gejala yaitu gangguan fisik dan gangguan psikis. Gangguan fisik yang sering muncul pada stress adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lainnya. Sedangkan gangguan psikis yang sering terjadi adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsive, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali (Priyoto, 2014).

Pada indikator lingkungan sekolah dari 8 pernyataan, pernyataan no 13 sebanyak 24% responden menjawab kadang-kadang, 21,4% responden

menjawab sering dan 38% responden menjawab selalu merasa terganggu saat pelajaran jika teman saya terlalu berisik. Kemudian pada pernyataan no 14 sebanyak 33% responden menjawab kadang-kadang dan 55% responden menjawab sering merasa tidak nyaman ketika ingin belajar lalu terganggu karena teman sering mengganggu dan mengajak bercanda pada saat pelajaran.

Stress merupakan respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban yang dialami. Misalnya respon tubuh seseorang yang mengalami beban tubuh yang berlebihan seperti tugas-tugas yang menumpuk, adanya masalah keluarga. Bila sanggup mengatasi artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan seseorang tidak mengalami stress. Seseorang yang mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga seseorang tersebut tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaan (aktifitas) dengan baik, maka mengalami stress (Hawari, 2011).

Selanjutnya indikator individu dan keluarga, pada pernyataan no 25 sebanyak 55% responden menjawab kadang-kadang dan 28% responden menjawab sering merasa tidak nyaman ketika materi yang diberikan tidak di mengerti dan saya malu untuk bertanya. Kemudian pada pernyataan no 26 sebanyak 28% responden menjawab kadang-kadang, 24%.

Hal ini sejalan dengan teori Savitri (2012) bahwa stress disekolah adalah suatu keadaan atau kondisi dimana siswa/siswi mengalami tekanan disekolah yang disebabkan karena tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, bermasalah dengan teman dan bosan dengan pelajaran, namun dengan siswa yang tidak terlalu memikirkan tentang hal tersebut dapat dipastikan mengurangi tingkat stresnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosiana (2016) di SMK Batik 1 Surakarta yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan tekanan akademik.

2. Siklus Menstruasi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Siklus Menstruasi

Kebudayaan	Frekuensi	Persentase (%)
Percaya positif	45	84.9
Percaya negative	8	15.1
Total	53	100

Sumber : Data Olahan, 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di SMK NU Ungaran, bahwa dari 42 responden sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (< 24 hari dan > 35 hari) yaitu 73,8%, dan yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 26,2%.

Haid atau menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi. Pada manusia, hal ini biasa terjadi tiap bulan antara usia pubertas dan menopause (Fitria, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dalam kategori usia 17 tahun yaitu

sebanyak 17 responden (73,7%). Menurut peneliti responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dipengaruhi oleh beberapa faktor, seiring bertambahnya usia, siklus haid ini akan beradaptasi karena terjadi perubahan hormonal terkait faktor usia dan faktor aktivitas remaja yang berlebih sehingga mengakibatkan stres yang bisa menjadikan lama menstruasi tidak menentu.

Menurut pendapat Attarchi (2013) siklus menstruasi yang teratur adalah siklus menstruasi yang berada dalam interval 23-35 hari dengan perbedaan maksimum 7 hari antara siklus menstruasi yang terpendek dan yang terpanjang. Sedangkan menurut konsep teori Prawirohardjo (2011), panjang siklus menstruasi yang normal adalah 24-35 hari dan rata-rata 28 hari.

Prawirohardjo (2007) menyatakan saat terjadi stres maka akan terjadi respon tubuh dimana amygdala pada sistem limbik akan diaktifkan sehingga akan merangsang hipotalamus menghasilkan hormon *Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH)*, dimana hormone GnRH akan mensekresikan hormon FSH dan LH yang sangat berperan dalam siklus menstruasi. Bobak (2009) mengemukakan bahwa hormone FSH sangat berperan dalam proses pematangan folikel didalam ovarium. Peningkatan hormon LH berbanding lurus dengan peningkatan kadar estrogen dan progesteron didalam tubuh. Peningkatan kadar estrogen akan mengakibatkan penebalan pada endometrium yang mempersiapkan untuk terjadinya ovulasi. Apabila tidak terjadi ovulasi, kadar LH akan menyusut sehingga kadar estrogen dan progesteron ikut menyusut dengan cepat. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan pendarahan menstruasi dimulai.

Dari penjelasan diatas, peneliti berpendapat bahwa semakin tinggi tingkat stres wanita maka akan menyebabkan lonjakan hormon LH dan FSH di dalam tubuhnya, yang mengakibatkan rangkaian proses siklus menstruasi menjadi lebih cepat daripada normalnya sehingga siklus menstruasi dapat memendek.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Menengah di SMK NU Ungaran.

Tabel 3 Hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja menengah di SMK NU Ungaran

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi						P value
	Tidak Normal		Normal		Total		
	F	%	f	%	F	%	
Normal	0	0,0	5	45,5	5	11,9	0,001
Ringan	20	67,7	5	45,5	26	61,9	
Sedang	10	32,3	1	9,1	11	26,2	
Total	31	73,8	11	26,2	42	100	

Sumber : Data Olahan, 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK NU Ungaran dengan jumlah responden 42 responden di peroleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stress ringan dengan siklus menstruasi yang tidak normal sebesar 67,7% dan responden yang mengalami tingkat stress ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 45,5%. Sedangkan responden yang mengalami tingkat stress sedang dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 32,3% dan yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 9,1%.

Berdasarkan uji *Fisher Exact Test* di dapat nilai *P value* sebesar 0,001. Nilai *P value* = 0,001 < α (0,05), maka H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja menengah putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlaila, dkk (2015) di Poltekes Kemenkes Kaltim yang menyatakan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil tersebut sejalan pula dengan penelitian Todohu dkk, (2014) di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan yang menyatakan ada hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi.

Semakin tinggi tingkat stres remaja maka kemungkinan siklus menstruasi menjadi tidak normal akan semakin besar. Hal ini sesuai dengan teori Kusmiran (2014) Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormone FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormone FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormon*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan pula, 5 responden (45,5%) memiliki stres tingkat ringan dengan siklus menstruasi normal, dan 1 responden (2,4%) memiliki stres tingkat sedang dengan siklus menstruasi normal. Hal ini disebabkan karena siklus menstruasi tidak hanya disebabkan oleh stres saja, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulastin (2013) yang melakukan penelitian pada wanita pekerja di Desa Palemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara dan ditemukan dari 62 responden terdapat 36 orang (58,1%) yang mengalami stres dengan siklus menstruasi yang normal.

Menurut peneliti responden yang mengalami tingkat stress ringan tetapi tidak berpengaruh pada siklus menstruasinya dikarenakan responden tidak terlalu memikirkan tentang hal yang bisa memicu terjadinya stres dan mampu mengontrol terjadinya stres. Hal ini sejalan dengan teori maramis (2011) bahwa pada tingkat stress ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini

tidak merusak aspek fisiologik seseorang. Pada respon psikologi didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada repons perilaku didapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah dan tidak bisa santai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja menengah di SMK NU Ungaran dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stress remaja menengah di SMK NU Ungaran yaitu sebagian besar mengalami stress ringan sebesar 61,9%, yang mengalami stress sedang sebanyak 26,6%, dan yang tidak mengalami stress atau dalam kategori normal sebanyak 11,9%.
2. Siklus menstruasi remaja menengah di SMK NU Ungaran yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebesar 73,8% dan yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 26,2%.
3. Ada hubungan signifikan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja menengah di SMK NU Ungaran dengan nilai $p = 0,001$.

REFERENSI

- Attarchi, *et al.* 2013. Characteristics of Menstrual Cycle in Shift Workers. *Global Journal of Health Science*, 5(3): 163-172.
- Carolin. 2011. *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Kedokteran. Skripsi* . Tidak dipublikasikan. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Isnaeni, Desty Nur. 2010. Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kusmiran, Eny, 2014. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Kusyani, Asri. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Stikes Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Skripsi http://ws.ub.ac.id/selma2010/public/images/UerTemp/2014/05/10/20140510175703_2451.doc Diakses pada tanggal 08 April 2019
- Mahbubah Atik. 2006. *Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia 20-29 Tahun di Kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan. Skripsi*. <http://eprints.undip.ac.id/4302/1/2975.pdf> Diakses tanggal 11 April 2019.

- Maramis, W.F., 2011. *Catatan Ilmu kedokteran Jiwa. Ed. 2.* Airlangga Universitas Press, Surabaya: 78 – 81.
- Nurlaila, dkk. 2015. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husada Mahakam.* Vol 3: hal 452-521.
- Nurlaila, Hazanah. S. dan Shoupiyah. R. (2009). *Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan, Jurnal Husada Mahakam, Volume III No. 9, Mei 2015, hal 452-521.*
- Prawihardjo, Sarwono, 2011. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Bina Pustaka
- Prawirohardjo, S. 2007. *Ilmu Kandungan. Edisi Kedua. Cetakan V.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres.* Yogyakarta: Nusa Medika
- Riset Kesehatan Dasar, (2010), *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2010.* Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta <http://akademikciamik2010.files.wordpress.com>, diakses 18 Maret 2019.
- Rosiana D. *Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Kelas XII di SMK Batik 1 Surakarta.* 2016.
- Sa'id, M. A. (2015). *Mendidik remaja nakal: panduan praktis seni mendidik dan berinteraksi dengan remaja.* Yogyakarta: Semesta Hikmah.