HUBUNGAN TINGKAT STRES MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMAN 1 MLATI

Nurul Aeni[1], Yuni Kusmiyati[2], Niko Tesni Saputro[3]
[123]Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ/III/304, Mantrijeron, Kota Yogyakarta
e-mail : rulaeni137@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Gangguan pada siklus menstruasi dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas fisik sehari-hari. Dampak dari pandemi COVID-19 terhadap pendidikan adalah perubahan proses pembelajaran yang menjadi pembelajaran daring. Kurangnya kesiapan siswa terhadap metode ini menimbulkan kecemasan yang berakibat pada stres. Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah tingkat stres. Stres dapat merangsang *hypothalamus-pituitary-adrenal cortex* aksis sehingga menghasilkan hormon kortisol yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi sehingga mempengaruhi siklus menstruasi.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres menghadapi pembelajaran daring dengan siklus menstruasi pada remaja

**Metode :** Jenis penelitian yang digunakan ialah kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional.* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 1 Mlati. Sampel yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *simple ramdom sampling* yang berjumlah 101 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat, analisis bivariat dengan uji Chi Square kemudian dilanjutkan analisis multivariat dengan uji regresi logistik.

**Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami stres (54,5%), mengalami siklus menstruasi normal (62,4%), memiliki IMT normal (50,5%), dan memiliki kualitas tidur yang buruk (70,3%). Berdasarkan hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa tingkat stres terhadap siklus menstruasi dengan nilai *sig-p* 0,002 dan IMT terhadap siklus menstruasi dengan nilai *sig-p* 0,139.

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci :** siklus menstruasi, stres, indeks massa tubuh, kualitas tidur

*THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL DOING ONLINE LEARNING WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENTS AT 1 MLATI SENIOR HIGHSCHOOL*

*Nurul Aeni[1], Yuni Kusmiyati[2], Niko Tesni Saputro[3]*
*[123]The Midwifery Advice of The Ministry of Health Yogyakarta*
*Jl. Mangkuyudan MJ / III / 304, Mantrijeron, Yogyakarta*
*e-mail : rulaeni137@gmail.com*

## *ABSTRACT*

***Background*** *: Menstrual cycle disorders can affect the quality of life and daily physical activity. The impact of the COVID-19 pandemic on education is the change in the learning process to online learning. The lack of readiness of students for this method causes anxiety which results in stress. One of the factors that affect the menstrual cycle is the level of stress. Stress can stimulate the hypothalamus-pituitary-adrenal cortex axis to produce the hormone cortisol which can cause hormonal imbalances including reproductive hormones that affect the menstrual cycle.*

***Objective****: This study aims to find out the relationship of stress levels facing online learning with the menstrual cycle in adolescents*

***Methods:*** *The type of research used is quantitative with a cross-sectional research design. The population in this study were all female students of SMAN 1 Mlati. Samples were taken based on the inclusion criteria using a simple random sampling technique, totaling 101 people. Data analysis used univariate analysis, bivariate analysis with Chi Square test then continued with multivariate analysis with logistic regression test.*

***Results:*** *The results of this study showed that most of the respondents were not stressed (54.5%), had normal menstrual cycles (62.4%), had a normal BMI (50.5%), and had poor sleep quality (70.3%). ). Based on the results of multivariate analysis showed that the level of stress on the menstrual cycle with a sig-p value of 0.002 and BMI on the menstrual cycle with a sig-p value of 0.139.*

***Conclusion*** *: There is a significant relationship between stress levels and the menstrual cycle.*

***Keywords****: menstrual cycle, stress, body mass index, sleep quality*