

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FKM UNDANA

**Febiola<sup>1\*</sup>, Yendris K. Syamruth<sup>2</sup>, Deviarbi Sakke Tira<sup>3</sup>, Pius Weraman<sup>4</sup>**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : feeebbbiioooolllaaa@gmail.com

### ABSTRAK

Gangguan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah reproduksi yang umum terjadi pada wanita usia subur, termasuk mahasiswi. Siklus menstruasi normalnya adalah 21-35 hari. Siklus menstruasi <21 hari disebut polimenorea, >35 hari disebut oligomenorea, dan tidak mengalami menstruasi selama tiga bulan atau lebih disebut amenorea. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk tingkat stres dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi FKM Undana. Lokasi penelitian berlangsung di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana pada bulan Mei-Juni 2025. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswi FKM Undana semester 2,4,6, dan 8 sebanyak 1009 orang dan jumlah sampel sebanyak 76 orang dengan teknik pemilihan sampel menggunakan metode *stratified random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres ( $p=0,023 < 0,05$ ) dan status gizi ( $p=0,038 < 0,05$ ) dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi FKM Undana. Nilai koefisien kontingensi tingkat stres ( $C=0,300$ ) dan status gizi ( $C=0,28$ ), artinya keduanya memiliki keeratan hubungan lemah dengan gangguan siklus menstruasi. Mengelola stres dengan manajemen waktu yang baik serta menjaga status gizi dengan pola makan seimbang dan asupan nutrisi yang cukup merupakan rekomendasi penting untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci** : gangguan siklus menstruasi, mahasiswi, status gizi, tingkat stres

### ABSTRACT

*Menstrual cycle disorders are among the most common reproductive problems experienced by women of reproductive age, including female collage students. A normal menstrual cycle ranges from 21 to 35 days. A cycle shorter than 21 days is called polymenorrhea, longer than 35 days is called oligomenorrhea, and the absence of menstruation for three months or more is known as amenorrhea. Irregular menstrual cycle can be caused by various factors, including stress levels and nutritional status. This study aimed to determine the relationship between stress levels and nutritional status with menstrual cycle disorders among female students at the FKM, Undana. The study was conducted at Faculty of Public Health Nusa Cendana University from May to June 2025. This is an observational analytic study with a cross-sectional design. The study population consisted of 1,009 female students in semesters 2, 4, 6, and 8, with a total sample of 76 students selected using the stratified random sampling method. This study is an analytical observational research with a cross-sectional design. The study sample consisted of 76 participants, selected using the stratified random sampling method. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi-square statistical test. The result showed a significant relationship between stress level ( $p= 0,023 < 0,05$ ) and nutritional status ( $p=0,038 < 0,05$ ) with menstrual cycle disorders among FKM Undana students. The contingency coefficient values for stress levels ( $C=0,300$ ) and nutritional status ( $C=0,28$ ) indicate that both have a weak correlation with menstrual cycle disorder. Managing stress through effective time management and maintaining nutritional status through a balanced diet and adequate nutrient intake are important recommendations to be applied in daily life.*

**Keywords** : menstrual cycle disorders, female student, nutritional status, stress level

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi bukan sekadar terhindar dari penyakit dan cacat pada sistem reproduksi. Kesehatan reproduksi adalah kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial dalam seluruh aspek yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya (Fauziah, 2022). Masa reproduksi pada perempuan dimulai sejak remaja, yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Mahasiswa usia 17–24 tahun termasuk kategori remaja akhir. Pada tahap ini, mereka tidak hanya memiliki tanggung jawab untuk meraih prestasi akademik, tetapi juga menjaga kesehatan dan fungsi organ reproduksi, salah satunya dengan memahami siklus menstruasi. Siklus menstruasi adalah rentang waktu dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya, dengan siklus normal 21–35 hari dan durasi perdarahan 2–7 hari. Namun, pada beberapa wanita, siklus menstruasi tidak normal dapat terjadi. Siklus kurang dari 21 hari disebut *polimenorea*, lebih dari 35 hari disebut *oligomenorea*, dan tidak terjadi menstruasi selama tiga bulan atau lebih disebut *amenorea* (Kemenkes, 2022).

Ketidakteraturan ini biasanya terkait dengan gangguan kadar hormon estrogen dan progesteron. Menurut WHO (2022), prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita mencapai 45%. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (2018) melaporkan bahwa 13,7% wanita usia 10–59 tahun mengalami menstruasi tidak teratur dalam satu tahun, dengan prevalensi tertinggi pada remaja akhir (18–24 tahun) sebesar 75%. Penelitian Winengsih et al. (2023) juga menemukan prevalensi gangguan siklus menstruasi cukup tinggi pada wanita usia 17–29 tahun (16,4%). Di FKM Undana, penelitian Ismi (2021) menunjukkan 57 dari 86 responden memiliki siklus menstruasi tidak normal. Stres merupakan faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi melalui peningkatan sekresi hormon kortisol oleh kelenjar adrenal. Kortisol dapat menghambat pelepasan *Luteinizing Hormone* (LH), yang berperan dalam produksi hormon estrogen dan progesteron, sehingga mengganggu proses ovulasi (Kusmiran, 2014).

Penelitian Damayanti et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi, dimana responden dengan tingkat stres berat lebih banyak mengalami gangguan siklus menstruasi daripada yang mengalami stres normal. Status gizi juga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Status gizi lebih (*overweight/obesitas*) meningkatkan produksi estrogen akibat tingginya massa lemak, yang dapat memicu gangguan siklus kronis. Sebaliknya, status gizi kurang (*underweight*) mengurangi produksi estrogen karena cadangan lemak tubuh rendah, sehingga menghambat ovulasi (Wanggy et al., 2022). Penelitian Ambariani et al. (2020) menemukan hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan Universitas Gunadarma. Ketidakteraturan siklus menstruasi berisiko menyebabkan infertilitas. Sekitar 30–40% kasus infertilitas disebabkan oleh gangguan ovulasi. Siklus pendek (<21 hari) dapat menurunkan kesuburan dan meningkatkan risiko keguguran, sedangkan siklus panjang (>35 hari) sering dikaitkan dengan anovulasi dan infertilitas (Yuniyanti AF et al, 2022). Perubahan siklus juga dapat menjadi indikator gangguan fungsi ovarium dan berpotensi meningkatkan risiko penyakit serius seperti kanker payudara, kanker ovarium, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan osteoporosis (Loa WW et al., 2022).

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana (FKM Undana) memiliki jadwal perkuliahan padat, beban tugas tinggi, skripsi, dan kegiatan lapangan, yang dapat memicu stres. Kondisi ini sering diikuti pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, kurang konsumsi buah dan sayur, atau kebiasaan terlambat makan. Kombinasi stres dan masalah gizi ini berpotensi menimbulkan gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa FKM Undana.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada Mei–Juni 2025 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (FKM Undana). Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa FKM semester 2, 4, 6, dan 8 sebanyak 1.009 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan perhitungan rumus Lemeshow, sehingga diperoleh 76 responden. Peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat stres, status gizi, dan gangguan siklus menstruasi. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dan seluruh pernyataan dinyatakan valid serta reliabel. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi setiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk menguji hubungan tingkat stres dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa FKM Undana. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik yang relevan.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	n = 76	Persentase (%)
<b>Umur (tahun)</b>		
17-20	30	39,5
21-24	46	60,5
<b>Program Studi</b>		
Kesehatan Masyarakat	50	65,8
Psikologi	26	34,2
<b>Semester</b>		
II	13	17,1
IV	16	21,0
VI	17	22,4
VIII	30	39,5
<b>Tingkat Stres</b>		
Sangat Berat	11	14,5
Berat	9	11,8
Sedang	25	32,9
Ringan	17	22,4
Normal	14	18,4
<b>Status Gizi</b>		
Kurus	24	31,6
Normal	37	48,7
Gemuk	15	19,7
<b>Gangguan Siklus Menstruasi</b>		
Ya	29	38,2
Tidak	47	61,8

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa responden terbanyak berumur kisaran 21-24 tahun sebanyak 46 orang (60,5%), dari program studi kesehatan masyarakat yaitu sebanyak 50 orang (65,8%) dan dari semester VIII yaitu sebanyak 30 orang (39,5%). Selain itu, sebagian responden lebih banyak memiliki tingkat stres sedang 25 orang (32,9%), status gizi normal 37 orang (48,7%), dan tidak memiliki gangguan siklus menstruasi yaitu 47 orang (61,8%).

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa dari 20 responden dengan tingkat stres berat sebanyak 12 orang (60%) mengalami gangguan siklus menstruasi dan 8 orang (40%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 42 orang, 15 orang (35,7%) mengalami gangguan siklus menstruasi dan 27 orang (64,3%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, dan responden dengan tingkat stres normal sebanyak

14 orang, 2 orang (14,3%) mengalami gangguan siklus menstruasi dan 12 orang (85,7%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0,023 < 0,05$ , yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa FKM Undana dengan nilai koefisien kontingensi yang didapatkan yaitu 0,300 yang artinya hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi memiliki keeratan hubungan yang lemah.

**Tabel 2. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi**

No	Tingkat Stres	Gangguan Siklus Menstruasi				<i>P-Value</i>	C
		Ya n	Ya %	Tidak n	Tidak %		
2	Berat	12	60,0	8	40,0	20	100
3	Sedang	15	35,7	27	64,3	42	100
5	Normal	2	14,3	12	85,7	14	100
	<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>38,2</b>	<b>47</b>	<b>61,8</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

**Tabel 3. Analisis Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi**

No	Status Gizi	Gangguan Siklus Menstruasi				<i>P- Value</i>	C
		Ya n	Ya %	Tidak n	Tidak %		
1	Kurus	8	33,3	16	66,7	24	31,6
2	Normal	11	29,7	26	70,3	37	48,7
3	Gemuk	10	66,7	5	33,3	15	19,7
	<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>38,2</b>	<b>47</b>	<b>61,8</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa dari 24 responden dengan status gizi kurus, sebanyak 8 orang (33,3%) mengalami gangguan siklus menstruasi dan 16 orang (66,7%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Responden dengan status gizi normal sebanyak 37 orang, 11 orang (29,7%) mengalami gangguan siklus menstruasi dan 26 orang (70,3%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Selain itu, dari 15 responden yang memiliki status gizi gemuk, 10 orang (66,7%) mengalami gangguan siklus menstruasi dan 5 orang (33,3%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0,038 < 0,05$ , yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa FKM Undana. Nilai koefisien kontingensi yaitu 0,281 yang artinya hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi memiliki keeratan hubungan yang lemah.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FKM Undana

Stres adalah suatu keadaan yang ditimbulkan karena adanya tuntutan baik internal maupun eksternal yang bisa membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan seseorang sehingga seseorang akan bereaksi dan melakukan usaha penyesuaian terhadap situasi tersebut (Nasution, 2007 dalam Jannah UN, 2025). Saat seseorang mengalami stres, maka akan terjadi peningkatan hormon kortisol yang dapat menghambat sekresi GnRH oleh hipotalamus, sehingga akan terjadi perubahan pada kadar FSH dan LH. Akibat dari flutuasi kedua hormon tersebut, lama proses pada fase proliferasi dan sekretori dapat mengalami pemendekan ataupun pemanjangan, yang dapat menyebabkan pemendekan atau pemanjangan pada siklus menstruasi sehingga gangguan siklus menstruasi dapat terjadi. Selain dapat mengganggu lamanya proses pada fase proliferasi dan sekretori, menurunnya kadar FSH dan LH juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan estrogen dan progesteron sehingga mengganggu proses penebalan endometrium pada kedua fase tersebut. Akibatnya gangguan lama dan jumlah darah saat

menstruasi juga dapat terjadi (Nursalsabila, 2019). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi FKM Undana ( $p\text{-value} = 0,020$ ). Hal ini menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada wanita.

Stres yang dialami responden disebabkan oleh kegiatan akademik atau kegiatan perkuliahan seperti tugas yang banyak, tugas akhir, kegiatan lapangan dan suasana kelas yang tidak kondusif sehingga membuat responden kurang berkonsentrasi dalam proses perkuliahan. Penyebab lainnya bisa karena masalah pribadi dengan keluarga, dan teman. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari TA, *et al* (2023) dalam literature review yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Maedy FS *et al* (2022) dalam literatur review menunjukkan ada hubungan bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi.

### **Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi FKM Undana**

Status gizi dapat mempengaruhi pola siklus menstruasi. Pada remaja dengan status gizi normal lebih kecil risiko mengalami gangguan menstruasi, karena remaja yang mempunyai status gizi normal berarti tinggi badan dan berat badannya seimbang, sehingga hormon estrogen didalam tubuh seimbang (Jannah UN, 2025). Status gizi kurang (*underweight*) maupun status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) dapat mempengaruhi siklus menstruasi seorang wanita, karena lemak tubuh berpengaruh terhadap peran hormon estrogen. Ketika jumlah lemak dalam tubuh meningkat, jumlah estrogen dalam darah meningkat dan siklus menstruasi menjadi lebih lama, begitupun sebaliknya. Hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang atau pendek dari siklus normalnya. Jika remaja mempertahankan asupan gizi optimal dan mampu memanajemen stres dengan baik disertai dengan gaya hidup yang baik pula bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga dapat memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur (Suleman *et al*, 2023).

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi FKM Undana ( $p\text{-value} = 0,038$ ). Hasil menunjukkan bahwa setengah dari responden penelitian memiliki status gizi tidak normal (kurus/*underweight*, gemuk/*overweight*, dan obesitas) dengan sebagian dari responden memiliki gangguan siklus menstruasi. Status gizi tidak normal (*underweight*, *overweight* dan obesitas) yang dimiliki responden disebabkan karena pola makan yang kurang teratur seperti makan terlambat atau asupan gizi yang kurang seimbang selama masa perkuliahan, selain itu juga stres dan tekanan emosional juga secara tidak langsung bisa menyebabkan status gizi seseorang menjadi tidak normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita R (2018) pada remaja putri SMA Al-Azhar Surabaya yang menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi, dimana sebagian remaja memiliki status gizi tidak normal, baik kurang maupun lebih dan sepertiga mengalami gangguan siklus menstruasi. Penelitian sejenis juga pernah dilakukan oleh Jannah UN (2025), yang menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres ( $p\text{-value} = 0,023 < 0,05$ ) dan status gizi ( $p\text{-value} = 0,038 < 0,05$ ) dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi FKM Undana. Edukasi dan penyuluhan serta bagaimana mengola stres dengan hal positif, manajemen waktu baik, serta menjaga pola makan seimbang dan asupan nutrisi yang cukup

menjadi rekomendasi untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, masukkan serta motivasi selama penelitian. Kepada pihak FKM Undana yang telah memberi ijin dan membantu peneliti selama melakukan penelitian, dan kepada seluruh responden. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada orang tua, saudara, dan teman-teman yang selalu senantiasa mendukung dan memberikan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini sesuai dengan harapan penulis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambariani.,Melly Nurhidayati.,Erik Ekowati. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Gunadarma Depok 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, 10(1). <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/120/82>
- Damayanti, Diana.,Ega Adelinge Trusus.,Ema Yunanto.,Belet Lydia Inggrit.,Tirolyn Panjaitan. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/9667/7310>
- Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2), 116-125
- Ismi. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa FKM Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun 2019. Kupang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana
- Jannah, Uli Nazilatul. 2025. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di MA Pondok Pesantren Al-Amien Putri 1 Prenduan, Kabupaten Sumenep. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika
- Kemenkes. (2022). Pola Makan Mempengaruhi Siklus Menstruasi. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Di akses pada 9 September 2024, dari : [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/704/pola-makan-mempengaruhi-siklus-menstruasi](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/704/pola-makan-mempengaruhi-siklus-menstruasi)
- Kusmiran, Eny. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, T. A., Mumpunni, R. Y., & Sari, N. L. (2023). Literatur Review: Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(2sp), 1-7.<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MJNF/article/view/11856>
- Loa, W. W., Nabuasa, E., & Sir, A. B. (2022). Hubungan antara berat badan, diet, aktivitas fisik dan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi. *Media Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 34-43.
- Maedy, Farhan Salsabila.,Tria Astika EP., Sugiatmi. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1), 1-10
- Novita, R. (2018). Hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172-181.
- Nursalsabila. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Preklinik di Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

- Suleman, N. A., Hadju, vidya avianti, & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturja*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.37905/jje.v2i2.24490>
- Wanggy, D. M., Elisa.U., Suparmi. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery*, 5(2). <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Winengsih, E., Fitriani, D. A., Stelata, A. G., & Sugiharti, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 629-635. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jnph/article/view/5350>