

ABSTRAK

Pratiwi, Anugrah Maulida. 2021. Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri . Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: Herawati Mansur, SST., M.Psi. Pembimbing Pendamping : Gita Kostania, SST., M.Keb.

Perempuan yang mengalami gangguan psikis berat seperti stres sangat berat atau depresi biasanya akan mengalami gangguan hormonal, siklus menstruasi menjadi terganggu dapat memanjang atau memendek dan tidak mengalami ovulasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. metode yang digunakan adalah *literature review* yang didapatkan dari 2 database yaitu PubMed, dan Google Scholar dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur : “*Psychological Stresses*”, “*Menstrual Cycle*”, “*Stres pada remaja putri*”, “*Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri*”. Dari hasil penemuan 15 Jurnal didapatkan 10 Jurnal yang menjelaskan hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Kesimpulan dari kedua variable antara tingkat stress dan siklus menstruasi pada remaja putri memiliki hubungan yang signifikan. seperti yang kita ketahui dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stress juga berperan dalam kesehatan reproduksi wanita yang apabila tidak diatasi dengan baik maka kesehatan reproduksi bisa terganggu bahkan bisa menyebabkan terjadinya infertilitas. Perlunya upaya pencegahan terjadinya perubahan pola siklus menstruasi dengan mengembangkan pelayanan kebidanan melalui edukasi kepada remaja putri tentang bagaimana cara mengurangi stres dengan mengatur pola diet sesuai anjuran dokter, istirahat cukup, olahraga, manajemen waktu dengan baik, melakukan terapi psikofarmakan dan terapi religious.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Pratiwi, Anugrah Maulida. 2021. The Relationship Between Stress Levels and Menstrual Cycles in Young Women. Undergraduate Program in Applied Midwifery Malang. Health Polytechnic of the Ministry of Health of Malang. Main Advisor: Herawati Mansur, SST., M.Psi. Advisor : Gita Kostania, SST., M.Keb.

Women who experience severe psychological disorders such as very severe stress or depression will usually experience hormonal disturbances, disrupted menstrual cycles, can lengthen or shorten and do not ovulate. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in adolescent girls. The method used is a literature review obtained from 2 databases, namely PubMed and Google Scholar using inclusion and exclusion criteria. Keywords used in the literature search: "Psychological Stresses", "Menstrual Cycle", "Stress in adolescent girls", "The relationship between stress levels and menstrual cycles in adolescent girls". From the findings of 15 journals, 10 journals were found that explained the relationship between stress levels and the menstrual cycle in adolescent girls. The conclusion of the two variables between the level of stress and the menstrual cycle in adolescent girls has a significant relationship. As we know in its effect on the menstrual cycle, stress also plays a role in women's reproductive health, which if not handled properly, reproductive health can be disrupted and even lead to infertility. The need for efforts to prevent changes in menstrual cycle patterns by developing midwifery services through education to young women about how to reduce stress by adjusting diet patterns according to doctor's recommendations, getting enough rest, exercising, managing time well, doing psychopharmaceutical therapy and religious therapy.

Keywords: Stress Level, Menstrual Cycle, Young Women