

Korelasi Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan

Laeli Fitriyani¹, Umi Aniroh²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang
Korespondensi Email: umianiroh3@gmail.com

ABSTRAK

Siklus menstruasi dikatakan tidak normal apabila <21 hari atau >35 hari. Dampak siklus menstruasi yang tidak normal, jika tidak segera ditangani dapat meningkatkan risiko gangguan penyakit sistem reproduksi seperti gangguan kesuburan, infertilitas, polip rahim dan kista ovarium. Di Indonesia perempuan yang mengalami masalah siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 14,4%. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi yaitu stres. Stres sering dialami oleh mahasiswi, dimana kelompok ini sedang menjalani fase transisi dan kritis sebelum menjalani kehidupan di masyarakat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. Desain penelitian ini *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampel dengan subjek penelitian sejumlah 62 responden. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data adalah kuesioner DASS 42. Analisa univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat stres dan siklus menstruasi, analisis bivariat untuk mencari hubungan kedua variabel diatas dengan menggunakan uji *Rank-Spearman*. Responden lebih banyak mengalami stres sedang sebanyak 22 orang (35,5%) dan siklus menstruasi responden terbanyak adalah oligomenorea sebanyak 29 orang (46,8%). Hasil analisis diperoleh hasil nilai korelasi $r = 0,091$, $p\text{-value} = 0,481$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi. Responden diharapkan dapat menjaga kesehatan baik fisik maupun mental, menjaga asupan nutrisi yang baik, melakukan olah raga secara rutin serta menjaga berat badannya agar siklus menstruasi tidak terganggu.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Mahasiswi Keperawatan

ABSTRACT

Correlation of Stress Levels with Menstrual Cycles in Nursing Students

The menstrual cycle is said to be abnormal if it is <21 days or >35 days. The impact of an abnormal menstrual cycle, if not treated immediately, can increase the risk of reproductive system diseases such as fertility disorders, infertility, uterine polyps and ovarian cysts. In Indonesia, 14.4% of women experience irregular menstrual cycles. One of the factors that causes menstrual cycle disorders is stress. Stress is often experienced by female students, where this group is undergoing a transitional and critical phase before living life in society. The aim of this research was to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle of female students in the Bachelor of Nursing Study Program at Ngudi Waluyo University. This research design is descriptive correlative with a cross-sectional approach. The sampling technique used in this research was a total sample with research subjects totaling 62 respondents. The measuring tool used in data collection was the DASS

42 questionnaire. Univariate analysis to describe the frequency distribution of stress levels and menstrual cycles, bivariate analysis to find the relationship between the two variables above using the Rank-Spearman test. Respondents experienced more moderate stress as many as 22 people (35.5%) and the highest menstrual cycle of respondents was oligomenorrhea as many as 29 people (46.8%). The results of the analysis showed a correlation value of $r = 0.091$, $p\text{-value} = 0.481$ ($p > 0.05$), which means there is no relationship between stress levels and female students' menstrual cycles. Respondents are expected to be able to maintain both physical and mental health, maintain good nutritional intake, exercise regularly and maintain their weight so that their menstrual cycle is not disrupted.

Keywords: Stress Level, Menstrual Cycle, Nursing Female Students

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses peluruhan sel telur yang tidak dibuahi oleh sel sperma sehingga terjadi peluruhan sel telur atau endometrium yang banyak mengandung darah yang keluar melalui mulut rahim dan vagina dalam bentuk darah (Hatmanti, 2015). Siklus menstruasi adalah hari pertama haid (menstruasi) sampai datang masa haid (menstruasi) berikutnya. Siklus menstruasi secara umum normalnya terjadi antara 28-35 hari dimana untuk periodenya terjadi selama 3-5 hari, rata-rata perempuan yang sedang menstruasi kehilangan darahnya sebesar 30-80 mililiter. Tidak sedikit perempuan mengeluhkan tentang siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri atau pendarahan yang terjadi tidak normal. Ketidakhormalan siklus menstruasi pada perempuan ada tiga yaitu oligomenorea, polimenorea dan amenorea.

Perubahan siklus menstruasi tidak teratur dapat disebabkan oleh penyakit yang berhubungan dengan reproduksi, faktor psikososial, kelainan genetik, status gizi atau persen lemak dalam tubuh dan aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi (Rante & Folamauk, 2021). Psikologis merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, psikologis yang terjadi pada usia remaja dapat mempengaruhi emosi remaja sehingga dapat menyebabkan timbulnya stres, stres pada remaja perempuan salah satunya dapat mengganggu siklus menstruasi (Novryanda, dkk. 2023).

Stres banyak dialami oleh mahasiswa, beberapa faktor pemicunya adalah menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktik klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan Tugas Akhir merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Yudita, dkk., 2017). Mahasiswa merupakan kelompok khusus dimana sedang berada di fase transisi dan kritis sebelum menjalani kehidupan di masyarakat. Pada fase ini mahasiswa dituntut untuk aktif, membagi waktu untuk belajar, mengerjakan tugas, mengalami banyak masalah baik masalah di kampus, teman bahkan keluarga, masalah kesehatan diri sendiri, adaptasi dengan lingkungan dan lain sebagainya dimana keadaan ini dapat memicu timbulnya stres dalam kehidupan (Hatmanti, 2015). Hasil studi pendahuluan menggunakan kuesioner DASS terhadap 15 mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Ngudi Waluyo, didapatkan sebanyak 9 mahasiswi mengalami stres sedang dan mengalami perubahan siklus menstruasi sebanyak 6 mahasiswi, sementara 3 diantaranya siklus menstruasinya normal, untuk mengetahui apakah tingkat stres berhubungan dengan

perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir, maka dilakukan penelitian ini.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian adalah *cross sectional* yaitu penelitian untuk mencari korelasi antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi) yang dilakukan dalam satu waktu secara bersamaan. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan tingkat akhir sebanyak 62 responden, sampel diambil secara *total sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data adalah kuesioner DASS 42. Analisa data univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat stres dan siklus menstruasi mahasiswi. Analisis bivariat menggunakan *Rank-Spearman* untuk mencari hubungan antara tingkat stres dengan siklus pada menstruasi mahasiswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswi

Kategori	(f)	(%)
Normal	9	14,5
Ringan	10	16,1
Sedang	22	35,5
Berat	14	22,6
Sangat Berat	7	11,3
Total	62	100

Berdasarkan tabel (1) menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswi sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 22 responden (35,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Mahasiswi

Kategori	(f)	(%)
Normal	10	16,1
Polimenorea	23	37,1
Oligomenorea	29	46,8
Total	62	100

Berdasarkan tabel (2) menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada mahasiswi sebagian besar yaitu oligomenorea sebanyak 29 responden (46,8%).

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi								p-value	r-hitung
	Polimenorea		Normal		Oligomenorea		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Normal	9	14,5	0	0	0	0	9	14,5	0,481	0,091
Ringan	0	0	10	16,1	0	0	10	16,1		
Sedang	1	1,6	0	0	21	33,9	22	35,5		
Berat	0	0	11	17,7	3	10,3	14	22,6		
Sangat Berat	0	0	2	3,2	5	8,1	7	11,3		
Berat										
Total	10	16,1	23	37,1	29	46,8	62	100		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan tingkat stres normal terjadi kecenderungan siklus menstruasi polimenorea sebanyak 9 responden (14,5%), responden yang tingkat stres ringan memiliki kecenderungan siklus menstruasi yang normal sebanyak 10 responden (16,1%), responden dengan tingkat stres sedang, kecenderungannya terjadi oligomenorea sebanyak 21 responden (33,9%), responden yang mengalami stres berat, terbanyak mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 11 responden (17,7%) dan responden dengan tingkat stres sangat berat, terbanyak mengalami oligomenorea sejumlah 5 responden (8,1%). Dari tabel diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami masalah stres tingkat sedang sebanyak 22 responden (35,5%). Hal ini dibuktikan dengan hasil pengisian kuesioner didapatkan mayoritas responden dengan tingkat stres sedang memilih jawaban merasa mudah kesal, sulit untuk bersantai dan beristirahat, merasa telah menghabiskan banyak energi saat muncul rasa cemas.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ardayani, dkk, 2018), yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi yang jadi responden penelitian mengalami stres sedang karena adanya beban tugas perkuliahan yang banyak sehingga membuat mahasiswi tertekan karena tugas-tugas yang menimbulkan stres, jadwal perkuliahan tidak tentu dan kurangnya kemampuan dosen untuk menanggapi keluhan mahasiswi, namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Fidora & Okrira, 2019) yang menyatakan bahwa tingkat stres pada remaja sebagian besar mengalami stres berat yang terjadi pada 38% responden, pada penelitian tersebut karakteristik umur responden berbeda dengan penelitian ini, sehingga hasilnya berbeda, hal ini disebabkan karena pada kondisi remaja masih berada pada fase pencarian jati diri sehingga mudah mengalami stres karena koping remaja yang masih belum matang ketika menghadapi masalah. Penelitian (Kartikawati & Sari, 2017) yang dilakukan pada mahasiswa kebidanan semester akhir didapatkan hasil tingkat stres sedang sebesar 44,8%, dan sebagian besar mahasiswa juga mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Pada penelitian ini faktor penyebab stres sedang yang terjadi pada responden paling banyak oleh karena beban perkuliahan yang belum terselesaikan, adanya tugas penyusunan tugas akhir, kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu, dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah dengan baik. Secara teoritis, stres merupakan ketidakmampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah baik masalah fisik, mental, emosional bahkan spiritual. Tanda-tanda stres yang terjadi pada seseorang sering tidak disadari dan stres dapat disebabkan oleh karena adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal disebabkan karena adanya masalah kesehatan seperti penyakit yang diderita, ketidakmampuan mengatasi masalah dengan tepat, dan kurangnya kemampuan manajemen waktu (Wisniastuti & Adilatri, 2018). Faktor eksternal disebabkan karena adanya masalah dari luar seperti adanya masalah keluarga, teman maupun dosen, masalah finansial, beban perkuliahan, proses pembelajaran dan juga karena adanya beban dari pekerjaan (Ardayani, dkk., 2018).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah adanya tuntutan mengerjakan tugas, tuntutan mengerjakan skripsi dan juga tuntutan untuk tetap berperan aktif dalam setiap kegiatan perkuliahan (Nasrani, L.

& Purnawati, 2015). Stres dapat menyebabkan nyeri kepala, kesulitan untuk tidur dengan nyenyak, adanya masalah pencernaan, tidak nafsu makan, produksi keringat berlebihan, konsentrasi menurun, mudah lupa, mudah tersinggung, emosional, dan mudah merasa sedih. Tingkat stres juga dapat menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi yang akan menstimulus hipotalamus untuk melepaskan hormone CRH yang bekerja antagonis dengan GnRH sehingga kadar GnRH menurun yang dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi.

Karakteristik usia responden pada penelitian ini paling banyak berusia 21 tahun sebanyak 35 responden (56,5%). Usia seseorang memiliki peranan yang berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres yang dialami. Menurut (Nasrani & Purnawati, 2015) menyatakan bahwa pada usia dewasa seseorang akan mudah dalam mengatasi stres dibandingkan dengan usia remaja maupun usia lanjut. Pada seseorang yang memasuki masa dewasa akan lebih rasional dan toleran ketika menghadapi masalah yang ada sehingga mampu mengendalikan stres. Mahasiswa tingkat akhir yang memasuki masa dewasa awal akan mengalami masa dimana seluruh potensi sebagai manusia berada dalam puncaknya untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki dalam setiap individu, dimana pada kondisi ini mahasiswa akan mengalami masalah pada emosional, sosial, adanya perubahan dalam nilai-nilai dan penyesuaian diri terhadap adaptasi dengan pola hidup yang baru, sehingga sering menimbulkan tekanan pada seseorang yang dapat mengakibatkan stres karena tuntutan dari eksternal tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami siklus menstruasi oligomenorea sebanyak 29 responden (46,8%). Penelitian ini didukung oleh penelitian (Fahira & Nasution, 2021) pada siswa MAS Al Kautsar Al Akbar Medan, gangguan menstruasi yang paling banyak didominasi pada siklus menstruasi oligomenorea sebanyak (41,4%). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Fidora & Okrira, 2019) mendapatkan hasil bahwa pada remaja yang mengalami masalah siklus menstruasi oligomenorea sebanyak (31,7%).

Siklus menstruasi merupakan jarak antara tanggal pertama mulai menstruasi sampai mulainya menstruasi berikutnya. Pada siklus menstruasi normal terjadi selama 21-35 hari. Siklus menstruasi dikatakan abnormal atau patologis apabila kurang dari 21 hari atau lebih dari 25 hari (Kartikawati & Sari, 2017). Faktor lain yang dapat menyebabkan siklus menstruasi oligomenorea disebabkan karena mengalami ansietas atau kecemasan yang berlebihan, stres, adanya penyakit reproduksi, nutrisi buruk, kondisi badan yang obesitas ataupun kurus, dan juga karena disebabkan hormone yang tidak stabil yang menyebabkan produksi estrogen dan progesteron menjadi meningkat yang akan menyebabkan siklus menstruasi menjadi terlambat. Siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh Indeks masa tubuh (IMT), sesuai dengan penelitian (Siagian & Irwandi, 2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi. Perempuan yang terlalu kurus atau hanya sedikit lemak dalam tubuhnya akan berdampak pada kakurangan hormon estrogen yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi seperti oligomenorea dan amenorea. Seseorang yang mengalami obesitas, dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Penelitian yang dilakukan (He et al., 2020) didapatkan hasil prevalensi oligomenore di China juga tinggi yaitu sebesar 12,2% oleh karena banyak faktor diantaranya obesitas.

Lemak merupakan jaringan yang mampu mengaromatisasi androgen menjadi esterogen sehingga semakin banyak ataupun semakin sedikit lemak maka dapat mempengaruhi pembentukan esterogen di dalam tubuh. Peningkatan produksi hormon esterogen terjadi pada wanita obesitas, sehingga apabila terjadi terus menerus akan meningkatkan produksi androgen yang akan mempengaruhi folikel-folikel, sehingga dapat mengakibatkan gangguan siklus menstruasi tersebut.

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan $p\text{-value} = 0,481$ dimana $p > 0,05$ artinya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Deviliawati, 2020) yang menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,312$ dimana $p > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Pada penelitian tersebut mendapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini, hal ini disebabkan karena karakteristik responden dan faktor yang menyebabkan stres saat proses pembelajaran pada responden sehingga membuat hasil penelitiannya menjadi sama. Hasil uji statistik didapatkan nilai $r = 0,091$ artinya menunjukkan bahwa hubungan sangat rendah antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sabena,dkk., 2021) yang menunjukkan hasil $r = 0,190$ yang artinya terdapat hubungan sangat rendah antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Menurut hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa faktor yang menyebabkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi mahasiswa diakibatkan karena responden termasuk dalam karakteristik dewasa awal terhadap stres yang mana kondisi tersebut berada pada masa reproduksi sehingga sebagian besar wanita akan mengalami siklus menstruasi yang teratur. Pada masa tersebut juga seseorang mampu melakukan mekanisme koping terhadap stres, terdapat faktor yang bersumber dari diri sendiri, lingkungan sekitar, dan juga karena faktor lain (Deviliawati, 2020).

Faktor yang menyebabkan masalah siklus menstruasi yaitu karena berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, faktor lingkungan dan situasi kerja, dan adanya gangguan endokrin. Penurunan berat badan secara akut dapat menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, kondisi patologis seperti berat badan yang kurang dan anorexia nervosa yang menyebabkan penurunan berat badan dan dapat menimbulkan gangguan siklus menstruasi. Faktor lain yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur gangguan hormon, stres, obesitas, dan olahraga yang berlebihan (Wisniastuti & Adilatri, 2018).

Stres menyebabkan gangguan siklus menstruasi karena ketika stres hipotalamus akan melepaskan CTH (*Corticotropin Releasing Hormone*) yang berfungsi untuk merangsang pelepasan ACTH (*Adreno Corticotropin Hormone*) yang memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Lutenizing Hormone*) yang menyebabkan produksi hormon esterogen dan progesterone di awal sehingga menyebabkan menstruasi. Sehingga, ketika mengalami stres hipotalamus akan menghambat kinerja dari GnRH sehingga hipofisis anterior dalam dalam pengeluaran FSH dan LH sehingga menyebabkan meningkatnya produksi esterogen dan progesterone di akhir siklus menstruasi yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi terlambat atau oligomenorea (Hatmanti, 2015).

Pada penelitian ini juga terdapat responden dengan kategori tidak stres (normal) akan tetapi terjadi siklus polimenorea sebanyak 9 responden (14,5%). Hal tersebut dapat terjadi karena siklus menstruasi dapat disebabkan faktor lain seperti penyakit kronis, penggunaan obat-obatan tertentu, status penyakit, nutrisi yang buruk, olahraga berat, penurunan berat badan yang signifikan, dan adanya gangguan fungsi tiroid dan adrenalin sehingga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian (Islamy & Farida, 2019) menyatakan faktor yang paling berpengaruh terhadap siklus menstruasi adalah status gizi dan tingkat stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hatmanti, 2015), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa usia subur, namun tidak sejalan dengan penelitian (Nurfadilah,dkk. 2022). yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi, hal tersebut dimungkinkan karena perbedaan karakteristik dan usia responden dimana responden rata-rata berada pada masa adaptasi dan penyesuaian diri terhadap lingkungan yang membuat koping pada setiap responden masih kurang sehingga menyebabkan tingkat stres pada responden tersebut tinggi. Oleh karena itu, pada penelitian ini siklus menstruasi dapat disebabkan karena faktor lain selain stres, sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang kemungkinan berhubungan dengan siklus menstruasi seperti penyakit kronis, penggunaan obat-obatan tertentu, status penyakit, nutrisi yang buruk, olahraga berat, dan perubahan berat badan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, Tingkat stres mahasiswi sebagian besar adalah stres sedang 22 responden (35,5%). Siklus menstruasi mahasiswi sebagian besar adalah oligomenorea 29 responden (46,8%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi dengan nilai (p -value = 0,481 dan $r = 0,091$).

Harapannya hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi mahasiswi dalam menjaga kesehatan baik fisik maupun mental, meningkatkan mekanisme koping pada setiap masalah, meningkatkan kemampuan dalam manajemen waktu dan selalu berpikir positif untuk mengurangi stres serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian terhadap faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti penyakit kronis, penggunaan obat-obatan tertentu, status penyakit, nutrisi yang buruk, olahraga berat, dan perubahan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardayani, T., Octavia, I. & Kristian, E. (2018). Kesehatan Immanuel Bandung. *Immanuel Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 45–51.
- Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 111–120.
- Fahira, R. & Nasution, D. M. (2021). *Jurnal Ilmiah Kohesi Vol. 5 No. 4 Oktober 2021*. 5(4), 72–76.
- Fidora, I. & Okrira, Y. (2019). Tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmaker Perdana*, 2(1), 24–29.
- Hatmanti, N. M. (2020). (*Jurnal Keperawatan Jiwa*). 2(1), 2–5.

- He, Y., Zheng, D., Shang, W., Wang, X., Zhao, S., Wei, Z., Song, X., Shi, X., Zhu, Y., Wang, S., Li, R., & Qiao, J. (2020). *Prevalence of oligomenorrhea among women of childbearing age in China : A large community-based study*. 49. <https://doi.org/10.1177/1745506520928617>
- Islamy, A. & F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 13–18.
- Kartikawati, S.I. & Sari, A. I. (2017). Dinamika Kesehatan, Vol. 8 No. 1, Juli 2017 Kartikawati , et. al., Hubungan Tingkat Stress dengan *Dinamika Kesehatan*, 8(1), 55–63.
- Nasrani, L. & Purnawati, S. (2015). Perbedaan Stress antara Laki-laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 4(12).
- Novryanda, N., Usman, A.M. & Lubis, R. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Putri Kelas 3 di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur Tahun 2022. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 6(2), 148–158.
- Nurfadilah, H.Muhdar, I.N. & Dhanny, D. R. (2022). *Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FIKES UHAMKA*. 4(1), 9–17.
- Rante, F.L.S.D.T & Folamauk, C. L. . (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Durasi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2020. *Cendana Medical Journal*, Ed.22 No.2(November), 256–264.
- Sabena, H.S., Pangastuti, N.& Prawitasari, S. (2021). Hubungan antara Stres dan Pola Menstruasi pada Remaja Perempuan Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 74–83. <https://doi.org/10.22146/jkr.65753>
- Siagian, S.A.B. & Irwandi, S. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kedokteran Fk Uisu. *Jurnal Kedokteran STM*, VI(II), 113–120.
- Wisniastuti, L.M. & Adilatri, A. A. S. . (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester VIII di Stikes Wira Medika Bali. *BMJ*, 5(1), 91–100.
- Yudita, N.A., Yanis, A. & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299–304.