



Hubungan Stres Psikososial Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMA Katolik Karitas Tomohon

Kezia Mirachelly Suyoko¹, Nancy Sylvia Bawiling², Deviana Pratiwi Munthe³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Tondano, Indonesia

Email: keziamirachelly@gmail.com

Abstract

Background of the study, psychosocial is one of all forms of stress will produce a body reaction. One of the most visible impacts of this stress is women's problems. There are many health problems, one of which is menstrual health problems. The purpose of this study was to determine the relationship between psychosocial stress and menstrual cycle disorders in female students at Karitas Catholic High School, Tomohon in 2024. The method in this study will be conducted at Karitas Tomohon Catholic High School, Paslaten Dua, Lingkungan II, East Tomohon, Tomohon City, North Sulawesi on December 6 to December 11, 2024. The sample of this study was 74 female students, taken by Total Sampling, This study is a quantitative study with a cross-sectional design, tested using chi-square. The results of this study showed a relationship between psychosocial stress and menstrual cycle disorders in female students at Karitas Catholic High School, Tomohon, in 2024, with a p-value = 0.025 < 0.05. It is hoped that female students will build a good school environment and community as friends to tell stories, so that the level of psychosocial stress in the internalization aspect of female students at this school can be reduced.

Keywords: Psychosocial Stress, Menstruation, Adolescents

Abstrak

Latar Belakang Penelitian, psikososial merupakan salah satu dari semua bentuk stres akan menghasilkan reaksi tubuh. Salah satu dampak yang paling terlihat dari stres ini adalah masalah kesehatan. Terdapat banyak masalah kesehatan salah satunya ialah masalah kesehatan menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Stres Psikososial Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMA Katolik Karitas Tomohon Tahun 2024. Metode pada penelitian ini akan dilakukan di SMA Katolik Karitas Tomohon, Paslaten Dua, Lingkungan II, Tomohon Timur, Kota Tomohon, Sulawesi Utara pada tanggal 06 Desember sampai 11 Desember 2024. Dengan sampel penelitian ini adalah 74 siswi, diambil dengan cara Total Sampling, Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, diuji menggunakan chi-square. Hasil pada penelitian ini terdapat hubungan antara stres psikososial dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi di SMA Katolik Karitas Tomohon, pada tahun 2024, dengan p-value = 0,025 < 0.05. diharapkan bagi para siswi untuk saling membangun lingkungan dan komunitas sekolah yang baik sebagai teman bercerita, agar tingkat stres psikososial pada aspek internalisasi pada siswi di sekolah ini dapat berkurang.

Kata Kunci: Stres Psikososial, Menstruasi, Remaja.

Penulis Korespondensi:

Kezia Mirachelly Suyoko | keziamirachelly@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu pokok dalam hidup untuk mampu menjadi manusia yang berfikir sehat dan hidup dengan semangat baik fisik maupun mental, jasmani maupun rohani. Kesehatan ini menjadi salah satu indikator kesejahteraan bagi suatu bangsa disamping ekonomi dan juga bagian pendidikan (Siahaan, W. D. 2023). pada intinya kesehatan juga merupakan bagian utama dalam hidup. Masalah kesehatan psikososial merupakan suatu hal yang muncul sebagai akibat yang timbul akibat dari adanya gejala-gejala fisik seperti nyeri, perubahan pola tidur, ketegangan dan kelakuan dari otot juga pengobatan yang harus dijalani dalam waktu yang lama oleh klien dengan masalah kesehatan fisik (Kraus, Piff, & Keltner, 2009).

Psikososial merupakan masalah psikis yang sangat berpengaruh pada mental manusia, Psikososial merupakan salah satu dari semua bentuk stres akan menghasilkan reaksi pada tubuh. Respon tubuh terhadap stres meliputi 1400 reaksi fisik dan kimiawi serta melibatkan lebih 30 jenis hormon dan neurotransmitter yang berbeda. Dilepaskannya atau disekresikannya hormon stres secara berlebihan dapat merusak sel, jaringan, dan organ tubuh lainnya. Salah satu dampak yang paling terlihat dari stres ini yaitu masalah kewanitaan (Dewi, Dkk. 2020).

Terdapat banyak permasalahan kesehatan, salah satunya ialah masalah kesehatan menstruasi yang dialami oleh para remaja putri. Menurut World Health Organization (WHO) rata-rata lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di swedia sekitar 72%, di Amerika serikat menunjukan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yaitu sebanyak 94,9%, terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun. Di korea laporan ketidakrutinan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4% (WHO, 2018). Laporan dari World Health Organizations (WHO) tahun 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%.

Di dunia lebih dari 1,9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan yaitu 31,6% mengalami obesitas dan 39% diantaranya yakni remaja. Obesitas telah mencapai proporsi epidemi secara global, dengan setidaknya 2,8 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan atau obesitas (Hermawan, 2020). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023, umur pertama kali mendapat haid di Indonesia pada usia 15 – 16 tahun adalah 5,4% dan usia 17 – 18 tahun adalah 0,3% sedangkan di daerah provinsi Sulawesi Utara, dari usia 15 hingga 16 tahun adalah 5,3% dan usia 17 hingga 18 tahun ialah 0,2%. Di Indonesia berdasarkan data memperlihatkan persentase kejadian ketidakrutinan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2%.

Sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018, persentase ketidakrutinan menstruasi sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15 sampai dengan 19 tahun mengalami ketidakrutinan menstruasi. Di Jakarta sendiri, prevalensi wanita dengan siklus menstruasi tidak rutin mencapai 17,2%. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan siklus menstruasi, diantaranya adalah asupan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres (Hayya, R. F., dkk, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wafiq W. & Yunita W (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 68 siswi (82,9%) mempunyai masalah psikososial dengan aspek internalisasi sebanyak 64 siswi (78,0%), aspek eksternalisasi sebanyak 31 siswi (37,8 %), dan aspek atensi sebanyak 25 siswi (30,5%). Penelitian yang dilakukan oleh Pretynnda, P. R., Dkk (2022) menunjukkan bahwa total seluruh responden yang berjumlah 269 reponden, hampir setengah dari total responden yang diteliti mengalami stress yang berat juga siklus menstruasi yang tidak teratur, dengan total 129 orang dengan presentase 48% dan 72 orang dengan presentase 26,8% mengalami stress yang sangat berat juga

namun dengan siklus menstruasi yang teratur, dengan jenis uji yang digunakan dalam penelitian ini ialah fisher exact mengenai hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri dalam pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara dengan hasil p-value 0.001. Hingga nilai dari p-value < 0.05 menolak H_0 dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA N 1 Manado, oleh Indah Juliana, Dkk tahun 2019, Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 92 responden, yang mengalami siklus haid normal sebanyak 35 orang dengan presentase 38.0%. yaitu sebanyak 35 responden memiliki siklus haid berkisar antara 21-35 hari. Angka ini termasuk kategori minoritas mengingat dari jumlah keseluruhan responden, hanya 35 orang yang mengalami siklus haid normal, dimana siklus haid yang normal berkisar 21 – 35 hari. hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang diteliti mengalami gangguan siklus haid yaitu sebanyak 57 orang (62.0%) yang terbagi baik siklus haid polimenore, maupun oligomenore (Juliana, I., Dkk. 2019).

Sesuai dengan pengambilan data awal yang dilakukan di SMA Katolik Karitas Tomohon, telah dilakukan pengamatan juga wawancara kepada pihak petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS), bahwa terdapat 8 siswi yang datang ke UKS, yang mengalami gangguan siklus menstruasi, dengan keluhan seperti nyeri yang berlebihan, derasnya menstruasi, juga mengalami sakit maag yang dikarenakan terlalu banyaknya pikiran, sehingga 7 diantaranya mengalami stres Hal ini terjadi dalam satu bulan terakhir. Bagi para pelajar terdapat banyak hal yang menyebabkan mereka mengalami stres, diantaranya akibat tugas yang terlalu banyak, waktu istirahat yang hanya sebentar, permasalahan *circle* pertemanan, lawan jenis (pasangan) di satu sekolah.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini, adalah metode crosssectional yaitu pengumpulan data yang hanya dilakukan pada satu titik waktu (at one point in time) dimana fenomena yang diteliti adalah selama satu periode pengumpulan data (Swarjana, 2019). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian dengan metode jenis data kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini, adalah seluruh siswi kelas X (sepuluh), XI (sebelas) yang bersekolah SMA Katolik Karitas Tomohon Tahun 2024, yang berjumlah 74 siswi. Yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X (sepuluh) yaitu 32 siswi dan XI (sebelas) yaitu 42 siswi di SMA Katolik Karitas Tomohon. Dengan keseluruhan sampel yaitu 74 siswi. Pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan Tingkat kepercayaan 95% dengan nilai signifikan (α) = 0,05. Uji *chi-square* digunakan untuk dapat mengetahui hubungan yang signifikan dari setiap variabel bebas dan juga variabel terikat.

HASIL

SMA Katolik Karitas Tomohon berdiri sejak tahun 1988, SMA yang sudah terakreditasi A ini terdiri dari tiga tingkatan, yaitu kelas X, kelas XI dan kelas XII. Kelas X terbagi menjadi 5 yaitu kelas, kelas XI terbagi menjadi 5 kelas,. Kelas XII terbagi menjadi 4 kelas dengan sistem kurikulum merdeka. Dari data rekap per tanggal 19 Desember 2024, total peserta didik yang bersekolah di SMA Katolik Karitas Tomohon yaitu : 433 siswa/i. Terdapat berbagai fasilitas di SMA Katolik Karitas Tomohon, yaitu :1 ruang perpustakaan, 1 ruang laboratorium, 1 ruang pimpinan, 1 ruang guru, 1 ruang UKS, 4 ruang toilet, 1 ruang TU, 1 ruang konseling, 1 ruang OSIS, dan 1 ruang bangunan. Di SMA Katolik Karitas Tomohon terdapat berbagai macam ekstrakurikuler lainnya. Penelitian ini dilakukan di SMA Katolik Karitas Tomohon, Paslataen II, Lingkungan II, Kecamatan Tomohon Timur, Kota Tomohon. Dengan jumlah guru laki – laki 6 orang, dan guru perempuan berjumlah 14 orang.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
15 Tahun	42	56.8
14 Tahun	17	23
16 Tahun	15	20.3
Total	74	100

Sumber : *Data Primer* (2024)

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa responden berdasarkan usia dari siswi dapat diketahui mayoritas berusia 15 tahun sebanyak 42 responden (56.8%), siswi yang berusia 14 Tahun sebanyak 17 responden (23%) dan siswi yang berusia 16 tahun sebanyak 15 responden (20.3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
XI	42	56.8
X	32	43.2
Total	74	100

Sumber : *Data Primer* (2024)

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, dapat diketahui responden berdasarkan kelas mayoritas berada pada kelas XI (sebelas) 42 responden (56.8%) dan kelas X (sepuluh) adalah 32 responden (43.2%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menarche	Frekuensi (n)	Presentase (%)
12 Tahun	29	39.2
11 Tahun	24	32.4
13 Tahun	16	21.6
10 Tahun	4	5.4
14 Tahun	1	1.4
Total	74	100

Sumber : *Data Primer* (2024)

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa responden berdasarkan usia menarche dari siswi dapat diketahui mayoritas 12 tahun sebanyak 29 responden (39.2%), usia 11 tahun sebanyak 24 responden (32.2%), usia 13 tahun sebanyak 16 responden (21.6%), 10 tahun sebanyak 4 responden (5.4%) dan tahun sebanyak 1 responden (1.4%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Aspek Masalah Stres Psikososial

Aspek Masalah Stres Psikososial	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Internalisasi		

Ya	41	55.4
Tidak	33	44.6
Total	74	100
Atensi		
Ya	36	48.6
Tidak	38	51.4
Total	74	100
Eksternalisasi		
Ya	15	20.3
Tidak	59	79.7
Total	74	100

Sumber : *Data Primer* (2024)

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat dideskripsikan bahwa dari 74 responden yang menjadi sampel pada penelitian ini, terdapat 41 responden (55.4%) yang mengalami masalah stres psikososial dalam aspek internalisasi 36 responden (48.6%) yang mengalami masalah dalam aspek Atensi, dan 15 responden (20.3%) yang mengalami gangguan stres psikososial dengan aspek eksternalisasi.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Masalah Gangguan Siklus Menstruasi

Aspek Gangguan Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Dismenorea		
Ya	60	81.1
Tidak	14	18.9
Total	74	100
Hipomenorea		
Ya	51	68.9
Tidak	23	31.1
Total	74	100
Hipermenorea		
Ya	44	59.5
Tidak	30	40.5
Total	74	100
Polimenorea		
Ya	41	55.4
Tidak	33	44.6
Total	74	100
Oligomenorea		
Ya	34	45.9
Tidak	40	54.1
Total	74	100

Sumber : *Data Primer* (2024)

Berdasarkan Tabel 5 diatas, dapat dijelaskan bahwa dalam penelitian ini, dari 74 responden, terdapat 60 responden (81.1 %) mengalami gangguan dismenorea, 51 responden (68.9%) mengalami hipomenorea, 44 responden (59.9%) mengalami hipermenorea, 41 responden (55.4%) mengalami polimenorea dan 34 responden (45.9%)

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan hasil uji chi-square stres psikososial dan gangguan siklus menstruasi

Stres Psikososial	Siklus Menstruasi				Total n (%)	<i>p-value</i>
	Mengalami 1 gangguan		Mengalami lebih dari 1 gangguan			
	n	%	n	%		
Tidak Mengalami gangguan	14	18,9	11	14,9	25 (33,8)	0,025
Mengalami Gangguan	13	17,6	36	48,6	49 (66,2)	

Sumber : *Data Primer* (2024)

Berdasarkan hasil penelitian yang didapati, diperlihatkan pada tabel 4.6 dapat diketahui dari 23 responden (33,8%) terdapat 14 responden (18,9%) tidak mengalami gangguan stres psikososial serta mengalami 1 gangguan siklus menstruasi dan terdapat 11 responden (14,9%) yang mengalami lebih dari 1 gangguan siklus menstruasi. Untuk responden yang mengalami gangguan stres psikososial, terdapat 13 responden (17,6%) yang mengalami satu gangguan siklus menstruasi dan terdapat 36 responden (48,6%) yang mengalami lebih dari satu gangguan siklus menstruasi.

PEMBAHASAN

Tabel 3 dapat dilihat bahwa responden berdasarkan usia menarche dari siswi dapat diketahui mayoritas 12 tahun sebanyak 29 responden (39.2%), usia 13 tahun sebanyak 16 responden (21.6%), 14 tahun sebanyak 1 responden (1.4%). Hal ini menunjukkan mayoritas status usia menarche responden masuk dalam kategori yang normal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alam, S., Dkk. 2021, bahwa responden dengan status usia menarche normal (12-14 tahun) sebanyak 25 orang (33,8%) responden. Normal jika perempuan menstruasi pertama di dapatkan oleh perempuan di umur 12 tahun (Nurlaily *et al.*, 2016)

Berdasarkan tabel 4.4 bahwa dari 74 responden yang menjadi sampel pada penelitian ini, terdapat 36 responden (48.6%) yang mengalami masalah dalam aspek Atensi, terdapat 5 hal yang menganggu dalam aspek atensi, yaitu: gelisah, banyak melamun, susah berkonsentrasi, bertindak tanpa berpikir dan perhatian yang mudah teralihkan, juga terdapat 41 responden (55.4%) yang mengalami masalah stres psikososial dalam aspek internalisasi subskala dalam aspek internalisasi yaitu: merasa sedih, putus asa, memandang rendah diri sendiri, tampak murung, mencemaskan banyak hal. Dalam penelitian ini, terdapat 15 responden (20.3%) yang mengalami gangguan stres psikososial dengan aspek eksternalisasi, subskala yang menyangkut aspek eksternalisasi yaitu: menolak atau tidak suka berbagi, tidak memahami perasaan orang lain, bertengkar dengan anak lain, menyalahkan orang lain, tidak menaati peraturan, mengganggu anak lain, juga mengambil barang orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wafiq Faneisya Winingsih Dkk, tahun 2022. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui responden dengan masalah psikososial aspek internalisasi sebanyak 61 siswi (74,4%), aspek eksternalisasi sebanyak 15 siswi (18,3 %), dan aspek perhatian sebanyak 24 siswi (29,3%).

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas, dapat dijelaskan bahwa dalam penelitian ini, dari 74 responden, terdapat 41 responden (55.4%) mengalami polimenorea, 34 responden (45.9%), polimenorea ini merupakan sebuah kondisi yang menyebabkan wanita mengalami menstruasi 2 kali dalam 1 bulan (21 hari), mengalami oligomenorea, nama

lain dari kondisi ini adalah periode menstruasi yang jarang atau terlalu panjang. 44 responden (59.9%) mengalami hipermenorea, apabila mengalami siklus haid yang berlangsung selama 8 hari atau lebih dari 80 ml, perlu dilakukan pemeriksaan, kondisi menstruasi yang panjang dapat menyebabkan anemia atau akan mengalami kurangnya hemoglobin darah (dr. Gita Pratam, Dkk (2022)). 51 responden (68.9%) mengalami hipomenorea dimana dalam kondisi ini wanita akan mengalami dan 60 responden (81.1 %) mengalami gangguan dismenorea. Penyebab terjadinya dismenorea ini adalah karena radang panggul yang ditandai dengan adanya nyeri pada bagian perut bawah (dr. Gita Pratam, Dkk. 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapati, diperlihatkan pada tabel 4.6. Dapat diketahui dari 23 responden (33,8%) terdapat 14 responden (18,9%) yang tidak mengalami gangguan stres psikososial serta mengalami 1 gangguan siklus menstruasi dan terdapat 11 responden (14,9%) yang mengalami lebih dari 1 gangguan siklus menstruasi. Untuk responden yang mengalami gangguan stres psikososial, terdapat 13 responden (17,6%) yang mengalami satu gangguan siklus menstruasi dan terdapat 36 responden (48,6%) yang mengalami lebih dari satu gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan analisis Bivariat yang digunakan dalam penelitian ini, dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai $p = 0.025$ atau lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ ($P < 0.05$), yang artinya dalam penelitian ini terdapat hubungan antara stres psikososial dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi di SMA Katolik Karitas Tomohon pada tahun 2024. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizka Rizka Angrainy, dkk 2019 Hasil uji *chi-Square* diperoleh $p\text{-value} = 0,012 < 0,05$ yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019. Penelitian ini juga searah dengan Restunisa, T. F Dkk, 2022 bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress dengan siklus menstruasi hasil $p\text{-value} 0,015$. Sebagian besar siswi putri kelas X di SMAN X Depok sebagian besar mengalami stress berat dengan siklus menstruasi yang tidak normal. Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Hal ini juga menunjukkan adanya hubungan yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ika Nurmala Sari (2020) bahwa terdapat 5 orang (14,2%) mengalami polimenorea, 24 orang (68,5%) memiliki siklus menstruasi normal, 6 orang (17,1%) mengalami oligomenorea. Hasil analisa bivariat pada SPSS dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai korelasi korelatif (r) sebesar 0,760 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi mahasiswa D3 Farmasi Tingkat 1 (satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atma Devilawati bahwa didapatkan tidak adanya hubungan dari Tingkat stres dan juga siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0,312$.

KESIMPULAN

Hasil Identifikasi masalah stres psikososial pada siswi di SMA Katolik Karitas Tomohon yaitu: 36 responden (48.6%) yang mengalami masalah dalam aspek atensi, juga 41 responden (55.4%) yang mengalami masalah stres psikososial dalam aspek internalisasi dan 15 responden (20.3%) yang mengalami gangguan stres psikososial dengan aspek eksternalisasi. Hasil Identifikasi gangguan siklus menstruasi pada siswi di SMA Katolik Karitas Tomohon yaitu: terdapat 41 responden (55.4%) mengalami polimenorea, 34 responden (45.9%) mengalami oligomenorea, 44 responden (59.9%) mengalami hipermenorea, 51 responden (68.9%) mengalami hipomenorea dan 60 responden (81.1 %) mengalami gangguan dismenorea. terdapat 39 responden (52.7%) yang mengalami siklus menstruasi yang normal, 41 responden (55.4%) mengalami polimenorea, 34 responden (45.9%) mengalami oligomenorea, 44 responden (59.9%)

mengalami hipermenorea, 51 responden (68.9%) mengalami hipomenorea dan 60 responden (81.1 %) mengalami gangguan dismenorea. Terdapat hubungan antara stres psikososial dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi di SMA Katolik Karitas Tomohon, pada tahun 2024, dengan $p\text{-value} = 0,025 < 0.05$.

SARAN

Diharapkan kepada siswi, untuk dapat lebih aktif dalam memahami setiap informasi serta pengetahuan mengenai stres psikososial dan juga penyebab dari gangguan siklus menstruasi dan diharapkan bagi para siswi untuk saling membangun lingkungan dan komunitas sekolah yang baik sebagai teman bercerita, agar tingkat stres psikososial pada aspek internalisasi pada siswi di sekolah ini dapat berkurang. Bagi petugas Unit Kesehatan Sekolah untuk dapat lebih meningkatkan kesadaran siswi, dan dapat diwujudkan dengan cara memberikan penjelasan serta arahan tentang akibat dari stres psikososial yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi untuk dapat dipahami oleh siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azari, A. A. (2023). Asuhan keperawatan kesehatan psikososial berbasis 3S: SDKI, SLKI, SIKI. Penerbit Yrama Widya. (hlm. 61-62)
- Afiyanti, Y., & Pratiwi, A. (2019). Seksualitas dan kesehatan reproduksi perempuan. Deepublish.
- Ahyani, Latifah Nur, & Astuti, Dwi. 2018. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Azizah, U., Haryan, F., & Wahyuni, B. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Psikososial Remaja Di Wilayah Bantaran Kali Code Kota Yogyakarta. BKM Journal of Community Medicine and Public Health, 34(7), 281–290.
- 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.
- Astutik W, Arnami K. 2021. Masalah Psikososial Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada : Vol. 5 No. 2
- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 10(03), 200-207.
- BKKBN: Reproductive Health (ARH)., 2017 Remaja Memerlukan Informasi Kesehatan Reproduksi.
- Bartlett, D. (1998). Stress: Perspectives and processes. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Dale, D. S., & Dale, E. A. (2019). Psikologi kebidanan: Memahami psikis wanita sepanjang daur hidup dalam pelayanan kebidanan. Pustaka Baru Press.
- Dewi, E. P., Sudirman, S., & Mato, R. (2020). Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 14(4), 343–347.
- Devilawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. Jurnal'Aisyiyah Medika, 5(2).
- Devilawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. Jurnal'Aisyiyah Medika, 5(2).
- Erikson, E.H. 1968. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton
- Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Remaja. Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 8(2), 109-113.

- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258-69.
- Fidora, I., & Yuliani, N. I. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi pada siswi SMA. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 14(1).
- Gorman, L. M., dkk. (2006). *Neeb's Fundamental of Mental Health Nursing* (4th ed). Philadelphia: FA Davis Company.
- Herlina, H., & Virgia, V. (2020). Hubungan Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak. *Journals of Ners Community*, 11(2), 195-201.
- Hermawan, D., Muhani, N., Sari, N., Arisandi, S., Widodo, S., Lubis, M. Y., Kristiana, T., Umdiyana, L., Firdaus, A. A., 2020, mengenal obesitas, Edisi Pertama, Andi, Yogyakarta.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338-1355.
- Hastuti, R. Y., Baiti, E. N. 2019. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan: Vol 8* (2) : 84-93
- Indarna, A. A. (2021). Usia menarche dan lamanya menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas X di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(2), 11-17.
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di SMA N 1 Manado. *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- Kraus, M. W., Piff, P. K., & Keltner, D. (2009). Social Class, sense of Control, and social explanation, 97(6), 992-1004. <https://doi.org/10.1037/a0016357>
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian gangguan menstruasi berdasarkan status gizi pada remaja. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(2), 31-42.
- Manuaba, I. B. 6., Manuaba, C. I. A., & Mnuaba, F. I. B. 6. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 193-201
- Nurlaily, E. Z., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan antara status gizi dan kerutinan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal STIKes Pemkab Jombang*, 1-11
- Pratama, G., Sp. OG(K), MRepSc., & Tanjung, A. (2022). PCOS dan gangguan haid 101. PT Elex Media Komputindo.
- Putri, Wayan Diah Anima Winayaka. 2014. The Prevalence of Psychosocial Stress and Affecting Factors among The Students Xii Grade Science and Social Education at SMAN 6 Denpasar. *Stres Psikososial*, 3.
- Pretynda, 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).
- Putri, W. D. A. W. (2014). Prevalensi stres psikososial dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada siswa-siswi kelas XII studi Pendidikan IPA dan IPS SMAN 6 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(11), 1-12.

- Rosalina, D., & Wahyuni, T. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Menarche dengan Perilaku Ibu dalam Persiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SDN 028 Tenggarong.
- Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi & Ria Setia Sari. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurna Kesehatan*. 2019;8: 78–87.
- Siahaan, W. D., Bawiling, N. S., & Pongoh, L. L. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kelengkapan Imunisasi Dasar Pada Bayi Di Desa Pasalae Gorontalo Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4962-4968.
- Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 98
- Sari, I. N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram Tahun 2019. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(1), 52-59.
- Syahputri, A. Z., Della Fallenia, F., & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 160-166.
- Solehati, T. Ermiati, Trisyani, M. & Hermayanti, Y. 2017. Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*. 5(2): 145- 154.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA. www.kemenperin.go.id/ diakses 26 Agustus 2018 www.idnfinancial.com/ diakses 7 September 2018
- Smeltzer dan Bare. (2013). *Brunner & Suddarths Textbook of Medical Surgical Nursing*. Philadelphia : Lippin cott
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- WHO. 2018. Adolescents: health risks and solutions. Retrieved from WHO. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Wafiq Faneisya Winingsih, W. (2022). *Masalah Psikososial Remaja Putri Pada Masa Menstruasi Di SMA Negeri 1 Slogohimo (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta)*.
- Wirenviona, R., & Riris, I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Universitas Airlangga.
- Wulandari, DR. 2021. *Skrining Masalah Psikososial Menggunakan Pediatric Symptom Checklist- 35/Youth Pada Remaja Di Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah Kwala Madu Langkat Sumatera Utara*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
- Widyastuti. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Zola, N. I. R., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *JKEP*, 6(1), 40-50.