

Therapy

JOURNAL OF HEALTH SCIENCE

ISSN 3046-4692

Published by:

RENA CIPTA MANDIRI

Arjowinangun, Kedungkandang, Kota Malang

The Relationship Between Academic Stress Levels And Menstrual Disorder In Class IX Girls at SMP Negeri 1 Compreg In 2022

Sri Ayu Hartini^{1*}, Dinda Nur Fajri^{2*}, Ernauli Meliyana^{3*}¹⁻³ Indonesian College of Medical Health Sciences, Bekasi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 23 January 2023

Revised: 17 June 2023

Accepted: 1 July 2023

Published : 15 July 2023

KEYWORD

tingkat stress akademik, gangguan menstruasi, remaja putri

CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: ayusrihartini5@gmail.comdindanfhabunga@gmail.com

No. Telp : +6281222438078

DOI : 10.62354/THERAPY.V1I1.4

ABSTRACT

Background: Menstrual disorders are a problem that many women face. (WHO) stated in 2015 that the problem of adolescents worldwide is menstrual disorders (38.45%). In Indonesia, according to 2013 Riskesdas data, the percentage of menstrual irregularities at the age of 10-29 years is 16.4%. 51% of adolescent girls cited academic stress as the cause of their menstrual cycle irregularities. Research Objectives: To determine the relationship between academic stress levels and menstrual disorders in class IX girls at SMP Negeri 1 Compreg in 2022. Research Methods: This research method is a quantitative type that is analytic with cross sectional. The population of this study was class IX students of SMP Negeri 1 Compreg using the Probability Sampling technique with the type of Simple Random Sampling. Research Results: Univariate analysis showed that most of the young women experienced severe stress 78 respondents (73.6%). Experiencing severe menstrual disorders 86 respondents (81.1%). Bivariate analysis showed that most of the young women experienced severe academic stress levels with severe menstrual disorders 71 respondents (67.0%) statistical test results using chi-square obtained p-value of 0.00 <0.05. Conclusion: There is a relationship between the level of academic stress with menstrual disorders in adolescent girls in grade IX at SMP Negeri 1 Compreg in 2022.

I. Pendahuluan

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita, terutama pada usia remaja. Gangguan menstruasi sering kali dapat menyebabkan remaja harus memeriksakan diri ke dokter. Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup (resiko *infertilitas*) dan aktivitas sehari-hari. (nyeri saat beraktivitas). (Muniroh and Widiatie, 2017). Gangguan menstruasi merupakan masalah yang terjadi pada pola menstruasi wanita yang meliputi polimenorea (<21 hari), oligomenore (>35 hari), dan amenore (>3 bulan) (Kusmiran, 2014).

Pada remaja, idealnya menstruasi teratur setiap bulan dengan setiap periode menstruasi 21-35 hari, tetapi bisa berubah menjadi lebih pendek atau panjang. Jika remaja memiliki menstruasi kurang dari 21 hari dan lebih dari 35 hari, kondisi ini dinyatakan sebagai gangguan menstruasi. Gangguan ini tentu saja memiliki dampak pada remaja bila terjadi secara terus menerus dan tidak ditangani dengan baik, beberapa dampak yang akan dirasakan oleh remaja adalah anemia defisiensi besi karena gangguan menstruasi terjadi secara berulang sehingga dapat menyebabkan kehilangan zat besi kronis, menstruasi yang tidak teratur dalam waktu yang lama juga dapat memicu hiperplasia endometrium jika tidak teratasi dengan baik. Kondisi ini terjadi ketika lapisan rahim menjadi sangat tebal dan meningkatkan resiko kanker endometrium, dampak lain yang juga akan dirasakan oleh remaja adalah adanya nyeri/kram pada saat sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi terjadi atau yang sering disebut dengan *Dismenore* akibat dari pola menstruasi yang tidak teratur, sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari remaja tersebut (Namora Lumongga Lubis, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menyebutkan bahwa permasalahan remaja di seluruh dunia ternyata adalah masalah gangguan menstruasi (38,45%). Menurut data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010 sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% memiliki masalah menstruasi yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Masalah ketidakteraturan menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2% (Riskesdas, 2010). Menurut data Riskesdas 2013 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4%. Dari data ketidakteraturan menstruasi dari tahun 2010 hingga 2013 menunjukkan peningkatan sebesar 1,2% selama tiga tahun. 51% remaja putri menyebutkan stress akademik sebagai penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi mereka (Anjarsari and Sari, 2020).

Stress yang dialami siswa yang terjadi di sekolah disebut dengan stress akademik. Stress akademik adalah suatu keadaan berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stress rentan dialami oleh pelajar yang umumnya adalah anak-anak atau remaja

yang masih dalam tahap perkembangan fisik dan psikis yang belum stabil (Barseli, Ildil and Nikmarijal, 2017).

Stress ini sendiri menyebabkan pelepasan hormon kortisol, yang digunakan sebagai pengukur untuk mendeteksi tingkat stress seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar hipofisis saat aktivitas hipotalamus dimulai, kelenjar hipofisis mengeluarkan FSH, dan proses stimulasi ovarium menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga menstruasi tidak teratur (Kusmiran, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan (Virgia, DIII Kebidanan and Dian Husada Mojokerto, 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) responden memiliki tingkat stress ringan berjumlah 18 orang, sebagian besar (51,8%) responden memiliki menstruasi yang tidak normal berjumlah 29 orang. Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau angka *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka H1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al Muqorrobin, Mojokerto. Dikuatkan oleh penelitian (Anjarsari and Sari, 2020) yang menjelaskan bahwa tekanan dapat mempengaruhi masalah menstruasi, karena tekanan memicu aktivitas korteks hipofisis-adrenal pusat saraf yang dihasilkan oleh zat kimia kortisol. Kortisol kimia menyebabkan karakter hormonal yang tidak merata termasuk bahan kimia konseptual yang mempengaruhi siklus feminin. Juga ditambahkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2020) tentang hubungan tingkat stress akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa program studi D3 farmasi tingkat 1 (satu), didapatkan hasil bahwa Ada hubungan yang cukup kuat antara tingkat stress akademik dengan menstruasi mahasiswa tingkat 1 (satu) Farmasi. Hal ini dibuktikan dari besarnya nilai korelasi $r = 0,760$ menunjukkan adanya kekuatan korelasi yang sangat kuat antara tingkat stress dengan siklus menstruasi responden.

Upaya untuk mencegah gangguan menstruasi meliputi mekanisme koping yang tepat seperti pengaturan diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, olahraga, manajemen berat badan, mengatur waktu dengan tepat, terapi psikofarmaka, terapi somatic dan terapi religious (Anjarsari and Sari, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 remaja putri di SMP Negeri 1 Comprang yang menjadi responden pada tanggal 31 Maret 2022. Didapatkan 9 orang siswi mengalami stress ringan hingga berat akibat banyaknya tugas akademik dan materi pembelajaran yang sulit dipahami, dan 1 orang siswi menyatakan tidak stress walaupun banyak tugas karena mengerjakannya sesuai jadwal yang telah ditentukan. Dari 9 orang siswi yang mengalami stress, 7 orang siswi mengalami gangguan menstruasi seperti terlambat. Hal ini membuktikan bahwa masih banyak siswi yang mengalami stress akademik yang berujung pada gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Tingkat Stress Akademik

Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 1 Compreng Tahun 2022.

II. Metode

Jenis dan rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, yang bersifat analitik artinya penelitian yang bertujuan mencari hubungan antar variabel yang diteliti. Hubungan antar variabel ini ditentukan berdasarkan uji statistik dengan menggunakan metode *cross sectional* atau penelitian transversal yaitu suatu penelitian dimana pengambilan data terhadap beberapa variabel penelitian dilakukan pada satu waktu. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Compreng pada Maret sampai dengan Juli tahun 2022. Populasi pada penelitian ini adalah 145 orang siswi kelas IX SMP Negeri 1 Compreng 2022. Sampel yang dijadikan responden oleh peneliti yaitu sebanyak 106 responden menggunakan rumus *slovin*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* yaitu metode pengambilan sampel secara acak sederhana dengan asumsi bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi tidak dipertimbangkan dalam penelitian. Setiap individu dapat dijadikan sampel tanpa mempertimbangkan karakteristik atau stratifikasi yang dimiliki oleh individu tersebut.

III. Hasil dan Pembahasan

1. Tingkat Stress Akademik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Akademik Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 1 Compreng Tahun 2022

| Kategori | Jumlah | Presentase (%) |
|---------------|--------|----------------|
| Stress Ringan | 28 | 26,4 |
| Stress Berat | 78 | 73,6 |
| Total | 106 | 100,0 |

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Statistic Oleh Sri Ayu Hartini, Juli 2022)

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 106 responden, frekuensi tingkat stress akademik dengan kategori “stress berat” sebanyak 78 responden (73,6%).

Berdasarkan hasil uji statistik pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa siswi dengan tingkat stress akademik terbanyak yaitu dengan kategori “stress berat” sebanyak 78 responden (73,6%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Anjarsari, 2020) yang menunjukkan bahwa siswi yang mengalami stress sebanyak 53 responden (53%). Stress akademik tersebut dapat terjadi karena adanya berbagai tuntutan dari pihak sekolah maupun dari orang tua, seperti banyaknya tugas, cemas saat akan melaksanakan ujian, khawatir tidak akan naik kelas, dituntut

untuk mendapat nilai yang bagus dan berprestasi serta faktor dukungan dan motivasi dari orang tua yang tidak mendukung.

Berdasarkan hasil penelitian (Sari, 2020) didapatkan bahwa 15 responden (42,4%) mengalami stress berat dan 10 responden (28,5%) mengalami stress ringan. Sedangkan penelitian (Virgia, 2020) didapatkan bahwa sebagian besar (60%) responden mengalami tingkat stress ringan berjumlah 18 orang. Stress ini disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Barseli, 2017).

Hal ini sejalan menurut (Desmita, 2012) yang menyebutkan bahwa stress akademik adalah stress yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, mendapat bantuan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Menurut analisa peneliti, remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Comprang yang mengalami tingkat stress akademik berat disebabkan banyak hal, misalnya terbebani saat tugas sekolah semakin banyak, dituntut untuk berprestasi, cemas saat menghadapi ujian, khawatir jika tidak naik kelas, kesal ketika mendapat nilai tidak bagus, tidak bisa menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain dan merasa dukungan dari orang tua tidak berpengaruh pada motivasi belajar siswa tersebut. Hal ini sesuai dengan data yang diperoleh peneliti dari tempat penelitian yaitu SMP Negeri 1 Comprang tentang prestasi/ranking siswa di kelasnya. Diperoleh data bahwa dari 9 kelas ranking 1 sampai 5 itu didominasi oleh laki-laki, rata-rata ranking 1-3 didominasi oleh laki-laki dan ranking 4-5 baru didominasi oleh perempuan. Oleh karena itu, remaja putri perlu menghindari faktor faktor penyebab stress yang telah dipaparkan di atas misalnya, bisa dengan mulai mencicil tugas tugasnya agar tidak menumpuk, selalu berpikiran positif, belajar untuk ujian dari jauh-jauh hari sebelum pelaksanaan ujian dimulai dan mulai mendiskusikan terkait motivasi yang diinginkan dengan orang tua.

2. Gangguan Menstruasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 1 Comprang Tahun 2022

| Kategori | Jumlah | Presentase (%) |
|----------|--------|----------------|
| Ringan | 20 | 18,9 |
| Berat | 86 | 81,1 |
| Total | 106 | 100,0 |

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Statistic Oleh Sri Ayu Hartini, Juli 2022)

Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 106 responden, frekuensi gangguan menstruasi dengan kategori “berat” sebanyak 86 responden (81,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa siswi dengan gangguan menstruasi terbanyak yaitu dengan kategori “berat” sebanyak 86 responden (81,1%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Anjarsari, 2020) yang menunjukkan bahwa siswi yang mengalami gangguan menstruasi tidak normal sebanyak 82 responden (89%). Gangguan menstruasi tersebut dapat terjadi karena adanya keluhan keluhan yang dirasakan oleh siswi yaitu, adanya nyeri/kram pada perut, terjadinya keterlambatan dalam menstruasi dan darah yang keluar lebih sedikit atau lebih banyak dari biasanya.

Berdasarkan hasil penelitian (Sari, 2020) didapatkan bahwa 11 responden (31,3%) mengalami gangguan menstruasi yaitu 5 responden (14,2%) mengalami gangguan darah yang keluar lebih sedikit dari biasanya dan 6 responden (17,1%) mengalami darah yang keluar lebih banyak dari biasanya. Sedangkan penelitian (Virgia, 2020) didapatkan bahwa sebagian besar (51,8%) responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 29 orang. Gangguan menstruasi ini disebabkan karena adanya kelainan pada saat terjadi menstruasi, tidak hanya mengenai darah menstruasi saja, gangguan ini juga bisa terjadi pada saat sebelum dan sesudah terjadi menstruasi seperti adanya nyeri/kram perut dan perubahan emosi yang dirasakan oleh wanita (Fitri, 2019).

Hal ini sejalan menurut (Kusmiran, 2014) mengatakan gangguan pada menstruasi dibagi menjadi: *Polimenorea*, adalah panjang menstruasi yang memendek dari panjang menstruasi klasik, yaitu kurang dari 21 hari per siklusnya, sementara volume perdarahannya kurang lebih sama atau lebih banyak dari volume perdarahan menstruasi biasanya. *Oligomenorea*, adalah panjang menstruasi yang memanjang dari panjang menstruasi klasik, yaitu lebih dari 35 hari per siklusnya. Volume perdarahannya umumnya lebih sedikit dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Siklus menstruasi biasanya juga bersifat ovulatory dengan fase proliferasi yang lebih panjang dibanding fase proliferasi siklus menstruasi klasik. *Amenorea* adalah panjang menstruasi yang memanjang dari panjang menstruasi klasik (*oligomenorea*) atau tidak terjadinya perdarahan menstruasi, minimal 3 bulan berturut-turut. *Hipermenorea (Menoragia)* adalah terjadinya perdarahan menstruasi yang terlalu banyak dari normalnya dan lebih lama dari normalnya (lebih dari 8 hari). *Hipomenorea*, adalah perdarahan menstruasi yang lebih sedikit dari biasanya tetapi tidak mengganggu fertilitasnya. *Dismenore*, adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang menstruasi. *Sindrom Pra haid/Pra Menstruasi*, Keluhan-keluhan yang biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya menstruasi dan menghilang sesudah menstruasi datang meskipun kadang-kadang berlangsung terus sampai menstruasi berhenti. Keluhan terdiri atas gangguan emosional (Prawirohardjo, 2016).

Menurut analisa peneliti, remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Comprang yang mengalami gangguan menstruasi berat disebabkan banyak hal, misalnya mengalami menstruasi yang sering terlambat, mengalami darah yang keluar lebih sedikit dan lebih banyak dari biasanya, mengalami keluhan kram/nyeri perut, mengalami nyeri payudara, mengalami nyeri pinggang, menjalani proses diet, dan mengalami stress terkait proses pembelajaran. Oleh karena itu, remaja putri perlu untuk menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi tersebut, bisa dengan cara olahraga yang teratur, menjaga pola makan, menghindari stress yang berlebihan dan juga memeriksakan diri ke dokter bila terdapat gangguan menstruasi yang dirasakan.

3. Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Gangguan Menstruasi

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 1 Comprang Tahun 2022

| Tingkat Stress Akademik | <u>Gangguan Menstruasi</u> | | | | | | <i>P Value</i> |
|-------------------------|----------------------------|------|-------|------|-------|-------|----------------|
| | Ringan | | Berat | | Total | | |
| | N | % | N | % | N | % | |
| | | | | | | | |
| Stress Ringan | 13 | 12,3 | 15 | 14,1 | 28 | 26,4 | 0,000 |
| Stress Berat | 7 | 6,6 | 71 | 67,0 | 78 | 73,6 | |
| Total | 20 | 18,9 | 86 | 81,1 | 106 | 100,0 | |

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Statistic Oleh Sri Ayu Hartini, Juli 2022)

Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 106 responden (100%), terdapat responden dengan “tingkat stress akademik berat dengan gangguan menstruasi berat” sebanyak 71 responden (67,0%).

Berdasarkan analisa statistik dengan tingkat signifikan 95% atau nilai α 5% (0,05) diperoleh *p value* (0,000) < nilai α (0,05) sehingga dapat disimpulkan dari hasil tersebut H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya Ada Hubungan tingkat stress akademik dengan gangguan menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Comprang tahun 2022.

Berdasarkan analisa statistik dengan tingkat signifikan 95% atau nilai α 5% (0,05) diperoleh *p value* (0,000) < nilai α (0,05) sehingga dapat disimpulkan dari hasil tersebut H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya Ada Hubungan tingkat stress akademik dengan gangguan menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Comprang tahun 2022.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian (Anjarsari, 2020) didapatkan bahwa tingkat stress pada siswi remaja putri sebagian besar (58%) dalam kategori stress dengan hampir seluruh responden mengalami siklus menstruasi (89%) dalam kategori tidak normal. Hasil uji statistik korelasi dari Chi-Square diperoleh dari nilai *p value* = 0,016

dengan $\alpha=0,05$ dimana $p < \alpha$ yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi remaja putri kelas 2 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya.

Menurut penelitian yang dilakukan (Virgia, 2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) responden memiliki tingkat stress ringan berjumlah 18 orang, sebagian besar (51,8%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 29 orang. Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau angka *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,05 atau ($p-\alpha$), maka H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al- muqorrobin, Mojokerto.

Menurut analisa peneliti, sebanyak 71 responden (67,0%) remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Compreng dengan stress berat yang mengalami gangguan menstruasi berat disebabkan karena adanya berbagai tuntutan dari pihak sekolah maupun dari orang tua, seperti banyaknya tugas, cemas saat akan melaksanakan ujian, khawatir tidak akan naik kelas, dituntut untuk mendapat nilai yang bagus dan berprestasi serta faktor dukungan dan motivasi dari orang tua yang tidak mendukung. Stress ini sendiri menyebabkan pelepasan hormon kortisol, yang digunakan sebagai pengukur untuk mendeteksi tingkat stress seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar hipofisis saat aktivitas hipotalamus dimulai, kelenjar hipofisis mengeluarkan FSH, dan proses stimulasi ovarium menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan gangguan menstruasi (Kusmiran, 2014), gangguan tersebut tidak hanya mengenai darah menstruasi saja, gangguan ini juga bisa terjadi pada saat sebelum dan sesudah terjadi menstruasi seperti adanya nyeri/kram perut dan perubahan emosi yang dirasakan oleh wanita (Fitri, 2019).

Tingkat stress akademik dengan gangguan menstruasi sangat berhubungan. Remaja putri yang mengalami tingkat stress akademik ringan cenderung mengalami gangguan menstruasi yang ringan. Begitupun sebaliknya, apabila remaja putri mengalami tingkat stress akademik berat cenderung akan mengalami gangguan menstruasi yang berat. Maka dari itu remaja putri perlu mengelola tingkat stress akademik mereka bisa dengan mulai mencicil tugas tugasnya agar tidak menumpuk, selalu berpikiran positif, belajar untuk ujian dari jauh-jauh hari sebelum pelaksanaan ujian dimulai dan mulai mendiskusikan terkait motivasi yang diinginkan dengan orang tua, dan memeriksakan diri ke dokter apabila terdapat gangguan menstruasi yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Muniroh, 2017) yang mengatakan strategi menghadapi stress antara lain dengan mempersiapkan diri menghadapi stres dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis/mental, fisik dan sosial. Perbaikan

diri secara psikis/mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olah raga teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial. Mengelola stres merupakan usaha untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stress.

IV. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 1 Comprang Tahun 2022” dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat mengambil kesimpulan yaitu, Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Comprang mengalami tingkat stress akademik dengan kategori stress berat, Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Comprang mengalami gangguan menstruasi dengan kategori berat, Ada Hubungan tingkat stress akademik dengan gangguan menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Comprang tahun 2022.

Daftar Pustaka

- Ajhuri, K.F. (2019) Psikologi Perkembangan *Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penebar Media Pustaka.
- Anjarsari, N. and Sari, E.P. (2020) „Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri”, *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1). doi:10.20473/pnj.v2i1.19135.
- Atmajaya. (2017). Pedoman Etika Penelitian. Jakarta: Kanisius.
- Barseli, M., Ildil, I. and Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3). doi:10.29210/119800.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Panduan Bagi Orang Tua dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dharma, K.K. (2013). Panduan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian”, in *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Fitri, I. and Wiji, R.N. (2019) „Buku Ajar Gizi Reproduksi dan Bukti.”, Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Imas Masturoh; Nauri Anggita T (2018) *Metodologi penelitian kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Eds. 2018*.
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi .Teori & Praktikum. Reproductive Health*. Bandung: Alfabeta.

- Kusmiran (2014) *Kesehatan Reproduksi dan Wanita, Jakarta: Salemba Medika.*
- Mansor, N.A. *et al.* (2020). The effects of perceived stress and burnout towards accounting students' academic performance", *Journal of Critical Reviews*, 7(17). doi:10.31838/jcr.07.17.251.
- Muniroh, S. and Widiatie, W. (2017). Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Studi Di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang)", *Journals of Ners Community*, 08(01).
- Namora Lumongga Lubis. (2016). *Psikologi Kespro. Wanita dan angan Reproduksi : Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologisnya*, PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*". 3rd edn. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam (2017) *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (4th ed). Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan Ed. 4, PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.*
- 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). doi:10.31764/mj.v5i1.1082.
- Tarwiyah, A., Mayasari, S. and Pratama, M.J. (2020).Identifikasi Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Ketiga", *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 8(1).
- Virgia, V., DIII Kebidanan, P. and Dian Husada Mojokerto, S. (2020) „Hubungan Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak", *Journals of Ners Community*, 11(2).
- Yuliandri, B.S. and Wijaya, H.E. (2021) „Social Emotional Learning (SEL) to Reduce Student Academic Stress during the COVID-19 Pandemic", *Proceedingv of Inter-Islamic University ...*, 1(1).