

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA

Intania Beatrizt Maromon^{1*}, Evelin Malinti²

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : maromon03inthan@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara siklik pada wanita, tetapi siklusnya dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah stres. Stres dapat mengganggu regulasi hormon yang mengatur siklus menstruasi, menyebabkan ketidakteraturan seperti oligomenorea, polimenorea, atau amenorea. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan ketidakteraturan siklus menstruasi, tetapi hasilnya masih beragam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Advent Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 653 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 248 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Variabel independen adalah tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)*, sedangkan variabel dependen adalah keteraturan siklus menstruasi yang dinilai berdasarkan kuesioner siklus menstruasi. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Mayoritas responden berada dalam kategori stres sedang (30,2%), diikuti stres berat (21,8%), dan stres ringan (17,7%). Sebanyak 73,0% responden memiliki siklus menstruasi yang normal, sedangkan 27,0% mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,586$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Advent Indonesia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi. Faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, status gizi, dan gangguan hormonal kemungkinan lebih berperan dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Kata kunci : keperawatan, korelasi, mahasiswa, siklus menstruasi, stres

ABSTRACT

Menstruation is a physiological process that occurs cyclically in women, but the cycle can be influenced by various factors, one of which is stress. Stress can disrupt the regulation of hormones that regulate the menstrual cycle, causing irregularities such as oligomenorrhea, polymenorrhea, or amenorrhea. Several previous studies have shown a relationship between stress levels and menstrual cycle irregularities, but the results are still mixed. This study aims to analyze the relationship between stress levels and menstrual cycles in female students of Universitas Advent Indonesia. This study used a correlational analytical design with a cross-sectional approach. The population in this study was 653 female students, with a sample of 248 respondents selected using the proportional random sampling technique. The independent variable is the level of stress measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire, while the dependent variable is the regularity of the menstrual cycle assessed based on the menstrual cycle questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $p < 0.05$. The majority of respondents were in the moderate stress category (30.2%), followed by severe stress (21.8%), and mild stress (17.7%). As many as 73.0% of respondents had a normal menstrual cycle, while 27.0% had an abnormal menstrual cycle. The results of the Chi-Square test showed a p value = 0.586, which means there is no significant relationship between stress levels and menstrual cycles in female students of Universitas Advent Indonesia. This study concluded that stress levels do not have a significant relationship with the menstrual cycle. Other factors such as diet, physical activity, nutritional status, and hormonal disorders are likely to play a greater role in influencing the regularity of the menstrual cycle.

Keywords : correlation, female students, menstrual cycle, nursing, stress

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah peluruhan lapisan rahim (endometrium) jika tidak terjadi implantasi embrio yang disebabkan oleh pembuahan (fertilisasi). Peluruhan endometrium pada wanita terjadi secara berkala setiap bulan, yang dikenal sebagai menstruasi (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020). Siklus menstruasi wanita dimulai dari satu periode haid hingga periode haid berikutnya. Proses pembentukan siklus ini biasanya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, sementara durasi menstruasi itu sendiri berkisar antara 3 hingga 7 hari. Suatu siklus menstruasi dianggap abnormal jika durasinya kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari (Kartini, 2020). Siklus menstruasi memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan reproduksi wanita, karena dapat memengaruhi berbagai perubahan dalam sistem reproduksi mereka. Banyak wanita percaya bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka. (Damayanti, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang dilakukan di Indonesia, 68% wanita berusia 15 hingga 49 tahun melaporkan mengalami menstruasi teratur, sedangkan 13,7% mengalami siklus menstruasi tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Ketidakteraturan dalam siklus menstruasi atau gangguan terkait dapat muncul karena berbagai faktor yang mengganggu proses fisiologis normal yang mengatur menstruasi. Stres diidentifikasi sebagai faktor mendasar yang signifikan yang berkontribusi terhadap ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Stres memicu pelepasan kortisol, hormon yang dikenal luas sebagai indikator tingkat stres. Hipotalamus dan kelenjar pituitari di dalam otak bertanggung jawab untuk mengatur kadar kortisol. Aktivasi hipotalamus merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan hormon perangsang folikel (FSH), yang kemudian mendorong ovarium untuk memproduksi estrogen (Carolin, 2011).

Stres dapat didefinisikan sebagai ketegangan yang muncul dari perbedaan antara kemampuan yang dirasakan individu dan tuntutan lingkungannya. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan perasaan terancam, terganggu, atau rasa tidak berdaya yang luar biasa, yang melebihi kapasitas penanganan seseorang (Barseli et al., 2017). Stres dapat dikaitkan dengan berbagai faktor, termasuk kondisi lingkungan, fisik, dan sosial, yang secara kolektif disebut sebagai stresor. Stresor dikategorikan menjadi tiga jenis, salah satunya meliputi peristiwa bencana kejadian penting yang terjadi secara tak terduga dan berdampak pada populasi besar, seperti bencana alam (Anggraeni et al., n.d,2022).

Hasil penelitian oleh Damayanti et al., (2022) melakukan penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Swasta untuk Penelitian ini, yang melibatkan 244 mahasiswa, bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang hubungan antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi pada wanita berusia 18 hingga 21 tahun. Data tersebut mengungkapkan hubungan yang kuat antara stres dan ketidakteraturan siklus menstruasi. Korelasi ini dikaitkan dengan meningkatnya tanggung jawab akademis dan klinis yang dihadapi oleh mahasiswa, yang meningkatkan tingkat stres mereka dan berdampak buruk pada kesehatan menstruasi mereka. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Advent Indonesia, 7 dari 10 responden melaporkan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan mengakui adanya stres dalam kehidupan mereka. Hal ini menunjukkan adanya potensi hubungan antara stres dan siklus menstruasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Advent Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional, di mana data mengenai tingkat stres dan siklus menstruasi dikumpulkan dalam satu

waktu tanpa intervensi. Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Advent Indonesia, dan penelitian berlangsung pada bulan Februari 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Advent Indonesia yang berjumlah 653 orang. Sampel diambil menggunakan teknik proportional random sampling, dengan jumlah sampel yang dihitung menggunakan rumus *Slovin*, menghasilkan 248 responden. Sampel diambil secara proporsional dari berbagai fakultas di universitas. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa aktif yang tinggal di asrama dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak bersedia berpartisipasi atau tinggal di luar asrama.

Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu tingkat stres sebagai variabel independen dan siklus menstruasi sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42* untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner siklus menstruasi untuk menilai keteraturan siklus menstruasi. Skala DASS 42 mengelompokkan stres menjadi lima kategori: normal (0-14), stres ringan (15-18), stres sedang (19-25), stres berat (26-33), dan stres sangat berat (>34). Siklus menstruasi dikategorikan menjadi normal (21-35 hari) dan tidak normal (<21 atau >35 hari).

Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square*, karena variabel penelitian berskala nominal dan ordinal, sehingga tidak memerlukan asumsi distribusi normal. Analisis data dilakukan dengan SPSS, diawali dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi data, dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi menggunakan nilai $p < 0,05$ sebagai batas signifikansi. Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Advent Indonesia dengan nomor sertifikat KEPK/UNAI/2025/02/19. Sebelum penelitian dilakukan, semua responden diberikan *informed consent* untuk memastikan bahwa partisipasi mereka bersifat sukarela dan data mereka dijaga kerahasiaannya.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 248 mahasiswa Universitas Advent Indonesia dengan rentang usia mayoritas 17–20 tahun (75,8%), diikuti oleh usia 21–24 tahun (23,8%), dan 25–28 tahun (0,4%). Responden berasal dari berbagai fakultas dengan distribusi tertinggi di Fakultas Keperawatan (32,7%), diikuti Fakultas Ekonomi (31,9%), Matematika dan IPA (14,1%), Teknologi dan Informatika (12,1%), serta Pendidikan (9,3%).

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan fakultas.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frequency	Percent
Usia	17-20 tahun	188	75.8
	21-24 tahun	59	23.8
	25-28 tahun	1	0.4
	Total	248	100
Fakultas	Ekonomi	79	31.9
	Keperawatan	81	32.7
	Matematika & IPA	35	14.1
	Teknologi & Informatika	30	12.1
	Pendidikan	23	9.3
	Total	248	100

Tingkat Stress Mahasiswa

Tabel 2 menunjukkan distribusi tingkat stres pada responden berdasarkan skala DASS 42.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stress Responden

SMEAN(Tingkat_Stres)

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal	51	20.6	20.6	20.6
Stres Ringan	44	17.7	17.7	38.3
Stres Sedang	75	30.2	30.2	69
Stres Berat	54	21.8	21.8	90.7
Stres Sangat Berat	23	9.3	9.3	100
Total	248	100	100	

Sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (30,2%), diikuti stres berat (21,8%), dan stres ringan (17,7%). Hanya 20,6% yang berada dalam kategori normal, sedangkan 9,3% mengalami stres sangat berat.

Siklus Menstruasi Mahasiswa

Tabel 3 menunjukkan distribusi siklus menstruasi mahasiswa.

Tabel 3. Distribusi Siklus Menstruasi Responden

SMEAN(Siklus_Menstruasi)

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Normal	67	27	27	27
Normal	178	71.8	71.8	100
Total	248	100	100	

Mayoritas mahasiswa memiliki siklus menstruasi yang normal (73,0%), sementara 27,0% mengalami siklus yang tidak normal.

Hubungan Tingkat Stress dan Siklus Menstruasi Mahasiswa

Tabel 4 menunjukkan hasil uji korelasi antara tingkat stres dan siklus menstruasi.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Tingkat Stress dan Siklus Menstruasi

Variabel	Siklus Menstruasi		Total	
	Tingkat Stress Mahasiswa		Normal	Tidak normal
	N	%	N	%
Normal	38	15,3%	13	5,2%
Stress Ringan	35	14,1%	9	3,6%
Stress Sedang	52	21%	24	9,7%
Stress Berat	41	16,5%	13	5,2%
Stress Sangat Berat	15	6,0%	8	3,2%
Total	181	73%	67	27%
			248	100%

Nilai Uji Statistik Chi-Square ($P=0,586 > 0,05$)

Hasil *uji Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,586$, yang lebih besar dari 0,05, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Advent Indonesia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Advent Indonesia mengalami tingkat stres sedang, sementara sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang normal. Namun, uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi ($p = 0,586$). Hasil ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres berperan dalam ketidakteraturan siklus menstruasi akibat gangguan hormon yang dipicu oleh peningkatan kortisol. Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi kerja hipotalamus dan kelenjar pituitari, yang berperan dalam regulasi hormon reproduksi, sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Penelitian terdahulu oleh Damayanti et al., (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi lebih rentan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, terutama akibat tuntutan akademik dan klinis yang tinggi. Hal serupa ditemukan dalam penelitian Legina et al., (2022) yang melaporkan bahwa 88% mahasiswa mengalami stres emosional dan mengalami siklus menstruasi tidak normal. Namun, penelitian Fitriani & Hapsari, (2022) menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi pada 110 responden ($p = 0,717$), menunjukkan bahwa faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan hormon mungkin lebih berpengaruh. Hal serupa juga didukung oleh penelitian Handayani et al., (2023), yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi pada 66% responden dengan stres tinggi.

Ketidaksesuaian hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian sebelumnya dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap siklus menstruasi, seperti pola makan, aktivitas fisik, status gizi, serta faktor genetik. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres tidak selalu berdampak langsung terhadap menstruasi, karena respons tubuh terhadap stres dapat bervariasi antara individu. Selain itu, metode pengukuran stres dan siklus menstruasi yang digunakan dalam penelitian ini mungkin memiliki keterbatasan dalam menangkap variabilitas individu secara lebih mendalam. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu kesehatan, khususnya dalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa. Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara stres dan siklus menstruasi, hasil ini menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut yang mempertimbangkan faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi hormonal dalam mempelajari keteraturan siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Advent Indonesia memiliki tingkat stres sedang dan siklus menstruasi yang normal. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi ($p = 0,586$). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor lain kemungkinan lebih berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan stres. Meskipun demikian, penting bagi mahasiswa untuk tetap menjaga keseimbangan antara stres dan pola hidup sehat untuk mendukung kesehatan reproduksi. Penelitian lebih lanjut diperlukan dengan mempertimbangkan variabel tambahan seperti pola makan, aktivitas fisik, dan status hormonal.

guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada civitas akademik Universitas Advent Indonesia dan kepada Fakultas Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian sehingga artikel ini dapat selesai. Saya juga ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh mahasiswa Universitas Advent Indonesia yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <Https://Doi.Org/10.52822/Jwk.V8i2.526>
- Anggraeni, L., Fauziah, N., Gustina, I., Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, P., & Binawan, U. (N.D.). *Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan*.
- Ausrianti, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, Xiii(5), 124. <Https://Jurnal.Umsb.Ac.Id/Index.Php/Menarailmu/Article/View/1397>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <Https://Doi.Org/10.29210/119800>
- Damayanti, D., Adelinga Trisus, E., Yunanti, E., Lydia Ingrit, B., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan Di Universitas Swasta Di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <Https://Doi.Org/10.24853/Jkk.18.2.212-219>
- Damayanti, E. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula*. 3, 90–96.
- Dewi, L., & Nathania, S. (2018). Pengukuran Aspek Kepuasan Konsumen Le Fluffy Dessert. *Jurnal Bisnis Terapan*, 2(01), 61–72. <Https://Doi.Org/10.24123/Jbt.V2i01.1087>
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik. *Jambura Health And Support Journal*, 6(1), 52–59.
- Fitriani, H., & Hapsari, Y. (2022). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 2(2), 40. <Https://Doi.Org/10.24853/Myjm.2.2.40-46>
- Handayani, F., Ratnaningsih, E., & Wantini, N. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Imt Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta. *Mejora : Medical Journal Awatara*, 1(1), 33–38.
- Hatmanti. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan: Factors That Influence The Academic Stress Of Nursing Students. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan*, 5(1), 40–46.
- Hidayat. (2020). Gambaran Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Siswi Kelas Xdi Smk N 1 Tepus Gunungkidul Tahun 2019. *Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id*, 7–11.
- Indriyani, L., Suciawati, A., & Suralaga, C. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Smk Bina Cendikia Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(1), 1. <Https://Doi.Org/10.47218/Jkpbl.V11i1.217>

- Made, N. L. D. D. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itekes Bali)*.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連 指標に関する共分散構造分析title. 6.'
- Muthia Ditasya Ali Seppo. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. 2507(February), 1–9.
- Refnandes, R., Yeni, F., & Afdila, F. (2024). Stres Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Keperawatan *Stress And Psychological Well-Being Of New Nursing Students*. *Jiik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 314–320.
- Simbolon Dans, P. D., Dohnalová, H., Lankaš, F., Huertas, J., Woods, E. J., Colleopardo-Guevara, R., Marklund, E., Mao, G., Yuan, J., Zikrin, S., Abdurakhmanov, E., Deindl, S., Elf, J., Harami, G. M., Kovács, Z. J., Pancsa, R., Pálinskás, J., Baráth, V., Tárnok, K., ... Crothers, D. M. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7.
- Song, A. M., & Dwiana, A. (2022). Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jkkt- Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 1, 71–76.
- Suparyanto Dan Rosad (2015). (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pda Mahasiswi Tingkat Akhir Stikes Hang Tuah Surabaya Di Masa Pandemi Covid-1. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Wahyuni, Y., & Dewi, R. (2018). Gangguan Siklus Menstruasi Kaitannya Dengan Asupan Zat Gizi Pada Remaja Vegetarian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 6(2), 76–81. [Https://Doi.Org/10.14710/Jgi.6.2.76-81](https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.76-81)
- Wahyuningsih, E. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Siklus Menstruasi*, 66(1), 37–39.
- Wardani, A. D. K. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2024*. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Islam Sultan Agung Semarang 2024.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kategori Stres Pada Remaja Di Smp Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. [Https://Doi.Org/10.20961/Ssej.V3i1.69257](https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257)
- Yolandiani, R., Fajria, L., & Putri, Z. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Literatur Review. *E-Skripsi Universitas Andalas*, 68, 1–11.