
Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Geby Natasya br Butar-Butar

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Ketut Suryani

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Maria Tarisia Rini

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Lilik Pranata

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Alamat: Lorong Suka Senang, Jl. Kolonel H. Barlian KM.7 No.204, Sukarami, Kec.
Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan
Korespondensi penulis: gebunatasya@gmail.com

Abstract

Adolescence is a critical transition period marked by various physical changes and psychological maturation, this often causes teenagers to be very sensitive and prone to stress. Stress itself is a physical and mental reaction to an interest that causes tension and can affect the hormonal system in the body, one of which is menstrual cycle disorders. The aim of this study was to determine whether there is a significant relationship between the level of stress experienced by adolescent girls and variations in their menstrual cycles. The research method used is a quantitative approach with a cross-sectional design. Data was collected through questionnaires distributed to a sample of 11th grade teenage girls. Respondents were selected using purposive sampling with a total of 53 young women. Data analysis was carried out using statistical techniques, including univariate and bivariate analysis, to identify correlations between the variables studied. The results of the study indicate that among the 53 respondents, there is a significant relationship between stress levels and changes in menstrual cycles. Adolescent girls with higher stress levels tend to experience irregularities in their menstrual cycles compared to those with lower stress levels. The data show that the $p\text{-value} < 0.05$ ($p\text{-value} = 0.019$), meaning H_a is accepted and H_0 is rejected, indicating a significant relationship between stress levels and menstrual cycles. There is a significant relationship between stress and the menstrual cycle in grade 11 adolescent students, with $P\text{-Value} = 0.019 (< 0.05)$. This study recommends intervention programs that can help adolescents manage their stress more effectively, which in turn can help stabilize their menstrual cycles. Additionally, it is crucial for adolescents to recognize the symptoms of stress and develop good coping strategies to prevent the negative impacts of stress on their menstrual health. Keywords: Resilience, Stress, Adolescents.

Keyword : Stress, Menstrual Cycle, Adolescent Girls, Reproductive Health

Abstrak

Latar belakang: Masa remaja merupakan periode transisi kritis yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan pematangan psikologisnya, hal ini sering menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stress. Stres sendiri yaitu reaksi fisik dan mental pada suatu minat yang menimbulkan ketegangan serta bisa mempengaruhi sistem hormonal pada tubuh salah satunya yaitu gangguan siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres yang dialami oleh remaja putri dan variasi dalam siklus menstruasi mereka. Metode: penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data

dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada sampel remaja putri. Responden dipilih secara purposive sampling dengan total 53 remaja putri. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik, termasuk analisis univariat dan bivariat, untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel-variabel yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden, terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan perubahan dalam siklus menstruasi. Remaja putri dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi mereka dibandingkan dengan remaja putri dengan tingkat stres yang lebih rendah. Data menunjukkan bahwa $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,019$), yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Adanya hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi pada remaja, dengan nilai $P\text{-Value} = 0,019$ ($< 0,05$). Penelitian ini merekomendasikan adanya program intervensi di sekolah yang dapat membantu remaja putri mengelola stres mereka dengan lebih efektif, seperti konseling, workshop manajemen stres, dan kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung kesehatan mental.

Kata kunci: Stres, Siklus Menstruasi, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi

KAJIAN TEORITIS

Pertumbuhan remaja terdiri dari tiga tahap, yaitu remaja awal usia 11-14 tahun, remaja tengah usia 14-17 tahun dan remaja akhir usia 17-20 tahun. Karakteristik perkembangan remaja ditandai pertumbuhan reproduktif komplit dan matang secara fisik, pertumbuhan kognitif, perilaku, serta emosi. (Wulandari, 2019, p. 40). Proses pertumbuhan reproduktif khusus terjadi pada perempuan akan mengalami perubahan hormonal yang memicu siklus reproduksi atau mengalami pematangan fungsional organ reproduksi yang bernama menstruasi atau haid (Oktavia *et al*, 2020, p. 115). Menstruasi atau haid merupakan peristiwa alamiah pada perempuan yang memasuki usia remaja, ditandai ada darah yang keluar dari rahim melalui vagina disebabkan oleh dinding rahim yang mengandung endometrium saat tidak terjadi pembuahan pada sel telur (Fadillah *et al*, 2022, p. 260). Siklus menstruasi melibatkan perubahan hormonal setiap bulan. Perhitungan menstruasi dihitung dari hari pertama hingga hari pertama periode menstruasi. Rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari, akan tetapi memiliki variasi pada setiap masing-masing perempuan. Penyebab terjadinya menstruasi disebabkan oleh faktor psikologis, stres, kecemasan, tekanan emosional, lingkungan sekitar, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik.

Ada kejadian pada siklus menstruasi dapat menyebabkan nyeri perut, sakit kepala, dan perubahan mood. Selain itu, gangguan siklus menstruasi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup khususnya pada remaja perempuan. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%). Data dari Riset Kesehatan Dasar sebagian besar 68% perempuan

di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Data Riskesdas 2010 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus. Masalah haid tidak teratur menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2% (Riskesdas, 2010, p. 260). Data Riskesdas 2013 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4% (Riskesdas, 2013).

Dari data ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2010 ke tahun 2013 terjadi kenaikan sebesar 1,2% dalam tiga tahun. Adapun penelitian lain yang alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur dikarenakan stress dan banyak pikiran sebesar 51% (Anjarsari, 2020). Stress merupakan suatu gangguan yang terjadi karena sering kali menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan seperti akademik, sosial, dan keluarga. Stress merupakan respon tubuh terhadap berbagai tekanan tersebut sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental remaja. Reaksi fisik dan psikis yang menimbulkan ketegangan, mengganggu stabilitas, dan mempengaruhi system hormonal. Ketika mengalami stres, hal yang terjadi adalah ada proses pelepasan hormon kortisol sebagai indikator tingkat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, aktifitas hipotalamus memicu pelepasan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) oleh hipofisis, yang mengatur proses produksi estrogen.

Hasil penelitian dari (Nurul Anjarsari, 2020) di SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya, tingkat stres Sebagian besar siswi remaja putri didapatkan 58% yang menjadi responden dalam penelitian ini berada dalam kategori stress. Semua responden terdapat 89% mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Dari uji statistik *Chi-Square*, diperoleh nilai *p-value* = 0.016, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil Penelitian (Damayanti *et al* , 2022), mayoritas mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang mengalami stres normal (33.2%) dan menstruasi tidak teratur (57%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi (nilai $p = 0,000$, $p < 0,05$). Terdapat korelasi negatif lemah antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi, yang berarti semakin tinggi tingkat stres, semakin tidak teratur siklus menstruasi yang dialami.

Hasil penelitian (Deviliawati, 2020), mayoritas responden memiliki tingkat stres yang sedang sebanyak 31 orang 38,8%. Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang 41,2%. Hasil uji chi-square menunjukkan $p\text{-value} = 0,012$, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Rambutan Kabupaten Banyuasin. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi yang pendek pada remaja putri, yang menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi panjang siklus menstruasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian atau desain studi dapat didefinisikan sebagai rencana, struktur, dan strategi penyelidikan yang hendak dilakukan guna mendapatkan jawaban dari pertanyaan atau permasalahan penelitian.(Pasaribu *et al*, 2022, p. 25). Pada penelitian ini menggunakan penelitian survey dengan memakai pendekatan *Survei Cross Sectional*. Penelitian ini menganalisis hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi. Pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Maret sampai di bulan April, dimulai dari pengajuan topic judul, studi pendahuluan, uji validitas, pengambilan data sampai pengolahan data. Pengambilan data dimulai pada tanggal 7 Mei 2024 di hari sabtu di jam 10.30 sampai 11.30 WIB. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yang dibatasi dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas 11 dengan total 55 siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *Non Probability Sampling* menggunakan Teknik *total sampling* yaitu Teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16	35	66
17	13	24,3
18	3	5,7
20	1	1,9
21	1	1,9
Total	53	100

Berdasarkan hasil dari table 1 menunjukkan bahwa mayoritas remaja berusia 16 tahun yaitu sebanyak 35 responden (66%), remaja yang berusia 17 tahun sebanyak 13 responden (24,3%), remaja yang berusia 18 tahun sebanyak 3 responden (5,7) dan remaja berusia 20 dan 21 sama-sama sebanyak 1 responden (1,9%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres

Tingkat stres	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	9	17
Ringan	9	17
Sedang	22	41,5
Parah	8	15,1
Sangat parah	5	9,4
Total	53	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas remaja berada di tingkat stress sedang sebanyak 22 siswi (41,5%), normal dan ringan sama-sama berjumlah 9 siswi (17%), parah berjumlah 8 siswi (15,1) dan sangat parah berjumlah 5 orang siswi (9,4).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama siklus menstruasi

Lama siklus	Frekuensi	Presentase (%)
<21 hari	12	22,6
21-35 hari	30	56,6
>35 hari	9	17
>3 bulan	2	3,8
Total	53	100

Berdasarkan hasil tabel 3 menunjukkan hasil mayoritas remaja dengan lama siklus 21-35 hari berjumlah 30 siswi (56,6%), <21 hari berjumlah 12 siswi (22,6%), >35 hari berjumlah 9 siswi (17%) dan >3 bulan berjumlah 2 siswi (3,8%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan klasifikasi siklus

Klasifikasi siklus	Frekuensi	Presenatase (%)
Normal	30	56,6
Tidak normal	23	43,4
Total	53	100

Berdasarkan hasil tabel 4 menunjukkan hasil siklus menstruasi yang normal sebanyak 30 responden (56,6%) dan siklus yang tidak normal sebanyak 23 responden (43,4%).

Tabel 5 Hubungan Tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja

Tingkat Stres	Siklus menstruasi				<i>p-value</i>	Koefesien korelasi
	Tidak Normal	%	Normal	%		
Normal	5	55,6	4	44,4	0,019	-0,297
Ringan	1	11,1	8	88,9		
Sedang	5	22,7	17	77,3		
Parah	8	100	0	0		
Sangat parah	4	80,0	1	20		
Total	23	43,4	30	56,6		

Tabel 5 menjelaskan bahwa pada tabel siklus menstruasi tingkat stress normal dengan siklus tidak normal 5 orang (55,6%) dan siklus teratur 4 orang (44,4%). Siklus menstruasi tingkat stress ringan dengan siklus tidak normal 1 orang (11,1%) dan siklus

normal 8 orang (88,9%). Siklus menstruasi tingkat stress sedang dengan siklus tidak normal 5 orang (22,7%) dan siklus normal 17 orang (77,3%). Siklus menstruasi tingkat stress parah dengan siklus tidak normal 8 orang (100%) dan siklus normal 0 (0%). Siklus menstruasi tingkat stress sangat parah dengan siklus menstruasi tidak normal 4 orang (80%) dan siklus normal 1 orang (20%). Setelah dilakukan uji Kendall's tau-b hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi didapatkan P-value 0,019 yang menunjukkan bahwa $P\text{-value} < 0,05$ atau $0,019 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi. Nilai pada Correlation Coefficient menunjukkan hasil yang bersifat negatif sebesar -0,297 maka bisa disimpulkan arah hubungan kedua variabel berbanding terbalik. Artinya, ketika tingkat stress meningkat, ada kecenderungan bahwa siklus menstruasi akan lebih tidak teratur.

Pembahasan

Hasil penelitian tingkat stres menunjukkan bahwa frekuensi sebagian besar responden mengalami tingkat stress sedang sebanyak 22 (41,5%) dari 53 remaja putri. Kemudian diikuti responden dengan tingkat stres normal dan ringan berjumlah sama sebanyak 9 (17%) remaja putri. Adapun responden dengan tingkat stress parah sebanyak 8 (15,1%) remaja putri. Dan tingkat stres paling terendah di tingkat stres sangat parah yaitu 5 (9,4%) remaja putri. Hasil penelitian searah dengan penelitian (Angrainy et al, 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru memiliki tingkat stres sedang sebanyak 31 dari 80 remaja putri. Penelitian ini membuktikan ada faktor penyebab dari masalah stress sedang pada siswi yaitu disebabkan karena banyak remaja yang mengaku sering mengkhawatirkan banyak hal seperti tugas sekolah, tuntutan nilai, ranking dan masalah keluarga menjadi pokok penting dalam menentukan tingkat stres remaja. Perselisihan orang tua, masalah keuangan keluarga dan sebagainya, banyak membuat anak tertekan dan hubungan dengan lawan jenis. Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 53 responden, sebagian besar remaja siswi mengalami siklus menstruasi yang normal yaitu berjumlah 30 responden (56,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fajarwati et al, 2023) didapatkan hasil sebagian besar siklus menstruasi pada siswi pesantren kelas VIII MTs Negeri 1 Tegal yaitu normal dengan jumlah 35 responden (70,5%).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (Deviliawati, 2020) juga mendapati sebagian besar responden dengan siklus menstruasi normal sebanyak 139 responden (97,2%). Penelitian dari (Fitriyani, 2023) mengatakan mengenai faktor risiko dari siklus menstruasi bukan dari faktor stres saja tapi banyak faktor seperti aktivitas fisik, diet, gangguan endokrin dan gangguan pendarahan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Damayanti, Trisus and Yunanti, 2022) dengan hasil penelitian yang menyatakan sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi teratur, hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup atau kegiatan sehari-hari dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lestari (2015) pada saat fase menstruasi menunjukkan masa terjadinya proses peluruhan dari lapisan endometrium uteri disertai pengeluaran darah dari dalamnya, terjadi pada hari ke-28 sampai hari ke-2 atau 3. Terjadi kembali peningkatan kadar dan aktivitas hormon-hormon FSH dan estrogen yang disebabkan tidak adanya hormon LH dan pengaruhnya karena produksinya telah dihentikan oleh peningkatan kadar hormon progesteron secara maksimal. Hal ini mempengaruhi kondisi flora normal dan dinding-dinding di daerah vagina serta uterus yang selanjutnya dapat mengakibatkan perubahan-perubahan hygiene pada daerah tersebut dan menimbulkan keputihan.

Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Remaja Siswi , Berdasarkan tabel silang antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi didapatkan tingkat stress normal dengan siklus tidak normal 5 orang (55,6%), Siklus menstruasi tingkat stress parah dengan siklus tidak normal 8 orang (100%), Siklus menstruasi tingkat stress sangat parah dengan siklus menstruasi tidak normal 4 orang (80%). Hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah 53 siswi yang menunjukan bahwa $P\text{-value} < 0,05$ atau $0,019 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja siswi SMA Xaverius 2 Palembang. Penelitian ini sejalan dengan (Damayanti et al, 2022) mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti $>$ dari nilai α sehingga dikatakan adanya hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi dan arah hubungan negative dengan nilai $-0,245$. Didukung juga oleh penelitian (Martini et al., 2021) yang memperoleh $p\text{-value} = 0,031$ yang berarti adanya hubungan yang bermakna antara

tingkat stress akademi dengan siklus menstruasi pada remaja siswi di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa tingkat stress merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi dilihat dari hasil tabulasi silang bahwa semakin tinggi tingkat stress pada remaja maka berpeluang siklus menstruasinya semakin tidak teratur. Adapun responden yang mengalami tingkat stress sedang tetapi tidak berpengaruh pada siklus menstruasinya, hal ini menurut peneliti dikarenakan responden mampu mengontrol terjadinya stress. Remaja juga diharapkan dapat mengenali gejala-gejala dari stress baik yang normal maupun tidak normal sehingga dapat melakukan pencegahan terjadinya stress dengan meningkatkan koping yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Distribusi tingkat stress pada remaja dari 53 responden sebagian besar memiliki tingkat stress ringan sampai sangat parah sebanyak 44 responden dengan tingkat stress sedang yang paling banyak 22 responden (41,5%). Distribusi siklus menstruasi pada remaja dari 53 responden memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 30 responden dan tidak teratur sebanyak 23 responden. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan nilai P-value 0,019 yang menunjukkan bahwa $P\text{-value} < 0,05$ atau $0,019 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kolerasi lembah dan arah kolerasi negative.

Saran

Bagi Remaja Putri juga diharapkan dapat mengenali gejala-gejala dari stress baik yang normal maupun tidak normal sehingga dapat melakukan pencegahan terjadinya stress dengan meningkatkan koping yang baik.

REFERENSI

- Adiputra, I. M. S. et al. (2021) 'Metodologi Penelitian Kesehatan'.
- Adiputra and Sudarma, I. made (2018) Metodologi Penelitian Kesehatan. In: Metodologi Penelitian Kesehatan, Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.
- Ahyani, L. N. and Astuti, R. D. (2018) 'Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan

- Remaja. In Universitas muria Kudus.', (January 2019), pp. 2–131.
- AMALIAH, A. (2022) 'Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN ALauddin Makassar', (8.5.2017), pp. 2003–2005.
- Angrainy, R., Yanti, P. D. and Oktavia, E. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019', *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), pp. 114–120. doi: 10.35328/kebidanan.v9i2.719.
- Anjarsari (2020) 'Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls)', *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), pp. 2–5. Available at: <http://e-journal.unair.ac.id/PNJ%7C1JournalHomepage:https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/index>.
- Damayanti, D., Trisus, E. A. and Yunanti, E. (2022) 'Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi fakultas keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2), pp. 212–219. Available at: <http://repository.uph.edu/id/eprint/35988%0Ahttp://repository.uph.edu/35988/9/Bibliography.pdf>.
- Darmawati, N. L. M. D. (2020) Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja di institut teknologi dan kesehatan bali (itekes bali).
- Deviliawati, A. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi', *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), pp. 111–120. doi: 10.36729/jam.v5i2.390.
- Elisanti, A. D. and Ardianto, E. T. (2020) 'Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan', (April 2020), p. 253.
- 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*, pp. 1–127.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M. and Widowati, R. (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok', *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), pp. 258–269. doi: 10.33024/mahesa.v2i2.5907.
- Fajarwati, S. H., Sholichah, F. and Sugiyanti, D. D. (2023) 'Hubungan Tingkat

- Kecukupan Karbohidrat dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Siswi Pesantren Kelas VIII MTs Negeri 1 Tegal', *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 4(02), pp. 26–31.
- Fitriyani, L. (2023) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fik Unissula', Skripsi.
- Gendro, et al. (2022) *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, LP2M UST Jogja.
- Indrayani, L. and Aniroh, U. (2023) 'Jurnal Keperawatan Jiwa, Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri', *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 53(9), pp. 16–21.
- Kemenkes RI (2010) 'Riskesmas 2010', Laporan Nasional 2010, pp. 1–466.
- Masa, P. et al. (2021) 'Politeknik Kesehatan KemenKes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia', 1, pp. 17–23.
- Nurhayati, N. and Yuliwati, N. (2023) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri', *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), pp. 74–78. doi: 10.47065/jharma.v4i1.3182.
- Nurul Anjarsari, E. P. S. (2020) 'Jurnal Keperawatan Jiwa', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Pratama, D. and Sari, Y. P. (2021) 'Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu', *Edukasimu.org*, 1(3), pp. 1–9.
- Pretynda Putu Ronanza, Nuryanto I Kadek and Darmayanti Putu Ayu Ratna (2022) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara', *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 7(3), pp. 226–236.
- Soekidjo Notoatmodjo (2010) 'Metodologi Penelitian Kesehatan', Rineka Cipta, pp. 1–242.
- Sugiyono (2018) 'Sugiyono 2018.Pdf'. Indonesia, Bandung: ALFABETA, CV, p. 220.
- Rahmawati, A. (2018) 'Jurnal sistem informasi dan teknologi', *Sitech*, Vol 1, No, pp. 1–6.
- Rima Wirenviona, S. S. T. M. K., Anak Agung Istri Dalem Cinthya Riris, S. S. T. M. K. and Dr. Rr. Iswari Hariastuti, D. M. K. (2020) *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press.

- Riskesdas (2013) 'Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013', Laporan Nasional 2013, p. 1.
- Safitri, L. R., Irsam, M. and Kurniati, I. D. (2020) 'Efek Tingkat Stres Mahasiswi Blok 19 – 20 Terhadap Siklus Menstruasi', Universitas Muhammadiyah Semarang Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, 3(1), pp. 415–420.
- Sugiyono (2014) Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.
- Susanto, P. C. et al. (2024) 'Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi , Sampel , dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)', 3(1), pp. 1–12.
- Wahyuningsih, E. 2018 (2018) 'Skripsi Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi (Studi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang) ENI WAhyuningsih 143210118 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang 2018'.
- Wulandari, A. (2014) 'Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya', Jurnal Keperawatan Anak, 2, pp. 39–43. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>.