tinggi.

Berdasarkan siklus haid, responden pada penelitian ini memiliki siklus haid yang tidak normal yaitu antara 37 sampai 44 hari. Penelitian sebelumnya juga mengemukakan bahwa 7 dari 10 orang mahasiswi berusia 18-21 tahun mengalami siklus haid yang tidak normal, terlebih saat memiliki tugas kuliah yang banyak (Hazanah et al., 2017). Mereka juga menyimpulkan bahwa ada hubungan yang erat antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi berusia 18-21 tahun.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres yaitu *Perceived Stres Scale* (PSS-10) merupakan alat ukur menggunakan kuesoner yang terdapat 10 pertanyaan dan dengan skor stres ringan (0-13), stres sedang (14-26), dan stres berat (27-40). Pemberian *Perceived Stres Scale* (PSS-10) diberikan sebelum responden menstruasi.Kriteria stres yang terbanyak adalah stres sedang sebanyak 11 orang pada saat kelompok kontrol dan 11 orang pada kelompok ekperimen, hala ini juga sejalan dengm hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti lainnya bahwa kebanyakan dari responden mereka juga mengalami tingkat stres sedang (Martini,2021).

Berdasarkan uji yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan yang *Group* A (tidak diberikan perlakuan) dan *Group* B (pemberian *cat-camel exercise* dan *abdominal stretching*). Namun diketahui ada perbedaan nilai perubahan hasil antara *Group* A dan *Group* B dimana selisih rata-rata perubahan pada *Group B* sebanyak 9,8 dan selisih rata-rata perubahan pada *Group A* hanya sebanyak 4 sehingga *Group B* lebih signifikan dibandingkan *Group* A. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani&Ratnasari (2019) *Exercise* dapat menurun dari tingkat stress sedang ke tingkat stress ringan. *Exercise* yang dilakukan secara porposional dapat menurunkan beberapa masalah akibat stress kerja seperti kecemasan, stress, dan depresi.

Wati (2017) mengatakan bahwa aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot yang mengakibatkan pemakaian energi dalam tubuh. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan akan memberikan beberapa keuntungan, yaitu meningkatkan fungsi kardio respiratori dan pernapasan, mengurangi risiko penyakit jantung, menurunkan angka kematian dan kesakitan, serta mengurangi depresi dan rasa gelisah.

5. Limitations

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang hendaknya dapat diperbaiki untuk penelitian selanjutnya, antara lain adalah peneliti tidak mampu mengontrol sepenuhnya aktivitas fisik sampel yang beragam. Keterbatasan lainnya adalah jumlah sampel dalam penelitian ini masih terbilang sedikit sehingga belum bisa mewakili populasi.

6. Conclusions

Ada penurunan tingkat stres yang pada *Group* A dan *Group* B dari hasil *Pre-Post Test*, namun perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres pada *Group B* dari *Group A* dari hasil *Pre-Post Test.* Terdapat hubungan antara siklus haid responden dengan tingkat stress yaitu dimana semakin tinggi tingkat stress maka semakin berpengaruh terhadap siklus haid responden.

7. References

Adenikheir, A. (2019). Pengaruh Pemberian Ankle Strategy Exercise dan Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia.

Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu Menara Ilmu, *XIII*(4), 1–7. Retrieved from

https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397

Ambar, R., & Sulistyaningsih. (2020). Abdominal Stretching Exercise Efektif Menurunkan Intensitas Dismenore: Narrative Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, *11*(02), 117–128.

Anggraini, Z. (2019). Gambaran Postur Tubuh Pada Anak-Anak Dan Remaja Awal Di Sdn Limo 1 Depok (Doctoral Dissertation,. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).*

Bachtum, R. Y. B. Hubungan tingkat stres terhadap kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswi preklinik di fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2019 (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).

Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). . *Sari Pediatri, 12(1), 21. https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9.*

Dya, N. M. (2019). Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi padaSiswi MAN 1 Lamongan. *https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019.*, 310–314.

Esterina, R. J. (2020). Pengembangan Media Video Berbasis Dance and Movement Therapy untuk Mengatasi Stres Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir. *https://doi.org/10.31234/osf.io/auxd8*.

Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes.

Gupta, M. A. (2017). A study on social maturity of adolescent in Sultanpur city. . *International Journal of Home Science, 3(2),* , 278–283.

Hamidah. (2018). Bimbingan Keagamaan Untuk Meningkatkan Kesadaran Beragama Remaja. . *Uin Sunan Gunung Djati Bandung.*

Hazanah, S. S. (2013). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi pada Usia 18- 21 tahun. . *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan, 3(7), 331–339. ISSN 2461-0402*.

Hidayah, N. &. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja Di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. . *The 5th Urecol Proceding, 18.*

Jung, E. K. (2017). Prevalence and related factors of irregular menstrual cycles in Korean women : the 5th Korean National Health and NutritionExamination. *8942(May).https://doi.org/10.1080/0167482X.2017.1321631*.

Khotimah, S. R. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Senam Dismenore Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri.

Kusumawati, P. d. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja Prima. . *Journal of Community Engagement in Health,1(1), https://doi.org/10.30994/10.30994/vol*, 14–16. .

Lee, K. K. (2020). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women : A Systematic Review and Meta - Analysis. Sp. *A Systematic Review and Meta - Analysis. Sp*.

Lestari, M. A. (2019). TERATUR PADA MAHASISWI KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES JAYAPURA. 1. 4(2), 57–63.

Nadia, I. (. (2018). Gambaran Hubungan Persaudaraan (Sibling Relationship) Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Perceraian Orangtua Pada Masa Anak Hingga Remaja (Doctoral Dissertation).

Namura, Y. H. (2020). Finite Element Analysis Of Stres Caused By Palatal Orthodontic Anchor Screws. . *Journal Of Oral Science, 62(3), 318-321. DOI:10.2334/josnusd.19-0088*.

Purwitasari, I. S. (2021). Perbandingan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Core Strengthening Exercise Dengan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Pilates Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Primer. *Sport And Fitness Journal, 9(1), 19-28.*
Doi:10.24843/Spj.2021.V09.I01.P03.

Pythagoras, K. C. (2015). PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI KETIKAMENSTRUASI. 12-14.

Saleh, H. S. (2016). Stretching Or Core Strengthening Exercises For Managing Primary Dysmenorrhea. J Women's Health Care, 5(295),. *https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000295*, 2167-0420.

Sari, D. K. (2016). CAT STRETCH EXERCISE SEBAGAI UPAYA MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI*Gaster,*, 14(1), 52-59.

Sari, N. S. (2017). The Effectiveness Of Combination Of Oxytocin And Endorphin Massage On Uterine Involution In Primiparous Mothers.
. *Belitung Nursing Journal, 3(5),* , 569-576.

Setiawan, A. I. (2021). Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi Di Sma Muhammadiyah Tasikmalaya. . *HealthcareNursing Journal, 3(1), 81-89.*

Silalahi, R. D. (2016). Efektivitas Terapi Kombinasi Latihan Fisik dan Pemberian Vitamin E terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri.

Solehati, T. T. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal), 4(2), https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110*, 86–91. .

Sukadiyanto. (2011). Tori dan Metodologi Melatih Fisik. In Bandung: Lubuk Agung. .

Tirtana, A. E. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja PutriStikes Madani Yogyakarta. *Vol 9 No 2 (2018): Jurnal Kesehatan Stikes Madani Articles* .

Tombokan, K. C. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado.*eBiomedik, 5(1).*
DOI:10.35790/ebm.5.1.2017.15978.

Wati, R. R. (2017). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor Tahun 2017. *(Doctoral Dissertation, Universitas PembangunanNasional Veteran Jakarta).*

Wells GA, B. L. (2013). Ottawa panel evidence-based clinical practice guidelines on therapeutic massage for neck pain. J Bodyw Mov Ther 16:300–325. . *doi:10.1016/j.jbmt.2012.04.001*.

Windastiwi, W. D. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. . *Jurnal Kebidanan Vol 6. Vol 12. April 2017*.

Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal KesehatanAndalas, 6(2), 299-304**.**

Yuliana, S. (2014). Pelatihan Kombinasi Core Stability Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Tidak Lebih Meningkatkan Dari Core Stability Exercise Untuk Keseimbangan Statis Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes . *Aisyiyah Yogyakarta. Tesis. Pascasarjana Progra*.