

HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR ITSK RS Dr. SOEPRAOEN

Sabrina Oktaviona, Juliati Koesrini, Hanim Mufarokhah

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan
Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW
juliatikoesrini@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir merupakan suatu individu yang tidak jauh dari kata stress. Dalam aktivitas sehari-hari, suatu kondisi dimana adanya tekanan fisik serta psikis dalam akademik. Saat stress melanda menyebabkan kortisol mengalami ketidakseimbangan yang mengakibatkan hormon pada siklus menstruasi terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi mahasiswa keperawatan tingkat akhir ITSK RS Dr. Soepraoen. Penelitian ini menggunakan metode cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 62 mahasiswa keperawatan tingkat akhir dengan teknik accidental sampling. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42) dan memperhatikan siklus menstruasi (normal & tidak normal), analisa data menggunakan uji Rank Spearman. Berdasarkan hasil uji Spearman's rho yang dilakukan antara variabel tingkat stres dan menstruasi, terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,367 menunjukkan adanya korelasi positif moderat, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan adanya perubahan pada menstruasi. Hasil uji signifikansi ($p = 0,040$) menunjukkan bahwa korelasi ini signifikan pada tingkat signifikansi 0,05, yang berarti hubungan antara tingkat stres dan menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres, Siklus Menstruasi

CORRELATION BETWEEN STRESS LEVELS AND THE MENSTRUAL CYCLE OF FINAL YEAR NURSING STUDENTS AT ITSK DR. SOEPRAOEN HOSPITAL

ABSTRACT

Final year nursing students are individuals who are often exposed to stress. In their daily activities, they face physical and psychological pressures in academics. When stress strikes, cortisol levels become imbalanced, disrupting hormones in the menstrual cycle. This study aims to determine the relationship between stress levels and the menstrual cycle of final year nursing students at ITSK Dr. Soepraoen Hospital. This study used a cross-sectional method with a quantitative approach. The sample consisted of 62 final year nursing students using an accidental sampling technique. The instrument in this study was the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42) questionnaire and took into account the menstrual cycle (normal & abnormal), data analysis used the Spearman Rank test. Based on the results of the Spearman's rho test conducted between the variables of stress levels and menstruation, there was a significant relationship between the two. The Spearman correlation coefficient value of 0.367 indicates a moderate positive correlation, meaning that the higher the stress level, the greater

the likelihood of changes in menstruation. The results of the significance test ($p=0.040$) indicate that this correlation is significant at the 0.05 level of significance, meaning a relationship between stress levels and menstruation. The results of the study showed that there was a significant relationship between stress levels and the menstrual cycle in final year students.

Keywords: *Final Year Students, Stress, Menstrual Cycle*

INFO ARTIKEL

*Riwayat Artikel: (diisi oleh editor jurnal)
Diterima: 25 Agustus 2025
Disetujui: 30 September 2025
Tersedia secara online 1 Oktober 2025*

Alamat Korespondensi: (wajib diisi)
Nama: Sabrina Oktaviona
Afiliasi: Prodi S1 Ilmu Keperawatan
Alamat: Jl Rukun No.157 Rt.13 Rw.03 Sempalwadak Bululawang Malang
Email: oktavionasabrina@gmail.com
No.HP: 081249905053

PENDAHULUAN

Latar Belakang (optional)

Menurut Putro (2017) dalam (Ayuningtyas, Jumhur, & Fardani, 2021), mahasiswa merupakan transisi dari anak-anak menuju dewasa, pada transisi ini remaja mengalami keadaan yang disebut dengan periode “Storm & stres” yaitu keadaan dimana terdapat perubahan secara fisiologis dengan meningkatnya hormon pada remaja itu sendiri, dan pada masa ini banyak tuntutan untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab sehingga mengakibatkan mahasiswa kesulitan dalam menghadapi setiap permasalahannya. Mahasiswa sendiri merupakan suatu individu akademik yang tidak jauh dari kata stress dalam aktivitas sehari-hari. Aktivitas akademik ialah yang utama tugas- tugas eksternal dan tuntutan harapan sendiri, yang menjadikan mahasiswa stress. Ada juga tuntutan eksternal lainnya seperti tugas kuliah, beban studi, tekanan orang tua agar berhasil di perguruan tinggi serta kemampuan beradaptasi sosial itu termasuk tuntutan eksternal. Jadi semakin kompleks materi perkuliahan maka semakin menantang

menuntut kemampuan perkuliahan mahasiswa serta kurangnya waktu luang atau rekreasi juga menjadi salah satuuntutannya (Willibordus & Nainggolan, 2021).

Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45% (Nurpadila & Kustiyati, 2023). Penelitian yang dilakukan Nurul tahun 2017 mendapatkan prevalensi gangguan menstruasi di dunia seperti Swedia 72%, Afrika 85,4%, Jerman 52,07%, Malaysia 74,5%, Amerika 90% dan di Indonesia 54,89% masih cukup tinggi diatas 50% yang mengalami gangguan menstruasi seperti dismenore. (3269-49).

Menurut data (Riskesdas, 2018) menyebutkan bahwa di Indonesia wanita umur 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah menstruasi tidak teratur pada umur 17-29 tahun dan 30-34 tahun cukup tinggi yaitu 16,4%. Alasan yang dikemukakan oleh wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur adalah

karena stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1% (Salmawati, Usman, & Fajariyah, 2022). Sementara itu, di Jawa Timur, angka kejadian gangguan siklus menstruasi sebesar 13,3% (Septiani, Minata, & Afrika, 2021).

Pada tanggal 20 September 2024 hasil studi pendahuluan dan observasi yang dilakukan terhadap 15 mahasiswi di kampus ITSK Dr. Soeptraoen. Hasil yang didapatkan beberapa mahasiswi mengalami permasalahan baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus seperti tugas-tugas yang banyak dan mendekati *deadline*. Disamping karena tugas kampus mereka juga memiliki permasalahan lain yang disebabkan karena masalah pertemanan dan juga galau akibat putus hubungan dengan pacar sehingga menjadikan beban pikiran. Setelah itu dengan dibuktikan dengan wawancara peneliti lakukan mengenai stress dan siklus menstruasi ke 10 mahasiswi tersebut didapatkannya hasil bahwa 6 dari 10 yaitu 60% mahasiswi mengalami adanya tanda-tanda stres. Dan juga sekitar 4 dari 10 yaitu 40% mahasiswi mengalami stress normal. Didapatkan bahwa 6 dari 10 yaitu 60% siklus menstruasi tidak normal dan 2 dari 10 yaitu 20% mahasiswi mengalami siklus menstruasi normal. Dan sisanya yaitu 2 dari 10 yaitu 20% bisa saja mengalami adanya stress namun siklus menstruasi normal hormone tidak terganggu.

Permasalahan yang mempengaruhi remaja mengalami stres adalah : hubungan keluarga, percintaan, pertemanan, hingga persoalan akademis di sekolah, dan jika di sekolah, dan jika diberikan terlalu lama maka bisa depresi, stres juga dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi remaja, seperti mengalami kesulitan tidur, perasaan mudah marah, sulit konsentrasi dan perasaan menjadi gelisah, cemas, dan

mudah tersinggung (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Siklus menstruasi ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres yang menjadi penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan distress mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi (Soetjiningsih, 2018).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya stres dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis dan mental, secara fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis dan mental memiliki arti yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, dan pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik yaitu dengan cara menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial (Simbolon, 2020). Adapun solusi mengurangi stres dengan menyediakan waktu untuk bersantai, olahraga ringan dan istirahat yang cukup serta mengonsumsi makanan yang sehat. Apabila sudah cukup sering mengalami ketidakaturan menstruasi, sebaiknya segera menemui dokter ahli kandungan atau dokter umum. Dokter akan mendiagnosa apa yang akan menyebabkan ketidaknormalan siklus menstruasi tersebut (Elza, 2020).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan stress terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir”. Penelitian ini ingin mengetahui lebih lanjut terkait stress terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITSK RS Dr.SOEPRAOEN MALANG.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pendekatan *cross-sectional*. jumlah populasi penelitian berjumlah 72 responden yang diambil dari kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi, mahasiswa tingkat akhir yang berusia 20-25 tahun, mahasiswa tingkat akhir yang bersedia menjadi responden pada penelitian. Kriteria eksklusi meliputi, mahasiswa tingkat akhir yang tidak bersedia atau menarik diri menjadi responden serta mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami pengobatan yang mempengaruhi siklus menstruasi (seperti diet dengan cara minum teh diet dapat mempengaruhi hormonal siklus menstruasinya).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrument *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS 42)* dan memperhatikan siklus

menstruasi (teratur & tidak teratur). Pengambilan data secara melalui kuesioner online dengan dibagikan melalui via whatsapp sert menemui langsung ke kelas responden. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi *Rank-Spearman* melalui SPSS versi 27, karena data yang diukur data kategori data nominal dan ordinal.

HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah distribusi data terkait karakteristik responden menurut umur, jurusan pendidikan, status tempat tinggal bersama, berat badan, tinggi badan, status diet, riwayat konsumsi suplemen haid dan melakukan aktivitas olahraga. Pada table 1 menunjukkan bahwa karakteristik umur didapatkan 62 responden sebagian besar usia 20-21 tahun sebanyak 29 responden (46,8%), usia 22-23 tahun sebanyak 29 responden (46,8%). Karakteristik jurusan S1 Keperawatan sebanyak 22 responden (35,5%) serta jurusan D3 Keperawatan tingkat akhir sebanyak 40 responden (64,5%). Berdasarkan karakteristik status tempat tinggal bersama orang tua sebanyak 34 responden (53,8%), status tempat tinggal bersama teman (kost) sebanyak 24 responden (38,7%) sedangkan tinggal sendiri sebanyak 4 responden (6,5%). Pada karakteristik konsumsi suplemen haid didapatkan bahwa yang mengkonsumsi

suplemen haid sebanyak 3 responden (4,8%) sedangkan jumlah responden tidak mengkonsumsi suplemen haid sebanyak 59 responden (95,2%).

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden (n=62)

Karakteristik	Frekuensi(n)	Presentase (%)
Usia		
20-21	29	46,8
22-23	29	46,8
>24	4	6,5
Jurusan		
S1 Kep Tk4	22	35,5
D3 kep Tk3	40	64,5
Status Tempat Tinggal		
Bersama Orangtua	34	54,8
Bersama Teman	24	38,7
Tinggal Sendiri	4	6,5
Berat Badan		
39-50	29	46,8
51-65	23	37,1
>66	10	16,1
Tinggi Badan		
140-150	4	6,5
151-165	57	91,9
>166	1	1,6
Status Diet		
Ya	18	22,6
Tidak	48	77,4
Konsumsi Suplemen Haid		
Ya	18	22,6
Tidak	48	77,4
Merokok		
Ya	0	0
Tidak	62	100

Tabel 2. Tingkat Stres

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Normal 0-14	23	37,1
Stress Ringan 15-18	15	24,2
Stress Sedang 19-25	14	22,6
Stress Berat 26-33	9	14,5
Stress Sangat Berat >34	1	1,6

Tabel 3. Siklus Menstruasi

Karakteristik	Frekuensi(n)	Presentase(%)
Teratur	49	79,0
Tidak Teratur	13	21,0

Tabel 4. Analisis Uji Spearman Hubungan tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi

Variabel	Tingkat stres	menstruasi
Tingkat stress		
Correlation	1,000	,367
Sig (2tailed)		,040
N	62	62
Menstruasi		1,000
Correlation	,367	
Sig (2-tailed)	,040	
N	62	62

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tingkat stres pada lansia dengan kategori normal 23 responden (37,1%), ringan sebanyak 15 responden (24,2%), sedang sebanyak 14 responden (22,6%), berat sebanyak 9 responden (14,5%) sedangkan pada kategori sangat berat sebanyak 1 responden (1,6%).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan kualitas siklus menstruasi yang teratur pada sebanyak 49 responden (79,0%) sedangkan kualitas siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 13 responden (21,0%).

Berdasarkan hasil uji Spearman's rho yang dilakukan antara variabel tingkat stres dan menstruasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,367 menunjukkan adanya korelasi positif moderat, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan adanya perubahan pada menstruasi.

Hasil uji signifikansi ($p = 0,040$) menunjukkan bahwa korelasi ini signifikan pada tingkat signifikansi 0,05, yang berarti hubungan antara tingkat stres dan menstruasi bukan kebetulan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan menstruasi dalam sampel yang diuji. Namun, perlu diingat bahwa korelasi ini tidak berarti hubungan sebab-akibat, melainkan hanya menunjukkan adanya asosiasi antara kedua variabel.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dapat dikategorikan menjadi lima yaitu menunjukkan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dengan kategori normal 23 responden (37,1%), ringan sebanyak 15 responden (24,2%), sedang sebanyak 14 responden (22,6%), berat sebanyak 9 responden (14,5%) sedangkan pada kategori sangat berat sebanyak 1 responden (1,6%).

Berdasarkan hasil penelitian ini kebanyakan kualitas siklus menstruasi yang teratur pada sebanyak 49 responden (79,0%) sedangkan kualitas siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 13 responden (21,0%). Menurut peneliti bahwa perempuan rentan naik turun moodnya serta tingkat stress yang mempengaruhi siklus menstruasi. Adapun faktor Yng dapat mempengaruhi hormone yang merubah suasana hati dan tidak hanya faktor lain tekanan sosial, masalah keluarga dan peran ganda.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 62 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–23 tahun dengan persentase masing-masing sebesar 46,8%. Mayoritas responden merupakan mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir sebesar 64,5% dan sebagian besar tinggal bersama orang tua (53,8%). Adapun karakteristik berat badan responden terbanyak berada pada kisaran 39–50 kg (46,8%) dengan tinggi

badan dominan 151–165 cm (91,9%). Sebagian besar responden tidak menjalani program diet (77,4%), tidak mengonsumsi suplemen haid (95,2%), dan seluruh responden (100%) tidak memiliki kebiasaan merokok. Karakteristik ini menggambarkan bahwa responden umumnya berada pada usia produktif dengan kondisi kesehatan dan gaya hidup yang relatif baik.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa tingkat stres responden berada dalam kategori normal sebanyak 37,1%, stres ringan sebesar 24,2%, stres sedang 22,6%, stres berat 14,5%, dan stres sangat berat sebesar 1,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres yang masih dalam batas wajar. Namun demikian, terdapat sebagian kecil responden yang mengalami stres berat, yang dapat disebabkan oleh beban akademik, tuntutan tugas klinik, serta faktor psikososial lainnya. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 79,0% responden memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 21,0% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Ketidakteraturan menstruasi dapat disebabkan oleh faktor internal seperti gangguan hormonal, serta faktor eksternal seperti stres, pola tidur, dan asupan gizi. Menurut teori Guyton dan Hall (2016), keteraturan siklus menstruasi sangat dipengaruhi oleh keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang dikontrol oleh sistem hipotalamus-hipofisis-ovarium.

Gangguan keseimbangan hormon akibat stres emosional dapat mengakibatkan perubahan panjang siklus menstruasi

Secara fisiologis, stres dapat memengaruhi sistem neuroendokrin yang mengatur fungsi reproduksi. Ketika seseorang mengalami stres, hipotalamus akan meningkatkan produksi kortikotropin-releasing hormone (CRH) yang menstimulasi pelepasan hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan kortisol dari kelenjar adrenal. Peningkatan kadar kortisol dalam jangka waktu tertentu dapat menekan sekresi gonadotropin-releasing hormone (GnRH), sehingga mengganggu proses ovulasi dan menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Speroff & Fritz, 2011). Dengan demikian, stres memiliki mekanisme fisiologis yang dapat secara langsung memengaruhi keteraturan menstruasi.

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,367 dengan nilai signifikansi 0,040 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Korelasi positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami responden, semakin besar kemungkinan terjadi ketidakteraturan siklus menstruasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih et al. (2021) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan. Meskipun demikian, korelasi yang ditemukan bersifat asosiatif, sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai hubungan sebab-akibat. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi mahasiswi. Manajemen stres melalui pendekatan psikologis, spiritual,

dan gaya hidup sehat diharapkan dapat membantu mempertahankan keseimbangan hormonal dan siklus menstruasi yang teratur. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan dukungan psikososial bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti berpendapat bahwa pengelolaan stres yang efektif dapat menjadi salah satu strategi penting dalam menjaga kesehatan reproduksi dan kesejahteraan mahasiswa keperawatan secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan dan hasil penelitian yang didapatkan maka dapat ditarik kesimpulan berdasarkan tujuan penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITSK RS Dr. Soepraoen Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Elza, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun*, 1–127.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok.
- MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2(2), 258

- 269<https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Fauzi, A. (2021). Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiwa S1 Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19. 19, 1–13.
- Fidora, I., & Okrira, Y. (2019). Tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi remaja. 2(1), 24–30.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stress pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hanapi, S., Arda, Z. A., & Bahi, W. (2021). Hubungan Kecukupan Zat Gizi Makro, Stress dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi. Gorontalo Journal of Public Health, 4(1), 13–18.
- Hatmanti. (2018). Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. Journal of Health Sciences, 8(1), 58–67. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>
- Hazanah, S., Shoufiah, R., & Nurlaila, H. (2017). Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi pada Usia 18-21 tahun. Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Usia 18-21 Tahun, 3(7), 331–339.
- Hendryadi. (2014). Metode Pengumpulan Data Pemerintah. Teorionline Personal Paper, 44(8), 1–5. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35407.12969>
- Hundhariani, R. N., Setyani, A., & Lestrai, S. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri seolah menengah atas 15 kotasemarang. Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa), 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135>
- Kartikawati, S. L., & Sari, A. I. (2017). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 tahun) di Stikes Bhakti Kencana Bandung tahun 2016. Dinamika Kesehatan, 8(1).
- Kartini. (2020). Pengaruh Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. 4(7), 13–22