

## TINGKAT STRES REMAJA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

Eni Wahyuningsih\* Inayatur Rosyidah\*\* Imam Fatoni\*\*\*

### ABSTRAK

**Pendahuluan** Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 28-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi sendiri dipengaruhi banyak hal, salah satunya adalah tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi. **Metode Penelitian** Desain penelitian adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua siswi yang sudah mengalami menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sejumlah 128 siswi. Tehnik sampling menggunakan *proportional random sampling* dengan sampel sejumlah 56 siswi. Variabel independen tingkat stres dan variabel dependennya siklus menstruasi. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dengan pengelolaan data *editing, coding, scoring, dan tabulating* dan analisa data menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil penelitian** tingkat stres menunjukkan (57,1%) tingkat stres ringan berjumlah 32 siswi, (30,4%) responden memiliki tingkat stres normal berjumlah 17 siswi, dan tingkat stres sedang sejumlah 7 siswi (12,5%). Siklus menstruasi didapatkan hasil (51,8%) siklus menstruasi tidak normal berjumlah 29 siswi, dan (48,2%) siklus menstruasi normal berjumlah 27 siswi. Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau angka  $p = 0,000 < \alpha$  (0,05), sehingga H1 diterima. **Kesimpulan** penelitian ini ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

**Kata Kunci : Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Remaja**

## ADOLESCENT STRESS LEVEL WITH MENSTRUAL CYCLE (In SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)

### ABSTRACT

**Introduction** Menstrual cycle is ideally regularly every month with a period of 28-35 days each menstrual period. The menstrual cycle itself is influenced by many things, one of which is the stress level. This study aims to determine the relations between adolescent stress level and menstrual cycle. **Research Method** design was analytic correlation with cross sectional approach. The population were all female students who have experienced menstruation in SMK Bakti Indonesia Medika Jombang with a total of 128 female students. The sampling technique used *proportional random sampling* with a sample of 56 female students. Independent variable was stress level and dependent variable was menstrual cycle. The research instrument used questionnaires with data management *editing, coding, scoring, and*. **The results** of the stress level showed (57.1%) the level of mild stress a number of 32 female students, (30.4%) respondents had a normal stress level a number of 17 female students, and moderate stress levels were 7 female students (12.5%). Menstrual cycle showed results (51.8%) abnormal menstrual cycles totaling 29 students, and (48.2%) normal menstrual cycles totaling 27 students. Spearman rank statistics test results obtained significant numbers or numbers  $p = 0.000 < \alpha$  (0.05), so H1 was accepted. **The conclusion** of this study says there is a relation between adolescent stress level with menstrual cycle in SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

**Keywords : Stress Level, Menstruation cycle, Adolescent**

## PENDAHULUAN

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika < 28 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, 32).

Penelitian tentang prevalensi dan pola gangguan menstruasi pernah dilakukan di Beirut, Lebanon terhadap mahasiswi keperawatan. Hasil yang didapatkan dari 352 mahasiswi yang mengisi kuesioner, gangguan menstruasi paling umum terjadi ialah frekuensi menstruasi yang tidak teratur (80,7%), sindroma pramenstruasi (54%), durasi menstruasi yang tidak teratur (43,8%), dismenorea (38,1%), polimenore (37,5%), dan oligomenore (19,3%). Telah dilakukan juga penelitian oleh Toduo et al. (2014) pada 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.

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 stres 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). Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (*Infertilitas*). Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Hestiantoro dalam Nurlaila, dkk, 2015, 6).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan manajemen seperti menyediakan waktu untuk bersantai, serta istirahat yang cukup. Cukup banyak wanita yang mengalami gangguan haid namun diam-diam tanpa menyadari bahwa ada cara meringankannya. Wanita dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi pada tubuhnya dan kemudian mencari upaya untuk melindungi dirinya atau meringankan gangguan yang dialaminya. Jika sudah cukup sering mengalami ketidakteraturan menstruasi, sebaiknya segera temui dokter ahli kandungan atau dokter umum. Dokter akan mendiagnosa apa yang menyebabkan ketidakteraturan itu (Kusmiran, 2014, 56).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu yang berkaitan dengan hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional* yaitu penelitian seksional silang dengan variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus

yang terjadi pada objek penelitian yang di ukur dan di kumpulkan secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu atau dalam waktu yang bersamaan (Nursalam, 2013, 50). Jenis penelitian yang digunakan adalah survei yang bersifat analitik. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang, waktu penelitian dilaksanakan bulan februari sampai juli 2018. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi putri kelas X (sepuluh) yang berjumlah 128 siswi dan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswi yang mengalami menstruasi yang berjumlah 56 siswi dengan tehnik *Proportional Randem Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner. Pengelolaan data *editing, coding, skoring* dan *tabulating* dan dilanjutkan analisa data dengan uji *Rank Spearman*

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas

No	Kelas	Frekuensi	(%)
1.	Asper	15	26.8
2.	FKK1	12	21.4
3.	FKK 2	13	23.2
4.	TLM	16	28.6
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 1. menunjukkan bahwa hampir setengahnya (26,8%) responden berkelas jurusan teknologi laboratorium medik sejumlah 16 siswi.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No	Kelas	Frekuensi	(%)
1.	12-15 tahun	0	0
2.	15-18 tahun	56	100
3.	18-21 tahun	0	0
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 2. menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) responden berumur 15-18 tahun sejumlah 56 siswi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah saudara

No	Jumlah Saudara	Frekuensi	(%)
1.	2	41	73.2
2.	3	12	21.4
3.	>3	3	5.4
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar (73,2%) responden jumlah saudaranya 2 dengan jumlah 41 siswi.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan berat badan

No	Berat badan	Frekuensi	(%)
1.	36-40 kg	9	16.1
2.	41-50 kg	36	64.3
3.	> 50 kg	11	19.6
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar (64,3%) responden berat badannya 41-50 kg berjumlah 36 siswi.

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan warna darah saat menstruasi

No	Warna Darah	Frekuensi	(%)
1.	Coklat/kemerahan tuaan	51	91.1
2.	Merah terang	5	8.9

3.	Merah muda	0	0
4.	Merah keabuan	0	0
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 5. menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (91,1%) responden warda darah saat menstruasi coklat/kemerah tuaan berjumlah 51 siswi.

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan darah haid yang keluar dari hari 1-3

No	Darah Haid	Frekuensi	(%)
1.	40-60 cc	29	51.8
2.	65-80 cc	24	42.9
3.	>80 cc	3	5.4
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 6. menunjukkan bahwa sebagian besar (51,8%) responden darah haid yang keluar dari hari 1-3 adalah 40-60 cc berjumlah 29 siswi.

Tabel 7. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pembalut yang dihabiskan dalam sehari

No	Pembalut yang dihabiskan	Frekuensi	(%)
1.	4-5	45	80.4
2.	6	8	14.2
3.	>6	3	5.4
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 7. menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (80,4%) responden pembalut yang dihabiskan dalam sehari 4-5 berjumlah 45 siswi.

Tabel 8. Distribusi frekuensi responden jenis kelamin wali murid

No	Jenis kelamin	Frekuensi	(%)
1.	Laki-laki	31	55.4
2.	Perempuan	25	44.6
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 8. menunjukkan bahwa sebagian besar (55,4%) wali murid responden yaitu laki-laki berjumlah 31 orang.

Tabel 9. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur wali murid

No	Umur	Frekuensi	(%)
1.	30-40 tahun	9	16.1
2.	41-50 tahun	44	78.6
3.	>50 tahun	3	5.4
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 9. menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (78,6%) umur wali murid responden yaitu 41-50 tahun berjumlah 44 orang.

Tabel 10. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan wali murid

No	Pekerjaan	Frekuensi	(%)
1.	Petani/pedagang	26	46.4
2.	Ibu rumah tangga	17	30.4
3.	Pegawai negeri/swasta	13	23.2
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 10. menunjukkan bahwa hampir setengahnya (46,4%) wali murid responden pekerja petani/pedagang yang berjumlah 26 orang.

Tabel 11. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan wali murid

No	Pendidikan	Frekuensi	(%)
1.	SD	13	23.2
2.	SMP	24	42.9
3.	SMA	11	19.6
4.	Perguruan tinggi	8	14.3
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 11. menunjukkan bahwa hampir setengahnya (42,9%) wali murid responden berpendidikan SMP yang berjumlah 24 orang.

### Data Khusus

#### 1. Tingkat Stres

Tabel 12. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres

No	Tingkat Stres	Frekuensi	(%)
1.	Normal	17	30.4
2.	Ringan	32	57.1
3.	Sedang	7	12.5
4.	Berat	0	0
5.	Sangat berat	0	0
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 12. menunjukkan bahwa sebagian besar (57,1%) responden memiliki tingkat stres ringan berjumlah 32 siswi.

#### 2. Siklus Menstruasi

Tabel 13. Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi	(%)
1.	Normal	27	48.2
2.	Tidak Normal	29	51.8
Total		56	100.0

Sumber : Data Primer 2018

Menurut tabel 13. menunjukkan bahwa sebagian besar (51,8%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 29 siswi.

#### 3. Hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi

Tabel 14. Tabulasi silang Hubungan antara Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi

No	Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	
		Normal		Tidak Normal		$\Sigma$	%
1	Normal	16	28	1	1.8	1	30
2	Ringan	11	19	2	37.	3	57
3	Sedang	0	0	7	12.	7	12
4	Berat	0	0	0	0	0	0
5	Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
Total		27	48	2	51.	10	0.
			.2	9	8		0

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 14. menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden yang tingkat stresnya ringan, memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sejumlah 21 siswi dengan persentase (37,5%). Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau angka *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka H1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

## PEMBAHASAN

#### 1. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 56 responden, sebagian besar siswi mengalami tingkat stres ringan yaitu 32 responden (57,1%). Menurut peneliti dari data umum umur responden dengan jumlah 56 siswi seluruhnya berumur 15-18 tahun (100%). Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat, namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadinya perbaikan pada

perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stres sehingga bisa mencegah terjadinya stres yang lebih berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan teori (Sa'id, 2015, 54) dimana remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA). Mengalami banyak perubahan kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, sehingga mampu mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah terjadinya stres secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 56 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai jumlah saudara 2 dengan jumlah 41 responden (73,2%). Menurut peneliti responden yang mengalami stres ringan dipengaruhi oleh jumlah saudara lebih dari 1, sehingga s mendukung, bertukar pendapat serta memberikan semangat dan motivasi dalam kekeluargaan sehingga mampu menciptakan suasana yang tenang dan mengurangi perdebatan serta pertentangan, sehingga mencegah terjadinya perselisihan yang mengakibatkan tekanan dan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hurlock (2012, 64) bahwa pada awal remaja, hubungan yang terjalin dalam keluarga penuh pertentangan. Remaja mulai menerima kehadiran saudara-saudaranya yang dulu dianggap menjengkelkan, dengan cara yang lebih tenang dan fisiologis. Seringkali remaja akhir mengembangkan sikap seperti orang tua terhadap saudaranya yang lain dan hal ini mengurangi pertentangan. Hubungan saudara kandung pada masa remaja meliputi menolong, berbagi, selain itu saudara kandung remaja bisa bertindak sebagai pendukung emosi, lawan dan teman berkomunikasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 56 responden menunjukkan bahwa hampir setengahnya yang berjumlah 26 (46,4%) orang tua responden bekerja sebagai petani/pedagang. Menurut peneliti responden yang mengalami stres ringan juga di pengaruhi oleh status pekerjaan

orang tua dan ekonomi keluarga. Dimana banyak keinginan dan permintaan dari anak yang harus terpenuhi sehingga menimbulkan emosi yang tidak stabil, namun dengan penghasilan dari pekerjaan yang ditekuni oleh orang tua mampu memperbaiki status ekonomi sehingga mampu memenuhi kebutuhan anaknya meskipun tidak seluruhnya. Hal ini sejalan dengan teori Walker (2011, 89) kondisi ekonomi keluarga yang rendah juga menimbulkan masalah bagi remaja. Usia remaja adalah usia dimana seseorang mempunyai banyak sekali keinginan, tidak mau kalah dengan teman-temannya. Meraka tidak mau keliatan miskin di depan teman-temannya apalagi di depan pacarnya. Hal ini membuat remaja menjadi tidak percaya diri, minder dan akhirnya mengalami stres. Namun dengan penghasilan dari pekerjaan yang ditekuni oleh orang tuanya mampu memperbaiki status ekonomi serta kebutuhan dari anggota keluarga termasuk anak, sehingga mampu mencegah terjadinya stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari tabulasi tingkat stres dari tiga parameter salah satunya adalah parameter lingkungan sekolah dengan nilai rata-rata 2,1. Menurut peneliti responden yang mengalami stres bisa dipicu oleh lingkungan sekolah dimana lingkungan sekolah yang termasuk di dalam kelas saat materi berlangsung ruangan yang kurang tenang dan tidak kondusif dapat memicu terjadinya stres. Hal ini sejalan dengan teori Savitri (2012, 75) bahwa stres disekolah adalah suatu keadaan atau kondisi dimana siswa 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.

## 2. Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 56 responden, sebagian besar siswi mengalami siklus

menstruasi yang tidak normal yang berjumlah 29 responden (51,8%). Menurut peneliti responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dipengaruhi oleh berat badan yang perubahan berat badannya secara drastis atau tidak stabil yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dimana perubahan berat badan yang turun drastis atau berat badan yang berlebih berpengaruh pada hormon pengatur siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan teori Kusmiran (2014, 61) mengatakan bahwa berat badan dan perubahan berat badan memengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*. Semakin banyak resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar.

### 3. Hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 56 responden, bahwa hampir setengahnya responden yang tingkat stresnya ringan, memiliki siklus menstruasi yang tidak normal yang berjumlah 21 responden (37,5%). Menurut peneliti stres ringan yang dialami responden sudah berusaha untuk melakukan manajemen stres seperti menyediakan waktu untuk bersantai, istirahat yang cukup serta berusaha untuk mengontrol stres agar tidak berpengaruh pada siklus menstruasinya.

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh hasil signifikan atau angka  $p= 0,000$  jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < a$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlaila, dkk

(2015, 3) 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, 6) di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan yang menyatakan ada hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori Kusmiran (2014, 63) 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 di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormon*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Tingkat stres siswi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebagian besar mengalami stres ringan.
2. Siklus Menstruasi siswi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebagian besar tidak normal.
3. Ada Hubungan Antara Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

### Saran

1. Bagi Petugas UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) Meningkatkan kesadaran siswi dengan cara memberikan pengarahan dan

penjelasan tentang akibat dari stres yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi dapat difahami oleh siswi.

## 2. Bagi Guru

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.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti tentang stres, baik itu dengan kaitannya dengan siklus menstruasi maupun kaitannya dengan yang lainnya seperti dengan kaitannya masalah berat badan.

## **KEPUSTAKAAN**

Hurlock. 2012. *Perkembangan Anak*, Jilid 2. Jakarta: Erlangga

Kusmiran, Eny, 2014. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika

Nurlaila, Hazanah. S. dan Shoupiyah. R. (2015). *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.

Nursalam 2013 *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.

Toduho, Serly, dkk. 2014. *Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan Manado: Universitas Sam Ratulangi*.

