



Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Luisa Putri Syawalia¹, Jaenudin Saputra², Cicirosnita Jayadi Idu³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

² Dosen Universitas Yatsi Madani, ³ Dosen Universitas Yatsi Madani

luisasyawalia1203@gmail.com, zainudinj3@gmail.com, cicirosnita@uym.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Siklus menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam reproduksi wanita dan mempengaruhi beberapa proses dalam sistem reproduksi. Faktor yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, diantaranya stres, gangguan hormonal, tiroid dan hormon berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 160 responden yang dipilih dengan teknik *Accidental sampling*. **Analisis Data:** Menggunakan uji Chi-Square. **Hasil Penelitian:** menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ($p = 0,001$). **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Diperlukan upaya edukasi dan promosi kesehatan untuk mendorong remaja mengelola stres secara efektif, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Siklus Menstruasi

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan serangkaian proses yang kompleks, mencakup perubahan pada aspek biologis, fisik, dan psikologis seseorang. Pada remaja perempuan, masa pubertas biasanya ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (menarche), yang disertai dengan transformasi fisik, mental, serta perubahan dalam kehidupan sosial. Menstruasi sendiri adalah fase pengeluaran darah, lendir, dan lapisan endometrium pada uterus secara berkala, yang terjadi ± 14 hari setelah proses ovulasi akibat peluruhan lapisan endometrium (Artikel, 2022; Sundari et al., 2022).

Siklus menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam sistem reproduksi wanita dan mempengaruhi beberapa proses pada alat reproduksi. Akan namun, mayoritas wanita menunjukkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Hal ini dapat berpengaruh buruk bagi kesehatan (Hafizhah et al., 2023). Wanita di seluruh dunia secara umum rentan mengalami gangguan menstruasi, yang menjadi salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang signifikan. Berbagai jenis gangguan menstruasi meliputi polimenorea, oligomenorea, dan amenorea (Sajalia et al., 2022).

Secara global, sekitar 75% remaja putri menderita masalah pada siklus menstruasi mereka (WHO, 2018; Marques et al., 2022). Di Indonesia, sebesar 11,7% remaja perempuan di Indonesia menunjukkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Di Provinsi Banten, tercatat beberapa perempuan sebanyak 64,6% mengalami perdarahan menstruasi yang lebih banyak dari biasanya (Damayanti et al., 2022). Di Kabupaten Tangerang, lebih dari setengahnya, yaitu 40 siswi (53,33%), Menunjukkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi (Handayani et al., 2022).

Beberapa aspek dapat mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi, termasuk stres sebagai salah satunya. Selain itu, ketidakseimbangan hormon, gangguan sistemik, kelainan pada kelenjar tiroid, peningkatan kadar prolaktin, serta produksi hormon yang berlebihan juga dapat mengganggu siklus menstruasi (Saliano et al., 2022). Gaya hidup yang kurang sehat turut berperan dalam memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk peningkatan tingkat stres (Angrainy et al., 2020).

Stres yang dialami oleh remaja pun beragam, namun yang paling umum adalah stres akademik. Stres menyebabkan peningkatan pengeluaran kortisol oleh tubuh yang merupakan penanda utama tingkat stres seseorang. Ketidakseimbangan hormon ini dapat berdampak pada kerja hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone), di mana estrogen dan progesteron berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi. Apabila produksi kedua hormon ini terganggu, maka pola siklus menstruasi dapat menjadi tidak teratur. Ketidakteraturan ini dapat menyebabkan berbagai konsekuensi pada kesehatan reproduksi dan keseimbangan hormonal tubuh, sering kali menyulitkan dalam menentukan dan membedakan antara masa subur dan masa tidak subur, sehingga wanita sulit untuk hamil karena tidak berhasil membuahi sel telur (Sajalia et al., 2022).



Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 11 Kabupaten Tangerang.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik korelasi dan menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei - Agustus 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMAN 11 Kabupaten Tangerang dengan jumlah 228 siswi. Untuk menentukan sampel, maka digunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah responden yang akan diteliti sebanyak 145 responden, menghindari terjadinya DO peneliti menambahkan sampel 10% dari jumlah sampel yaitu menjadi 160 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Accidental Sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, dimana untuk pengukuran kuesioner siklus menstruasi dengan memberikan 4 pertanyaan dengan skala guttman dan kuesioner tingkat stres menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS) yang meliputi 14 pertanyaan yang berfokus pada stres. Data kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik yaitu uji Chi-Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Usia Saat Ini, Usia Awal Menstruasi, Tingkat Stres, Siklus Menstruasi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia Saat Ini	16	74	46,3%
	17	80	50%
	18	6	3,8%
	Total	160	100%
Usia Awal Menstruasi	10	2	1,3%
	11	42	26,3%
	12	70	43,8%
	13	34	21,3%
	14	10	6,3%
	15	2	1,3%
Total	160	100%	
Tingkat Stres	Normal	22	13,8%
	Ringan	61	38,1%
	Sedang	77	48,1%
	Total	160	100%
Siklus Menstruasi	Normal	82	51,2%
	Tidak Normal	78	48,8%
	Total	160	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 160 siswi, mayoritas siswi berusia 18 tahun sebanyak 80 siswi (50%), sedangkan sebagian kecil berusia 18 tahun sebanyak 6 siswi (3,8%). Selain itu usia awal menstruasi pada siswi diketahui dari 160 siswi, mayoritas berusia 12 tahun sebanyak 70 siswi (43,8%), dan sebagian kecil berada pada usia 10 dan 15 tahun masing-masing sebanyak 2 siswi (1,3%). Distribusi frekuensi tingkat stres diketahui dari 160 siswi, mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 77 siswi (48,1%), dan sebagian kecil mengalami stres normal sebanyak 22 siswi (13,8%). Distribusi frekuensi siklus menstruasi diketahui dari 160 siswi, mayoritas mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 82 siswi (51,2%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi						P-Value
	Normal		Tidak Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	19	11,9%	3	1,9%	22	13,8%	0,001
Ringan	31	19,3%	30	18,8%	61	38,1%	
Sedang	32	20%	45	28,1%	77	48,1%	
Total	82	51,2%	78	48,8%	160	100%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 160 siswi, Berdasarkan Tabel 4.6, dari 160 responden, mayoritas mengalami siklus menstruasi normal dengan tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 32 responden (20%), sedangkan kelompok dengan siklus menstruasi normal dan tingkat stres ringan merupakan yang paling sedikit, yaitu berjumlah 19 responden (11,9%). Untuk siklus menstruasi tidak normal, mayoritas berada pada tingkat stres sedang sebanyak 45 responden (28,1%), sementara kelompok dengan siklus tidak normal dan tingkat stres normal merupakan yang paling sedikit, yaitu 3 responden (1,9%).

Hasil analisis bivariat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 11 Kabupaten Tangerang dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.001 ($\alpha = 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak. Artinya, terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 11 Kabupaten Tangerang.

Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari total 160 siswi, diketahui bahwa mayoritas remaja putri berada pada tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 77 orang (48,1%). Sementara itu, kelompok dengan tingkat stres normal merupakan yang paling sedikit, yaitu hanya 22 responden (13,8%). Temuan ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar remaja putri sedang berada dalam kondisi psikologis yang memerlukan perhatian.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Nia Amalia (2023), yang menunjukkan bahwa dari 134 responden, sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 67 orang (50%). Hanya sebagian kecil, yakni 2 orang (1,5%), mengalami stres sangat berat. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat stres sedang merupakan kategori yang paling umum dialami oleh remaja putri, dan dapat dianggap sebagai fase kritis yang perlu segera ditangani agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

Namun demikian, tidak semua hasil penelitian menunjukkan pola yang sama. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa et al. (2024) menemukan bahwa dari 79 responden, mayoritas justru mengalami stres berat, yaitu sebanyak 42 orang (53,16%). Dukungan terhadap temuan ini juga datang dari Novriyanda et al. (2023), yang melaporkan bahwa dari 77 responden, sebanyak 46 orang (59,7%) menunjukkan tingkat stres berat. Perbedaan ini memperjelas bahwa tingkat stres pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh kondisi dan karakteristik lingkungan masing-masing.

Dengan kata lain, tingkat stres pada remaja putri tidak bersifat seragam, melainkan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari lingkungan sosial, tekanan akademik, beban tanggung jawab, hingga kualitas dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang kontekstual dan individual dalam memahami dan menangani stres pada remaja.

Secara psikologis, stres merupakan respons alami yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan atau tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi. Respons ini dapat timbul akibat faktor eksternal seperti beban sekolah dan tekanan pergaulan, maupun faktor internal seperti kecemasan, ketakutan, dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi (Lina & Mugi, 2021). Pada masa remaja, di mana

terjadi banyak perubahan fisik dan emosional, kemampuan adaptasi terhadap stres sering kali belum sepenuhnya matang.

Lebih lanjut, Gusti et al. (2023) menyebutkan bahwa tekanan dari sekolah, permasalahan keluarga, serta hubungan sosial yang tidak sehat dapat menjadi pemicu utama stres pada remaja putri. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, dampaknya tidak hanya dirasakan secara emosional, namun juga dapat berpengaruh secara fisik, termasuk mengganggu sistem hormonal dan kesehatan reproduksi.

Dengan demikian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres bukan hanya persoalan emosional semata, melainkan merupakan reaksi kompleks yang melibatkan aspek fisik, psikologis, dan sosial. Jika tidak ditangani secara tepat, stres berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan yang lebih serius, termasuk ketidakteraturan siklus menstruasi, yang menjadi indikator penting dalam menilai kesehatan reproduksi remaja putri. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan stres secara dini dan menyeluruh sangat penting dilakukan, baik melalui edukasi, konseling, maupun dukungan sosial yang memadai.

Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 160 siswi, mayoritas remaja putri mengalami siklus menstruasi yang normal, yaitu sebanyak 82 responden (51,2%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki pola menstruasi yang teratur.

Namun demikian, hasil ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri Amanda (2024), yang menyatakan bahwa dari 114 responden, mayoritas justru mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 106 responden (60,9%), sementara hanya 68 responden (39,1%) yang memiliki siklus menstruasi teratur. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti latar belakang responden, kondisi lingkungan, serta perbedaan tingkat stres atau gaya hidup masing-masing subjek penelitian.

Temuan serupa juga dijelaskan dalam penelitian Novriyanda et al. (2023), yang menunjukkan bahwa dari 77 responden, mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak normal, sebanyak 41 responden (53,2%). Dukungan tambahan datang dari penelitian Anisa et al. (2024), yang menunjukkan bahwa dari 79 responden, sebanyak 51 orang (64,56%) mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasinya. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa gangguan pada siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup umum terjadi di kalangan remaja putri dan menjadi perhatian penting dalam konteks kesehatan reproduksi.

Menstruasi sendiri merupakan proses fisiologis yang terjadi secara berkala, di mana darah dan jaringan dari lapisan endometrium (dinding rahim) meluruh dan dikeluarkan melalui vagina. Proses ini merupakan bagian dari siklus reproduksi wanita dan terjadi ketika sel telur tidak dibuahi, sehingga lapisan endometrium yang sudah menebal tidak dibutuhkan oleh tubuh dan dikeluarkan (Anjarsari & Sari, 2020). Siklus ini menunjukkan adanya perubahan hormonal yang kompleks dan berperan penting dalam fungsi reproduksi wanita.

Lebih lanjut, periode antara menstruasi pertama dan menstruasi berikutnya dikenal sebagai siklus menstruasi, yang secara umum berlangsung antara 21 hingga 35 hari. Namun, hanya sekitar 10–15% perempuan yang memiliki siklus tetap sepanjang 28 hari (Putu et al., 2022). Durasi perdarahan saat menstruasi pun bervariasi, umumnya antara 3–5 hari, namun pada beberapa perempuan dapat berlangsung hingga 7–8 hari.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa siklus menstruasi merupakan proses biologis yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormonal dan berlangsung secara periodik. Durasi normal siklus menstruasi berkisar antara 21 hingga 35 hari, meskipun hanya sebagian kecil perempuan yang memiliki siklus tetap selama 28 hari. Ketidakteraturan dalam siklus ini dapat menjadi indikator adanya gangguan pada sistem reproduksi. Beragam faktor, baik dari dalam tubuh (internal) seperti ketidakseimbangan hormon, maupun dari luar (eksternal) seperti tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, dan lingkungan, berperan dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Hasil penelitian diketahui dari 160 siswi, mayoritas remaja putri dengan siklus menstruasi normal berada pada tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 32 responden (20%). Sementara itu, responden dengan siklus menstruasi normal dan tingkat stres normal hanya berjumlah 19 orang (11,9%). Di sisi lain, pada kelompok dengan siklus menstruasi tidak normal, sebagian besar responden juga berada pada tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 45 orang (28,1%), sedangkan hanya sebagian kecil yang mengalami stres normal, yakni sebanyak 3 responden (1,9%).

Jika dicermati lebih lanjut, data ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa peningkatan tingkat stres berbanding lurus dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh responden, semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan pada siklus menstruasi.

Untuk menguji hubungan tersebut secara statistik, dilakukan uji Chi Square, yang menghasilkan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,001. Nilai ini lebih kecil dari batas signifikansi yang ditentukan ($\alpha = 0,05$),



sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Hasil ini tentu tidak berdiri sendiri, tetapi didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2021) menemukan p-value sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dan gangguan menstruasi. Dukungan serupa juga ditunjukkan oleh Nia Amalia (2023) dengan p-value sebesar 0,000, serta penelitian dari Priansiska et al. (2024) yang memperoleh nilai p sebesar 0,014. Ketiga hasil tersebut menegaskan bahwa tingkat stres yang tinggi berkontribusi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

Secara biologis, keterkaitan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme hormonal. Menurut Suparyanto (2020), stres dapat memicu ketidakseimbangan hormon yang secara langsung memengaruhi proses menstruasi. Hal ini terjadi karena stres mengaktifkan sistem saraf pusat, terutama hipotalamus, serta sistem saraf otonom. Aktivasi ini berdampak pada kinerja kelenjar endokrin dalam menghasilkan hormon gonadotropin seperti Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH), yang sangat berperan dalam siklus menstruasi (Salmawati et al., 2022).

Lebih lanjut, faktor-faktor lain juga dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, seperti indeks massa tubuh, kebiasaan olahraga, pola makan, kondisi psikologis, hingga pengaruh lingkungan (Putri et al., 2021). Namun demikian, dari hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini, stres tampak sebagai faktor yang paling dominan dalam memengaruhi perubahan pola menstruasi.

Dengan memperhatikan keseluruhan temuan penelitian ini, serta berdasarkan pengalaman pribadi peneliti sebagai remaja putri, stres yang muncul akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, maupun perubahan emosi yang tidak stabil, pernah dirasakan berdampak langsung terhadap keteraturan siklus menstruasi. Pengalaman tersebut semakin menguatkan keyakinan bahwa stres memang memiliki pengaruh nyata terhadap fungsi fisiologis tubuh, terutama pada sistem reproduksi.

Oleh karena itu, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat perubahan yang nyata pada pola siklus menstruasi seiring dengan meningkatnya tingkat stres. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh remaja putri, maka semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami gangguan pada siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin besar pula risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu diperlukan upaya mengenai manajemen stres sebagai langkah pencegahan terjadinya gangguan siklus menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terkait dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Tidak lupa peneliti berterimakasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan do'a, semangat, serta motivasi dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, Rizka, Penti Dora Yanti, and Elvi Oktavia. 2020. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA PUTRI DI SMAN 5 PEKANBARU." <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>.
- Anisa Putri Yuliana, Maryatun Maryatun. 2024. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di MAN 2 Karanganyar." *Jurnal Ilmu Kesehatan* volume 1:169–79.
- Anjarsari, Nurul, and Etika Purnama Sari. 2020. "HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls)." doi:10.20473/pnj.v1i1.19135.
- Damayanti, Diani, Ega Adeline Trisus, Ema Yunanti, Belet Lydia Ingrid, and Panjaitan. 2022. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>.
- Fauzi, A. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Dimasa Pandemi Covid-19." *Repository STIKes Ngudia Husada Madura*.



- Gusti, R. K, Saputera, M. D. ., & Chris, A. 2023. "Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I SMA Di Jakarta." *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*.
- Handayani, Putri, Junaida Rahmi, Melda Amalia, Syalaisa Marsshanda, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl Padjajaran No, and Kota Tangerang Selatan. 2021. *HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA PGRI SINDANG SONO KABUPATEN TANGERANG*. Vol. 2. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/Map/index>.
- Marques, Patrícia, Tiago Madeira, and Augusta Gama. 2022. "Menstrual Cycle among Adolescents: Girls' Awareness and Influence of Age at Menarche and Overweight." *Revista Paulista de Pediatria* 40. doi:10.1590/1984-0462/2022/40/2020494.
- Nia Amalia. 2022. "Hubungan Tingkat Strs Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir FIK UNISSULA."
- Novriyanda, Nova, Andi Mayasari Usman, and Rosmawaty Lubis. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas 3 Di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur Tahun 2022." *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)* 6(2):148–58. doi:10.33369/jvk.v6i2.26156.
- Priansiska, Norwidya, Alisa Hidayah, and Fakultas Ilmu kesehatan. 2024. "Al-Tamimi Kesmas HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 3 SAMPIT." *Journal of Public Health Sciences* 13(2):223–30. <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kesmas>.
- Putri, P. ., Mediarti, D. ., Noprika, D. ., Kemenkes, P. ., Sumatera, P. ., & Indonesia, S. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri." *In Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* Vol.1(Issue 1).
- Sajalia, Husniyati, R. Supini, and Arlina Arlina. 2022. "Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D III Kebidanan Stikes Hamzar Lombok Timur." *Journal of Pharmaceutical and Health Research* 3(3):156–59. doi:10.47065/jharma.v3i3.3043.
- Salmawati, N. ., Mayasari Usman, A. ., & Fajariyah, N. 2022. "Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021." *Penelitian Keperawatan Kontemporer* 107–15.
- Sundari, Thirupura, Alfred J. George, and E. Sinu. 2022. *Psychosocial Problems of Adolescent Girls during Menstruation*.
- Suparyanto dan Rosad. 2020. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Stikes Hang Tuah Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19."