

---

**HUBUNGAN STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA REMAJA PUTRI SMA UNGGULAN CT ARSA FOUNDATION  
SUKOHARJO**

**Haryani<sup>1</sup>, Tri Susilowati<sup>2</sup>**  
[haryaniclk@gmail.com<sup>1</sup>](mailto:haryaniclk@gmail.com)  
**Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

**ABSTRACT**

*Background : Adolescence is the transition from childhood to adulthood, marked by reproductive development and physical and mental changes. 45% of women worldwide have experienced menstrual disorders (WHO, 2020). Purpose : the purpose of this study was to determine whether there is a relationship of stress with cycle disorders in adolescent girls SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo. Research Methods : this research uses quantitative correlatio methode. The design of study using cross sectional. This research was conducted at SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo is August 13, 2025. the population in this study were all female students of class X,XI,XII totaling 285 with a sampel of 74 respondents, using a simple random sampling method. Measuring instrument with stress questionnaires and cycle disorder questionnaires, with processing editing, coding,scoring,tabulating, as for the analysis ofa using chi-square test  $\alpha < 0,05$ . Result : stress of SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo mostly experiencing stress moderate stress (55,4 %), some student experience menstrual cycle disorders are not normal as much (45,9%). Test Result statistic Uji chi -Square obtained value ( P -Value )  $\alpha < 0,001$  then calculated H1. Conclusion : there is relationship of stress with menstrual cycle disorders in adolescent girls SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo.*

**Keywords:** Stress, Mesntrual Cycle Disorders, Adolescent.

**ABSTRAK**

Latar belakang : Remaja adalah peralihan masa anak menuju dewasa ditandai dengan perkembangan reproduksi, perubahan fisik dan mental. 45 % Wanita didunia pernah mengalami gangguan menstruasi (WHO,2020). Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Unggulan CT Arsa Foundation Sukoharjo. Metode penelitian : penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi. Rancangan penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Unggulan CT Arsa Foundation Sukoharjo pada 13 Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja putri kelas X,XI, dan XII yang berjumlah 285 dengan sampel penelitian 74 responden, menggunakan metode *Simpel random sampling*. Alat Ukur dengan Kuesioner stres dan kuesioner gangguan siklus menstruasi, dengan pengolahan data *editing, coding,scoring, tabulating*, adapun analisis data menggunakan *uji chi-square* dengan  $\alpha < (0,05)$ . Hasil : Stres siswa remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sebagian besar mengalami stress sedang (55,4 % ), Sebagian siswa mengalami gangguan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak (45,9 %). Hasil uji *statistic Uji chi -square* didapatkan nilai (P-value)  $< \alpha (0,001)$  maka H1 diterima. Kesimpulan : Ada hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo.

**Kata Kunci:** Stres, Gangguan Siklus Menstruasi, Remaja.

## PENDAHULUAN

Dewasa ini semakin banyak fakta yang membuktikan adanya pengaruh stres terhadap siklus menstruasi yang merupakan masalah kesehatan. Stres yang dialami oleh remaja dapat memicu produksi hormon kortisol yang akan mengganggu ketidakseimbangan hormonal yang akan mempengaruhi siklus menstruasi.

Menurut *World Health Organization* (2018) prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Prevalensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% (Sandi, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 jumlah penduduk Indonesia pada umur  $\geq 15$  tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres mengalami peningkatan menjadi 7%.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, hampir setengah dari populasi wanita di seluruh dunia pernah mengalami gangguan siklus menstruasi, yaitu mencapai sekitar 45%. Di Indonesia, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 13,7% wanita usia 10-59 tahun mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Lebih spesifik, sebanyak 11,7% remaja perempuan usia 15-19 tahun di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, sedangkan sekitar 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia juga mengalami ketidakteraturan menstruasi (Health research and development agency ministry of health of Indonesia, 2018).

Sedangkan pada Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) tahun 2023 hanya melaporkan terkait angka kejadian pertama mengalami menstruasi usia 10-19 tahun sebanyak 71,6 % dan wanita yang belum mengalami menstruasi pada usia 10-19 tahun yaitu berkisar 28,4 %. Berdasarkan data *Survey* Kesehatan Indonesia Provinsi Jawa Tengah Tahun 2023 didapatkan data sebanyak 27,1 % Wanita usia mengalami gangguan menstruasi (Indonesia, 2023)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 menunjukkan jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sukoharjo usia 10- 19 tahun yaitu sebanyak 67.2380 jiwa dari 941.650,0 jiwa penduduk. Menurut Wulandari (2018) Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, di Puskesmas wilayah Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien dismenorea yaitu sebanyak 237 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus, dan tahun 2013 terdapat 424 kasus pasien *dismenorea* (Putri dan Gati, 2023). Sedangkan pada tahun 2025 berdasarkan info yang di dapat terkait Gangguan siklus menstruasi di wilayah kerja Puskesmas Bendosari Sukoharjo tidak tercatat/terdata secara rinci, dan terkait data stres ditemukan ada 9 kasus remaja yang mengalami stres pada bulan mei sampai dengan juni 2025.

Remaja adalah masa dimana seseorang beranjak dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perkembangan reproduksi dan perubahan fisik maupun mental serta peran sosial (Indrayani dan Aniroh, 2023). Perkembangan fisik organ reproduksi salah satunya yaitu munculnya menstruasi. Menstruasi adalah siklus pendarahan rahim secara berkala yang pada umumnya dimulai 14 hari sesudah ovulasi, sebagai akibat dari pelepasan lapisan endometrium rahim, karena anovulasi atau tidak adanya pembuahan, sehingga endometrium yang menebal akan luruh (Indrayani dan Aniroh, 2023).

Pada remaja juga terjadi perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. keadaan emosi yang selalu berubah-ubah atau tidak stabil akan menyebabkan remaja sulit untuk memahami diri sendiri dan sukar untuk menyelesaikan masalah. Apabila masalah tidak ditangani secara benar atau tepat akan menimbulkan stres (Ismi, Tedju Hinga dan Toy, 2020).

Stres merupakan gangguan emosional yang banyak terjadi di dunia, dan merupakan masalah yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga

terjadi gangguan baik gangguan fisik maupun psikologis (K, Pabebang dan Datupadang, 2023).

Stres dapat didefinisikan sebagai respons khusus yang ditunjukkan oleh tubuh terhadap tuntutan-tuntutan yang tidak spesifik. Stres memiliki dampak yang signifikan terhadap siklus menstruasi, karena stres memengaruhi sistem hormonal yang berperan penting dalam reproduksi Wanita. Stres dapat mempengaruhi produksi hormon perangsang folikel (FSHLH) di hipotalamus dan mengganggu produksi estrogen dan progesteron, yang pada akhirnya menyebabkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi (Amalia, Budhiana dan Sanjaya, 2023).

Siklus menstruasi seorang wanita biasanya berlangsung 28 hingga 35 hari, dan periode menstruasinya berlangsung selama 3 hingga 7 hari. Jika siklus menstruasi seorang wanita berlangsung lebih dari 35 hari atau kurang dari 28 hari, itu termasuk dalam kategori tidak teratur, Siklus menstruasi adalah interval waktu antara awal periode menstruasi sebelumnya hingga datangnya periode berikutnya (Indriyani dan Aniroh, 2023)

Konsep gangguan menstruasi secara umum adalah terjadinya gangguan dari pola perdarahan menstruasi seperti *oligomenorrhea* (menstruasi yang jarang), *polymenorrhea* (menstruasi yang sering) dan *amenorrhea* (tidak haid sama sekali) (Nuraini, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 20 Januari 2025 kepada siswa kelas XII SMA Unggulan CT Arsa Foundation Sukoharjo dengan metode *sampling*, 5 responden yang diwawancarai didapatkan hasil 3 siswa mengalami menstruasi selama lebih dari 7 hari atau *menorrhagia*, 2 siswa lainnya mengalami siklus panjang atau *Oligomenorea*.

Hasil penelitian Fitri Syania pada tahun 2024 dengan Judul “Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada Mahasiswi di Depok” didapatkan hasil bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada Mahasiswa di Depok antara lain : asupan lemak, kualitas tidur, dan Tingkat stres (Fitri, Sofianita dan Octaria, 2024)

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pretyananda, I Kadek, Darmayanti (2022) mengenai Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dalam Pembelajaran Daring Di SMA Negeri 1 kuta Utara dengan hasil yang didapat sebanyak 201 responden (74,4 %) mengalami stress berat dan sebanyak 148 responden (55,0%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo merupakan sekolah yang didesain berasrama dimana sekolah tersebut menerima siswa dari seluruh wilayah Jawa Tengah & DIY beserta Ponorogo dengan persyaratan siswa dalam keadaan Tingkat ekonomi rendah dan merupakan siswa berprestasi, dari latar belakang siswa yang berbeda-beda dan tuntutan akan akademik yang begitu tinggi membuat persaingan masing-masing individu, hal ini menyebabkan adanya beberapa problem secara psikologis individu, dimana siswa akan merasa stres ketika tidak dapat mencapai apa yang telah menjadi target dari Pendidikan maupun karena tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru yang sangat kompetitif, tentunya hal tersebut dapat mempengaruhi adanya perubahan hormon pada wanita sehingga membuat siklus menstruasi mereka tidak teratur.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menganalisis Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo.

Rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Penelitian

cross sectional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mempelajari korelasi antara faktor resiko (independen) dengan akibat (dependen), yang pengumpulan datanya dilakukan bersama secara serentak dan dilakukan dalam satu waktu antara faktor resiko dengan efek (Anggreni, 2022)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo , Sekolah dengan Akreditasi A dengan nomor NPSN 69986890 yang terletak di Jln. Jenderal Sudirman, Sidorejo, Bendosari. Desa/Kelurahan, : Sidorejo merupakan Sekolah swasta yang didirikan pada tahun 2018 oleh Chairul Tanjung dan Anita Ratnasari Tanjung. Sekolah ini memberikan beasiswa penuh bagi siswa-siswi berprestasi dari keluarga kurang mampu, dengan fokus pada pemutusan mata rantai kemiskinan melalui pendidikan berkualitas.

Berdiri di atas lahan berukuran kurang lebih 8 hektar dan memiliki fasilitas sekolah yang lengkap, meliputi 24 ruang kelas, laboratorium, perpustakaan, ruang bengkel, ruang seni budaya dan poliklinik. Selain fasilitas sekolah juga dilengkapi dengan fasilitas asrama, masjid, ruang makan, dapur, dan kebun buah. Wakil kepala sekolah, serta staf pengajar memiliki keterampilan dengan kualitas yang baik dan direkrut melalui seleksi yang ketat. Sekolah ini diperuntukan bagi anak kurang mampu namun berprestasi dengan system penerimaan siswa baru yang memalui beberapa tahapan seleksi meliputi : tes administrasi, tes akademik, tes survei dan tes Kesehatan.

SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo merupakan sekolah berasrama dengan sistem "Semi Islamic Building School" karena disana mereka dalam kesehariannya diwajibkan untuk menjalankan ibadah sholat secara berjamaah, kegiatan tadarus wajib serta adanya setor hafalan wajib juz 30 bagi seluruh siswa yang menjadi salah satu syarat kelulusan disana. Seluruh siswa tidak hanya diwajibkan untuk mampu menghafal Juz 30 namun mereka juga diwajibkan untuk dapat mengikuti perlombaan tingkat kabupaten , nasional maupun internasional untuk setiap siswa sebagai syarat kelulusan.

Pada penelitian ini , peneliti melakukan penelitian kepada remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo dengan jumlah 74 responden. Pada saat berlangsungnya penelitian, peneliti memberikan informasi, mengarahkan, serta membantu responden dalam pengisian lembar kuesioner melauai *Google Form*, setelah itu peneliti dan fasilitator mengumpulkan data yang diperoleh.

### Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan stress remaja putri di SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo dengan gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini berlangsung pada awal bulan agustus 2025 sebanyak 74 responden dari 285 populasi dengan hasil sebagai berikut :

#### 1. Distribusi Frekuensi Stres

Tabel. 1. Distribusi Frekuensi Remaja Putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo.

No.	Kategori Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Stres Ringan	16	21,6
2.	Stres Sedang	41	55,4
3	Stres Berat	17	23,0
Total		74	100

Sumber : *Data Primer 2025*

Berdasarkan tabel 1. diatas terkait distribusi responden berdasarkan Tingkat stress pada remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo tahun 2025 menunjukkan bahwa terdapat 16 responden (21,6%) yang mengalami stress ringan, 41 responden mengalami stress sedang dan 17 responden (23,0 %) mengalami stress berat.

## 2. Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo

No.	Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Normal	40	54,1
2.	Tidak Normal	34	45,9
Total		74	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa 40 responden (54,1 %) mengalami Siklus Menstruasi yang Tidak Normal, 34 responden ( 45,9%) mengalami Siklus Menstruasi yang Normal.

## 3. Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel 3. Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo.

	Korelasi	Kategori Stres	Gangguan Siklus
Kategori stres	Pearson Correlation	1	,428**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	74	74
Gangguan Siklus	Pearson Correlation	,428**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	74	74

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa adanya hubungan atau korelasi antara Tingkat stress pada remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo dengan Gangguan Siklus Menstruasi.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapat lebih banyak responden yang mengalami stres ,41 responden (55,4 %) mengalami stress sedang, 17 responden ( 23,0 %) mengalami stres ringan dan 16 responden ( 21,6 %) mengalami stres berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Anjarsani (2020) yang mengatakan bahwa terdapat berbagai macam factor yang berakaitan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja Dimana salah satunya Adalah stres, didalam penelitian Anjarsani (2020) menyatakan bahwa adanya hubungan Tingkat stress dengan siklus menstruasi dengan hasil uji *Chi – Square* didapatkan nilai P 0.016. yang mana ini menunjukkan adanya hubungan antara Tingkat stress dengan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yang menunjukkan terkait Siklus Menstruasi pada remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo didapatkan bahwa ada 40 responden (54,1 %) siklus menstruasi terjadi secara normal yaitu 21 sampai dengan 35 hari, 24 responden (10,8%) mengalami *Polimeno*rhea, 8 responden (10,8%) mengalami *Oligomeno*rhea dan sisanya 2 responden (2,7%) mengalami *Ameno*rhea.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainum Amalia (2022) terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar dimana dari hasil penelitiannya menunjukkan mayoritas responden mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 147 responden (47,9%) dengan siklus menstruasi normal , 99 responden (32,2 %) dengan *Polimeno*rhea, dan 61 responden dengan *Oligomeno*rhea.

Berdasarkan uji hasil dengan Uji Chi Square didapatkan hasil P Value yang menunjukkan nilai p = 0,001 yang berarti P Value < 0.05, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada Tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ainun Amalia (2022) yang menemukan adanya hubungan antara siklus menstruasi dengan gangguan siklus menstruasi dengan uji statistic dengan *Chi Square* peneliti menemukan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar dengan  $p = 0,001 (< 0,05)$ .

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Sebagian besar Remaja Putri SMA Unggulan CT ARSA Foudation Sukoharjo mengalami Stres yaitu stres sedang dengan hasil presentase 55,4 % atau sejumlah 41 responden.
2. Siswa yang mengalami menstruasi tidak normal sebanyak 45,9 % atau sejumlah
3. Terdapat hubungan antara stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat menyadari bahwa pentingnya pola Coping stress dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan petugas UKS dapat menjadi educator bagi siswi serta melibatkan BK sebagai konselor untuk mengatasi Tingkat gangguan stress yang dialami siswi.

3. Bagi mahasiswa Kesehatan

Diharapkan mahasiswa Kesehatan Ketika melakukan penyuluhan ke Fasilitas Pendidikan Tingkat SMA dapat memeberikan materi terkait stress maupun menstruasi.

4. Bagi penelitian

Diharapkan peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengambil sampel yang lebih banyak, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam penelitiannya dan diharapkan adanya tambahan variabel lain yang mungkin juga mempengaruhi banyak hal dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aldiba, K. (2022) "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Pendidikan," Skripsi p. 20–21.
- Amalia, I.N., Budhiana, J. dan Sanjaya, W. (2023) "Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri," Jurnal Wacana Kesehatan, 8(2), hal. 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>.
- Anggreni, D. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Mojokerto : STIKes Majapahit Mojokerto
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023 Dalam Angka. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Batubara, J.R. (2016) "Adolescent Development (Perkembangan Remaja)," Sari Pediatri, 12(1), hal. 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>.
- Citriadin, Yudin (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Suatu Pendekatan Dasar). Mataram : Sanabil Creative.
- Fitri, S., Sofianita, N.I. dan Octaria, Y.C. (2024) "Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok, Indonesia," Jurnal Kesehatan Amerta Nutrition, 8(3SP), hal. 94–104. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.94-104>.
- Hapsari, A. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi: Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. Malang : Wineka Media.
- Health research and development agency ministry of health of Indonesia (2018) Laporan Riskesdas

- 2018 Nasional. Jakarta : Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Ilham, M.A. et al. (2022) “Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review,” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), hal. 185–192.
- Indrayani, L. dan Aniroh, U. (2023) “Jurnal Keperawatan Jiwa, Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri,” *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 53(9), hal. 16–21.
- Indriyani, L. dan Aniroh, U. (2023) “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri,” *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), hal. 16–21. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2157>.
- Ismi, I., Tedju Hinga, I.A. dan Toy, S.M. (2020) “The Correlation between Stress, Physical Activity and The Menstrual Cycle in Students of Public Health Faculty,” *Lontar : Journal of Community Health*, 2(2), hal. 82–89. <https://doi.org/10.35508/ljch.v2i2.3118>.
- K, H., Pabebang, Y. dan Datupadang, R. (2023) “Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Kejadian Stres Akademik Pada Mahasiswa S1 Semester II di STIKES Tana Toraja Tahun 2023,” *LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 38, hal. 1.
- Kurniawaty, Y. et al. (2023) “Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMA di Surabaya COOPING STRATEGIES ASSOCIATED WITH STRESS OF HIGH SCHOOL ADOLESCENTS IN SURABAYA,” *Jurnal Keperawatan*, 15(3), hal. 1139–1148. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Maulana, Z. dan Tanjung, T. (2021) “Pengaruh Stres Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2020,” *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(1), hal. 67–71. <https://doi.org/10.30743/jkin.v10i1.161>.
- Putri, I.W.S. dan Gati, N.W. (2023) “Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo,” *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), hal. 1. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541>.
- Putri, T.H. dan Azalia, D.H. (2022) “Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19,” *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), hal. 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>.
- Saneba, H.S., Pangastuti, N. dan Prawitasari, S. (2022) “Hubungan antara Stres dan Pola Menstruasi pada Remaja Perempuan Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Yogyakarta,” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2). <https://doi.org/10.22146/jkr.65753>.
- Sitohang, N.A. dan Nasution, D.L. (2021) “Pengetahuan dan Sikap Remaja Anak Jalanan tentang Dismenore Primer dan Senam Dismenore di Komunitas Peduli Anak Jalanan Medan,” *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), hal. 73. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.249>.
- Yolandiani, R.P. (2020) “Faktor–faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja Literature Review Ranny Patria Yolandiani 1, Lili Fajria 2, Zifriyanthi ...,” *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 68.