



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Tingkat Stres terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri: *Literature Review*

The Effect of Stress Levels on Menstrual Cycle Regularity in Adolescent Girls

Megawati¹, Noveri Aisyaroh²

^{1,2} Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung, Jl. Kaligawe Raya KM.4 – Semarang – Jawa Tengah

*Corresponding Author: E-mail: megawatiputri1510@gmail.com¹, noveri@unissula.ac.id²

Artikel Review

Article History:

Received: 18 Jan, 2026

Revised: 08 Feb, 2026

Accepted: 23 Feb, 2026

Kata Kunci:

Stres, Gangguan Menstruasi, Remaja Putri

Keywords:

Stress, Menstrual Disorders, Adolescent Girls

DOI: [10.56338/jks.v9i2.10299](https://doi.org/10.56338/jks.v9i2.10299)

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi pada remaja putri, sehingga berdampak pada keteraturan siklus menstruasi. Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap stres akibat tuntutan akademik, sosial, maupun perubahan fisik dan emosional. Tujuan dari literature review ini adalah untuk menganalisis pengaruh tingkat stres terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri berdasarkan temuan penelitian sebelumnya. Metode yang digunakan adalah penelusuran artikel ilmiah melalui basis data nasional dan internasional dengan kata kunci stres, siklus menstruasi, dan remaja putri. Hasil telaah menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi berhubungan signifikan dengan gangguan siklus menstruasi, seperti menstruasi tidak teratur, oligomenore, atau amenore. Mekanisme yang mendasari hubungan ini berkaitan dengan aktivasi sumbu hipotalamus hipofisis adrenal yang mengganggu regulasi hormon reproduksi. Kesimpulan dari literature review ini menunjukkan bahwa stres berperan penting terhadap keteraturan siklus menstruasi, sehingga diperlukan upaya manajemen stres untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

ABSTRACT

Stress is a psychological factor that can affect the balance of reproductive hormones in adolescent girls, thus impacting the regularity of their menstrual cycles. Adolescents are in a developmental phase that is vulnerable to stress due to academic and social demands, as well as physical and emotional changes. The purpose of this literature review is to analyze the effect of stress levels on menstrual cycle regularity in adolescent girls based on previous research findings. The method used was a search of scientific articles through national and international databases using keywords related to stress, menstrual cycle, and adolescent girls. The results of the review indicate that high levels of stress are significantly associated with menstrual cycle disorders, such as irregular menstruation, oligomenorrhea, or amenorrhea. The mechanism underlying this relationship is related to activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis,

which disrupts reproductive hormone regulation. The conclusion of this literature review indicates that stress plays a significant role in menstrual cycle regularity, so stress management efforts are needed to maintain the reproductive health of adolescent girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan besar pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan kognitif. Rentang usia remaja berada pada kisaran 10–19 tahun dan kelompok usia ini memiliki peran strategis dalam pembangunan kesehatan jangka Panjang (A.A Azzahra et al., 2021). Berdasarkan laporan WHO (2023), jumlah remaja di dunia mencapai sekitar 1,3 miliar jiwa atau lebih dari 16% populasi global (Annah, 2023). Di Indonesia, remaja juga merupakan kelompok demografis yang besar, yakni sekitar 46 juta jiwa atau $\pm 17\%$ dari total penduduk, sehingga memerlukan perhatian khusus, terutama dalam aspek kesehatan reproduksi (Hapsari, 2023).

Pada remaja putri, salah satu tanda utama pubertas adalah menarche atau menstruasi pertama. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormon reproduksi dan ditandai dengan peluruhan lapisan endometrium apabila tidak terjadi pembuahan (Suminar et al., 2025). Siklus menstruasi normal berlangsung antara 21–35 hari, namun pada masa remaja sering dijumpai ketidakteraturan siklus (Miraturrofi'ah, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami keluhan menstruasi, seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri haid (dismenore), perdarahan menstruasi berlebih, maupun keterlambatan menstruasi (Safriana & Sitaresmi, 2022). Ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, serta lingkungan. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting adalah stres.

Stres psikologis pada remaja putri dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti stres akademik akibat tuntutan prestasi dan beban belajar, stres keluarga yang berkaitan dengan konflik rumah tangga atau kurangnya dukungan emosional, stres sosial akibat tekanan pergaulan dan penggunaan media sosial, serta stres situasional pada kondisi krisis seperti pandemi atau konflik sosial (Tufail et al., 2022). Paparan stres akut maupun kronis dapat mengaktivasi hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) axis, meningkatkan sekresi kortisol, dan menghambat pelepasan gonadotropin-releasing hormone (GnRH), sehingga mengganggu keseimbangan hormon reproduksi dan proses ovulasi (Saadedine et al., 2025).

Selain mekanisme hormonal, stres pada remaja putri sering disertai dengan perubahan perilaku, seperti gangguan pola tidur, perubahan pola makan, dan penurunan aktivitas fisik. Perubahan perilaku tersebut dapat memperburuk regulasi hormonal dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi (Pratiwi et al., 2024). Ketidakteraturan siklus menstruasi tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan gangguan aktivitas belajar, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan reproduksi jangka Panjang.

Siklus menstruasi yang tidak teratur sering dikaitkan dengan gangguan ovulasi yang apabila berlangsung secara kronis dapat meningkatkan risiko masalah kesuburan di masa dewasa (Rachyani, 2023). Oleh karena itu, keteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan reproduksi remaja putri. Upaya pencegahan dan penanganan gangguan menstruasi memerlukan pendekatan yang komprehensif, meliputi peningkatan edukasi kesehatan reproduksi sejak dini, penerapan pola hidup sehat, pengelolaan stres yang efektif, serta pemantauan status gizi remaja. Peran keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan ramah remaja sangat penting dalam memberikan dukungan, informasi yang tepat, serta akses layanan kesehatan yang memadai (Fitria et al., 2022).

Gangguan menstruasi tidak hanya berdampak pada ketidaknyamanan fisik dan terganggunya aktivitas belajar, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan reproduksi jangka panjang (Pratiwi et al., 2024). Siklus menstruasi yang tidak teratur sering dikaitkan dengan gangguan ovulasi, yang apabila

berlangsung kronis dapat meningkatkan risiko masalah kesuburan di masa dewasa (Rachyani, 2023). Oleh karena itu, keteraturan menstruasi menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan reproduksi remaja putri.

Sebagai upaya pencegahan dan penanganan, diperlukan pendekatan yang komprehensif, meliputi peningkatan edukasi kesehatan reproduksi sejak dini, penerapan pola hidup sehat, pengelolaan stres, serta pemantauan status gizi remaja. Peran keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan ramah remaja sangat penting dalam memberikan informasi yang benar dan akses layanan yang memadai (Fitria et al., 2022). Deteksi dini gangguan menstruasi serta konseling kesehatan reproduksi diharapkan dapat membantu remaja putri menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah dampak jangka panjang di masa mendatang (Gayatri et al., 2024)

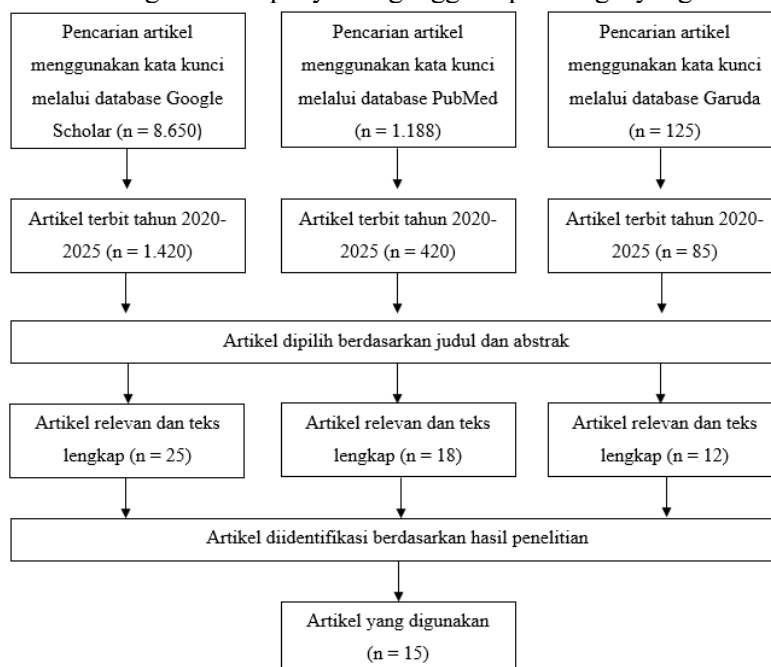
Hasil penelitian terdahulu sebagian besar menjelaskan penyebab faktor-faktor yang memengaruhi gangguan menstruasi, sedangkan dalam artikel ini menganalisis penyebab stress psikologis yang memengaruhi gangguan menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini disusun dalam bentuk literature review untuk menganalisis penyebab stress psikologis yang memengaruhi gangguan menstruasi sehingga memperoleh gambaran komprehensif sebagai dasar pengembangan upaya promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau tinjauan pustaka, yang bertujuan untuk mengkaji penyebab stress psikologis yang memengaruhi gangguan menstruasi. Penelusuran literatur dilakukan melalui database ilmiah nasional dan internasional, yaitu Google Scholar, Garuda, dan PubMed, menggunakan kata kunci stress (*stress*), siklus menstruasi, dan remaja putri.

Berdasarkan proses pencarian pada database, Google Scholar, GARUDA, dan PubMed. Didapat 15 artikel yang terdiri dari 3 jurnal internasional terindeks, 13 jurnal nasional terindeks (Gambar 1).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: Artikel 5 tahun terakhir (2020-2025), tersedia dalam teks lengkap (*full text*) dan original riset. Artikel yang terpilih selanjutnya dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil penyebab gangguan psikologis yang memengaruhi menstruasi.



Gambar 1. Bagan Jurnal yang digunakan dalam Metode Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Berdasarkan artikel Anjarsari dan Sari (2020), membahas tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri, diketahui bahwa tingkat stres berat, stres sedang, dan stres ringan tidak dilaporkan. Sementara itu, sebanyak 58% responden berada pada kondisi tidak stres dan 42% responden mengalami stres. Jenis gangguan menstruasi yang dibahas adalah gangguan siklus menstruasi, dengan siklus tidak normal yang secara teori meliputi polimenore, oligomenore, dan amenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 10 responden (11%) dengan siklus menstruasi teratur dan 82 responden (89%) dengan siklus menstruasi tidak teratur. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi, dengan nilai $p = 0,016 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Wahyuni, Leni, dan Aisyara, Wahyu (2021), membahas stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswi, diperoleh data bahwa sebanyak 11 responden (17,5%) mengalami stres berat, 1 responden (1,6%) mengalami stres sangat berat, 20 responden (31,7%) mengalami stres sedang, dan 13 responden (20,6%) mengalami stres ringan, sementara kategori tidak stres tidak dilaporkan. Jenis gangguan menstruasi yang ditemukan meliputi polimenorea sebesar 19,0%, oligomenorea sebesar 27,0%, dan amenorea sebesar 0%, dengan total gangguan siklus menstruasi sebesar 28,6%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 34 responden (54,0%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 29 responden (46,0%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan siklus menstruasi pada mahasiswi dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Martini et al. (2021), membahas tingkat stres dan siklus menstruasi, diketahui bahwa sebanyak 13 responden (29,5%) mengalami stres berat, 18 responden (40,9%) mengalami stres sedang, dan 13 responden (29,5%) mengalami stres ringan, sementara kategori tidak stres tidak dilaporkan. Jenis gangguan menstruasi yang ditemukan adalah gangguan siklus menstruasi dengan kondisi tidak normal, namun jenis spesifik gangguan tersebut tidak diuraikan secara murni dalam hasil utama penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (40,9%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 26 responden (59,1%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,031 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Nurfaiza (2025), membahas tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri SMA, diketahui bahwa sebanyak 29 responden (32,2%) mengalami stres berat, 35 responden (38,9%) mengalami stres sedang, dan 26 responden (28,9%) mengalami stres ringan, sementara kategori tidak stres tidak dilaporkan. Jenis gangguan menstruasi yang ditemukan adalah gangguan siklus menstruasi dengan kondisi tidak normal, dengan jenis spesifik gangguan yang tidak diuraikan secara murni dalam hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 55 responden (61,1%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 35 responden (38,9%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,002 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Amelia (2022), membahas tingkat stres dan siklus menstruasi, diketahui bahwa sebanyak 9 responden (13,6%) mengalami stres berat, responden dengan stres sangat berat sebesar 3,0%, 23 responden (34,8%) mengalami stres sedang, dan 11 responden (16,7%) mengalami stres ringan, sementara kategori tidak stres tidak dilaporkan. Proporsi stres secara keseluruhan tercatat sebesar 31,8%. Jenis gangguan menstruasi yang ditemukan adalah gangguan siklus menstruasi dengan kondisi tidak normal, dengan jenis spesifik gangguan yang tidak diuraikan secara murni dalam hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 31 responden (47,0%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 35 responden (53,0%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,002 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Fadillah et al. (2022), membahas tingkat stres dan siklus menstruasi, diketahui bahwa sebanyak 43 responden (47,8%) mengalami stres berat, 39 responden (43,3%) mengalami stres sedang, dan 8 responden (8,9%) mengalami stres ringan, sementara kategori tidak stres tidak dilaporkan. Jenis gangguan menstruasi yang ditemukan adalah gangguan siklus menstruasi dengan kondisi tidak normal, dengan jenis spesifik gangguan yang tidak diuraikan secara murni dalam hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden (32,2%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 61 responden (67,8%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,015 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Sari et al., (2023), membahas tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan, diketahui bahwa sebanyak 14 responden (31,8%) mengalami stres berat, 19 responden (43,2%) mengalami stres sedang, dan 11 responden (25,0%) mengalami stres ringan, sementara kategori tidak stres tidak dilaporkan. Jenis gangguan menstruasi yang ditemukan adalah gangguan siklus menstruasi dengan kondisi tidak normal, dengan jenis spesifik gangguan yang tidak dirinci dalam hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 24 responden (54,5%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 20 responden (45,5%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,010 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Ozimek et al., (2022), membahas stres pandemi dan perubahan siklus menstruasi, diketahui bahwa sebanyak 22 responden (58%) dan 84 responden (49%) mengalami stres, sementara kategori stres lainnya tidak dilaporkan. Penelitian ini membahas gangguan siklus menstruasi sebagai variabel yang diamati. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres pandemi dan perubahan siklus menstruasi, dengan nilai $p < 0,371$.

Berdasarkan penelitian Nurdini (2023), membahas tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi, diketahui bahwa kategori stres berat tidak dilaporkan, sementara sebanyak 42 responden (67,7%) mengalami stres sedang dan 20 responden (32,3%) mengalami stres ringan. Jenis gangguan siklus menstruasi yang ditemukan meliputi polimenore sebesar 3,2% dan oligomenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 30 responden (48,4%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 32 responden (51,6%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,002$.

Berdasarkan penelitian Nurhayati dan Yuliwati (2023), membahas tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi, diketahui bahwa sebanyak 13 responden (18,8%) mengalami stres berat, 39 responden (56,5%) mengalami stres sedang, dan 17 responden (24,6%) mengalami stres ringan, sementara kategori tidak stres tidak dilaporkan. Jenis gangguan siklus menstruasi yang ditemukan meliputi polimenore, oligomenore, dan amenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 31 responden (44,9%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 38 responden (55,1%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,007$.

Berdasarkan penelitian Fadillah et al., (2022), membahas tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri, diketahui bahwa sebanyak 9 responden (22,5%) mengalami stres berat, 18 responden (45,0%) mengalami stres sedang, dan 13 responden (32,5%) mengalami stres ringan, sementara kategori tidak stres tidak dilaporkan. Jenis gangguan siklus menstruasi yang ditemukan meliputi siklus memanjang dan siklus memendek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (37,5%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 25 responden (62,5%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Era Nurpadila dan Sri Kustiyati (2023), membahas tingkat stres dan gangguan siklus haid pada siswi SMP, diketahui bahwa sebanyak 5 responden (10,4%) mengalami stres berat, 20 responden (41,7%) mengalami stres sedang, dan 13 responden (27,1%) mengalami stres

ringan, sementara sebanyak 29 responden (32,2%) berada pada kategori tidak stres. Jenis gangguan siklus haid yang ditemukan adalah gangguan siklus haid dengan kondisi tidak normal, meliputi siklus memendek dan siklus memanjang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 10 responden (20,8%) memiliki siklus haid teratur dan 38 responden (79,2%) memiliki siklus haid tidak teratur. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus haid dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Priansiska (2024), membahas tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri, diketahui bahwa sebanyak 12 responden (30,0%) mengalami stres berat, 16 responden (40,0%) mengalami stres sedang, dan 12 responden (30,0%) mengalami stres ringan, sementara sebanyak 16 responden (27,1%) berada pada kategori tidak stres. Jenis gangguan siklus menstruasi yang ditemukan adalah gangguan siklus menstruasi dengan kondisi tidak normal, meliputi siklus memendek dan siklus memanjang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (35,0%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 14 responden (35,0%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,001 (< 0,05)$.

Berdasarkan penelitian Liu et al., (2025), membahas stres akademik (learning burden), keteraturan menstruasi, dan dismenore pada remaja putri SMP, diketahui bahwa sebanyak 110 responden (8,9%) mengalami stres akademik tidak terkontrol, 993 responden (79,9%) mengalami stres akademik terkontrol, dan 140 responden (11,3%) berada pada kategori tanpa stres akademik. Variabel gangguan menstruasi yang dibahas adalah menstruasi tidak teratur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 634 responden (63,2%) mengalami menstruasi tidak teratur dan 369 responden (36,8%) memiliki menstruasi teratur. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan keteraturan menstruasi dengan nilai $p < 0,05$.

Berdasarkan hasil telaah terhadap 14 artikel penelitian yang dianalisis, stres terbukti berperan sebagai faktor psikologis yang berhubungan dengan terjadinya gangguan haid pada remaja putri. Gangguan haid yang ditemukan dalam berbagai penelitian sejalan dengan klasifikasi klinis gangguan menstruasi, yaitu gangguan pada siklus, lama, maupun jumlah darah haid. Gangguan siklus yang paling banyak dilaporkan meliputi polimenore (siklus < 21 hari), oligomenore (siklus > 35 hari), amenore (tidak haid ≥ 3 bulan), serta kondisi umum berupa siklus memanjang dan memendek. Beberapa penelitian menyebutkan jenis gangguan secara spesifik, sedangkan sebagian lainnya hanya mengelompokkan responden ke dalam kategori siklus teratur dan tidak teratur, namun tetap menunjukkan adanya masalah dalam keteraturan menstruasi (Anjarsari & Sari, 2020; Wahyuni et al., 2021; Nurdini, 2023; Nurhayati & Yuliwati, 2023).

Secara umum, pola hasil penelitian menunjukkan kecenderungan yang konsisten bahwa peningkatan tingkat stres diikuti oleh peningkatan kejadian gangguan siklus haid. Remaja putri dengan stres sedang hingga berat memiliki proporsi siklus tidak teratur yang lebih tinggi dibandingkan kelompok stres ringan atau tidak stres. Pada kelompok stres berat, ditemukan lebih banyak kasus siklus memanjang, memendek, bahkan tidak terjadi haid dalam beberapa bulan. Hal ini memperlihatkan adanya kecenderungan hubungan dosis-respon, di mana semakin tinggi paparan stres, semakin besar gangguan yang terjadi pada sistem reproduksi (Fadillah et al., 2022; Sari et al., 2023; Nurfaiza, 2025; Amelia, 2022).

Jika ditelaah dari jenis stres, stres akademik menjadi bentuk stres yang paling sering dikaitkan dengan gangguan haid pada remaja. Beban tugas, tekanan nilai, ujian, serta tuntutan prestasi sekolah dilaporkan memicu ketegangan psikologis yang berdampak pada ketidakaturan menstruasi. Penelitian Wahyuni et al. (2021) dan Martini et al. (2021), menunjukkan bahwa mahasiswi atau siswi dengan stres akademik lebih banyak mengalami siklus tidak teratur dibandingkan yang tidak mengalami stres akademik. Liu et al., (2025) secara spesifik menyebut istilah *learning burden* yang berhubungan dengan menstruasi tidak teratur dan peningkatan keluhan nyeri haid, menunjukkan bahwa tekanan

pendidikan dapat memengaruhi kesehatan reproduksi secara nyata. Jenis stres yang diteliti dalam artikel juga menunjukkan variasi. Selain stres akademik, Ozimek et al., (2022) meneliti stres situasional selama pandemi sebagai bentuk stres lingkungan yang memengaruhi kondisi psikologis responden. Sementara itu, sebagian besar penelitian lain menilai stres sebagai stres psikologis umum tanpa merinci sumbernya, namun tetap menunjukkan adanya hubungan dengan gangguan siklus haid.

Sebagian penelitian lain menilai stres dalam bentuk stres psikologis umum tanpa merinci sumbernya, namun tetap menemukan hubungan signifikan dengan gangguan siklus haid. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya tekanan akademik, tetapi juga faktor emosional lain seperti kecemasan, konflik sosial, dan tekanan lingkungan dapat memengaruhi regulasi hormonal reproduksi (Anjarsari & Sari, 2020; Era Nurpadila & Kustiyati, 2023; Priansiska, 2024). Sebaliknya, penelitian Ozimek et al. (2022), stres situasional selama pandemi tidak menemukan hubungan signifikan. Perbedaan ini kemungkinan terjadi karena adanya faktor perancu seperti perubahan pola tidur, penurunan aktivitas fisik, serta perubahan gaya hidup selama pandemi yang turut memengaruhi siklus haid sehingga efek stres tidak terlihat secara statistik.

Dari sisi fisiologis, hubungan antara stres dan gangguan haid dapat dijelaskan melalui aktivasi *hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) axis*. Saat seseorang mengalami stres, tubuh meningkatkan produksi kortisol sebagai respons adaptif. Kadar kortisol yang tinggi dapat menghambat pelepasan gonadotropin-releasing hormone (GnRH) di hipotalamus. Penurunan GnRH menyebabkan sekresi LH dan FSH dari hipofisis menurun, padahal kedua hormon ini berperan penting dalam pematangan folikel dan ovulasi. Gangguan pada proses ovulasi inilah yang memicu terjadinya siklus memanjang, memendek, bahkan amenore (Saadedine et al., 2025). Dengan demikian, stres bekerja tidak hanya secara psikologis, tetapi juga melalui jalur neuroendokrin yang langsung memengaruhi sistem reproduksi.

Selain mekanisme hormonal, stres juga sering disertai perubahan perilaku seperti kurang tidur, perubahan pola makan, serta penurunan aktivitas fisik. Faktor-faktor tersebut memperburuk keseimbangan hormon reproduksi dan dapat memperparah gangguan siklus haid. Oleh karena itu, pengaruh stres terhadap menstruasi bersifat langsung maupun tidak langsung. Hal ini menjelaskan mengapa remaja dengan stres kronis lebih berisiko mengalami gangguan menstruasi dibandingkan remaja dengan stres sesaat.

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$), variasi hasil tetap ditemukan. Hal ini menegaskan bahwa gangguan haid pada remaja bersifat multifaktorial. Stres merupakan faktor penting, tetapi berinteraksi dengan faktor lain seperti status gizi, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, pola tidur, serta kondisi psikologis lain. Dengan demikian, keteraturan menstruasi mencerminkan kondisi kesehatan reproduksi yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor biologis, psikologis, dan gaya hidup secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap 14 artikel penelitian yang membahas hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Sebagian besar artikel yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres dan gangguan menstruasi, terutama pada responden dengan tingkat stres sedang hingga berat.

Gangguan menstruasi yang ditemukan dalam berbagai penelitian meliputi siklus menstruasi tidak teratur, siklus memanjang, siklus memendek, serta gangguan spesifik seperti polimenore, oligomenore, dan amenore. Remaja putri dengan tingkat stres rendah atau berada dalam kondisi tidak stres cenderung memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur dibandingkan dengan remaja putri yang mengalami stres sedang hingga berat.

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang signifikan. Terdapat penelitian yang melaporkan tidak adanya hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa gangguan menstruasi pada remaja putri bersifat multifaktorial dan tidak hanya dipengaruhi oleh stres, tetapi juga oleh faktor lain seperti status gizi, aktivitas fisik, pola tidur, kondisi psikologis lain, serta faktor lingkungan.

Secara fisiologis, stres dapat memengaruhi siklus menstruasi melalui aktivasi sumbu hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) yang mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Aktivasi ini dapat menghambat proses ovulasi dan menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Namun, pengaruh stres terhadap siklus menstruasi dapat bervariasi pada setiap individu, tergantung pada tingkat stres dan faktor-faktor lain yang menyertainya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres memiliki peran penting terhadap keteraturan siklus menstruasi, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor penyebab. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan reproduksi remaja putri perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan aspek psikologis, biologis, dan gaya hidup secara bersamaan.

DAFTAR RUJUKAN

- A.A Azzahra, H. Shamhah, N.P Kowara, & M.B Santoso. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 461–472. <https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/view/37832/0>
- Amelia, C. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.980>
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135>
- Annah, I. (2023). Promosi Kesehatan Remaja. In *UNISMA Press*. Unisma Press.
- Era Nurpadila, & Sri Kustiyati. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Haid. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(4), 203–212. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1879>
- 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. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan MAHESA Malahayati*, 2, 258–269. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Fitria, F., Handayani, S., & Asiah, N. (2022). Kualitas Pelayanan Kesehatan Berdasarkan Aspek Akses Dan Kesetaraan Pengguna Layanan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. *Hearty*, 11(1), 12. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i1.8463>
- Gayatri, P. R., Yuningsih, S. A., Sofyana, S., Inayah, S., & Ningsih, M. P. (n.d.). *KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA*.
- Hapsari, A. (2023). Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. In *Katalog Dalam Terbitan*. CV Eureka Media Aksara. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Ikhtiani, N. (2023). *16-Article Text-157-2-10-20240305*. 03, 27–35.
- Liu, T., Qi, D., Zhang, L., Hou, J., Zhao, J., Zhou, Y., Sun, B., Wang, F., Tan, H., & Wang, R. (2025). Academic stress and irregular menstruation influence the dysmenorrhea, school absenteeism and healthcare seeking among adolescent girls in junior high school in Shanghai: a cross-sectional study. *Frontiers in Reproductive Health*, 7(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/frph.2025.1574195>

- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada masa pandemi covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(November), 137–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.978>
- Nurdini, L. (2023). Tingkat Stress Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi SMPN 1 Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.47575/jpkm.v4i1.466>
- Nurfaisa, D. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5(2504), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.35892/jimpk.v5i2.1924>
- Nurhayati, N., & Yuliwati, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 74–78.
- Ozimek, N., Velez, K., Anvari, H., Butler, L., Goldman, K. N., & Woitowich, N. C. (2022). Impact of Stress on Menstrual Cyclicity During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Survey Study. *Journal of Women's Health*, 31(1), 84–90. <https://doi.org/10.1089/jwh.2021.0158>
- Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). Mengenal Menstruasi dan Gangguannya - Google Books. In *Cv Jejak, Anggota Ikapi*. CV Jejak (Jejak Publisher). https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal_Menstruasi_dan_Ganguannya/DTADEQA_AQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=fase+menstruasi&pg=PA7&printsec=frontcover
- Priansiska, N. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri 3 Sampit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13, 223–230. <https://doi.org/https://doi.org/10.35328/kesmas.v13i2.2843>
- Rachyani, A. (2023). Analisis Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023. In *Universitas Nasional* (Vol. 13, Issue 1, pp. 104–116). Universitas Nasional. http://repository.unas.ac.id/id/eprint/6829%0Ahttp://repository.unas.ac.id/6829/3/3_BAB_2.pdf
- Saadedine, M., Berga, S. L., Faubion, S. S., & Shufelt, C. L. (2025). The silent pandemic of stress: impact on menstrual cycle and ovulation. *Stress*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/10253890.2025.2457767>
- Safriana, R. E., & Sitaresmi, S. D. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(2), 13–19.
- Sari, L., Putri, M. E., & Kurniati, S. R. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. *Excellent Health Journal*, 1(2), 72–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.70437/excellent.v1i2.18>
- Suminar, M., Saraswati, D. A. S., & Nurdiani, N. (2025). Hubungan Tingkat Stress Remaja Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMAN 3 Rangkasbitung. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(2), 140–147. <https://doi.org/10.63448/fk4fws10>
- Tufail, A., Mustafa, R., Munaver, S. A., & Nawaz, B. (2022). Frequency of psychological stress among women with new onset menstrual disorders amid corona pandemic lockdown. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 38(5), 1159–1164. <https://doi.org/10.12669/pjms.38.5.4606>
- Wahyuni, Leni, T., & Aisyara, Wahyu, A. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera*, 4(2), 477–484. <https://doi.org/https://doi.org/10.58170/10.1234/vol3iss2pp230>