



STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 4 TUBAN

¹Risa Nur Fadila, ²Su'udi, ³Titik Sumiatin, ⁴Wahyu Tri Ningsih

^{1,2,3} Program Studi D-III Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

*Email Korespondensi: risanurfadila2@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan Masa pubertas pada wanita yang ditandai dengan dimulainya siklus menstruasi. Menstruasi terjadi karena peluruhan lapisan dalam dinding rahim (endometrium) yang terjadi secara berkala setiap bulan. Telah diketahui bahwa stres merupakan faktor penyebab (etiologi) gangguan siklus menstruasi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Tuban. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang menjadi fokus adalah seluruh remaja putri kelas XI di SMAN 4 Tuban yang berjumlah 130 siswi, dengan sampel sebanyak 98 siswi dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stres (DASS) dan kuesioner siklus menstruasi yang dibuat sendiri oleh penulis. Analisis data menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja mengalami stres dengan kategori sedang dan sebagian remaja juga masih mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Dari analisis uji *spearman Rank*, ditemukan nilai *p-value* = 0,002 yang menunjukkan adanya korelasi antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban. Stres memiliki hubungan erat dengan siklus menstruasi. Artinya, jika seseorang mengalami stres, kemungkinan besar siklus menstruasinya juga akan terganggu, bagi remaja putri dianjurkan untuk meminimalkan stres guna mencegah ketidakteraturan siklus menstruasi. Stres sebaiknya dijadikan motivasi, bukan tekanan, untuk menghindari dampak negatif pada kesehatan, termasuk siklus menstruasi.

Kata Kunci : Stres, Siklus Mentruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Menstruation is the period of puberty in women which is marked by the start of the menstrual cycle. Menstruation occurs due to the shedding of the inner lining of the uterine wall (endometrium) which occurs periodically every month. It is known that stress is a causal factor (etiology) of menstrual cycle disorders in adolescents. This study aims to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle in adolescent girls at SMAN 4 Tuban. This research uses a quantitative design with a cross sectional approach. The population that is the focus is all young women in class XI at SMAN 4 Tuban, totaling 130 female students, with a sample of 98 female students and the sampling technique used

purposive sampling. The research instrument used a stress questionnaire (DASS) and a menstrual cycle questionnaire created by the author himself. Data analysis uses the Spearman rank test. The research results show that the majority of teenagers experience stress in the moderate category and some teenagers also still experience menstrual cycle irregularities. From the Spearman Rank test analysis, a p -value = 0.002 was found, indicating a correlation between stress levels and the menstrual cycle in young women at SMA Negeri 4 Tuban. Stress has a close relationship with the menstrual cycle. This means that if someone experiences stress, it is likely that their menstrual cycle will also be disrupted. Young women are advised to minimize stress to prevent menstrual cycle irregularities. Stress should be used as motivation, not pressure, to avoid negative impacts on health, including the menstrual cycle.

Keywords: *Stress, Menstrual Cycle, Teenage Daughter*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pertanda dimulainya masa pubertas pada wanita dan merupakan proses alami yang terjadi setiap bulan. Proses ini melibatkan peluruhan lapisan dalam dinding rahim (endometrium). Durasi siklus menstruasi normal berkisar antara 21 sampai 35 hari, dengan perdarahan menstruasi selama 2 hingga 8 hari. Jumlah darah yang keluar berkisar antara 20 hingga 60 mililiter per hari (Asasih, 2021). Siklus menstruasi normal berlangsung antara 21 hingga 40 hari. Jika siklus menstruasi berlangsung kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari, hal tersebut dianggap tidak dalam keadaan normal (Sinaga et al., 2017; Deviliawati, 2020).

Gangguan menstruasi adalah isu kesehatan reproduksi yang sering dihadapi oleh wanita dan menjadi fokus utama dalam masyarakat. Gangguan ini melibatkan berbagai tanda, seperti ketidakaturan siklus menstruasi, perdarahan menstruasi yang tidak biasa (baik berkepanjangan maupun abnormal), rasa sakit saat menstruasi (dismenorea), dan sindrom pramenstruasi. (Sasaki, 2014; Tambun, 2021)). Siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh beberapa factor diantaranya factor hormonal, stress, tingkat pengendalian berat badan, lama tidur dan aktivitas fisik (Yolandiana, Fajri, dan PUTRI 2021).

Stres dapat berdampak pada siklus menstruasi. Ketika seseorang mengalami stres, kelenjar adrenal melepaskan kortisol. Kortisol memiliki fungsi menghambat LH (Luteinizing Hormone), yang berakibat pada gangguan produksi estrogen dan progesteron. Hal ini merupakan penyebab terhambatnya siklus menstruasi.

Data dari WHO (2020) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita mencapai sekitar 45%. Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI 2018) juga mencatat bahwa 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur, dengan angka yang lebih tinggi di daerah perkotaan yaitu (14,9%). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Rinkesdas) tahun 2017, sekitar 68% wanita di Indonesia berusia 10-59 tahun mengalami menstruasi teratur. Namun, 13,7% wanita dalam kelompok usia tersebut mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam setahun. Angka ini lebih tinggi pada wanita berusia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, mencapai 16,4%. Penelitian Yuni dan Ari (2020) menunjukkan bahwa stres dan banyak pikiran merupakan alasan utama bagi wanita berusia 10 sampai 59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur, dengan persentase mencapai 51%.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 5 November 2023 terhadap siswi SMAN 4 Tuban melalui kuis Google Formulir, studi menemukan bahwa 7 dari 10 siswi yang mengalami ketidakaturan dalam siklus menstruasi disebabkan oleh faktor stres. Alasan peneliti memilih SMAN 4 sebagai lokasi survei didasarkan pada rentang usia siswinya (17-19 tahun), yang merupakan masa remaja di mana mereka mulai mengenal stres dan berpotensi mengalami dampaknya pada siklus menstruasi.

Stres telah diidentifikasi sebagai salah satu pemicu gangguan siklus menstruasi. Stres

dapat memicu pelepasan hormon kortisol, yang kerap dijadikan petunjuk tingkat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus di otak dan kelenjar pituitari. Kegiatan hipotalamus memicu pelepasan FSH (Follicle Stimulating Hormone) oleh hipofisis, yang menstimulasi ovarium untuk memproduksi estrogen. Ketidakseimbangan hormon FSH dan LH (Luteinizing Hormone) dapat memengaruhi produksi estrogen dan progesteron, yang kemudian berdampak pada ketidakaturan siklus menstruasi. (Rosinia, 2016; Martini, 2021) Jika ketidakaturan siklus menstruasi tidak dikelola dengan baik dan cepat, dampaknya bisa sangat serius, seperti gangguan kesuburan (infertilitas), osteoporosis, dan anemia. Anemia terjadi akibat kehilangan darah yang berlebihan selama menstruasi, Kondisi ini ditandai dengan gejala seperti kelelahan, pucat, kurang konsentrasi, dan gejala anemia lainnya. (Rohan, 2019; Fadillah et al, 2022).

Salah satu upaya pencegahan gangguan siklus menstruasi adalah mengurangi stres dengan menerapkan manajemen stres yang efektif. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan waktu untuk bersantai dan mendapatkan istirahat yang cukup. Upaya lain yaitu remaja dapat mencegah gangguan siklus menstruasi dengan cara mengurangi stres melalui kegiatan positif seperti membaca buku dan berinteraksi dengan teman. Dengan mengelola stres secara efektif, siklus menstruasi lebih mungkin tetap teratur.

Pihak sekolah dan guru dapat berperan penting dalam mencegah gangguan siklus menstruasi dengan meningkatkan konseling tentang kesehatan remaja, terutama tentang stres (Ai Rahmawati Et.Al, 2022). Menerapkan gaya hidup sehat, seperti rutin berolahraga, tidak beraktifitas berat, menjaga berat badan ideal, dan mengatur pola istirahat serta pola makan, dapat memberikan manfaat bagi remaja putri. (Novita, 2018). Jika mengalami ketidakaturan menstruasi secara berulang, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis kandungan atau dokter umum secepat mungkin. dokter akan melakukan diagnosis untuk mengetahui penyebab ketidakknormalan siklus menstruasi. (Kusmiran, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI SMA Negeri 4 Tuban TA. 2022/2023 yang berjumlah 130 siswi dengan besar sampel sejumlah 98 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Variabel penelitian ini adalah stres dan siklus menstruasi. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner stres (DASS) dan kuesioner siklus menstruasi yang dibuat sendiri oleh penulis yang kemudian dianalisis menggunakan uji *spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Stres Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	34	35%
Stres ringan	22	22%
Stres sedang	40	41%
Stres berat	2	2%
Total	98	100%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa (41%) remaja mengalami stress dengan kategori sedang.

Tabel 2 Distribusi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur	60	61%
Tidak teratur	38	39%
Total	98	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan (39%) remaja mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban

Stres	Siklus Menstruasi		Total
	Teratur	Tidak teratur	
Normal	27 (87%)	7 (18%)	34 (100%)
Stres ringan	14 (64%)	8 (36%)	22 (100%)
Stres sedang	18 (45%)	22 (55%)	40 (100%)
Stres berat	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)
Total	60 (61%)	38 (39%)	98 (100%)

Uji spearman rank correlation = 0,305 signifikasi p = 0,002 N = 98

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan hampir seluruhnya (87%) siswi dengan stress normal mengalami siklus menstruasi yang teratur, sedangkan setengahnya (55%) siswi dengan kategori stress sedang, mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Hasil uji spearman rank, didapatkan p-value = 0,002 yang berarti $< 0,05$ sehingga hipotesis diterima dan dapat disimpulkan ada hubungan antara stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban. Angka koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai positif, yaitu 0,305 sehingga tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah hubungan yang cukup dengan arah hubungan searah.

PEMBAHASAN

Stres Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban mengalami tingkat stres dengan kategori sedang. Stres dapat memengaruhi tubuh dengan meningkatkan kadar hormon corticotropin-releasing hormone (CRH) dan glucocorticoid. Kenaikan ini berpotensi mengganggu sekresi hormon gonadotropin-releasing hormone (GnRH), yang memiliki peran penting dalam mengatur siklus menstruasi. Hal ini dapat menyebabkan pemendekan atau pemanjangan proses proliferasi dan sekresi, yang berujung pada ketidakteraturan siklus menstruasi (Setyowati, 2017). Hal ini terjadi karena stres merangsang sistem saraf pusat, khususnya area limbic. Melalui sistem saraf otonom, sinyal stres mencapai kelenjar hormonal (endokrin), memicu pelepasan neurohormon hipofisis (cairan) melalui sistem frontal. Hormon gonadotropin, yang terdiri dari FSH (Follicle-Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone), diproduksi dalam tubuh. Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) yang dilepaskan dari hipotalamus ke hipofisis memengaruhi produksi kedua hormon tersebut. (Hapsari, 2018).

Stres merupakan penyebab paling umum gangguan siklus menstruasi, yang berdampak pada aspek fisik, emosi, intelektual, dan spiritual. Pada remaja putri, stres dapat dipicu oleh beban belajar yang padat, banyaknya tugas, dan tekanan menjelang ujian, yang dapat

menyebabkan perubahan pola siklus menstruasi (Kusyani, 2012; Tyas, 2018).

Analisis peneliti menunjukkan remaja putri yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi cenderung berada dalam kategori stres sedang. Stres akademik, seperti beban belajar, banyaknya tugas, dan tekanan menjelang ujian, hal ini menjadi penyebab utama stres pada remaja putri. Usia 17 tahun merupakan usia di mana banyak remaja putri mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.

Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban

Dari hasil penelitian, terungkap bahwa masih terdapat banyak remaja putri yang mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Gangguan pada sistem metabolisme dan hormonal dapat terlihat dari ketidakteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang lebih pendek (polimenore) dapat menyebabkan anovulasi, di mana sel telur tidak matang sepenuhnya dan sulit untuk dibuahi. Di sisi lain, siklus menstruasi yang lebih panjang (oligomenore) mengindikasikan produksi sel telur yang jarang atau kondisi ketidaksuburan yang berlangsung lama (Nurfebrianna et al., 2019).

Faktor-faktor seperti stres, kondisi gizi, pola makan, durasi tidur, dan tingkat aktivitas fisik dapat memengaruhi siklus menstruasi dan menyebabkan ketidaknormalan. (Wiknjosastro, 2009; Nurul Maulid Dya, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi ketidaknormalan pada siklus menstruasi remaja putri., faktor utama penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu stress. Jika tidak ada keseimbangan antara faktor internal dan eksternal, proses metabolisme tubuh akan terganggu, sebagai contoh ketidakteraturan siklus menstruasi. Untuk itu, remaja harus dapat melakukan kegiatan yang sesuai dengan kondisi tubuh dan memenuhi kebutuhan gizi sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangannya.

Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban

Dari hasil penelitian, hampir separuh remaja dengan tingkat stres sedang mengalami ketidaknormalan pada siklus menstruasi. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0,002 menandakan adanya hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban.

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat mengindikasikan adanya masalah pada metabolisme dan hormon yang dapat memengaruhi kesuburan. Perubahan siklus, seperti siklus yang lebih pendek (polimenore) atau lebih panjang (oligomenore), dapat mengganggu kemampuan untuk hamil. Polimenore, misalnya, dapat menyebabkan anovulasi, yaitu kondisi di mana sel telur tidak berkembang sempurna, sehingga sulit untuk dibuahi. Oligomenore, di sisi lain, menandakan produksi sel telur yang jarang atau ketidaksuburan yang berkepanjangan (Nurfebrianna et al., 2019).

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima karena analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara setiap variabel yang diteliti. Adanya hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi menunjukkan bahwa stres merupakan faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa selain stres, gangguan fungsi hormon, kelainan sistemik (obesitas atau kekurangan berat badan, diabetes), dan gangguan fungsi kelenjar tiroid juga dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Atikah P dan Siti M, 2009). Teori lain memperkuat hubungan ini dengan menyatakan bahwa ketegangan emosional merupakan salah satu penyebab umum ketidakteraturan atau penghentian sementara siklus menstruasi dipengaruhi oleh pusat stress di otak terletak berdekatan dengan area yang mengatur siklus menstruasi (Riani, 2005).

Meskipun stres merupakan faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, jenis dan

sumber stresor yang dialami setiap individu berbeda, baik dari dalam maupun dari luar diri. Cara individu dalam menghadapi stres juga bervariasi, dengan beberapa mampu mengatasinya sementara ada juga yang memperburuknya. Stres yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan, termasuk ketidakstabilan hormon yang memengaruhi siklus menstruasi. yang pada akhirnya menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi.

Menurut analisa peneliti, stres sangat berkaitan erat dengan siklus menstruasi, siswi dengan kategori stress sedang akan mengalami ketidakaturan siklus menstruasi sedangkan mayoritas siswi yang tidak stress siklus menstruasinya teratur yaitu pada kategori stres normal, yang merupakan hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, kelelahan setelah menyelesaikan tugas, kekhawatiran tentang hasil ujian, dan sensasi detak jantung yang meningkat. Peneliti menyimpulkan bahwa stres juga bisa dipicu oleh aktivitas di luar lingkungan sekolah seperti masalah pribadi maupun masalah keluarga. Hal ini tentunya sering dirasakan oleh siswi. Untuk itu remaja seharusnya dapat mengurangi stress dengan melakukan hal hal yang baik agar tidak berdampak ke siklus menstruasinya. positif pula. Tingkat pengetahuan mahasiswa juga masih dalam tahap mengetahui sehingga belum mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban umumnya mengalami tingkat stress dengan kategori sedang. Setengah dari remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban mengalami ketidakaturan siklus menstruasi Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban. Siswi di SMA Negeri 4 Tuban mencari informasi melalui guru dan berbagai media massa yang baik dan benar guna menambah informasi mengenai stres maupun siklus menstruasi serta cara penvegahan yang dapat dilakukan. Pihak sekolah, melalui program UKS, secara rutin memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada remaja setiap bulan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang siklus menstruasi dan masalah kesehatan reproduksi lainnya. Hal ini juga bertujuan untuk meningkatkan peran UKS dalam mendeteksi dini masalah kesehatan reproduksi pada remaja. Sekolah sebaiknya menampilkan banner dan poster yang berisi himbauan tentang cara mengurangi stres untuk menjaga siklus menstruasi tetap normal. Himbauan tersebut dapat mencakup gerakan pola hidup sehat, olahraga rutin, menjaga berat badan, dan pola makan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi. 021, 1-30
- Asasih, V. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (Tim Strada Press (Ed.)).
- Damayanti, D., Trisus, E. A., & Yunanti, E. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan Di Satu Universitas Swasta Di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212-219.
- Deviliawati, A., Menstruasi, S., & Reproduksi, K. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Atma Deviliawati Program Studi Kesehatan Masyarakat, Stik Bina Husada Palembang*. 5, 111–120.
- Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Pola Menstruasi Pada Remaja. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.20961/Placentum.V8i2.43439>
- Ernawati et al. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, Iwwash, Global One.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di Sma 12 Kota Depok. [*Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, P- Issn: 2746-198x E-Issn 2746-3486, 2(2), 258–269.

- Lestari, C. I. (2021). Stress Dan Cara Mengatasinya. In *Bimbingan Konseling Kelas Ix* (Pp. 1–23).
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (Jkm)*, 1(1), 17–23.
- Masturi. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII Uin Alauddin Makassar*.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novita, S. (2018). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI*. 021.
- Novopsych, 2018. *Depression Anxiety Stress Scales - Long Form (Dass-42)*. [Online] Tersedia Pada: Novopsych: Software For Administering Outcome Questionnaires To Clients For Psychologists: [<https://Novopsych.Com/Assessments/Depression-Anxiety-Stress-Scales-Long-Form-Dass-42/>](https://Novopsych.Com/Assessments/Depression-Anxiety-Stress-Scales-Long-Form-Dass-42/). Diakses Pada Tanggal 15 Juli 2018.
- Nurfabrianna Et Al. (2020). *Keterampilan Dasar Kebidanan: Teori Dan Praktik (J.Simarmata (Ed.))*.
- Nursalam, 2020. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nurul Maulid Dya, S. A. (2019). *Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan The Correlation between Nutritional Status and Menstrual Cycle of Female Students at Islamic Senior High School 1 , Lamongan*. 310–314. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>.
- Rahmawati, A., Nurdianti, R., & Pipit Srimulyati. (2022). *Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Smk 123 Fakultas Keperawatan , Universitas Bhakti Kencana Psdka Tasikmalaya Article Information Keywords*. 4(2).
- Kementrian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Kemenkes RI; 2013.
- Kementrian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2017. Jakarta: Kemenkes RI; 2017.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(1), 107–115.
- Sebaran, U., & R. Bougie. 2017. *Research Methods For Business*. Chichester: John Wiley & Son Ltd.
- Septaliana. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Menstruasi Pada Remaja (Usia 16-18 Tahun) (Di Ma Mambaul Ulum Corogo Jogoroto)*
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Supatmi, A. (2019). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Prodi SI-Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
- Tambun, M., Batubara, Z., & Sinaga, M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk N 8 Padang Bulan Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(2), 1565–1572.
- Tyas, D., Verawati, M., & Nurhayati, T. (2018). Gambaran Stres Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Health Sciences Journal*, 2(2), 22–30.
- Wiweko, A. K. H. M. S. B. (2018). *Fakta – Fakta Mengenai Menstruasi Pada Remaja* (M. R. U. Fakultas (Ed.)). Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Setyowati, F. (2017). Pola Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Informasi dan Pemodelan Kimia*, 53(9), 1689–1699.
- Hapsari, S. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas X di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas „Aisyiyah. Yogyakarta. Pp. 10-13
- Kusyani 2012, Tyas, D., Verawati, M., & Nurhayati, T. (2018). Gambaran Stres Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Health Sciences Journal*, 2(2), 22–30.
- Wiknjastro, H. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. hal 523 - 529
- Atikah Proverawati dan Siti Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riani. 2005. *Faktor-Faktor Stres*. Yogyakarta: Nuha medika

