

Apakah Tingkat Stres Berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Dewasa Muda

Is Stress Levels Related to Menstrual Cycles in Young Adults

Ni Kadek Dwi Nanda Restiani¹, Ni Nyoman Ayu Desy Sekarini², Putu Irma Pratiwi³

¹ Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, 81116, Indonesia, dwi.nanda@student.undiksha.ac.id

² Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, 81116, Indonesia, ayu.desy@undiksha.ac.id

³ Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, 81116, Indonesia, irma.pratiwi@undiksha.ac.id

Korespondensi Email: dwi.nanda@student.undiksha.ac.id

Article Info

Article History

Submitted, 2026-01-20

Accepted, 2026-02-29

Published, 2026-03-13

Keywords: Stress, Menstrual Cycle, Midwifery Students, Reproductive Health

Kata Kunci: Stres, Menstruasi, Mahasiswa Kebidanan, Kesehatan Reproduksi

Abstract

Regular menstruation is an important indicator of reproductive health because it reflects the balance of the hormonal system. Stress is one of the determinants that can affect the menstrual cycle. Midwifery students are a vulnerable group to experience stress due to academic demands and clinical practice. This study was conducted using a quantitative method using a cross-sectional approach. The study population consisted of female students of the D3 and S1 Midwifery study programs in the 2023-2025 intake. The study sample consisted of 158 respondents taken using a total sampling technique. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire, while menstrual cycles were categorized as normal and abnormal. Data analysis was performed using the chi-square test. The majority of respondents were in a state of moderate stress levels (80.4%) and had normal menstrual cycles (75.9%). The chi-square test results obtained a p-value of 0.489 ($p > 0.05$), which means there is no relationship between stress levels and menstrual cycles in midwifery students. The stress levels experienced by most respondents were still within adaptive limits so they did not have a significant impact on the menstrual cycle. In addition, other factors such as body mass index (BMI), fatigue, lifestyle, and individual coping skills are confounding factors in influencing menstrual regularity. Stress levels are not significantly associated with menstrual regularity in midwifery students and are not the sole factor influencing menstrual regularity.

Abstrak

Menstruasi yang teratur merupakan indikator penting dalam kesehatan reproduksi karena menggambarkan keseimbangan sistem hormonal. Stres menjadi salah satu determinan yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Mahasiswa kebidanan menjadi kelompok rentan

mengalami stres akibat tuntutan akademik dan praktik klinik. Studi ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswi program studi D3 dan S1 Kebidanan angkatan 2023-2025. Sampel penelitian berjumlah 158 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10), sedangkan siklus menstruasi dikategorikan menjadi normal dan tidak normal. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square. Mayoritas responden berada dalam kondisi tingkat stres sedang (80,4%) dan memiliki siklus menstruasi normal (75,9%). Hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value yaitu 0,489 ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan. Tingkat stres yang dialami responden sebagian besar masih berada dalam batas adaptif sehingga belum berdampak signifikan terhadap siklus menstruasi. Selain itu, terdapat faktor lain seperti indeks massa tubuh (IMT), kelelahan, pola hidup dan kemampuan coping individu yang menjadi faktor perancu dalam mempengaruhi keteraturan menstruasi. Tingkat stres tidak berhubungan secara signifikan dengan keteraturan menstruasi pada mahasiswa kebidanan dan bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi keteraturan menstruasi.

Pendahuluan

Menstruasi merupakan kondisi fisiologis pada perempuan usia reproduksi yang terjadi akibat tidak terjadinya proses pembuahan sehingga memicu peluruhan dinding rahim yang disertai perdarahan (Indriyani & Aniroh, 2023). Menstruasi menjadi indikator penting dalam kesehatan reproduksi perempuan karena menggambarkan keseimbangan sistem hormonal dan fungsi fisiologis tubuh perempuan secara keseluruhan (Noor *dkk.*, 2020). Secara fisiologis, menstruasi berlangsung setiap satu bulan sekali selama 3 sampai 7 hari, dengan interval antarperiode berkisar 28-35 hari (Armayanti & Damayanti, 2021; Anggraeni, Fauziah & Gustina, 2022).

Gangguan menstruasi kerap menjadi masalah bagi perempuan usia reproduksi khususnya pada kalangan dewasa muda (Siburian, 2022). Dewasa muda merupakan tahapan perkembangan yang terjadi antara masa remaja akhir menuju dewasa, yakni usia 18-25 tahun. Pada fase dewasa muda, individu mulai menghadapi tuntutan akademik, sosial dan psikologis sebagai bagian dari proses transisi menuju kedewasaan (Arnett, 2000; Oktafiani, Putri dan Nirwanto, 2022).

Siklus menstruasi yang teratur memegang peran penting dalam kesehatan reproduksi perempuan karena berkaitan dengan fungsi ovulasi, kesuburan dan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron (Villasari, 2021). Ketidakteraturan menstruasi menandakan perempuan mengalami disfungsi pada pola menstruasi yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti gangguan kesuburan, kesulitan menentukan masa subur dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan reproduksi lainnya (Botutihe & KM, 2022). Terdapat banyak determinan yang dapat mempengaruhi pola menstruasi seperti indeks massa tubuh (IMT), tingkat aktivitas, kelelahan serta kondisi psikologis seperti stres (Priantika & Syahrul, 2023; Siagian & Irwandi, 2023).

Stres merupakan reaksi psikologis dan fisiologis individu terhadap tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasi individu itu sendiri, sehingga stres dapat

mempengaruhi berbagai sistem tubuh termasuk sistem reproduksi (Yulita, 2025). Stres secara biologis dapat mempengaruhi kerja hipotalamus, kelenjar pituitari dan kelenjar adrenal (HPA) dalam mengatur hormon sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon kortisol sehingga memicu terjadinya ketidakseimbangan produksi hormon estrogen dan progesteron serta mempengaruhi proses ovulasi yang berdampak pada tidak teraturnya siklus menstruasi (Schliep *dkk.*, 2015). Secara teoritis, stres dapat berkontribusi terhadap perubahan panjang siklus menstruasi ataupun terjadinya gangguan menstruasi (Lestari, Mumpunni & Sari, 2023).

Mahasiswa kebidanan menjadi kelompok rentan mengalami stres. Hal ini diakibatkan dari adanya tuntutan akademik dan praktik klinik yang berlangsung secara simultan dan berkelanjutan. Selain beban perkuliahan teoritis, mahasiswa kebidanan juga dituntut untuk mencapai kompetensi klinik, menghadapi situasi kegawatdaruratan maternal neonatal serta menjalani praktik pelayanan kesehatan secara langsung. Kondisi tersebut menempatkan mahasiswa kebidanan pada stresor akademik dan klinik yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa non-kesehatan. Sebagai perempuan usia muda yang berada pada fase reproduktif aktif, paparan stres yang berkelanjutan dapat berpotensi mempengaruhi kondisi kesehatan reproduksi termasuk siklus menstruasi (Purnama, Prasmoro & K, 2022; Nurfaisa, Darwis & Nurafrani, 2025). Beberapa studi menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan praktik klinik dapat berdampak pada tingkat stres dan siklus menstruasi. Penelitian Syam dan Marlina Azis (2025) menunjukkan bahwa 52,5% mahasiswa kebidanan mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 47,5% lainnya memiliki siklus menstruasi yang teratur. Pada penelitian yang sama, sebanyak 50,0% mahasiswa termasuk pada kategori stres sedang, 27,5% stres berat dan 22,5% mengalami stres ringan (Syam dan Marlina Azis, 2025). Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian lain yang melaporkan bahwa sekitar 50% mahasiswa berada dalam kondisi siklus menstruasi yang terganggu (Damayanti *dkk.*, 2022).

Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa khususnya jurusan kebidanan masih terbatas dan hasil temuan masih belum konsisten (Siburian, 2022; Rahma *dkk.*, 2023). Temuan dari penelitian terdahulu menunjukkan inkonsistensi hasil. Sejumlah studi menyatakan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi (Damayanti *dkk.*, 2022; Prakasiwi dan Sinta, 2025). Namun, penelitian lain melaporkan hasil yang berkebalikan yaitu tidak menemukan hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi (Nurfadilah, Muhdar & Dhanny, 2022; Indriyani & Aniroh, 2023). Ketidakkonsistenan ini mengindikasikan bahwa hubungan tingkat stres dan siklus menstruasi belum dapat disimpulkan secara pasti, sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk memperjelas apakah tingkat stres berhubungan dengan siklus menstruasi khususnya pada kelompok mahasiswa kebidanan.

Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan keteraturan menstruasi pada mahasiswi usia dewasa muda di Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha. Hasil studi ini diharapkan mampu memberikan memperkaya bukti ilmiah dalam pengembangan ilmu kebidanan serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang membahas hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi.

Metode

Studi ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis apakah tingkat stres berhubungan dengan keteraturan menstruasi. Penelitian ini dilaksanakan di bulan Januari di Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha. Populasi dalam penelitian ini adalah 177 orang berusia 18-21 tahun yang terdiri dari mahasiswa prodi D3 dan S1 Kebidanan dari angkatan 2023, 2024 dan 2025. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel diperoleh sebanyak 158 orang. Subjek yang termasuk kriteria inklusi yaitu

mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dan terdaftar aktif sebagai mahasiswa di Universitas Pendidikan Ganesha. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit kronis atau gangguan hormonal yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan kuesioner sebagai instrumen atau alat pengumpulan data penelitian. Pengukuran tingkat stres diukur dengan instrumen berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dengan 10 pertanyaan yang dikategorikan menjadi tingkat stres rendah, sedang dan tinggi. Instrumen PSS telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan Model Rasch oleh Prasetya, Purnama dan Prasetyo (2020) pada mahasiswa di Yogyakarta. Hasil uji menunjukkan seluruh item pertanyaan berada pada rentang *Outfit Mean Square* (MNSQ) 0,89-1,12 (kriteria 0,5-1,5), sehingga seluruh item dinyatakan fit dan valid. Nilai *person reliability* sebesar 0,79 dan item *reliability* sebesar 0,98, sehingga instrumen dinyatakan reliabel untuk mengukur tingkat stres mahasiswa.

Siklus menstruasi dibagi menjadi 2 kategori yaitu normal apabila siklus menstruasi terjadi dalam 21-35 hari dan tidak normal apabila < 21 hari atau > 35 hari. Tingkat stres (variabel independen) dan siklus menstruasi (variabel dependen) di analisis dengan uji *chi-square* serta diolah dengan bantuan *software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS).

Hasil dan Pembahasan

Setelah pengumpulan data penelitian, dilakukan pengolahan data dan analisis data. Adapun penyajian data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Rentang Usia, Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi

Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
18 tahun	36	22,8
19 tahun	64	40,5
20 tahun	45	28,5
21 tahun	13	8,2
Total	158	100%
Tingkat Stres	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Rendah	9	5,7
Sedang	127	80,4
Tinggi	22	13,9
Total	158	100%
Siklus Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	120	75,9
Tidak Normal	38	24,1
Total	158	100%

Pada tabel 1, distribusi usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 64 responden (40,5%), usia 20 tahun sebanyak 45 responden (28,5%), usia 18 tahun berjumlah 36 responden (22,8%), dan usia 21 tahun berjumlah 13 responden (8,2%).

Hasil menunjukkan tingkat stres sebagian responden berada dalam kategori tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 127 responden (80,4%). Sebanyak 22 orang (13,9%) mengalami tingkat stres tinggi, dan tingkat stres rendah sebanyak 9 orang (5,7%).

Sebagian responden mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 120 (75,9%). Sementara itu, siklus menstruasi tidak normal sebanyak 38 (24,1%).

Tabel 2. *Crosstabulation* Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi

	Siklus Menstruasi	Total
--	-------------------	-------

		Normal	Tidak Normal	
Tingkat Stres	Rendah	6	3	9
	Sedang	99	28	127
	Tinggi	15	7	22
Total		120	38	158

Pada tabel 2, responden dengan tingkat stres rendah mayoritas mengalami siklus yang normal selama menstruasi, yaitu sebanyak 6 orang, sedangkan 3 responden memiliki siklus tidak normal. Pada kategori stres sedang, sebanyak 99 orang mengalami siklus yang normal dan 28 responden mengalami menstruasi yang tidak normal. Sementara itu, pada kategori stres tinggi, terdapat 15 responden mengalami siklus normal dan 7 responden siklus menstruasinya tidak normal. Distribusi ini menunjukkan variasi sebaran antara tingkat stres dan keteraturan menstruasi pada responden penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji *Chi-Square*

	Value	df	Asymp. Sig (2-sided)
<i>Pearson Chi-Square</i>	1.430 ^a	2	.489
<i>Likelihood Ratio</i>	1.360	2	.507
<i>N of Valid Cases</i>	158		

Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* 0,489 ($p > 0,05$) artinya, tidak ada korelasi antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha.

Responden pada penelitian ini lebih banyak mengalami stres sedang (80,4%) dan mayoritas memiliki siklus menstruasi normal (75,9%). Temuan ini selaras dengan studi Anggraeni dkk. (2022) yang menyatakan stres pada mahasiswa di tingkat akhir tidak selalu berhubungan langsung dengan gangguan siklus menstruasi, terutama apabila stres yang dialami masih dalam batas adaptif. Menurut Villasari (2021), siklus menstruasi secara fisiologis dipengaruhi oleh keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang di atur melalui kerja hipotalamus, kelenjar pituitari dan ovarium (HPO). Stres dapat memicu aktivasi sistem HPA yang meningkatkan sekresi hormon kortisol, sehingga dapat menghambat produksi hormon reproduksi (Schliep dkk., 2015; Yulita, 2025).

Hasil studi ini selaras dengan studi oleh Indriyani & Aniroh (2023) yang melibatkan 263 responden di SMA Negeri 1 Bergas, dimana mayoritas berada pada kondisi stres normal (33,5%) dan sebagian responden berada pada kondisi menstruasi tidak normal (52,5%). Uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara tingkat stres dengan keteraturan menstruasi, dengan nilai $p = 0,489$ ($0 > 0,05$). Penelitian lain yang serupa dengan 146 responden di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka melaporkan mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang (82,9%) dan sebagian responden memiliki siklus menstruasi teratur (67,8%). Uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,821$ ($0 > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan menstruasi (Nurfadilah dkk., 2022).

Sebaliknya, temuan penelitian ini tidak selaras dengan studi oleh Damayanti dkk. (2022) yang melibatkan mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang dengan 244 responden, dimana mayoritas responden termasuk dalam kategori stres normal (33,2%) dan mengalami menstruasi yang tidak teratur (57%). Hasil uji analisis korelasi *spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, dengan nilai $p = 0,00$ ($0 < 0,05$). Temuan lain yang tidak sejalan juga didapatkan dari hasil penelitian oleh Prakasiwi & Sinta (2025) pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang, yang melaporkan adanya korelasi signifikan antara tingkat stres dan keteraturan menstruasi. Perbedaan hasil temuan dapat

dijelaskan berdasarkan teori regulasi neuroendokrin, dimana stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena terjadi aktivasi aksis hipotalamus, kelenjar pituitari dan adrenal (HPA) yang meningkatkan sekresi kortisol dan dapat menghambat pelepasan GnRH sehingga mengakibatkan gangguan pada aksis hipotalamus, pituitari dan ovarium (HPO) (Schliep *dkk.*, 2015). Gangguan siklus menstruasi lebih sering terjadi pada stres berat atau stres kronis yang berlangsung lama, bukan pada stres dalam kategori ringan hingga sedang (Lestari, Mumpunni dan Sari, 2023). Pada penelitian ini, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang (80,4%), sehingga berdasarkan temuan tersebut, tingkat stres yang dialami belum termasuk kategori yang secara fisiologis berkaitan dengan disfungsi hormonal reproduksi.

Selain itu, kemampuan coping dan adaptasi psikologis yang baik terbukti dapat memodulasi respons stres sehingga peningkatan kortisol tidak berlangsung secara persisten dan dampaknya terhadap terhadap sistem reproduksi menjadi lebih minimal (Purnama, Prasmoro dan K, 2022; Siburian, 2022). Mahasiswa kebidanan sebagai kelompok dengan paparan akademik dan praktik klinik berkelanjutan memiliki pengalaman dalam menghadapi tuntutan akademik dan stresor klinik secara berulang, sehingga terbentuk mekanisme adaptasi psikologis dan fisiologis yang membantu dalam mempertahankan keseimbangan fungsi reproduksi. Adaptasi ini berperan dalam menjaga stabilitas aksis HPO meskipun individu berada dalam kondisi stres sedang

Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa korelasi antara tingkat stres dan keteraturan menstruasi bersifat kompleks, tidak berdiri sendiri dan belum sepenuhnya konklusif. Stres bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan siklus menstruasi yang teratur (Nurfadilah, Muhtar & Dhanny, 2022). Menurut Lestari *dkk.* (2023), pengaruh stres terhadap siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh durasi stres, tingkat keparahan stres serta kemampuan coping individu. Stres yang bersifat akut dan berlangsung singkat cenderung tidak memberikan dampak signifikan terhadap siklus menstruasi, berbeda dengan stres kronis yang berlangsung lama dan berulang. Faktor lain seperti indeks massa tubuh (IMT), usia menarche, kelelahan, dan aktivitas fisik berperan menjadi faktor perancu yang dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi (Armayanti & Damayanti, 2021; Botutihe & KM, 2022; Priantika & Syahrul, 2023; Siagian & Irwandi, 2023).

Pada penelitian ini, variabel perancu tersebut tidak dianalisis, sehingga kemungkinan ikut andil terhadap hasil penelitian yaitu tidak ditemukannya korelasi antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Selain itu, karakteristik responden yang relatif homogen sebagai mahasiswa kebidanan dengan rentang usia dan latar belakang akademik serupa juga dapat mempengaruhi hasil penelitian (Larasati, 2023; Rahmasari & Trisiswati, 2023). Tidak selalu responden dengan kondisi stres mengalami ketidakteraturan menstruasi, hal ini dikarenakan adanya kemampuan adaptasi fisiologis dan psikologis pada sebagian individu (Purnama, Prasmoro, 2022; Siburian, 2022). Panduan Kesehatan Reproduksi Remaja juga menegaskan bahwa kesehatan menstruasi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis dan gaya hidup secara bersamaan (Noor *dkk.*, 2020).

Temuan penelitian ini diperkuat oleh hasil *systematic review* yang dilakukan oleh Poitras *dkk.* (2024) yang menyimpulkan bahwa bukti ilmiah mengenai hubungan stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi masih menunjukkan hasil yang inkonsisten. Oleh karena itu, stres tidak dapat dipandang sebagai faktor tunggal dalam menentukan keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa tingkat stres bukan satu-satunya faktor penentu ketidakteraturan siklus menstruasi. Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang lebih komprehensif dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan dengan memperhatikan tidak hanya aspek psikologis tetapi juga faktor fisik dan gaya hidup. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain secara multivariat agar korelasi tingkat stres dan siklus menstruasi dapat dipahami secara menyeluruh.

Simpulan dan Saran

Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* yaitu 0,489 ($p > 0,05$) sehingga penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres bukan merupakan determinan utama siklus menstruasi yang teratur, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain baik biologis maupun gaya hidup.

Keterbatasan penelitian ini yaitu tidak dilakukan analisis faktor lain yang mungkin berpengaruh pada variabel dependen tidak dikendalikan, karena peneliti menggunakan total sampling. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis determinan lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, dengan pendekatan multivariat agar hubungan antara stres dan siklus menstruasi dapat dipahami secara lebih komprehensif

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peneliti dan penulis yang karyanya telah disitasi sebagai rujukan ilmiah dalam penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing serta penulis menyampaikan apresiasi kepada Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha atas dukungan dan izin yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, L., Fauziah, N. dan Gustina, I. (2022) "Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Binawan," *Jurnal Education and Development*, 10.
- Armayanti, L.Y. dan Damayanti, P.A.R. (2021) "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Singaraja," *Jurnal Media Kesehatan* [Preprint].
- Arnett, J. (2000) "Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties," *American Psychologist*, 55(5), hlm. 469–480.
- Botutihe, F. dan KM, S. (2022) *Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi*. CV. Ruang Tentor.
- Damayanti, D. dkk. (2022) "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Uiversitas Swasta di Tangerang," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* [Preprint]. Tersedia pada: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>.
- Indriyani, L. dan Aniroh, U. (2023) "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri," *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1). Tersedia pada: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>.
- Larasati, N.A. (2023) "Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja," *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 2023(2). Tersedia pada: <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18>.
- Lestari, T.A., Mumpunni, R.Y. dan Sari, N.L. (2023) "Literatur Review: Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun," *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(2sp), hlm. 1–7.
- Noor, M.S. dkk. (2020) *Panduan Kesehatan Reproduksi Remaja*. cv.Mine.
- Nurfadilah, H., Muhdar, I.N. dan Dhanny, D.R. (2022) "Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FIKES UHAMKA," *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(1), hlm. 9–17. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36590/jika.v4i1.204>.
- Nurfaisa, Darwis dan Nurafrani (2025) "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Makassar," *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5, hlm. 2025.

- Oktafiani, D.T., Putri, S.H.F.N. dan Nirwanto, A.A. (2022) “Pengaruh Kesepian terhadap Stres pada Wanita Dewasa Awal,” *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), hlm. 1008–1018. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26740.cjpp.1008-1018>.
- Poitras, M. dkk. (2024) “Bloody stressed! A systematic review of the associations between adulthood psychological stress and menstrual cycle irregularity,” *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 163, hlm. 105784. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105784>.
- Prakasiwi, S.I. dan Sinta, S. (2025) “Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang,” *Jurnal Sains dan Teknologi*, 4(6), hlm. 1525–1534. Tersedia pada: <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i6.6691>.
- Priantika, M.Y. dan Syahrul, F. (2023) “Analisis Hubungan Stres, Aktivitas Fisik, dan Kelelahan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi,” *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), hlm. 139–146.
- Purnama, C.Y.I., Prasmoro, D.P. dan K, A.W. (2022) “Gambaran gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir yang Mengalami Stres di ITSK RS dr. Soepraoen,” *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(1), hlm. 47–56.
- Rahma, M. dkk. (2023) “Hubungan Tingkat Stres dan Dismenore Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa,” *Lentera Perawat*, 4.
- Rahmasari, P. dan Trisiswati, M. (2023) “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020/2021,” *Junior Medical Journal*, 1(5), hlm. 529–536.
- Schliep, K.C. dkk. (2015) “Perceived stress, reproductive hormones, and ovulatory function,” *Epidemiology*, 26(2), hlm. 177–184. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1097/EDE.0000000000000238>.
- Siagian, S.A.A.B. dan Irwandi, S. (2023) “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kedokteran FK UISU,” *Jurnal Kedokteran Sains dan Teknologi Medik*, 6.
- Siburian, S. (2022) “Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Tahun 2021.”
- Syam, N.F.S. dan Marlina Azis (2025) “The Relationship Between Stress Levels and Menstrual Cycle in Undergraduate Midwifery Students at Megarezky University Makassar,” *Jurnal Gizi dan Kesehatan Keluarga*, 2(02), hlm. 77–82. Tersedia pada: <https://doi.org/10.69632/jgkk.v2i02.46>.
- Villasari, A. (2021) “Fisiologi menstruasi,” *Northern Clinics of Istanbul* [Preprint].
- Yulita, C. (2025) *Menstruasi dan Stres pada Remaja*. CV Eureka Media Aksara.