

TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Stress Levels With Menstrual Cycle Disorders In Young Woman

A.A.Istri Shinta Pramesti¹, Ni Luh Gede Pupita Yanti², Ni Komang Sukraandini³
STIKes Wira Medika Bali¹²³

Email: Agungpramesti759@yahoo.com

ABSTRAK

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan, biasanya siklus menstruasi dapat maju dan mundur dalam waktu beberapa hari terutama pada remaja, hal ini disebabkan oleh hormon seksual yang belum stabil. Ketidakstabilan siklus menstruasi ini terjadi karena beberapa faktor, antara lain faktor fisik (kelelahan) dan faktor psikis (stress), Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2019 ketidakaturan menstruasi sebesar 31,2%, serta terjadi perpanjangan durasi menstruasi sebesar 5,3%, sementara untuk gangguan lainnya mendapat prevalensi *oligomenorea* 50%, *polimenorea* 10,5%. Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk menganalisa tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Jumlah jurnal yang di *review* untuk *literature* ini adalah 8, dari tahun 2015 sampai 2020. Penulisan *literature review* ini dengan penelusuran internet dari database *Google Scholar*, *Google Cendekia*, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (PNRI), dan *E-Journal* melalui *advance search* dengan kata kunci “stress, dan siklus menstruasi, remaja”, Hasil dari *review* ini menyatakan bahwa tingkat stres dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Penanganan gangguan siklus menstruasi dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan manajemen stres yang baik sehingga membantu mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi. Mengingat remaja adalah generasi penerus bangsa yang harus memiliki kesehatan yang baik terutama dalam kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : stres, dan siklus menstruasi, remaja

ABSTRACT

Menstruation is a natural process that occurs in women, usually the menstrual cycle can go back and forth within a few days, especially in adolescents, this is caused by sexual hormones that are not yet stable. This menstrual cycle instability occurs due to several factors, including physical factors (fatigue) and psychological factors (stress), Basic Health Research Data in 2019 menstrual irregularities amounted to 31.2%, and there was an extended menstrual duration of 5.3%, while for other disorders received a prevalence of oligomenorrhea 50%, polimenorea 10.5%. The purpose of this literature review is to analyze stress levels with menstrual cycle disorders in young women. The

number of journals reviewed for this literature was 8, from 2015 to 2020. Writing this review literature with internet searches from the database, Google Scholar, Google Cendekia, National Library of the Republic of Indonesia (PNRI), and E-Journal through advance search with keywords "Stress, dan menstrual cycles, teenager", the results of this review state that stress levels can cause menstrual cycle disorders. Handling menstrual cycle disorders can be done by providing good stress management education so that it helps prevent menstrual cycle disorders. Considering adolescents are the next generation of the nation who must have good health, especially in reproductive health.

Keywords: *stress, and menstrual cycle, teenager*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu dan merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa mengalami suatu tahap yang disebut masa pubertas. Pubertas adalah masa terjadinya perubahan fisik mental. Perubahan ini disebabkan adanya perubahan hormon. Pubertas pada remaja perempuan juga ditandai dengan adanya menstruasi (haid) (Namora, 2013).

Menstruasi (haid) adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada usia 12-16 tahun. Menstruasi biasanya berlangsung selama 5-7 hari dan rata-rata darah yang keluar adalah 35 – 50 ml (Rezki, 2019).

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulandengan rentang waktu antara 28 – 35 hari setiap kaliperiode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasi teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan dan menghitung masa subur (Proverawati, 2014).

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. Siklus pendek atau kurang dari 28 hari (*polimenore*) dan siklus memanjang atau lebih dari 35 hari (*oligomenore*) siklus pendek maupun panjang, sama-sama menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal (Lestari, 2014).

Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus pendek yang terjadi pada wanita dapat mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus panjang pada wanita menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Vetri, 2019).

Pola siklus menstruasi dipengaruhi oleh faktor IMT, aktivitas fisik dan stres. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor) (Vetri, 2019). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Oleh karena itu perlu ditelusuri sejauh mana hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja. Tujuan *literatur review* : Untuk meriview literature terkait tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam *database* jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjau ulang artikel. Kriteria inklusi yaitu semua penelitian yang *direview* berupa penelitian yang berkaitan dengan siklus menstruasi pada remaja dan kriteria eksklusi adalah penelitian yang berkaitan dengan siklus menstruasi tapi diluar usia remaja. Pencarian *literature* dengan penelusuran artikel penelitian yang sudah terpublikasi dengan populasi anak usia remaja.

Penulisan *literature review* ini dengan pencarian artikel baik nasional maupun internasional dengan penelusuran internet dari *database*, *Google Scholar*, *Google Cendekia*, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (PNRI), dan *E-Journal* dengan kata kunci “stress, dan *menstruation cycle, teenager*”. Hasil pencarian diperoleh 15 artikel sesuai dengan kata kunci. Kemudian artikel yang didapatkan di saring berdasarkan *full text* dan *publication date* 2015-2020 ditemukan 13 artikel. Dari 13 artikel ditinjau kembali terkait dengan judul yang dianggap sesuai dan didapatkan sebanyak 13, selanjutnya 13 artikel ini discreening berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu semua penelitian yang *direview* berupa penelitian yang berkaitan dengan siklus menstruasi pada remaja dan kriteria eksklusi adalah penelitian yang berkaitan dengan siklus menstruasi tapi diluar usia remaja. Sehingga didapatkan hasil 8 artikel masing- masing artikel dari *Google Scholar* 2 artikel, *E-Journal* 1 artikel, *Google Cendekia* 4 artikel, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (PNRI) 1 artikel yang kemudian di analisis melalui ekstraksi data. Ekstraksi data penelitian dibuat dari hasil masing-masing artikel penelitian yang diambil intisarinnya meliputi judul penelitian, nama peneliti dan tahun penelitian dan tahun penerbit, jurnal penerbit, tujuan penelitian, metode penelitiannya, dan hasil penelitian. Semua item tersebut dimasukkan dalam tabel ekstraksi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan analisis dari 8 artikel yang diperoleh sesuai dengan variabel dependen, jenis penelitian yang didapatkan penelitian kuantitatif dengan hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 1
Hasil *Review Artikel*

Citation	Judul	Tujuan	Karakteristik Sampel	Metode Penelitian	Hasil
Ayatun Fil Ilmi ¹ , Elyn Widya Selasmi ² . (2019)	Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putrid Kelas XI Di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan, Edu Masda Jurnal, Volume.3/Nomor.2/September 2019.	Mengetahui faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putrid kelas XI di SMA No 6 Tangerang Selatan.	Siswi remaja putri kelas XI yang berjumlah 64 orang	<i>Cross Sectional Study</i>	Sebagian besar remaja putri mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan responden yang memiliki siklus menstruasi yang teratur. Terdapat hubungan yang signifikan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi.
Rezki ¹ , Irmayanti ² , Devi darwin ³ (2019)	Tingkat Stress Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Jurnal Fenomena Kesehatan, Volume 02 No 01 Mei 2019	Menganalisa tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri kelas X di SMA 1 Palapo	Siswa remaja putri kelas X yang berjumlah 66 orang	<i>Cross Sectional Study</i>	Dari hasil pnelitian ini didapatkan bahwa responden yang mengalami stres berat mengalami gangguan siklus menstruasi berat artinya semakin tinggi tingkat stres maka menstruasi akan mengalami gangguan siklus menstruasi.
Ika Nurmala Sari ¹ , Alvi Kusuma	Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan	Untuk mengetahui ada keterkaitanya tingkat	Seluruh mahasiswi D3 farmasi tingkat 1	<i>Cross Sectional Study</i>	Berdasarkan hasil diperoleh distribusi stres terbanyak

Wardani ² , Abdul Rahman Wahid ³ . (2020)	Siklus Mesntruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram. Jurnal Kebidanan ISSN 2503-4340	stres akademik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi D3 Farmasi tingkat 1 (satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.	(satu) fakultas ilmu kesehatan universitas muhamadiyah mataram dengan jumlah responden 35 orang.		mahasiswi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) yaitu stres ringan, stres terbanyak berasal dari perasaan sehari – hari mahasiswi. Ada hubungan yang cukup kuat antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi mahasiswi tingkat 1 (satu). Hal ini dibuktikan dengan besarnya nilai korelasi $r = 0,760$ menunjukkan adanya kekuatan korelasi yang sangat kuat antara tingkat stres dengan siklus menstruasi responden. Korelasi ini menunjukkan semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin memanjang siklus menstruasinya.
Fildzah Hasifa Taufiq ¹ . (2019)	Stress Induces Menstrual Cycle Disturbance Among Female Students in Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya ISSN 2598 0580	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi di kalangan mahasiswi di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.	Mahasiswi dikalangan fakultas kedokteran sriwijaya dengan responden sebanyak 503 orang.	<i>Cross Sectional Study</i>	Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi di kalangan mahasiswa wanita di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
Nazish Rafique (2018)	Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences, Saudi medical journal, Volume 39 (1)	untuk menganalisis karakteristik individu dan stress kerja dengan gangguan menstruasi pada petani tembakau di Desa Ambulu, Kecamatan Ambulu, Jember	Mahasiswa muda perempuan Saudi (berusia antara 18 dan 25 tahun), yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 738 responden	<i>Cross Sectional Study</i>	Sembilan puluh satu persen dari siswa menderita semacam masalah menstruasi. Berbagai masalah menstruasi yang dilaporkan, dan insiden mereka termasuk menstruasi tidak teratur (27%), perdarahan vagina abnormal (9,3%), amenore (9,2%), menorrhagia (3,4%),

						dismenore (89,7%), dan gejala pramenstruasi (46,7%) . Stres yang dirasakan tinggi diidentifikasi pada 39% siswa. Korelasi positif yang signifikan ditemukan antara Stres yang dirasakan tinggihan masalah menstruasi. dengan tingkat stress yang tinggi memiliki peluang untuk mengalami amenore, dismenore, dan sindrom pramenstruasi (p <0,05).
Sri Lestari Kartikawati ¹ , Apriza Irma Sari ² . (2017).	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) Di Stikes Bhakti Kencana Bandung	Menganalisis ada atau tidak kaitanya tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tingkat III (remaja akhir usia 18-21 tahun) di stikes bhakti kencana bandung	Mahasiswi kebidanan tingkat III (remaja akhir usia 18-21 tahun), dengan jumlah 87 orang.	<i>Cross Sectional Study</i>	Sebagian besar responden yang mengalami stres ringan, sedang maupun berat mengalami gangguan siklus menstruasi, responden yang stres berpeluang untuk mengalami siklus menstruasi tidak normal 3 kali lebih besar dari yang tidak stres.	
Emi Yulianita ¹ . (2019)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMKN 03 Pekanbaru. Jurnal Ensiklopedia ISSN 2622-9110	Untuk mengetahui tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas III di SMKN 03 Pekanbaru.	Remaja putrid kelas III di SMKN 03 Pekanbaru dengan jumlah responden sebanyak 115 orang.	<i>Cross Sectional Study</i>	Mayoritas responden mengalami stres berat dengan siklus menstruasi tidak teratur	
Febby Novriani ¹ , Ismiati ² , Lusi Andriani ³ (2015).	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA N 5 Kota Bengkulu	Untuk mengetahui tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA N 5 Kota Bengkulu	Siswi kelas XII dengan jumlah 106 orang.	<i>Cross Sectional Study</i>	Responden yang memiliki stres sedang hampir seluruh responden mengalami pola siklus tidak teratur	

2. Pembahasan

Masa remaja merupakan suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Lestari, 2014). Pada remaja putri akan terjadi berbagai perubahan fisik yang ditandai dengan pertumbuhan seks sekunder mencakup dalam bentuk tubuh seperti membesarnya payudara, pinggul, tumbuh rambut di sekitar alat kelamin, serta perubahan organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid (Purwoatuti, 2015). Proses haid terjadi rata-rata sekitar 5-7 hari dengan siklus menstruasi atau haid normal setiap wanita adalah selama 21-35 hari. Siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan pada siklus menstruasi seperti siklus yang memanjang lebih dari 35 hari (oligomenore) dan memendek kurang dari 21 hari (polimenore). Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal, dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Adapun faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu stres (Lestari, 2014).

Hasil penelitian Ilmi (2019) menyatakan sebagian besar remaja putri mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan responden yang memiliki siklus menstruasi yang teratur, faktor yg berkaitan dari ketidakaturan siklus menstruasi adalah stres jadi dalam penelitiannya menyatakan ada keterkaitan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi. Hal ini juga didukung oleh penelitian Rezki (2019) hasil penelitiannya didapatkan bahwa responden yang mengalami stres berat mengalami gangguan siklus menstruasi berat artinya semakin tinggi tingkat stres maka menstruasi akan mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan teori Lestari (2014) yang menyatakan bahwa stres dapat mengganggu siklus menstruasi.

Hasil penelitian dari Sari (2020) didapatkan bahwa distribusi stres terbanyak adalah stres ringan dibuktikan dengan nilai korelasi $r = 0,760$ yang menunjukkan keterkaitan yang cukup kuat antara tingkat stres dan siklus menstruasi, korelasi ini menunjukkan semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin memanjang siklus menstruasinya, stres yang dirasakan berasal dari perasaan sehari – hari mahasiswi. Stres ini dapat berasal dari faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (lingkungan). seperti yang kita ketahui bahwa perempuan cenderung lebih banyak dikontrol oleh perasaan mereka dalam menghadapi suatu masalah. Jadi tingkat stres yang dimiliki seseorang belum tentu sama tanggapannya dengan orang lain, maka semakin tinggi stressor yang muncul, resiko stres yang terjadi juga akan semakin tinggi. Menurut Diana (2014) stres dapat ditemukan dimana – mana, salah satunya dilingkungan remaja. Masalah putus cinta dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, ujian yang sulit, banyak tugas yang diberikan dari sekolah, institusi, atau akademi pendidikan, selain itu adanya tuntutan dari orang tua untuk memperoleh prestasi atau nilai yang unggul, atau kelulusan akademik, serta hubungan yang tidak baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial juga dapat memicu timbulnya stres pada remaja yang berdampak pada kesehatan fisik dan kesehatan reproduksi

Hasil penelitian Taufiq (2019) 59 orang siswa perempuan mengalami polymenorrhea, 53 siswa perempuan mengalami olygomenorrhea.

serta penelitian dari Rafique (2018) dalam penelitiannya ditemukan sembilan puluh satu persen dari siswa menderita semacam masalah menstruasi. Berbagai masalah menstruasi yang dilaporkan, dan insiden mereka termasuk menstruasi tidak teratur yang diakibatkan oleh stres yang tinggi atau berat. Hal ini didukung juga oleh penelitian Kartikawati (2017) yang menyatakan sebagian besar responden yang mengalami stres ringan, sedang maupun berat mengalami gangguan siklus menstruasi, responden yang stres berpeluang untuk mengalami siklus menstruasi tidak normal 3 kali lebih besar dari yang tidak stres. Hal ini sejalan dengan teori Proverawati (2009) yaitu menstruasi tidak teratur adalah suatu hal yang tidak menentu datangnya, biasanya perempuan mendapatkan menstruasi setiap 4 minggu sekali. Bila diluar siklus tersebut dapat dikatakan ada ketidak normalan pada tubuh perempuan itu. Faktanya, banyak perempuan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur, adapun faktor ketidak teraturan siklus menstruasi yaitu stres. Priyanto (2014) dalam teorinya juga menyatakan dampak fisiologik dari seseorang yang mengalami stres khususnya wanita akan mengalami gangguan pada sistem reproduksi seperti kegagalan ovulasi, tertahanya menstruasi (Amenorrhea) dan yang biasanya dialami adalah gangguan pada siklus menstruasi

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Yulianita (2019) menyatakan mayoritas responden mengalami stres berat dengan siklus menstruasi tidak teratur serta penelitian Novriani (2015) yang menyatakan bahwa responden yang memiliki stres sedang hampir seluruh responden mengalami pola siklus tidak teratur. Hal ini sesuai dengan teori Prawirohardjo (2006) stres sering sekali membuat siklus menstruasi yang tidak teratur, hal ini terjadi karena stres akan mempengaruhi hipotalamus untuk melepas CRH (Corticotrophin Releating Hormone), kemudian merangsang pelepasan ACTH (Adreno Corticotropic Hormone). ACTH mensekresi GnRH (Gonadotrophins Releating Hormone) yang memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Lutenizing Hormone) yang menyebabkan produksi estrogen dan progesterone di awal menstruasi turun sehingga terjadi menstruasi. Tapi jika saat menstruasi kita tidak mempunyai koping yang baik untuk mengatasi stres, maka yang terjadi adalah sebaliknya. Hipotalamus menghambat kerja GnRH (Gonadotrophins Releating Hormone) sehingga menghambat hipofisis anterior dalam pengeluaran FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Lutenizing Hormone), yang akhirnya membuat produksi estrogen dan progesterone meningkat di akhir siklus menstruasi dan menyebabkan menstruasi menjadi terlambat.

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita, terutama remaja, semakin banyak faktor resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar jika tidak diatasi secara dini akan menyebabkan suatu penyakit yang serius yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Dimana salah satu faktor etiologi yang sering dialami oleh remaja yaitu stres, stres merupakan reaksi yang normal dan alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. tekanan stres yang telampau besar hingga melampaui daya tahan individu akan menimbulkan gejala – gejala seperti sakit kepala, mudah marah, tidak bisa tidur. Tingkat stres tiap orang dapat berbeda karena dipengaruhi

oleh mekanisme coping, selain itu tingkat stres juga dipengaruhi oleh faktor kemampuan menanggapi kejadian stres, kemampuan mengendalikan stres, evaluasi kognitif, kepercayaan diri atas kemampuan melawan tekanan dan dukungan orang – orang disekitar, oleh karena itu meningkatkan pemberian informasi secara dini sangat penting tentang menstruasi dan tata kelola stres agar remaja menjadi lebih tahu tentang kesehatan reproduksinya.

Hal yang bisa dilakukan untuk untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu memeriksa diri jika gangguan selama haid yang timbul secara berurutan, mengatur pola pikir terhadap pekerjaan yang dijalani yang dapat mengatasi konflik emosional, pola hidup yang teratur, berusaha memenuhi kegiatan harian dengan kegiatan positif dan menyenangkan, serta menerapkan penggunaan manajemen seperti menyediakan waktu untuk bersantai atau istirahat yang cukup.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Dari pembahasan jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa *literatur review* ini menemukan adanya keterkaitan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi. Semakin berat tingkat stres yang dihadapi maka semakin berpengaruh terhadap perubahan lama menstruasi yang berdampak pada kesehatan reproduksi wanita yaitu jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*) jika tidak ditangani.

2. Saran

Bagi tenaga kesehatan dapat meningkatkan pemberian informasi kepada para remaja putri terkait dengan kesehatan reproduksi, khususnya tentang siklus menstruasi dan faktor – faktor yang mempengaruhi.

Bagi remaja yang sudah haid atau menstruasi diharapkan lebih mampu mengelola gejala emosionalnya dan melakukan manajemen stres dengan tepat misalnya belajar mengatur waktu dengan baik dan mencari informasi mengenai manajemen diri sehingga timbulnya ketidakteraturan siklus menstruasi bisa menurun.

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi faktor lain yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi selain stres, dan dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya serta dapat dikembangkan sebagaimana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ayatun Fil Iلمي, Elyn Widya Selasmi. 2019. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan, *Edu Masda Jurnal*, Volume 3 Nomor.2 September.
2. Diana.2019.*Kesehatan Reproduksi Wanita*.Dipa Pustaka.Jakarta.

3. Febby Novriani, Ismiati, dkk. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA N 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, Volume 8 Nomor 1, April.
4. Fildzah Hasifa Taufiq, Herry Hasnawi, Rachmat Hidayat. 2019. Stress Induces Menstrual Cycle Disturbance Among Female Students in Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya. *Jurnal Bioscientia Medicina* Volume 3.
5. Indriyanti, Tri Martiana, dkk. 2019. Correlation Individual Characteristics and Work Stress with Menstrual Disorders in Tobacco Farmers. *Journal of Occupational Safety and Health* Volume 8, Issue 3, December.
6. Prawirohardjo, Sarwono.2014.*Ilmu Kebidanan*.PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.Jakarta
7. Priyanto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika. Yogyakarta.
8. Proverawati,A.,& Misaroh, S.2014.*Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.Yogyakarta
9. Purwoastuti TE dan Elisabeth SW.2015. Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana. *Pustaka Barupress*.Yogyakarta
10. Rezki, Irmayanti, dkk. 2019. Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Fenomena Kesehatan* volume 02 No 01 Mei
11. Sari Nurmala Ika. 2020. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Mataram. *Midwifery Journal* volume 5. No 1 Januari.
12. Sri Lestari Kartikawati1, Apriza Irma Sari. 2017. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) Di Stikes Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Dinamika Kesehatan*, Vol. 8 No. 1 Juli.
13. Yulita Emi. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMKN 03 Pekanbaru. *Jurnal Ensiklopedia* ISSN 2622-9110 volume 1 No 4 edisi 1 juli.