

## Pendidikan Kesehatan tentang Tingkat Stres Menghadapi Perubahan Pola Menstruasi pada Remaja

Pande Putu Indah Purnamayanthi✉, Pande Putu Novi Ekajayanti, Ni Made Egar Adhiestiani

Prodi Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Denpasar, Indonesia

✉Email: [pandeindah25@gmail.com](mailto:pandeindah25@gmail.com)



Received: 10-05-2022

Accepted: 29-06-2022

Published: 30-06-2021

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Upaya pendidikan Kesehatan saat ini melalui penyuluhan merupakan cara yang tepat dan bisa diterima untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang stress sehingga dapat memengaruhi pola menstruasi. Berdasarkan data yang ditemukan menunjukkan bahwa perubahan pola menstruasi yang abnormal ini berhubungan terhadap stress psikologi, **Tujuan:** tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang bagaimana cara mengelola stress saat menghadapi perubahan pola menstruasi. **Metode:** metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu penyuluhan dengan menggunakan media Power Point. yang dilaksanakan di SMA Denpasar dengan jumlah responden sebanyak 30 siswa. Evaluasi yang digunakan yaitu dengan melakukan tanya jawab antara penyaji dan responden. **Hasil:** hasil yang didapatkan yaitu setelah diberikan penyuluhan para siswa lebih memahami bagaimana mengelola tingkat stress menghadapi pola menstruasi. Dari hasil evaluasi posttest yang diberikan sebanyak 26 siswa telah memahami tentang pendidikan kesehatan yang diberikan. Diharapkan dengan melakukan penyuluhan ini para siswa sudah memiliki pengetahuan yang baik dan dapat diterapkan pada kehidupan sehari – hari.

**Kata Kunci:** Remaja; Pendidikan Kesehatan; stress; menstruasi

### ABSTRACT

**Introduction:** Current health education efforts through counseling are the right and acceptable way to increase young women's knowledge about stress so that it can affect menstrual patterns. Based on the data found, it shows that changes in abnormal menstrual patterns are related to psychological stress. The **purpose** of this service is to increase respondents' knowledge about how to manage stress when dealing with changes in menstrual patterns. **Method:** the method used in this service is counseling using Power Point media. which was held at SMA Denpasar with the number of respondents as many as 30 students. The evaluation used is by conducting questions and answers between the presenter and the respondent. **Results:** the results obtained are that after being given counseling the students better understand how to manage stress levels in dealing with menstrual patterns. From the results of the post test evaluation given, 26 students have understood the health education provided. It is hoped that by doing this counseling the students already have good knowledge and can be applied to everyday life.

**Keywords:** youth; health education; stress; menstruation



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Sari & Pratiwi, 2016). Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei

Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin terhadap batasan usia meliputi 15-24 tahun (Anjarsari & Sari, 2020). Salah satu gangguan yang dialami remaja adalah stress. Stres dapat diderita oleh siapa saja dan tidak memandang status orang itu kaya maupun miskin serta tidak memandang usia apakah anak-anak, remaja, atau orang tua, dan tidak memandang status sosial seseorang (Susiloningtyas & Rahayu, 2022). Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Sedangkan stressor adalah kejadian, situasi, seseorang atau suatu obyek yang dilihat sebagai unsur yang menimbulkan stres dan menyebabkan reaksi stres sebagai hasilnya. Stressor sangat bervariasi bentuk dan macamnya, mulai dari sumber-sumber psikososial dan perilaku seperti frustrasi, cemas dan kelebihan sumber-sumber bioekologi dan fisik seperti bising, polusi, temperatur dan gizi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Irwan & Hastuti, 2021).

Semua bentuk stress akan menghasilkan reaksi pada tubuh. Respon tubuh terhadap stres meliputi 1400 reaksi fisik dan kimiawi serta melibatkan lebih 30 jenis hormon dan neurotransmitter yang berbeda. Dilepaskannya atau disekresikannya hormon stres secara berlebihan dapat merusak sel, jaringan, dan organ tubuh lainnya. Salah satu dampak yang paling terlihat dari stres ini yaitu masalah kewanitaan (Dewi, Sudirman, & Mato, 2020). Pada saat ini, banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stress terhadap perubahan pola menstruasi yang merupakan masalah kesehatan bagi wanita (Hidayat, 2014). Berdasarkan data yang ditemukan menunjukkan bahwa perubahan pola menstruasi yang abnormal ini berhubungan terhadap stres psikologi, dan juga menjelaskan bahwa sewaktu stres terjadi aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal bersama-sama terhadap sistem saraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan, diantaranya pada sistem reproduksi yakni pola menstruasi yang abnormal (Hidayat, 2014).

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Aryani, 2019). Secara teoritis, menstruasi adalah peluruhan lapisan – lapisan spons endometrium dengan perdarahan yang berasal dari pembuluh darah yang robek (Haryono, 2016). Siklus menstruasi biasanya adalah 28 hari, tetapi siklus juga bisa mencapai 35 hari atau bahkan lebih pendek yaitu 24 hari. Jumlah ini dihitung dari hari pertama menstruasi sampai hari terakhir menjelang menstruasi berikutnya (Anggoro, 2022).

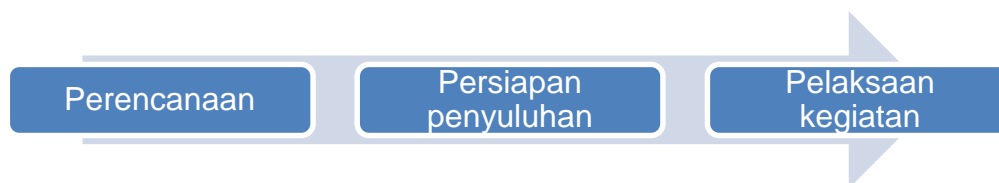
Stressor yang membuat satu tuntutan baru bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang Pola menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya. Sebagai tambahan mengenai meninggalkan keluarga atau memulai satu pekerjaan baru, beberapa penelitian menunjukkan satu hubungan baru meningkatkan kemungkinan untuk mendapatkan pola yang lebih Panjang (Suparji, 2017). Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang pernah dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wisniastuti, LM, dkk (2018) menunjukkan sebagian besar tingkat stres adalah sedang yaitu sebanyak 15 orang (28,3%) dan siklus menstruasi responden sebagian besar adalah tidak teratur yaitu sebanyak 38 orang (71,7%) (Wisniastuti, Adilatri, & Purwanti, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Benefita Rahma (2021) menunjukan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fastfood dan siklus menstruasi dan juga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi (Rahma, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni L, dkk (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 44 responden (88%) mengalami Stres. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai  $p$  value 0,036 ( $<0,05$ ). Terdapat pengaruh stress dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di universitas binawan (Anggraeni, Fauziah, & Gustina, 2022).

SMA Dwijendra Denpasar merupakan sekolah yang terletak di daerah kota Denpasar dan dilakukan tempat pengabdian kepada masyarakat karena pada usia remaja seseorang akan cenderung mengalami perubahan sikap maupun emosional yang ada dalam dirinya. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bagaimana mengelola tingkat stress menghadapi perubahan pola menstruasi.

### METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu berupa penyuluhan dengan memberikan ceramah Pendidikan Kesehatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMA Dwijendra Denpasar pada tanggal 20 September 2021. Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini yaitu siswa SMA sejumlah 30 siswa. Tahap pertama yang pengusul pengabdian lakukan yaitu tahap identifikasi permasalahan mitra dimana terdapat permasalahan pokok yaitu kurangnya pengetahuan remaja putri tentang tingkat stress sehingga mempengaruhi pola menstruasi. Permasalahan tersebut tentunya membutuhkan solusi yang sesuai dengan penerapan keilmuan dan literatur terbaru yang dimiliki oleh ketua pengusul dan anggota pengabdian kepada masyarakat. Permasalahan yang dilakukan oleh tim pengusul yaitu memberikan Pendidikan Kesehatan kepada remaja putri tentang tingkat stress sehingga dapat mempengaruhi pola menstruasi.



Gambar 1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Metode pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang tingkat stress yang dapat mempengaruhi pola menstruasi pada remaja putri dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu:

#### 1. Perencanaan

Pada tahapan ini tim pengusul meminta izin terlebih dahulu ke SMA Dwijendra Denpasar bahwa akan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kemudian melakukan kontrak waktu dengan ibu nifas untuk dilakukan sosialisasi dan pemberian informasi tentang rencana kegiatan, pelaksanaan dan sasaran yang dituju.

#### 2. Persiapan penyuluhan

Pada tahap ini persiapan dilakukan dengan cara mengadakan rapat koordinasi untuk merancang dan mempersiapkan bahan ajar dan materi yang akan diberikan kepada responden yang dituju yaitu siswa. Rapat koordinasi dengan panitia dilakukan sebanyak dua kali untuk merancang jalannya kegiatan pengabdian

kepada masyarakat. Kemudian pelaksana pengabdian juga menyiapkan alat dan bahan yang digunakan saat dilakukan kegiatan pengabdian seperti laptop, LCD proyektor, pulpen yang akan diberikan pada saat penyuluhan. Saat melakukan evaluasi dengan siswa, panitia juga menyiapkan alat peraga untuk mendukung kegiatan tersebut.

### 3. Pelaksanaan kegiatan

Dalam memberikan edukasi, tim pelaksana pengabdian yaitu Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes dan Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., dan Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb M.Keb memberikan materi tentang stress dan pola menstruasi. Media yang digunakan dalam memberikan penyuluhan ini yaitu dengan menggunakan Power Point.

Adapun metode yang digunakan pada pengabdian ini yaitu:

- a. Metode Ceramah: Metode ini merupakan suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan ide pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran. Dalam pengabdian ini, metode ceramah diberikan kepada ibu nifas dengan cara pemberian materi oleh tim pelaksana pengabdian. Setelah diberikan materi maka tim pelaksana pengabdian memberikan kesempatan pada ibu nifas untuk bertanya dan berpendapat jika ada yang kurang jelas Maupun kendala yang dialaminya.
- b. Diskusi: Pada sesi ini merupakan penutup yang berupa posttest dan evaluasi setelah dilakukan penyuluhan oleh panitia yang bertugas para siswa diberikan kesempatan untuk melakukan Tanya jawab jika ada yang belum dipahami dari kegiatan ceramah yang sudah diberikan oleh panitia pengabdian kepada masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang Pendidikan Kesehatan tentang tingkat stress menghadapi perubahan pola menstruasi yang dilakukan kepada siswa SMA yaitu sebelum diberikan penyuluhan berupa Pendidikan Kesehatan masih banyak siswa yang belum mengetahui bagaimana cara mengelola tingkat stress dalam menghadapi perubahan pola menstruasi. Untuk Teknik kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang pertama dilakukan sebelum melakukan penyuluhan yaitu penyaji materi memperkenalkan diri dan tim anggotanya, kemudian penyaji materi melakukan tanya jawab awal sebelum dilakukan penyuluhan tentang tingkat stress menghadapi perubahan pola menstruasi. Setelah itu penyaji materi memberikan penyuluhan Pendidikan Kesehatan tentang pengertian remaja, tingkat stress pada remaja, menstruasi, dan perubahan pola menstruasi serta hubungan tingkat stress terhadap perubahan pola menstruasi. Setelah dilakukan penyuluhan selama kurang lebih 45 menit, kemudian siswa diberikan kesempatan untuk tanya jawab seputar diskusi dan pertanyaan yang terkait dengan materi yang telah diberikan. Setelah itu penyaji menjawab pertanyaan yang diberikan. Selanjutnya dilakukan evaluasi kembali kepada siswa untuk mengetahui pemahaman siswa.



Gambar 2 Pelaksanaan Penyuluhan Tingkat Stress

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat bahwa tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat telah melakukan penyuluhan tentang Pendidikan kesehatan mengenai tingkat stress menghadapi perubahan pola menstruasi. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijelaskan dengan presentase jawaban benar sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan pada kuisioner masing – masing item pertanyaan yang telah diberikan kepada siswa. Tabel 1 menjelaskan secara terperinci tentang hasil yang didapatkan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Presentase jawaban Benar Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Penyuluhan (n=30)

No	Pernyataan	Jawaban benar sebelum kegiatan (%)	Jawaban benar setelah kegiatan (%)
1	Apakah pola menstruasi pada wanita normal berkisar antara 21 – 35 hari?	70%	95%
2	Apakah pola menstruasi normal pada wanita apabila mengganti pembalut 2-5 kali/ hari ?	75%	100%
3	Apakah wanita normal mengalami menstruasi dengan jarak kurang dari 21 hari setiap bulannya?	70%	100%
4	Apakah wanita normal mengalami menstruasi dengan jarak lebih dari 35 hari setiap bulannya?	50%	100%
5	Apakah darah yang keluar berkurang jika menstruasi panjang?	50%	100%
6	Apakah menstruasi yang tidak teratur atau tidak mendapat menstruasi merupakan keadaan yang wajar bagi wanita yang baru mendapatkan menstruasi?	80%	100%
7	Apakah wanita yang tidak mengalami menstruasi lebih dari 3 bulan normal?	80%	100%
8	Apakah kecemasan dan gangguan emosional berpengaruh pada waktu atau jarak menstruasinya?	85%	100%
9	Apakah pola menstruasi berpengaruh pada kondisi kesehatan tubuh?	85%	100%
10	Apakah menu makanan sehari-hari berpengaruh terhadap perubahan pola menstruasi?	65%	100%

No	Pernyataan	Jawaban benar sebelum kegiatan (%)	Jawaban benar setelah kegiatan (%)
11	Apakah wanita normal mengalami menstruasi lebih dari 7 – 8 hari?	90%	100%
12	Apakah aktivitas fisik berpengaruh terhadap perubahan pola menstruasi?	65%	100%
13	Jika pola menstruasi pendek, apakah darah yang keluar banyak?	90%	100%
14	Apakah stres berpengaruh terhadap perubahan pola menstruasi?	100%	100%
15	Apakah pola menstruasi yang lebih dari 1 kali setiap bulannya normal?	75%	100%
16	Apakah kecemasan berpengaruh terhadap perubahan pola menstruasi?	75%	100%
17	Apabila kesehatan terganggu apakah berpengaruh terhadap perubahan pola menstruasi?	75%	100%
18	Apakah perdarahan haid yang lebih pendek atau kurang dari biasanya pada wanita masih bisa dikatakan normal?	65%	95%
19	Apakah masa menstruasi yang tidak teratur atau tidak mendapat menstruasi merupakan keadaan yang normal bagi wanita yang berusia diatas 40 tahun?	75%	95%
20	Apabila wanita sudah pernah mendapat menstruasi tetapi kemudian tidak dapat lagi, apakah itu hal yang wajar?	65%	95%

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjalan lancar sesuai dengan rencana. Kegiatan dilakukan dimulai dengan tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Sebanyak 30 siswa telah memahami apa yang telah disampaikan dan. Hal ini sesuai dengan teori yang ada tentang stress dan menstruasi yaitu menurut teori [Setiawati \(2015\)](#) bahwa stress adalah suatu keadaan atau kondisi dimana siswa mengalami tekanan tugas baik dari lingkungan maupun di sekolah yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa misalnya bermasalah dengan temannya dan siswa juga tidak dapat dipastikan mengurangi tingkat stresnya ([Hudhariani R, Setyani A, 2019](#)). Stress sebagai suatu respon dari tubuh dalam menghadapi suatu stressor berlebih. Stress adalah reaksi/respons tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/ beban kehidupan) ([Wahyuni, 2016](#)). Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya ([Setiawati, 2015](#)). Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam pola menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, Stress melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi Wanita ([Rezki, Irmayanti, & Darwin, 2019](#)). Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan system neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pada siklus menstruasi ini melibatkan mekanis meregulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis ([Islamy & Farida, 2019](#)).

## SIMPULAN DAN SARAN

Setelah diadakan penyuluhan kepada 30 siswa SMA di Dwijendra, terdapat peningkatan pengetahuan responden tentang tingkat stress menghadapi perubahan pola menstruasi sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan dari 75% meningkat menjadi 100%. Diharapkan siswi dapat mengelola tingkat stressnya Ketika menghadapi perubahan pola menstruasi, karena jika tingkat stress tidak terkelola dengan baik maka menstruasi nantinya menjadi tidak teratur.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih terhadap pihak sekolah SMA Dwijendra Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada kami dan sudah membimbing kami dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, S. (2022). Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stress Berhubungan dengan Siklus Menstruasi. *Journal Cakra Medika*, 9(1), 96–103. <https://doi.org/10.55313/ojs.v9i1.95>
- Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasipada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Binawan. *Jurnal Education and Development*, 10(2), 629–633. Retrieved from <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3491>
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135>
- Aryani, N. (2019). Stress dan Status Gizi dapat Menyebabkan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 279–286. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1436>
- Dewi, E. P., Sudirman, S., & Mato, R. (2020). Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 343–347. Retrieved from <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/380>
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing. Retrieved from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=975346>
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika. Retrieved from <https://inlislite.kalselprov.go.id/opac/detail-opac?id=29789>
- Hudhariani R, Setyani A, L. S. (2019). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang. *Kendedes Midwifery Journal*, 1(3), 1–6. Retrieved from <http://jurnal.stikeskendedes.ac.id/index.php/KMJ/article/view/126>
- Irwan, H., & Hastuti, H. (2021). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Remaja Putri di SMK Farmasi Al Makassar Kabupaten Gowa Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 40–44. Retrieved from <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2311367>
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor yang mempengaruhi siklus Menstruasi pada remaja tingkat remaja putri tingkatIII. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 7(1), 13–18. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4590>
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Stres Terhadap Siklus Manstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. Retrieved from <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/151>
- Rezki, N., Irmayanti, N., & Darwin, D. (2019). Tingkat Stres dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri: Studi Crossectional. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 243–251. Retrieved from <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/89>

- Sari, I. M., & Pratiwi, M. L. E. (2016). *Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Diploma IV Bidan* (Universitas Aisyiyah Yogyakarta). Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/2191/>
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Medical Journal of Lampung University*, 4(1), 94–98. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/507>
- Suparji, S. (2017). Dampak Faktor Stress dan Gangguan Waktu Menstruasi pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(1), 15–23. Retrieved from <http://ejournal.poltekkesternate.ac.id/ojs/index.php/juke/article/view/31>
- Susiloningtyas, I., & Rahayu, E. F. (2022). Hubungan Stress dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 34–39. Retrieved from <http://ejurnal.stikesdhb.ac.id/index.php/Jsm/article/view/261>
- Wahyuni, S. (2016). Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Tingkat 2 Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Klaten. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(12), 64–74. Retrieved from <https://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/211>
- Wisniastuti, L. M., Adilatri, A. . S. A., & Purwanti, I. S. (2018). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester VIII di STIKES Wira Medika Bali. *Bali Medical Journal*, 5(1), 91–100. Retrieved from <https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/23>