

**HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
REMAJA PUTRI DI MTS WANASARI
KABUPATEN BANDUNG**

SKRIPSI



Oleh :

**DESWITA DIAN MAHARANI
100524002**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

**HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
REMAJA PUTRI DI MTS WANASARI
KABUPATEN BANDUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

**DESWITA DIAN MAHARANI
100524002**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

DESWITA DIAN MAHARANI
NIM 100524002

**HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI MTS WANASARI
KABUPATEN BANDUNG**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal 04 Agustus 2025

Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Ami Kamila, S.ST., M. Kes
NPP. 2015150787057

Pembimbing Pendamping



Nurlatifah, S.ST., M.Keb., Bdn
NPP. 2010210886037

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:
**HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI
DI MTS WANASARI KABUPATEN BANDUNG**

Disusun oleh :

DESWITA DIAN MAHARANI

NIM : 100524002

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi Program
Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 15 Agustus 025

Penguji I



Fatihah Handayani, S.ST., M,Keb

Penguji II



Imas Masdinarsyah, S.ST.,M.Tr.Keb.,Bdn

Pembimbing Utama



Dr. Ami Kamila, S.ST., M.Kes

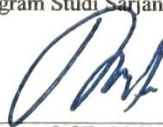
Pembimbing Pendamping



Nurlatifah, S.ST., M,Keb., Bdn

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Mulyanti, S. ST., M. Keb., Bdn

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Deswita Dian Maharani
NIM : 100524002
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

"Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di MTS Wanasari Kabupaten Bandung"

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pancabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 03 Juni 2025



Deswita Dian Maharani

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis bersyukur atas segala rahmat, hidayah, dan kekuatan yang dilimpahkan-Nya, Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Karya kecil ini penulis persembahkan sebagai wujud syukur dan terima kasih yang tulus kepada :

1. Cinta pertamaku, pahlawan yang tidak tergantikan Ayahanda Andrianto. Kupersembahkan karya kecil ini untukmu, lelaki pertama yang mencintaiku tanpa syarat, yang selalu menjadi pelindung dalam heningnya pengorbanan. Untuk tanganmu yang berkalang kapal dan mata yang tak pernah lelah berbinar layaknya bulan purnama. Untuk suaramu yang tak banyak bicara, namun terdengar paling dalam. Untuk semua yang kau korbankan tanpa pernah kau hitung. Untuk pelukmu yang selalu menjadi rumah. Terima kasih, ayah. Atas semua yang sudah, sedang, dan akan kau beri. Atas semua yang tak terucap, namun terus kau buktikan. Terima kasih atas semua cinta, kasih sayang, doa, dan usaha yang selalu kau lafalkan yang menjadi sumber kekuatanku.
2. Surgaku, surya kehidupanku, Ibunda Tercinta Noneng Tariyah. Kupersembahkan karya kecil ini untukmu, wanita yang air matanya telah menjadi lautan kesabaran, yang doa – doanya menjadi napas setiap langkahku, dan senyumnya yang tetap menjadi mentari yang menyinari hari – hari kelam serta menjadi pelangi dalam hidup. Untuk tanganmu yang tak pernah lelah

berdoa dalam sujud. Untuk matamu yang tak pernah berhenti memandangkanku dengan bangga. Untuk pengorbananmu yang tak ternilai. Terima kasih ibu, untuk segala hal yang kau lakukan untukku. Terima kasih untuk semua cinta dan kasih sayang yang tak pernah berhenti. Terima Kasih untuk menjadi ibu terhebat dalam hidupku.

3. Kepada seluruh keluarga besar yang sudah memberikan doa, dukungan, serta semangat kepada penulis. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – sebesarnyanya.
4. Untukmu, Sang Bintang koordinat dalam galaksi chaos-ku, yang cahayanya tak pernah redup menerangi setiap proses kreatif, Railan A.Z. Kapten dari kapal induk yang gagah berani memimpin armada pendukung ditengah lanskap akademik yang bagai nebula tak terduga. Terima kasih atas kesetiaanmu sebagai navigator yang tak hanya meretas rute balik, tetapi juga menjadi wahana pengangkut yang andal untuk misi logistik permukaan planet kampus. Lebih dari itu, terima kasih untuk kesabaranmu menjadi satelit yang berjaga di orbit, menanti dengan tenang hingga fase eksperimen dinyatakan mencapai *final checkpoint*. Kehadiran dan dukunganmu bagaikan sistem navigasi yang memandu melalui orbit yang kompleks, memberikan stabilitas layaknya medan gravitasi yang pasti, dan menjadi sumber energi pendorong yang mengatasi segala bentuk hambatan dan tantangan. Atas segala kontribusi tersebut, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Tanpa kehadiranmu yang bagai konstanta di tengah variabel chaos,

mustahil roket ini dapat meluncur tepat waktu dan sampai di tujuan tanpa kehilangan sayap.

5. Untuk sahabatku, Neng Sri Siti Rahma, dan Mila Agustina yang cahayanya lebih terang dari konstelasi bintang mana pun di angkasa, terima kasih telah menjadi komet paling kocak yang menerjang kegelapan hariku dengan lolucon hingga gravitasi perut menjadi nol. Di tengah semua tawa dan kegilaan kita yang seolah terjadi di stasiun luar angkasa, ada momen dimana kamu menunjukkan sisi romantis yang tulus dengan bagaimana kamu selalu ingat detail kecil ceritaku, bagai seorang astronom yang setia memetakan setiap bintang di galaksiku, yang membuatku merasa dipahami dan dijaga layaknya Bumi dilindungi oleh atmosferenya. Dunia ini mungkin luas dan penuh misteri seperti jagat raya, tetapi persahabatan kita adalah planet terindah yang kita bangun bersama, tempat di mana kita bisa menjadi diri sendiri, tertawa lepas, dan saling mengorbit dalam ikatan yang tak akan terputus hingga melampaui orbit Jupiter sekalipun. Terima kasih, karena selalu menemani penulis dengan semua meme yang dikirim di grup. Terima kasih sudah bertahan selama ini menjadi teman masa kecil hingga sebesar sekarang.
6. Kepada pembimbinga, dosen, dan keluarga besar Universitas 'Aisyiyah Bandung. Terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan pengalaman berharga yang telah membentuk pribadiku dan memberiku bekal untuk masa depan.
7. Dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih kepada diriku sendiri, jiwa yang tabah yang telah menjadi kapten bagi pesawat luar angkasanya sendiri, yang menjelajahi orbit kehidupan yang penuh dengan badai

meteor dan ketidakpastian gravitasi, yang tetap bertahan dengan daya jelajah yang tidak pernah padam. Terima kasih telah menjadi bintang yang paling setia menerangi kegelapan diriku sendiri, menjadi oksigen yang kau ciptakan sendiri saat berada di ruang hampa, dan menjadi roket yang terus meluncur menembus kegelapan *black hole*. Terima kasih karena selalu yakin bahwa di balik awan debu antariksa yang pekat, selalu ada nebula baru yang menunggu untuk dilahirkan. Atas semua luka yang kau obati sendiri sebagai astronaut yang membalut lukanya di tengah misi solo, atas semua tawa yang kau temukan dalam keheningan galaksi sunyi, dan atas setiap langkah kecil yang tetap kau ambil meski medan gravitasi kehidupan begitu berat, kau adalah bukti nyata bahwa keajaiban terbesar bukanlah tentang menemukan planet baru, tetapi tentang keberanian untuk menjadi seluruh semesta bagi dirimu sendiri. Teruslah berorbit, teruslah bersinar.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Allhamdulillahirabbil ‘alamin, Puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah – Nya, sehingga dengan izin dan pertolongan – Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai langkah awal dalam pelaksanaan penelitian yang berjudul “ Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di MTS Wanasari”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis siklus menstruasi remaja putri dengan tingkat stres yang dialami, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung
2. Prof. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,MS.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung
3. Nandang Jamiat Nugraha, S.Kep.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung
4. Dr. Ami Kamila, S.ST., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung dan selaku Dosen Pembimbing Utama yang

telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan ilmu, saran dan masukan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Anggriyana Tri Widianti, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
6. Hendra Gunawan, S.Pd., MKM selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
7. Mulyanti, S.ST., M.Keb., Bd., selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Bandung.
8. Nurlatifah, S.ST., M.Keb., Bdn selaku Dosen Pembimbing Pendamping Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan ilmu, saran dan masukan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung yang telah memberikan banyak ilmu bermanfaat kepada peneliti.
10. Kepala sekolah, Guru dan Staf serta Institusi pendidikan MTS. Wanasari yang telah memberikan ijin untuk melakukan proses penelitian
11. Seluruh responden yang telah bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian
12. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan motivasi, do'a, serta dukungan kepada peneliti
13. Semua pihak yang telah berkontribusi dengan mendukung, dan memberikan semangat penuh dalam proses penyusunan Skripsi.

Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi langkah awal yang baik dalam penelitian selanjutnya. Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah – Nya kepada kita semua.

Bandung, 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Deswita Diah Maharani' with a stylized flourish at the end.

Deswita Diah Maharani

ABSTRAK

Deswita Dian Maharani

100524002

HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI MTS WANASARI KABUPATEN BANDUNG

V; 2025 ; 101 halaman; 9 tabel; 2 bagan; 14 lampiran

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pematangan organ reproduksi, seperti menstruasi. Tingginya prevalensi gangguan siklus menstruasi dan stres di kalangan remaja putri menjadi latar belakang penelitian ini. Kondisi ini seringkali terabaikan sehingga menimbulkan dampak signifikan terhadap kualitas hidup seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan stres dengan siklus menstruasi remaja putri di MTS Wanasari Kabupaten Bandung. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MTS Wanasari yang sudah menstruasi berjumlah 145 siswi. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara langsung kepada responden dengan membagikan instrumen penelitian yaitu kertas keuisiner *DASS – 42* untuk mengukur tingkat stres dan ceklis untuk siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 29% responden mengalami stres ringan dan 22,8% mengalami sedang. 60,7% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Uji statistik *Chi-Square* menghasilkan nilai $p\text{ value} = 0,216 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MTS Wanasari Kabupaten Bandung. Remaja putri diharapkan dapat lebih meningkatkan kesadaran manajemen stres dan kesehatan reproduksi. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mempertimbangkan faktor lain serta memperluas cakupan sampel untuk mendapatkan hasil dan pemahaman yang lebih komprehensif.

Kata kunci : Stes, Siklus Menstruasi, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi

Kepustakaan : 68 buah (1968 – 2024)

ABSTRACT

Deswita Dian Maharani

100524002

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND THE MENSTRUAL CYCLE OF ADOLESCENT GIRLS AT MTS WANASARI BANDUNG REGENCY

V; 2025 ; 101 pages; 9 tables; 2 charts; 14 appendices

Adolescence is a developmental phase characterized by the maturation of reproductive organs, such as menstruation. The high prevalence of menstrual cycle disorders and stress among adolescent girls is the background for this study. This condition is often neglected so that it has a significant impact on a person's quality of life. The purpose of this study is to analyze the relationship between stress and the menstrual cycle of adolescent girls at MTS Wanasari, Bandung Regency. This study was conducted using a quantitative method using a cross-sectional design. The population in this study is all MTS Wanasari students who have menstruated totaling 145 students. This study uses a total sampling technique. The data collection technique in this study was carried out directly to the respondents by sharing the research instrument, namely the DASS – 42 user paper to measure stress levels and checklists for the menstrual cycle. The results showed that 29% of respondents experienced mild stress and 22.8% experienced moderate. 60.7% of respondents experienced irregular menstrual cycles. The Chi-Square statistical test yielded a p value = 0.216 > 0.05. So it can be concluded that there is no significant relationship between stress and menstrual cycles in adolescent girls at MTS Wanasari, Bandung Regency. Adolescent girls are expected to further increase their awareness of stress management and reproductive health. Researchers are further expected to consider other factors as well as expand the scope of the sample to obtain more comprehensive results and understanding.

Keywords : Estes, Menstrual Cycle, Adolescent Girls, Reproductive Health

Literature : 68 pieces (1968 – 2024)

**SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Deswita Dian Maharani
NIM : 100524002
Program Studi : S1 Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di MTS Wanasari
Kabupaten Bandung”**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 15 Agustus 2025
Yang Menyatakan,



Deswita Dian Maharani

Mengetahui,
Tim Pembimbing

Nama

Tanda Tangan

1. Dr. Ami Kamila, S.ST., M.Kes



2. Nurlatifah, S.ST., M.Keb., Bdn



DAFTAR ISI

LEMBAR JUDL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORGINALITAS	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ISTILAH.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Sistematika Penulisan.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori	11
1. Konsep Dasar Stres.....	11
2. Konsep Dasar Menstruasi	17
3. Konsep Dasar Remaja.....	23

B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Pemikiran.....	27
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Variabel Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Validitas dan Reabilitas	35
G. Pengolahan Data	36
H. Teknik Analisis Data	37
I. Prosedur Penelitian.....	39
J. Etika Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	42
B. Analisis dan Pembahasan.....	43
1. Analisis Univariat	43
2. Analisis Bivariat	44
3. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori <i>DASS-42</i>	16
Tabel 2. 2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Definisi Operasional	32
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres	43
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi.....	43
Tabel 4. 3 Hasil Uji Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di MTS Wanasari Kabupaten Bandung	44

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Instrumen Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Informasi Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 6 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Cek Plagiarisme
- Lampiran 9 Tabel Hasil Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Pengolahan SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Kesiapan Publikasi Karya Ilmiah
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan
- Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR ISTILAH

Istilah	Definisi
Amenore	Kondisi tidak terjadinya menstruasi dalam kurun waktu 3 bulan berturut – turut
<i>Cross-Sectional</i>	Desain penelitian yang mengumpulkan data pada satu waktu tertentu untuk menganalisis hubungan antara variabel.
DASS-42 (<i>Depression Anxiety Stress Scale-42</i>)	Instrumen kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres dengan 42 item pertanyaan.
Distres	Stres yang berdampak negatif dan dapat mengganggu kesejahteraan fisik dan mental individu.
Eustres	Stres yang berdampak positif dan memotivasi individu untuk berprestasi lebih baik.
Hipermenorea	Perdarahan menstruasi yang berlebihan (volume dan durasi)
<i>Inform Consent</i>	Lembar persetujuan yang diberikan kepada calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian setelah diberi informasi lengkap tentang penelitian tersebut.
Kerangka Pemikiran	Model atau gambaran teoretis yang menjelaskan hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian.
Oligomenorea	Siklus menstruasi memanjang lebih dari 35 hari
Polimenorea	Siklus menstruasi yang terjadi lebih cepat kurang dari 21 hari
Reliabilitas	Konsistensi hasil yang diperoleh dari instrumen pengukuran pada penggunaan yang berulang.
SPSS (<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>)	Program komputer untuk analisis statistik yang digunakan dalam pengolahan data penelitian.
Stres	Respon tubuh terhadap tekanan psikologis yang timbul ketika seorang individu menghadapi sebuah tekanan
Validitas	Derajat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Handoko, M. P. & A. M. R. (2020). *Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR): Buku Ajar*.
- Alavi, Mohammadi, & Zare. (2021). The relationship between menstrual irregularities and lifestyle factors among adolescent girls: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 34(3), 345–350.
- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 114–120. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.719>
- Azzura, F., Fajria, L., & Wahyu, W. (2023). *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur* (W. Wahyu (ed.)). CV. Adanu Abimata.
- Bae, J., Kim, S., Park, S.-H., & Park, Y. (2018). Association of psychological stress with menstrual cycle characteristics in young women. *Women & Health*.
- Bandura. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Cohen, S., Murpy, M., & Prather, A. (2022). The effects of academic pressure on cortisol levels in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(4), 612–625.
- Damanik, E. D. (2019). DASS 42 Indonesia translation. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1, pp. 1–14). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2023).
- Donsu, J. D. T. (2020). *Psikologi Keperawatan*. PT. PUSTAKA BARU.
- Engel. (1997). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Psychosomatic Medicine*, 39(6), 377–388.
- Erikson. (1968). *Youth and Crisis*. Norton & Company.
- Fadila, R. N., Su'udi., Sumiatin, T., & Ningsih, W. T. (2024). *Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban.pdf*. 238–245.
- Fitri Kumalasari, M. L., Hadi, M. I., & Munir, M. (2019). Hubungan Tingkat Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 131. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10842>
- FK UGM. (2020). *Dampak Stres pada Hormon Reproduksi*.
- FK Unpad. (2020). *Gangguan Metabolik pada Remaja Putri dengan Siklus Menstruasi Tidak Teratur*.
- Frisch, & Revelle. (1970). Height and weight in girls: A longitudinal study of the relationship between growth and menstruation. *Journal of Pediatrics*, 76(4), 579–586.
- Gordon, Smith, & Lee. (2021). The effects of excessive physical activity on energy balance and reproductive hormone secretion. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(4), 567–574.
- Hasanah, U. (2018). Stres dalam Lingkungan Pesantren: Tuntutan Kurikulum Nasional dan Pendidikan Agama. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 45–60.
- Ikatan Dokter Indonesia. (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja*.

- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Kadir, Rahman, & Sari. (2022). Psychological stress and menstrual irregularities among adolescent girls: A cross-sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(2), 123–130.
- Kemkes RI. (2018). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi*. ayosehat.kemkes.go.id
- Kemkes RI. (2024). *Apa itu Stress : Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/>
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Kesehatan Remaja*. Kemenkes, RI.
- Khoerunnisa, R., Junita, F., & Siantar, R. L. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 12 di SMA PGRI 1 Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1543–1554. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11046>
- Khosravi, Mohammadi, & Zare. (2021). Genetic and hormonal factors in menstrual irregularities: A review. *Journal of Reproductive Health*, 18(1), 1–10.
- Komisi Perlindungan Anak. (2023). *Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja*.
- Kusmiran, & Eny. (2014). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Kusumanita, R. W. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Stikes Hang Tuah Surabaya Di Masa Pandemi Covid-1*. 5(3), 248–253.
- Laila, N. N. (2023). *Buku Pintar Menstruasi*. Noktah.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, & Park. (2024). Dietary habits and menstrual cycle irregularities among adolescent girls: A cross-cultural study. *Nternational Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 45.
- Lestari, W. R., Utami, S. L., & Susilo, W. H. (2024). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi PadaMahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *Carolus Journal of Nursing*, 7(01), 75–86.
- Liu, Y. (2019). Stress and menstrual health : A systematic Review. *Internasional Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi*. Kencana.
- Manurung, V., Cristianto, & Citrayani, R. (2023). Tingkat Stres Pada Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Open Journal Systems*, 17(1978), 2485–2494.
- Miller, & Raish. (2023). The impact of chronic mild stress on cognitive performance and emotional well-being. *Journal of Psychological Research*, 45(2), 123–135.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perpespektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/>
- Nabila, S. F. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater, March*, 1–12. https://www.researchgate.net/publication/359369967_PERKEMBANGAN_REMAJA_Adolescense
- Nagma, S., Kapoor, G., Bharti, R., Batra, A., Batra, A., Aggarwal, A., & Sablok, A. (2015). To evaluate the effect of perceived stress on menstrual function. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 9(3), QC01–QC03.

- <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/6906.5611>
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu, XIII*(5), 124. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- NS Development. (n.d.). *Skala DASS - Depression Anxiety Stress Scale*. <https://nsd.co.id/>
- Nuraini, & Rahmawati. (2023). Dietary habits and menstrual cycle regularity among adolescent girls in urban areas. *Journal of Nutrition and Health, 15*(1), 45–52.
- Perkumpulan Endokrin Indonesia. (2022). *Panduan PCOS pada Remaja*. PERKENI.
- Prabowo, M. W. (2022). *Cara Mengelola Stres*. <https://herminahospitals.com/>
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2022). *Materi Kesehatan Reproduksi dan Krhuarga Berencana*. Pustaka Baru Press Yogyakarta.
- Pusat Penelitian Kesehatan UI. (2021). *Gangguan Psikosomatik Remaja*.
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains, 3*(9), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Rahman, Khan, & Sultana. (2022). Impact of lifestyle factors on menstrual irregularities among adolescent girls: A community-based study. *Journal of Health and Social Behavior, 63*(4), 567–578.
- Rokom. (2021). *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Indonesia*. Kemendes, RI. <https://sehatnegeriku.kemdes.go.id/>
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. PT. PUSTAKA BARU.
- Santoso, Rahayu, & Pratama. (2024). The Influence of School Environment on Stress and Menstrual Health in Indonesian Islamic Schools. *Journal of Adolescent Health, 74*(3), 301–309.
- Sarafino, & Smith, T. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, & Hidayati. (2023). Dietary habits and menstrual cycle regularity among adolescent girls in urban areas. *Journal of Nutrition and Health, 15*(1), 42–52.
- Sari, R. A., Pratiwi, D., & Hidayati, N. (2021). The Impact of Academic Pressure on Stress Levels in Adolescents. *Journal of Adolescent Health, 68*(2), 345–350.
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A. M., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress:Fact and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews, 2*(2), 230–241.
- Smith, J., Anderson, R., & Brown, K. (2023). The role of puberty in stress response: A longitudinal study. *Developmental Psychology, 59*(2), 234–250.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Swarjana, I. K. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Inunk Nast). CV Andi Offset.
- Tasnim, Widiastuti, A., Kurniasih, H., Purnanti, K. D., Hastuti, P., Hapsari, W., Sitorus, S., Sumiyati, Hutabarat, J., & Wahyuni. (2020). Keterampilan Dasar Kebidanan Teori & praktik. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2). Yayasan Kita Menulis. <https://id.z-lib.gs/book/>
- United Nations Children’s Fund. (2021). *The Changing Childhood Project*.
- United Nations Children’s Fund. (2022). *The State of the World’s Children*.
- Verawaty, S. N., & Rahayu, L. (2015). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. PT Grafindo Medika Pratama.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent health*. http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/
- World Health Organization. (2021). *Adolescent Mental Health*.

World Health Organization [WHO]. (2023). Mental health of adolescents in educational settings. *WHO Press*.