GAMBARAN TINGKAT STRESS TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI MTS AL-HUSNA DEPOK TAHUN 2023

Anggita Eka Tiara^{1*}, Farida Purnamasari¹

1. Akademi Keperawatan Keris Husada

* Email : anggitaeka40@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Peristiwa siklus menstruasi yang dialami siswi remaja, rata-rata sebagian besar pernah mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yang disebabkan, kurangnya pengetahuan mengenai siklus menstruasi sehingga remaja putri merasa stress dan cemas. Stres yang dialami oleh remaja putri terdapat beberapa faktor yaitu mengenai deadline tugas yang banyak dan memikirkan ujian sekolah, tidak hanya faktor tugas melainkan masa transisi dari pandemi dimana remaja putri memulai pembelajaran tatap muka pada beberapa bulan ditahun 2023 **Tujuan** : untuk mengetahui gambaran tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja dan frekuensi karakteristik usia. **Metode** : penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan survey, teknik sample menggunakan rumus slovin. Dengan jumlah sampel 85 responden dari jumlah populasi 93 responden, dengan kriteria inklusi responden terdata aktif sebagai siswi MTs AL-HUSNA Depok dan siswi remaja yang bersedia menjadi responden. alat ukur penelitian menggunakan kuesioner perceived stress scarle yang berisi tentang pertanyaan mengenai tingkat stress dan kuesioner siklus menstruasi dengan jumlah soal 15. **Hasil** : dari 85 responden dengan rata-rata usia 15 tahun 57 responden (67%), pada usia 15 tahun mayoritas mengalami stress tinggi sebanyak 39 responden (46%) dan mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 32 responden (38%). Berdasarkan hasil diatas mayoritas mengalami stres, banyak tuntutan tugas dan pasca pandemi. hal ini dapat mempengaruhi hormonal sehingga mempengaruhi gangguan pada siklus menstruasi. **Kesimpulan** : berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan dari 85 responden, mayoritas mengalami stress tinggi 57 responden (67%) dan siklus menstruasi tidak teratur terdapat 48 responden (57%). **Saran** : bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperbanyak materi dan pengembangan mengenai uji hubungan, agar dapat diketahui bagaimana hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja.

Kata Kunci : Stres, Siklus Menstruasi, Siswi Remaja .

ABSTRACT

Background: Menstrual cycle events experienced by adolescent girls, on average most of them have experienced menstrual cycle irregularities caused by a lack of knowledge about the menstrual cycle so that adolescent girls feel stressed and anxious. Stress experienced by adolescent girls has several factors, namely regarding the deadline for many tasks and thinking about school exams, not only the task factor but the transition period from the pandemic where adolescent girls start face-to-face learning in a few months in 2023. **Objective**: to determine the description of the level of stress on the menstrual cycle in adolescents and the frequency of age characteristics. **Method**: This study used an analytic descriptive method with a survey approach, the sample technique used the slovin formula. With a total of sampling 85 respondents out of total population 93 respondents, research measurement tools using the perceived stress scarle questionnaire which contains questions about stress levels and menstrual cycle questionnaires with a total of 15 questions. **Results**: of 85 respondents with an average age of 15 years 57 respondents (67%), at the age of 15 years the majority experienced high stress as many as 39 respondents (46%) and the majority experienced an irregular menstrual cycle as many as 32 respondents (38%). Based on the results above, the majority experienced stress, may demanding tasks and post pandemic this can affect hormones so that it affects disturbances in the menstrual cycle. **Conclusion**: research that has been done, it can be concluded that out of 85 respondents, the majority experienced high stress 57 respondents (67%) and irregular menstrual cycles were 48 respondents (57%). **Suggestion**: for further researchers, it is expected to increase the material and development regarding the relationship test, so that it can be known how the relationship between stress levels and menstrual cycles in adolescents.

Keywords: Stress, Menstrual Cycle, Teenage Girls.

PENDAHULUAN

Peristiwa siklus menstruasi yang dialami siswi remaja, rata-rata sebagian besar pernah mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yang disebabkan, kurangnya pengetahuan mengenai siklus menstruasi sehingga siswi merasa stress dan cemas. Penanganan stres karena siklus menstruasi pada siswi antara lain dengan melakukan hobi atau hal-hal yang klien sukai seperti membaca buku, mendengarkan lagu, agar klien rileks dan tenang, sebagai koping terhadap ketidakteraturan siklus haid.

Stres yang dialami oleh siswi remaja terdapat beberapa faktor yaitu mengenai deadline tugas yang banyak dan memikirkan ujian sekolah, tidak hanya faktor tugas melainkan masa transisi dari pandemi dimana siswi memulai pembelajaran tatap muka pada beberapa bulan ditahun 2023 serta siswi harus beradaptasi dengan perubahan, faktor stress pada wanita dipengaruhi oleh hormon, setiap individu pastinya memiliki hormon yang berbeda, penurunan hormon juga dapat mempengaruhi mood atau emosi. Seperti mudah marah, sensitif dan cemas.

Berdasarkan angka kejadian menurut (Syahrini, 2018), tingkat stress di SMAN 6 Depok didapatkan hasil presentase (18%). lalu menurut (Okhira, 2019), tingkat stress di SMK Pembina Bangsa Bukittinggi didapatkan hasil presentase (84%). sedangkan menurut (Fadillah, 2022) mengalami tingkat stress di SMA 12 Depok didapatkan hasil presentase (100%) dari ke tiga penelitian tersebut dapat digambarkan bahwa prevalensi tingkat stress

pada remaja ketika menjelang menstruasi masih cukup tinggi dari tahun 2018 sampai tahun 2022 mengalami peningkatan 3%, mungkin dapat mempengaruhi siklus menstruasi. mungkin dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Sedangkan saat penulis melakukan survey pendahuluan di MTs AL-HUSNA didapatkan 3 siswi yang pernah mengalami ketidakteraturan menstruasi, mengalami kecemasan ketika menjelang menstruasi

Ketidakteraturan siklus menstruasi akan mengakibatkan ketidak suburan tubuh akan mengeluarkan banyak darah (Rohan, 2019), Dampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu masalah kesuburan yang disebabkan oleh gangguan ovulasi yang berpengaruh terhadap kehamilan dimasa depan, dan hormon esterogen yang rendah dapat mengakibatkan penurunan kepadatan tulang seiring berjalannya waktu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan survey, penelitian deskriptif analitik adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi, sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, dalam penelitian ini peneliti membuat kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah siswi kelas 9 di MTs AL-HUSNA Depok 93 siswi, sehingga peneliti mendapatkan responden yaitu berjumlah 85

responden yang memenuhi syarat sebagai responden. Peneliti menggambarkan tingkat stress dan siklus menstruasi pada remaja di MTs AL-HUSNA Depok. Instrument yang digunakan pada kasus ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti adalah milik Ainun Amaliah (2022) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas yang tinggi dengan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,84 skala PSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Tentang Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja di MTs AL-HUSNA Depok

Umur responden	F	%
14	23	27
15	57	67
16	5	6
Jumlah	85	100%
Nilai $\bar{X}$	Usia 15 Tahun	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa presentase responden berdasarkan usia terdapat pada umur 15 tahun 57 (67%) responden dan pada umur 14 tahun 23 (27%) responden.

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Usia Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja di MTs AL-HUSNA Depok

Usia Responden	Tingkat stress					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	F	%	F	%	F	%
14	2	2	5	6	16	19
15	5	6	13	15	39	46
16	0	0	3	4	2	2
$\bar{X}$ Usia	15		15		15	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa

terdapat pada usia 15 tahun 39 responden (46%) yang mengalami tingkat stress tinggi.

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Usia Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja di MTs AL-HUSNA Depok

Usia Responden	Siklus Menstruasi			
	Teratur		Tidak Teratur	
	F	%	F	%
14	9	11	14	16
15	25	29	32	38
16	3	4	2	2
$\bar{X}$ Usia	15		15	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat pada usia 15 tahun 32 responden (38%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur, 25 responden (29%) mengalami siklus menstruasi teratur.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tentang Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja di MTs AL-HUSNA Depok

Tingkat stress	Siklus menstruasi			
	Teratur		Tidak teratur	
	F	%	F	%
Rendah	7	9	0	0
Sedang	8	9	13	15
Tinggi	22	26	35	41
Nilai $\bar{X}$	12 Stres rendah		16 Stress sedang	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 35 (41%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan mengalami tingkat stress tinggi. Dengan rata-rata nilai siklus menstruasi teratur dengan kategori stress rendah sedangkan siklus mnstruasi tidak teratur dengan kategori stress sedang.

Tabel 4.5 Distribusi Nilai Rata-Rata Dan Frekuensi Yang Mengalami Tingkat Stress Pada Remaja di MTs AL-HUSNA Depok

Kategori	F	%
----------	---	---

Stress rendah	7	8
Stress sedang	21	25
Stress tinggi	57	67
Jumlah	85	100%
Nilai $\bar{X}$	Skor 28 Stress tinggi	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa 57 responden (67%) yang mengalami stress tinggi. dan 21 responden (25%) yang mengalami stress sedang. dengan nilai rata-rata hasil 28 mayoritas siswi mengalami stress tinggi.

Tabel 4.6 Distribusi Nilai Rata-Rata Dan Frekuensi Yang Mengalami Siklus Menstruasi Pada Remaja di MTs AL-HUSNA Depok

Kategori	F	%
Teratur	37	43
Tidak teratur	48	57
Jumlah	85	100
Nilai $\bar{X}$	1 Tidak teratur	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 37 responden (43%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 48 responden (57%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur dengan nilai rata-rata 1 mayoritas siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

PEMBAHASAN

Presentase responden berdasarkan usia, mayoritas umur 15 tahun sebanyak 57 responden (67%). hal ini dikarenakan berdasarkan peraturan pemerintah untuk memasuki usia wajib belajar 12 tahun, masuk sekolah dengan usia 7 tahun akan berlaku jika sekolah di sekolah negeri sedangkan swasta kemungkinan kurang dari 7 tahun bisa untuk sekolah. Pada penelitian ini dilakukan disekolah swasta, penelitian diperoleh mayoritas di MTs al-husna usia 15 tahun, dan

terdapat beberapa siswi kurang dari 15 tahun seharusnya ketetapan sekolah kelas 9 dengan usia 15 tahun, kemungkinan orang tua memasukan sekolah anaknya lebih dini dengan anggapan pendidikan formal sejak dini akan membuat anak lebih cerdas dan mampu menyerap ilmu pengetahuan lebih baik. menyekolahkan anak diusia dini banyak mendapatkan tekanan untuk menerima materi pendidikan formal secara mentah-mentah, banyak sekali risiko menyekolahkan anak di usia dini. usia 15 tahun berdampak pada tingkat stress, dimana usia remaja yang masih labil mengenai faktor dan gejala yaitu ketidakmampuan dalam pembelajaran, konflik antar teman, dan sedangkan berdampak pada siklus menstruasi usia remaja pertengahan ini tingkat stress salah satu pengaruh terjadinya siklus menstruasi dimana, suatu tekanan merupakan yang tidak diinginkan yang membuat ketegangan, kecemasan, sehingga terjadilah gangguan pada siklus menstruasi. menurut (Kemendikbud, 2023) sejalan dengan penjelasan peneliti diatas dimana terdapat beberapa hal di atur dalam permendikbud mengenai persyaratan usia jenjang masuk sekolah usia 7 tahun, atau paling rendah 6 tahun dan peraturan zonasi jarak dari rumah kesekolah. Sedangkan menurut teori (Donsu, 2019) sejalan dengan penjelasan diatas mengatakan salah satu gangguan yang dialami remaja yaitu stress, stress dapat mengganggu pada fisik dan psikis yang disebabkan perubahan dan tuntutan kehidupan sehingga dapat berdampak pada siklus menstruasi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat pada usia 15 tahun 39 responden (46%) yang mengalami tingkat stress tinggi. usia 15 tahun mengalami stress tinggi dikarenakan dimasa pandemi pembelajaran melalui daring selama kurang lebih 3 tahun, siswi mengalami ketidakpastian hidup mulai dari sekolah hingga bersosialisasi dengan teman-temannya terpengaruh, hal ini dapat menimbulkan stress dan kecemasan dimana masa pandemi sangat erat dengan teknologi (handphone dan sejenisnya) pada masa pandemi guru banyak memberikan tugas, ulangan melalui google form kemungkinan bisa shearching untuk menjawab ulangan dan terdapat keterbatasan dalam proses pembelajaran daring merasa terbebani atau tertekan, dimana saat pembelajaran guru sedang menjelaskan dan banyak sekali terkendala seperti jaringan yang menekan siswi harus mampu belajar secara mandiri dan konsentrasi yang tinggi. menurut teori (Donsu, 2019) mengatakan salah satu gangguan yang dialami remaja yaitu stress, stress dapat mengganggu pada fisik dan psikis yang disebabkan perubahan dan tuntutan kehidupan. Sedangkan menurut Menurut (Purwanti, 2023) yang dibahas pada bab 2 stres adalah suatu respon tubuh terhadap perubahan dan menimbulkan respon fisik, stress psikologis dan emosional berasal dari situasi, kondisi dan pikiran yang memicu kemarahan dan kecemasan. Stress dalam situasi positif juga diperlukan jika berlebihan dapat menimbulkan hal yang berdampak buruk

seperti kemampuan beradaptasi yang tidak sewajarnya.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat pada usia 15 tahun 32 responden (38%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. hal ini dikarenakan proses pembelajaran secara tatap muka baru berlangsung beberapa bulan setelah masa pandemi serta pelaksanaan ujian dilakukan dengan dua cara yaitu paperbase dan google form, hal ini berlaku pada beberapa guru saja, menurut peneliti ada kemungkinan menyebabkan terjadinya stress pada kalangan siswi kelas 9 dan hal ini menurut peneliti siswi yang mengalami stress dikarenakan sudah masuk dalam pembelajaran tatap muka banyak tugas akademik, ulangan menjelang penilaian akhir sekolah dan praktek pidato Bahasa arab, sehingga siswi susah membagi waktu dan tertekan terhadap tugas sekolah serta proses adaptasi hal maupun keadaan yang baru dapat mempengaruhi hormonal, khususnya pada hormon esterogen, yang disebabkan oleh tingginya kadar hormon kortisol yang mengakibatkan siklus menstruasi terganggu, aktivitas fisik pun dapat meningkatkan produksi hormon esterogen yang sangat penting dalam proses menstruasi. Terdapat beberapa siswi yang mengalami siklus menstruasi dengan jeda 1-2 bulan dengan lamanya haid kursng dari 5 hari dan terdapat sebagian kecil mengalami percepatan dengan lamanya haid 3-5 hari. menurut (Jannah, 2020) mengatakan teori yang dibahas pada bab 2 ngenai siklus menstruasi yaitu menstruasi

biasa terjadi 3-5 meskipun mengalami masa menstruasi yang memanjang atau memendek. Dan tidak semua perempuan mengalami siklus haid yang teratur pada umumnya. menurut (Nurlaila, 2018) siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari periode menstruasi. Siklus menstruasi normal organ reproduksi cenderung sehat dan sistem hormonal baik, siklus ketidakteraturan menunjukkan ketidakstabilan pada sistem metabolisme dan hormonal.

Berdasarkan tabel diatas mayoritas siswi yang mengalami stress tinggi memiliki siklus menstruasi teratur 22 responden (26%) dan siklus menstruasi tidak teratur 35 responden (41%). berdasarkan hasil analisa kuesioner dilihat tidak ada yang menjawab dengan point 4, pada pertanyaan tingkat stress nomer 7 dengan pertanyaan “seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda” dapat dilihat dimana siswi belum bisa mengontrol emosi pada diri sendiri. hal ini dikarenakan stress tinggi yang dialami siswi sangat berpengaruh pada fisik dan psikis yang dimana peralihan masa pandemi dan berlangsungnya pembelajaran tatap muka dimana tugas dan ulangan sangat menumpuk sedangkan kelas 9 sudah ingin memasuki Ujian akhir sekolah pastinya banyak penilaian dan bahkan tuntutan dari orang tua yang lebih, ingin anaknya menjadi lulusan yang terbaik, memiliki nilai yang baik. Sehingga terjadinya stress pada siswi seperti kurang ruang gerak

pada masa pembelajaran daring, dan perubahan metode pembelajaran setelah pasca pandemi, serta hubungan sosialisasi dengan teman berkurang, mayoritas siswi mengalami stress, akibat stress yang memicu ketidakteraturan siklus menstruasi stress yang dialami siswi untuk meminimalisir dengan cara beristirahat dengan cukup, melakukan hal-hal yang menyenangkan, serta olahraga secara teratur. Bahkan terdapat beberapa siswi yang mengalami siklus teratur meskipun mereka mengalami tantangan yang banyak mengenai hal dalam pembelajaran mereka hanya mengalami stress sesaat, dan terdapat beberapa siswi yang memang siklus menstruasinya tidak teratur sebagaimana menstruainya. Menurut (Pramesti, 2020) pada wanita yang mengalami stress dapat mengganggu homeostatis, yang mencerminkan kondisi psikologi seseorang. Ketika seseorang mengalami stress fungsi reproduksi secara alami menurun untuk mempertahankan homeostatis tubuh. Yang dimana hipotalamus yang berfungsi mengatur stress. CRH, glikokortikoid dan beta endorfin ialah sistem utama stress, peningkatan CRH dan kortisol menyebabkan sekresi GnRH dibatasi, sehingga dapat mengurangi ovulasi sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Sedangkan menurut (Donsu, 2019) mengatakan salah satu gangguan yang dialami remaja yaitu stress, stress dapat mengganggu pada fisik dan psikis yang disebabkan perubahan dan tuntutan kehidupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan peneliti dari 85 responden karakteristik berdasarkan usia yaitu sebagian besar pada usia 15 tahun sebesar 39 responden (46%), termasuk dalam usia remaja pertengahan. Berdasarkan usia dengan siklus menstruasi mayoritas usia 15 tahun terdapat 32 responden (38%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur, berdasarkan usia dengan tingkat stress, mengalami stress tinggi dengan 35 responden (41%).

Dari 85 responden mayoritas mengalami tingkat stress tinggi dan ketidakteraturan siklus menstruasi yang disebabkan oleh beban tugas sekolah dan pasca pandemi yang dimana pembelajaran dilakukan di rumah dengan santai sehingga siswi belum siap secara fisik dan mental menghadapi pembelajaran langsung seperti biasa, yang dimana tekanan pada seseorang dapat menimbulkan pengaruh pada hormon esterogen yang mengganggu siklus menstruasi.

Faktor yang mempengaruhi yaitu pada masa pandemi siswi remaja selalu mengandalkan media sosial untuk melakukan pembelajaran sehingga mereka menyampingkan pembelajaran dengan bermain games, tiktok dan sebagainya serta di masa pandemi juga mempengaruhi psikis seseorang dengan keterbatasan untuk bersosialisasi dan dapat mengalami stress apabila seseorang tidak dapat manajemen stress akan mempengaruhi sistem hormonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Angrainy, R. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Kebidanan: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 114-120.
- Anwar, K. K. (2020). Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Dengan Siklus Mesntruasi Pada Wanita Usia Subur (WUS). *Doctoral dissertation. Poltekkes Kemenkes Kendari*.
- Chairani. (2010). *Kesehatan Remaja : Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fadillah, R. T. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Mnestruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 258-69.
- Gainau. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisiun.
- Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: CV Medika Sains Indonesia .
- Hariyari, N. R. (2019). *Modul Matakuliah Metodologi Penelitian*. Surabaya : Akademi Farmasi Surabaya.
- Hutajulu, R. R. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan SBMPTN dengan Siklus Mnestruasi Pada Siswi Kelas XII di

- SMAN 1 Medan. *Doctoral dissertation Universitas Sumatera Utara* .
- Jannah, N. (2020). Pengaruh Rutin Membaca AL-QUR'AN Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Di SMA Ma'Had TMI AL-AMIN Preduan Kabupaten Sumenep . *Doctoral dissertation. Universitas Muhammadiyah Malang* .
- Kemkes, P. (2023, Maret 29). *Gejala Stres*. Retrieved from [p2ptm.kemkes.go.id: https://p2ptm.kemkes.go.id/infographi c-p2ptm/stress/apa-saja-gejala-stres](https://p2ptm.kemkes.go.id/p2ptm/stress/apa-saja-gejala-stres)
- Kemkes. (2023, April 1). *Pengertian Kesehatan Mental*. Retrieved from Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat : <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Kemendikbud. (2023, Juni 20). *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan* . Retrieved from Mendikbud: Penggunaan sistem zonasi demi pemerataan pendidikanIndonesia: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2018/05/kemdikbud-dorong-pemda-terapkan-ppdb-yang-semakin-akuntabel-dan-nondiskriminatif>
- Khusna, D. D. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Porsen Lemak Tubuh Dengan Pola Menstruasi Santri Putri Di Pondok Pesantren Islam AL MUKMIN Sukoharjo. *Institut Teknologi Sain dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta*.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Okrira. (2019). Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja . *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana* , 24-29.
- Pramesti, A. A. (2020). Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Mnestruasi Pada Remaja Putri. *Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Wira Medika Bali* .
- Purwanti, S. Z. (2023, Maret 29). *Stres dan Penyebabnya*. Retrieved from yankes kemkes: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographi c-p2ptm/stress/apa-saja-gejala-stres>
- Rahayuningrum, D. (2019). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. *Jurnal Kesehatan Medika*, 1-8.
- Rohan, H. H. (2019). *Kesehatan Reproduksi Pengenalan Penyakit Menular Reproduksi dan Pencegahan* . Malang : Intimedia .
- Rumahorbo, D. B. (2021). Hubungan Stres Terhadap Dismenore Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan.
- Salsabila, N. P. (2021). Studi Literatur Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi . *Doctoral dissertation Universitas Muhammadiyah Malang* .
- Santa, L. (2017). *Manajemen Kesehatan*

Menstruasi. Universitas Global .

Siagian. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia* . Jakarta: Bumi Aksara .

Sintia Dewi, N. A. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMA N 1 Rendang, Karangasem. *Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar*.

Sitepu, B. L. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Tigapanah Kabupaten Karo.

Suhri, A. A. (2022). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.

Syahrini. (2018). Faktor Fakotr Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Depok. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9-17.

Thabroni, G. (2023, Maret 25). *Metode Penelitian Deskriptif : Pengertian, Langkah & Macam*. Retrieved from <https://serupa.id/metode-penelitian-deskriptif/>

Wahyuningsih, E. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Siklus Menstruasi*, 37-39.