



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

Adya Pebrian*, Ismunandar Wahyu Kindang, Sisilia Rammang

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Mantikulore,
Palu, Sulawesi Tengah 94148, Indonesia

**adyacu808@gmail.com*

ABSTRAK

Stres merupakan keadaan dimana seseorang merasakan tekanan dan ancaman. Stres menjadi salah satu kondisi yang sulit untuk diatasi. Salah satu sumber yang mengakibatkan mahasiswa mengalami stres yaitu akademik. Stres yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan berbagai masalah salah satunya adalah pada masalah siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir prodi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tadulako. Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 77 responden menggunakan Teknik *random sampling*. Untuk menganalisis hubungan antara stres dan siklus menstruasi, digunakan *uji Chi-Square*. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil *p-value* = 0,013 < 0,05 yang berarti ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir prodi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tadulako. Ada hubungan yang *signifikan* antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir prodi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tadulako.

Kata kunci: mahasiswa tingkat akhir; siklus menstruasi; stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND MENSTRUAL CYCLE IN FINAL YEAR STUDENTS OF THE ELEMENTARY SCHOOL TEACHER EDUCATION STUDY PROGRAM

ABSTRACT

Stress is a state in which a person feels pressure and threats. Stress is one of the conditions that is difficult to overcome. One of the sources that causes female students to experience stress is academics. Stress experienced by female students can cause various problems, one of which is menstrual cycle problems. The purpose of this study is to find out whether there is a relationship between stress level and menstrual cycles in final year students of the elementary school teacher education study program at Tadulako University. This study is a quantitative research with a cross-sectional approach with a sample of 77 respondents using random sampling techniques. To analyze the relationship between stress and the menstrual cycle, a Chi-Square test was used. Based on the results of the chi-square statistical test, the results p-value of = 0.013 < 0.05 was obtained, which means that there is a relationship between stress levels and menstrual cycles in final year students of the elementary school teacher education study program, Tadulako University. There is a significant relationship between stress levels and menstrual cycles in final year students of the elementary school teacher education study program at Tadulako University.

Keywords: final year students; menstrual cycle; stress

PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Population Review* (WHO) tahun 2020, angka kejadian stres cukup tinggi, mempengaruhi lebih dari 350 juta orang di dunia dan menempati posisi keempat sebagai masalah kesehatan yang paling umum (Rohmah, 2024). Prevalensi stres pada mahasiswa secara global dilaporkan berkisar antara 38-71%, sedangkan di Asia berada di angka 39,6-61,3%. Di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa tercatat antara 36,7 hingga 71,6%. Faktor-faktor pemicu stres pada

mahasiswi baik di tingkat global maupun nasional meliputi masa adaptasi, fase transisi, kurangnya regulasi diri, serta tekanan dari lingkungan keluarga maupun sosial (Ciamis, 2025). Selain itu, data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah menunjukkan prevalensi stres yang cukup tinggi di Indonesia, yaitu sebesar 12,3% pada tahun 2020.

Dalam konteks mahasiswi, terdapat empat kategori utama sumber stresor, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Stresor interpersonal berasal dari interaksi sosial dengan orang lain, seperti terjadinya konflik. Stresor intrapersonal muncul dari faktor internal individu, misalnya perubahan pola makan dan tidur yang berkontribusi pada penurunan kondisi kesehatan. Stresor akademik terkait dengan kegiatan perkuliahan, seperti hasil ujian yang kurang memuaskan dan tingginya beban tugas. Sedangkan stresor lingkungan meliputi faktor eksternal non-akademik, seperti keterbatasan waktu untuk beristirahat, kemacetan lalu lintas, serta kondisi tempat tinggal yang kurang kondusif (Melia Rahma, 2023).

Stres memiliki dampak masalah seperti gastrointestinal, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, hingga terjadinya penurunan energi dalam tubuh. Terjadinya stres pada Mahasiswi juga menunjukkan adanya kecemasan, ketakutan, kebingungan, hingga terjadi penurunan pada fungsi komponen kognitif. Perasaan tidak berdaya, muda frustrasi, peningkatan sensitivitas seperti mudah marah adalah dampak stres dan emosional yang meningkat. Winkleman 1994, dalam (Misra, 2020). Stres mahasiswi yang berkepanjangan membuat kegiatan terganggu (Melia Rahma, 2023). Stres pada mahasiswi juga dapat mengakibatkan siklus menstruasi terganggu. Siklus menstruasi yang panjang adalah tanda bahwa seorang wanita tidak subur dalam waktu yang lama atau jarang mengembangkan telur, yang membuat pembuahan sangat jarang terjadi. Siklus menstruasi yang tidak teratur pada seorang wanita membuatnya sulit untuk menilai kesuburannya (Melia Rahma, 2023). Ketidakteraturan periode menstruasi disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon. Beberapa faktor mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi, termasuk perubahan kadar hormon yang diakibatkan oleh stres atau kondisi emosional yang tidak stabil. Siklus menstruasi yang normal pada wanita umumnya berkisar antara 21 hingga 35 hari, dengan durasi haid selama 3 hingga 7 hari. Siklus menstruasi dikategorikan abnormal apabila panjang siklusnya kurang dari 21 hari atau melebihi 35 hari (Yudita, 2022).

Siklus menstruasi yang tidak biasa dapat menunjukkan masalah dengan sistem hormon dan metabolisme. Wanita yang mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek mungkin mengalami *anovulasi* sebagai akibat dari telur yang tidak berkembang cukup baik untuk dibuahi secara efektif. Siklus menstruasi yang panjang adalah tanda bahwa seorang wanita tidak subur dalam waktu yang lama atau jarang mengembangkan telur, yang membuat pembuahan sangat jarang terjadi. Siklus menstruasi yang tidak teratur pada seorang wanita membuatnya sulit untuk menilai kesuburannya (Melia Rahma, 2023).

Gangguan siklus menstruasi dapat mempengaruhi masalah reproduksi dan mungkin menyebabkan infertilitas. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2020, 8-12% orang di seluruh dunia tidak subur, namun di Indonesia, persentasenya diperkirakan antara 12 dan 15%. stres yang mengganggu aktivitas hipotalamus dapat menyebabkan kelainan siklus. Menarik untuk dicatat bahwa wanita mungkin mengalami stres karena menstruasi yang tidak teratur. Aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual dari keberadaan semuanya dipengaruhi oleh fenomena yang mencakup semua ini. Tanggung jawab akademik termasuk praktikum yang panjang, menyusun karya ilmiah (KTI), dan banyak tugas kuliah bisa sangat menegangkan bagi mahasiswi tahun akhir. Stabilitas siklus menstruasi kemudian dapat dipengaruhi langsung oleh stres. (Anggraeni, 2022). Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir prodi pendidikan guru sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain analitik korelasional (kuantitatif), yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen serta mengujinya berdasarkan teori yang telah ada. Metode yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*, di mana pengukuran atau observasi terhadap variabel independent dan dependent dilakukan secara bersamaan pada satu waktu tertentu. Penelitian ini telah dilaksanakan di Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Tadulako.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-4 Bulan Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir prodi pendidikan guru sekolah dasar yang berjumlah 343 mahasiswi. Untuk menentukan sampel pada penelitian ini Menggunakan rumus sampel dari *Slovin* berjumlah 77. Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS-21) digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini. uji reliabilitas, yang menggunakan *Alpha Cronbach*, menghasilkan skor 0,987. Kuesioner siklus menstruasi digunakan untuk mengukur siklus menstruasi uji reliabilitas, yang menggunakan *Alpha Cronbach*, menghasilkan skor 0.720. Untuk menganalisis hubungan antara stres dan siklus menstruasi, digunakan *uji Chi-Square*. Uji ini digunakan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=77)

Karakteristik responden	f	%
Usia		
20-25 tahun	77	100.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0.0
Prempuan	77	100.0

Berdasarkan tabel 1, mayoritas dari 77 responden berada dalam kategori usia 20-25 tahun (100.0%). Seluruh responden adalah berjenis kelamin prempuan, dengan jumlah 77 orang (100.0%).

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Tadulako (n = 77)

Tingkat Stres	f	%
Normal	12	15.6
Stres sedang	23	29.9
Stres berat	42	54.5

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi tingkat akhir angkatan 22 mengalami tingkat stres normal, dengan 12 mahasiswi (15.6%), stres sedang dengan 23 mahasiswi (29.9%), dan stres berat dengan 42 mahasiswi (54.5%).

Tabel 3.
Distribusi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Angkatan 22 (n = 77)

Siklus Menstruasi	f	%
Normal	17	22.1
Tidak normal	60	77.9

Berdasarkan tabel 4.3, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi tingkat akhir angkatan 22 mengalami siklus menstruasi normal, yaitu sebanyak 17 mahasiswi (22.1%), sementara sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal, dengan jumlah 60 mahasiswi (77.9%).

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Pada tabel 2, tingkat stres mahasiswi tingkat akhir prodi pendidikan guru sekolah dasar diukur melalui kuesioner yang dibagikan kepada 77 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi berada pada tingkat stres normal, dengan 12 responden (15.6%) dikarenakan pola tidur cukup dan teratur, asupan nutrisi seimbang, lingkungan belajar yang positif, Keseimbangan antara kegiatan akademik dan relaksasi. Sementara stres ringan dan stres sedang, dengan 23 responden (29.9%) dikarenakan oleh adanya tekanan akademik, sosial, dan emosional yang meningkat seiring dengan proses penyelesaian studi. Dan sebagian besar mahasiswi berada pada tingkat stres berat dan sangat berat, dengan 42 responden (54.5%).

Peneliti berasumsi bahwa hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi tingkat akhir berada pada kategori stres berat. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya usia, jenis kelamin. Usia mahasiswa tingkat akhir yang umumnya berada pada masa transisi menuju dewasa awal membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan emosional ketika menghadapi tuntutan akademik dan tuntutan untuk segera mandiri. Selain itu, jenis kelamin perempuan diketahui memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres karena kecenderungan respons emosional yang lebih kuat terhadap tekanan, serta adanya perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kestabilan psikologis.

Hal itu didukung oleh penelitian Anjarwati (2024) yang menjelaskan bahwa mahasiswi tingkat akhir berada pada fase perkembangan dewasa awal, yaitu tahap kehidupan di mana individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk membentuk arah masa depan. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mampu mengambil keputusan penting terkait kehidupan pribadi, pendidikan, dan pilihan karir. Proses penentuan arah karier memerlukan kesiapan yang matang, termasuk keterampilan, pengetahuan, dan strategi dalam memasuki dunia kerja. Salah satu bentuk persiapan tersebut adalah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi tepat waktu, yang menjadi kewajiban sekaligus syarat untuk mencapai tujuan profesional. Tekanan untuk memenuhi tuntutan akademik, mengerjakan tugas akhir, serta mempersiapkan masa depan inilah yang seringkali memicu munculnya stres pada mahasiswa tingkat akhir, karena mereka harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik, harapan pribadi, dan persiapan karier yang semakin dekat.

Pernyataan Matud *et al.* (2021) tingkat stres pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, yang mana perempuan lebih cenderung mempunyai tingkat stres yang tinggi, hal ini juga disebabkan oleh dukungan dari lingkungan sosial dan tempat tinggal mahasiswa tersebut. Ketika mahasiswa berada pada semester akhir dan sedang menyelesaikan skripsi terkadang mereka menilainya sebagai sebuah ancaman yang berat, sehingga membuat tingkat stresnya pada tingkat berat dimana ini ditandai dengan perasaan dalam dirinya yang merasa putus asa ketika melihat temannya telah sidang skripsi dan ketakutan dalam diri ketika tidak bisa wisuda bersama temannya. Selain itu, Rahmah *et al.* (2025) menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir dikarenakan kurangnya dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing dapat memberikan rasa aman secara emosional, meningkatkan motivasi, serta membantu mahasiswa merasa lebih mampu menghadapi tuntutan akademik yang berat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketika mahasiswa merasakan adanya dukungan sosial yang tinggi, mereka cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah karena merasa tidak menjalani proses penyelesaian studi sendirian. Dukungan ini berfungsi sebagai “penyangga” emosional yang membantu mahasiswa mengelola tekanan, menyelesaikan masalah, dan mempertahankan kesehatan mental.

Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Pada tabel 3, siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir prodi pendidikan guru sekolah dasar diukur melalui kuesioner yang dibagikan kepada 77 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian

kecil mahasiswi berada pada siklus menstruasi normal dengan 17 responden (22.1%). Sementara sebagian besar mahasiswi berada pada siklus menstruasi tidak normal dengan 60 responden (77.9%).

Peneliti berasumsi bahwa siklus menstruasi yang dialami oleh mahasiswi dipengaruhi oleh Ketidakseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron dapat menyebabkan perubahan pada keteraturan maupun durasi siklus menstruasi, sehingga menstruasi dapat terjadi lebih cepat, lebih lambat, atau bahkan terhenti. Selain itu, kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan tekanan akademik yang tinggi dapat mengganggu kerja poros hipotalamus pituitary ovarium, yang berperan mengatur proses *ovulasi*, sehingga berdampak langsung pada perubahan pola menstruasi. Pola makan yang tidak teratur, juga dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan mengganggu keseimbangan hormonal. Dengan demikian, kombinasi ketiga faktor tersebut berkontribusi dalam menentukan keteraturan dan stabilitas siklus menstruasi pada mahasiswi.

Pernyataan Fitri, (2024) Ketika kadar *estrogen* meningkat secara cepat sebelum sistem hormonal benar-benar matang, hal ini dapat menyebabkan disregulasi pada poros *hipotalamus hipofisis ovarium*, yang merupakan mekanisme utama pengaturan siklus menstruasi. Disregulasi ini mengganggu proses *ovulasi* dan produksi *hormon progesteron* secara normal, sehingga berdampak langsung pada keteraturan siklus menstruasi. Akibatnya, menstruasi dapat menjadi tidak teratur, durasinya memanjang atau memendek, bahkan dapat terhenti sementara (*amenore*). Fenomena ini menegaskan bahwa keseimbangan hormon estrogen sangat penting dalam menjaga stabilitas siklus menstruasi, khususnya pada remaja maupun mahasiswi yang masih berada pada fase adaptasi hormonal. Selain itu Anggoro, (2023) menyatakan siklus menstruasi mempunyai hubungan dengan pola makan, karena jika asupan *karbohidrat*, protein dan lemak terpenuhi dan sesuai dengan kebutuhan kalori mahasiswi akan menyebabkan siklus menstruasi menjadi normal dan sebaliknya jika asupan karbohidrat, protein dan lemak tidak terpenuhi atau terpenuhi lebih dari kalori yang di butuhkan dapat membuat siklus menstruasi tidak teratur.

Maka bahwa siklus menstruasi pada mahasiswi dipengaruhi oleh kombinasi beberapa faktor, yaitu faktor hormonal, faktor psikologis, dan pola makan. Ketidakseimbangan hormon reproduksi seperti *estrogen* dan *progesteron* dapat menyebabkan menstruasi menjadi tidak teratur, durasinya memanjang atau memendek, bahkan dapat terhenti sementara. Kondisi psikologis, terutama stres, kecemasan, dan tekanan akademik, berperan dalam mengganggu kerja poros *hipotalamus pituitary ovarium* sehingga memengaruhi ovulasi dan keteraturan siklus menstruasi. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan asupan *karbohidrat*, *protein*, dan lemak, dapat mengganggu *metabolisme* tubuh dan keseimbangan hormonal, sehingga berdampak pada keteraturan menstruasi.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Hasil penelitian menjelaskan bahwa dari 77 responden yang tingkat stres normal 12 responden (22.1%), sedangkan stres ringan dan sedang 23 responden (29.9%), dan stres berat dan stres sangat berat 42 responden (54.5%). Sementara siklus menstruasi normal 17 responden (22.1%) dan siklus menstruasi tidak normal 60 (77.9%). Hasil uji statistik didapatkan nilai data $p = \text{value } 0,013$ atau $<0,05$, yang menunjukkan terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir prodi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tadulako.

Peneliti bersumsi bahwa peningkatan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswi berpotensi meningkatkan risiko gangguan pada siklus menstruasi. Mekanisme yang mendasari hal ini adalah melalui peningkatan kadar *hormon kortisol* akibat stres, yang berperan dalam menekan aktivitas *hipotalamus* sehingga menurunkan produksi *Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH)*. Penurunan

GnRH selanjutnya menghambat sekresi hormon *FSH* dan *LH* dari kelenjar hipofisis, yang merupakan komponen krusial dalam regulasi ovulasi dan siklus menstruasi. Selain itu, pada mahasiswi tingkat akhir, stres yang dipicu oleh beban akademik, penyusunan tugas akhir (skripsi), serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, dapat menyebabkan ketidakseimbangan sistem endokrin. Kondisi psikologis tersebut berkontribusi pada perubahan pola menstruasi, seperti siklus yang memanjang, memendek, atau bahkan mengalami amenore.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi (2025) yang menunjukkan bahwa stres psikologis yang tinggi pada mahasiswa berhubungan secara signifikan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stres kronis memicu peningkatan pelepasan hormon kortisol, yang berperan dalam menekan aktivitas hipotalamus sehingga produksi *gonadotropin releasing hormon* (*GnRH*) menurun. Penurunan *GnRH* selanjutnya menghambat sekresi hormon *FSH* (*Follicle Stimulating Hormone*) dan *LH* (*Luteinizing Hormone*) dari kelenjar hipofisis, yang merupakan komponen krusial dalam proses ovulasi dan regulasi siklus menstruasi. Akibat dari gangguan hormonal ini, ovulasi menjadi tidak optimal, sehingga siklus menstruasi dapat mengalami perubahan, baik memanjang, memendek, maupun berhenti sementara (*amenore*). Lebih lanjut, penelitian ini menekankan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi, seperti beban tugas akhir atau skripsi, lebih rentan mengalami ketidakseimbangan hormonal akibat stres, yang berdampak langsung pada keteraturan menstruasi dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan.

Hal ini juga sejalan dengan Sari (2025) menyatakan bahwa selain stres, terdapat berbagai penyebab lain yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak normal. Faktor-faktor tersebut meliputi gangguan fungsi hormon reproduksi, kelainan sistemik seperti kondisi tubuh yang terlalu gemuk atau terlalu kurus, serta adanya riwayat penyakit tertentu. Selain itu, gangguan pada kelenjar endokrin, khususnya kelenjar tiroid, juga dapat memengaruhi sistem hormonal tubuh secara keseluruhan, sehingga berdampak pada proses ovulasi dan keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian, ketidakteraturan menstruasi pada individu, termasuk mahasiswi, merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor psikologis, fisiologis, dan kondisi kesehatan secara umum, di mana stres menjadi salah satu faktor utama yang memicu gangguan hormonal.

Dengan demikian, temuan Izzah (2024) mendukung penjelasan Sari (2025) bahwa selain faktor fisiologis dan sistemik, stres sebagai faktor psikologis berperan signifikan dalam memicu gangguan hormonal. Stres dipengaruhi oleh hormon kortisol yang berpengaruh pada produksi hormone esterogen pada wanita, Stres menyebabkan gangguan hormone luteizing hormone dan follicle stimulating hormone, sehingga tidak terjadi perkembangan sel telur, sehingga hormone esterogen dan progesterone juga tidak akan terbentuk dan menyebabkan gangguan menstruasi, Dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar.

SIMPULAN

Mahasiswi tingkat akhir angkatan 2022 di Universitas Tadulako prodi pendidikan guru sekolah dasar, sebagian besar mengalami stres berat. Mahasiswi tingkat akhir angkatan 2022 di Universitas Tadulako prodi pendidikan guru sekolah dasar, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal. Terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir prodi pendidikan guru sekolah dasar Universitas Tadulako.

DAFTAR PUSTAKA

Anggoro, A., & Azizah, A. (2023). Hubungan pola makan dan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2023. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 5(2), 35–43.

- Anggraeni, A. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Binawan. *Journal Ipts Ac Id*, 10(2), 629–633.
- Anjarwati, D., & Noorrizkiki, R. D. (2024). Stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Flourishing*, 4(5), 201–209. <https://doi.org/10.17977/10.17977/Um070v4i52024p201-209>
- Dewi, C. (2025). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai. *Jurnal Mitra Sehat*, 15, 2089–2551, 1–23.
- Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi di Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3), 94–104. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V8i3sp.2024.94-104>
- Izzah, U., Trianita, D., & Indriani, R. (2024). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan. *Nursing Information Journal*, 4(September), 10–20.
- Matud, M. P., Amelia, D., Bethencourt, J. M., & Ib, I. (2021). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 1(2859), 1–11.
- Rahma, M., Anggraini, R., Apriyani, T., & Hernanda, D. S. (2023). Hubungan tingkat stres dan dismenore terhadap siklus menstruasi mahasiswa. *Lentera Perawat*, 4(2), 99–105. <https://doi.org/10.52235/Lp.V4i2.232>
- Pada, M. (2025). Menstruasi, siswi di, dan Sman Ciamis. *Tingkat stres dihubungkan dengan siklus menstruasi pada siswi di Sman 2 Ciamis*. <https://doi.org/10.35568/V2yr3x06>
- Rahmah, A. D., Hidayat, M. F., Salsabila, Y., Zahra, A., & Vardia, M. A. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 5(1), 103–114. <https://doi.org/10.17977/10.17977/Um070v5i12025p103-114>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Sari, L., Putri, M. E., & Kurniati, S. R. (2025). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. *Excellent Health Journal*, 1(2), 72–79. <https://doi.org/10.70437/Excellent.V1i2.18>
- .

