

Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Nunung Nurhayati*, Nanik Yuliwati

Kebidanan, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Email: ¹*nunungnurhayati241174@gmail.com, ²nanik_yuliwati@yahoo.com

Abstrak—Setiap siklus menstruasi pada wanita tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi seperti oligomenorea, polimenorea dan amenorea. Stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi, seperti gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Majalaya Karawang. Metode penelitian ini menggunakan penelitian survey analitik dengan rancangan potong lintang (*cross-sectional*). Populasi dalam penelitian berjumlah 217 remaja putri kelas IX. Sampel yang diambil sebanyak 69 responden dengan metode proportionate stratified random sampling. Instrumen berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan instrumen pengukuran gangguan siklus menstruasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif (univariat) dan bivariat. Dari hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Majalaya Karawang. Disarankan pihak sekolah melakukan penyuluhan terhadap remaja putri tentang kesehatan reproduksi, khususnya tentang menstruasi. Kemudian untuk memberikan ruang konsuling atau diskusi tentang pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh remaja putri, sehingga dapat menangani dan mengurangi stres pada remaja putri.

Kata Kunci: Tingkat Stres; Siklus Menstruasi; Remaja

Abstract—Every woman's menstrual cycle is not always normal, many women experience menstrual cycle disorders such as oligomenorrhea, polymenorrhea and amenorrhoea. Stress is a factor that can affect menstrual cycle disorders, such as menstrual cycle disorders in young women. To determine the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in young women at SMPN 2 Majalaya Karawang. This research method used an analytic survey research with a cross-sectional design. The population in the study amounted to 217 class IX teenage girls. The samples taken were 69 respondents using the proportionate stratified random sampling method. Instruments in the form of a questionnaire Perceived Stress Scale (PSS-10) and instruments measuring menstrual cycle disorders. Data analysis used descriptive analysis (univariate) and bivariate. The research results show that there is a relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in young women at SMPN 2 Majalaya Karawang. It is recommended that the school provide counseling to young women about reproductive health, especially about menstruation. Then to provide space for counseling or discussion about solving problems that are being faced by young women, so that they can handle and reduce stress on young women.

Keywords: Stress Levels; Menstrual Cycle; Young Girls

1. PENDAHULUAN

Perkembangan pada tubuh remaja putri ditandai dengan payudara membesar, pinggul melebar, tumbuhnya rambut-rambut halus pada beberapa bagian tubuh serta kemampuan memproduksi sel telur (ovum), hal ini ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari (Prayitno, 2014).

Setiap siklus menstruasi pada wanita tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi seperti oligomenorea, polimenorea dan amenorea. Sebagian wanita mengeluhkan sering terjadi menstruasi yang tidak lancar, nyeri atupun perdarahan yang abnormal. Sebuah penelitian menemukan bahwa prevalensi terbesar yaitu nyeri menstruasi 89,5%, ketidakteraturan menstruasi sebesar 31,2%, terjadi perpanjangan durasi menstruasi sebesar 5,3% (Latifah, 2018).

Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menimbulkan penyakit seperti infertilitas dan mempengaruhi kesuburan (Hatmanti, 2018). Menurut badan kesehatan dunia (WHO) 8-12% mengalami infertilitas dan di Indonesia yang mengalami infertilitas berkisar 12-15% (Suci, 2019). Ditinjau dari panjangnya waktu, siklus menstruasi yang normal yaitu jika jarak menstruasi berikutnya di antara 21-35 hari. Sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal yaitu jika jarak menstruasi berikutnya < 21 hari atau > 35 hari (Kusmiran, 2016).

Menurut (Toduhu, 2014) terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada wanita diantaranya adalah faktor stres. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormon*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Menurut (Ulfah, 2019) mengemukakan bahwa stress terjadi pada seorang siswa remaja, banyak terjadi yang diakibatkan oleh pengaruh lingkungan dan teman. Adapun menurut (Nasir & Muhith, 2015) bahwa stres dapat menimpa, baik pada diri pribadi maupun organisasi yang dapat menimbulkan dampak pada berbagai segi kehidupan. Dampak yang dialami antara lain dampak fisiologis, misalnya: sakit jantung, darah tinggi, sakit kepala, kanker, asma, diabetes, dan

sebagainya. Dampak psikologis, misalnya: depresi, ketergantungan obat, fobia, dan sebagainya. Serta dampak terhadap kehidupan berorganisasi, misalnya: ketidakpuasan kerja, produktivitas menurun, tum over yang tinggi, dan sebagainya.

Berdasarkan laporan hasil Riskesdas 2018 diketahui prevalensi stres pada penduduk Indonesia sebesar 9,8%. Hal tersebut menunjukkan masih tingginya masalah gangguan mental emosional di Indonesia. Prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok usia > 75 tahun sebesar 15,8% dan terendah pada usia 25-24 tahun sebesar 8,5%. Sedangkan prevalensi stres pada kelompok usia remaja (15-24) tahun yakni sebesar 10,0%, angka stres pada usia remaja (15-24) tahun tersebut mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 yakni hanya sebesar 5,6% (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan hasil penelitiannya (Ekajayanti, 2020) dengan judul hubungan tingkat stres dengan perubahan pola menstruasi pada remaja. Penelitian tersebut telah dilakukan terhadap remaja putri kelas IX di SMPN 2 Denpasar tahun ajaran 2018/ 2019 dengan jumlah sampel berjumlah 92 responden. Dari hasil uji statistik Chi-Square didapatkan nilai $p=0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan tingkat stres terhadap perubahan pola menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan instrumen kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) terhadap 5 responden remaja putri di SMPN 2 Majalaya Karawang tentang gejala stres dan gangguan siklus menstruasi. Dari 5 orang responden tersebut didapatkan bahwa selama 1 bulan terakhir mereka mengalami stres tingkat sedang sebanyak 3 orang dan stres tingkat berat sebanyak 2 orang, kemudian dari 5 orang tersebut selama 1 bulan terakhir didapatkan semuanya mengalami gangguan siklus menstruasi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yakni pendekatan kuantitatif. menurut Leo sebagaimana dikutip (Rahayu, 2020) bahwa pendekatan kuantitatif ini melibatkan pengumpulan data untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan tentang pendapat orang atas sebuah isu atau topik. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang didasarkan pada pengumpulan dan analisis data berbentuk angka (numerik) untuk menjelaskan, memprediksi, dan mengontrol fenomena yang diminati. Menurut (Arifudin, 2023) bahwa penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistic, dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi hubungan antar variabel.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey analitik dengan rancangan potong lintang (*cross-sectional*). Populasi adalah semua remaja putri pada kelas IX di SMPN 2 Majalaya Karawang tahun ajaran 2022-2023 yaitu sebanyak 217 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 69 responden, yang diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang berasal dari jawaban responden yang mengisi instrumen kuesioner. Instrumen kuesioner tersebut terdiri dari kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan instrumen pengukuran gangguan siklus menstruasi. Analisis data dalam penelitian ini berupa analisis univariat dan analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (χ^2) dengan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berasal dari sumber data primer yang respondennya semua remaja putri pada kelas IX di SMPN 2 Majalaya Karawang tahun ajaran 2022-2023 yaitu sebanyak 217 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 69 responden, yang diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Adapun gambaran tingkat stress remaja putri pada kelas IX di SMPN 2 Majalaya Karawang tahun ajaran 2022-2023 dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Tingkat Stres pada Remaja Putri di SMPN 2 Majalaya Karawang

Tingkat Stres	Frekuensi	Persen (%)
Ringan	17	24,6
Sedang	39	56,5
Berat	13	18,8
Total	69	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 dari 69 responden remaja putri di SMPN 2 Majalaya Karawang menggambarkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres yang sedang sebanyak 39 responden (56,5%).

Adapun gambaran gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di kelas IX di SMPN 2 Majalaya Karawang tahun ajaran 2022-2023 dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 2 Majalaya Karawang

Gangguan Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persen (%)
Normal	31	44,9
Tidak Normal	38	55,1
Total	69	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 2, dari 69 responden remaja putri di SMPN 2 Majalaya Karawang menggambarkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 38 responden (55,1%).

Adapun hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Majalaya Karawang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMPN 2 Majalaya Karawang

Tingkat Stres	Gangguan Siklus Menstruasi				Total		P Value
	Normal		Tidak Normal		F	%	
	F	%	F	%			
Ringan	13	76,5	4	23,5	17	100	0,007
Sedang	15	38,5	24	61,5	39	100	
Berat	3	23,1	10	76,9	13	100	
Total	31	44,9	38,0	55,1	69	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 17 responden yang mengalami stres ringan didapatkan hampir seluruhnya responden mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 13 responden (76,5 %), dari 39 responden yang mengalami stres sedang didapatkan sebagian besarnya responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 24 responden (61,5%), dan dari 13 responden yang mengalami stres berat didapatkan hampir seluruhnya responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 10 responden (76,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Majalaya Karawang ($pvalue = 0,007 < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat stres pada remaja putri di SMPN 2 Majalaya Karawang dari 69 responden menggambarkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 39 responden (56,5%) mengalami tingkat stres yang sedang. Dari hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar skor jawaban responden dalam mengisi instrumen kuesioner stres atau kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) yaitu sebagian besarnya memiliki skor atau nilai pada interval 15-26, sehingga termasuk dalam kategori stres yang sedang.

Stres merupakan suatu sistem pertahanan tubuh dimana ada sesuatu yang mengusik integritas diri, sehingga mengganggu ketentraman yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan (Nasir & Muhith, 2015). Menurut Priyoto sebagaimana dikutip (Supriani, 2023) bahwa tingkat stres sedang, terjadi berlangsung lebih lama daripada tingkat stress ringan. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat stres yang sedang. Adapun hasil jawaban pada kuesioner stres atau kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) dari keseluruhan responden, yaitu 3 jawaban yang paling tinggi skornya yaitu pada pertanyaan nomor 4, 9, dan nomor 5. Dari 3 pertanyaan skor yang paling tinggi tersebut menunjukkan bahwa selama sebulan terakhir, responden kurang merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadinya, responden sering marah karena adanya masalah yang tidak dapat kendalikannya, dan responden sering merasa bahwa segala sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya.

Faktor yang dapat menyebabkan stres pada remaja putri di SMPN 2 Majalaya Karawang antara lain yaitu adanya tuntutan akademik yang tinggi, konflik dengan teman sebaya baik di lingkungan sekolah maupun ketika berada di lingkungan keluarga atau masyarakat, adanya tuntutan dari guru berupa tugas-tugas sekolah yang dirasakan sangat melelahkan dan membosankan, adanya tuntutan dari orang tua atau keluarga, dan adanya masalah kesehatan fisik atau mental. Berbagai penyebab tersebut dapat mengakibatkan remaja putri mengalami tertekan yang berdampak pada masalah psikologisnya yaitu remaja putri mudah mengalami stres. Jika stres tersebut terus dibiarkan dan tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak pada gangguan fungsi tubuh atau fisiologis, seperti sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, pusing, dan lain sebagainya.

Diperlukan upaya yang baik dalam menangani dan mengurangi stres pada remaja putri, yaitu dengan mengurangi atau meminimalisir penyebab-penyebab stres. Menurut (Arifudin, 2022) bahwa di lingkungan sekolah hendaknya pihak sekolah atau guru membuat suasana kelas yang santai dan menyenangkan.

Upaya mengatasi stress pada remaja putri dapat dilakukan berbagai upaya yakni mengajarkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi sederhana. Memberikan siswi kesempatan untuk membagikan perasaannya dan memperoleh dukungan yang positif dari teman-teman sekelas dan juga guru. Memfasilitasi kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler atau kegiatan positif lainnya yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswi. Kemudian cara mengatasi stres pada remaja putri di lingkungan keluarga yaitu orang tua hendaknya mengadakan waktu khusus untuk remaja putri. Membantu remaja putri dalam mengatur jadwal yang baik untuk mengerjakan tugas sekolah, kegiatan olahraga, dan waktu bersantai. Membantu remaja putri dalam memahami dan mengatasi perasaan stres dan kecemasan dengan memberikan informasi dan saran yang tepat. Memastikan bahwa remaja putri mendapatkan waktu yang cukup untuk tidur dan istirahat, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Majalaya Karawang dari 69 responden menggambarkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 38 responden (55,1%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Dari hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar siklus menstruasi pada responden selama satu bulan terakhir yaitu berada pada kisaran antara kurang dari 21 hari dan lebih dari 35 hari, sehingga termasuk dalam kategori stres yang sedang.

Menstruasi adalah proses ilmiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja mengalami menarche adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Padawanita biasanya pertama kali mengalami menarche (*menarche*) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Anjarsari, 2020).

Siklus menstruasi yang normal terjadi dengan rentang waktu antara 21-35 hari pada setiap periodenya. Adapun siklus lain yang dialami wanita, yaitu siklus oligomenorrhea (siklus > 35 hari), siklus polimenorrhea (siklus < 21 hari), amenorrhea (tidak menstruasi selama 3 bulan berturut-turut) dan metrorrhagia (siklus dengan interval tidak teratur disertai dengan perdarahan yang banyak > 7 hari) (Tombokan, 2017). Ditinjau dari panjangnya waktu pada siklus menstruasi dibagi menjadi 2, normal dan tidak normal, yaitu normal, jika jarak menstruasi berikutnya 21-35 hari. Serta tidak normal, jika jarak menstruasi berikutnya < 21 hari atau > 35 hari (Kusmiran, 2016).

Banyaknya remaja putri di SMPN 2 Majalaya Karawang yang mengalami gangguan siklus menstruasi atau siklus menstruasi yang tidak normal <21 hari atau > 35 hari dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi diantaranya berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja, gangguan endokrin, dan gangguan perdarahan (Hatmanti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi di SMPN 2 Majalaya Karawang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Majalaya Karawang ($p\text{-value} = 0,007 < 0,05$). Menurut peneliti bahwa stres yang terjadi pada remaja putri di SMPN 2 Majalaya Karawang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena stres dapat mengganggu keseimbangan hormon dalam tubuh. Ketidakseimbangan hormon dalam tubuh dapat memicu terjadinya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan (Tombokan, 2017) bahwa selama kegiatan di lingkungan sekolah dan juga di lingkungan keluarga tentunya remaja putri akan mendapatkan beberapa sumber stressor yang dapat memicu terjadinya stres.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Ekajayanti, 2020) dengan judul hubungan tingkat stres dengan perubahan pola menstruasi pada remaja. Penelitian tersebut telah dilakukan terhadap remaja putri kelas IX di SMPN 2 Denpasar tahun ajaran 2018/2019 dengan jumlah sampel berjumlah 92 responden. Dari hasil uji statistik Chi-Square didapatkan nilai $p=0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan tingkat stres terhadap perubahan pola menstruasi.

Stres merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya gangguan siklus menstruasi. Proses ini terjadi dikarenakan stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormon*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi (Suci, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa remaja rentan mengalami stres. Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja masih labil dalam perkembangan psikologisnya, sehingga banyak permasalahan yang tidak dapat diselesaikan dengan baik oleh remaja dalam menjalankan kesehariannya. Permasalahan tersebut dapat bersumber dari lingkungan sekolah, dari teman sebaya, maupun permasalahan yang bersumber dari lingkungan keluarganya. Permasalahan-permasalahan tersebut akhirnya terakumulasi dan menyebabkan remaja mengalami stres, keadaan tersebut menyebabkan ketidakseimbangan hormonal. Stres yang terjadi pada remaja putri dapat

mempengaruhi siklus menstruasi. Stres berat dan berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormon*), sehingga dapat menyebabkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa: 1) Sebagian besar responden mengalami tingkat stres yang sedang sebanyak 39 responden (56,5%), 2) Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 38 responden (55,1%), dan 3) Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Majalaya Karawang (pvalue = 0,007 <0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarsari. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(1), 2–5.
- Arifudin, O. (2022). *Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori-Teori Dan Praktis)*. Bandung: CV Widina Media Utama.
- Arifudin, O. (2023). Pendampingan Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Dalam Submit Jurnal Ilmiah Pada Open Journal System. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 1(1), 50–58.
- Ekajayanti. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Pola Menstruasi Pada Remaja. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 110-121.
- Hatmanti. (2020). Tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 58–67.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusmiran. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Latifah. (2018). Faktor-Faktor Yang Hubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Commuter (Penglaju). *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 230–240.
- Nasir & Muhith. (2015). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prayitno. (2014). *Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Saufa.
- Rahayu, Y. N. (2020). *Program Linier (Teori Dan Aplikasi)*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Suci. (2019). Infertility In Female Nurses In Hospital. *Journal of Midwifery*, 7(2), 36–41.
- Supriani, Y. (2023). Partisipasi Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Plamboyan Edu*, 1(1), 95–105.
- Todoho. (2014). Hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Kepulauan Tidore. *Jurnal Keperawatan.*, 2(2), 1-7.
- Tombokan. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 5(1), 1–17.
- Ulfah, U. (2019). Peran Konselor Dalam Mengembangkan Potensi Peserta Didik. *Jurnal Tahsinia*, 1(1), 92–100.