

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWA KELAS REGULER  
JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES  
KEMENKES YOGYAKARTA**



**NOVITA YULIA MEITA SAROH  
P07124320062**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN  
KESEHATAN YOGYAKARTA TAHUN 2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Naskah Publikasi

**“HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWA KELAS REGULER JURUSAN KEBIDANAN  
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

**Disusun oleh :**

**NOVITA YULIA MEITA SAROH  
NIM. P07124320062**

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

..... Juli 2021

Menyetujui

Pendamping Utama,

Pembimbing Pendamping,



Ana Kurniati, SST, M.Keb  
NIP. 198104012003122001



Mina Yumei Santi, SST, M. Kes  
NIP. 198003042008012014

Yogyakarta, Juli 2021  
Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Yuni Kusumayati, S.ST, MPH  
NIP. 197606202002122001

**HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWA KELAS REGULER  
JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES  
KEMENKES YOGYAKARTA**

Novita Yulia Meita Saroh<sup>1</sup>, Ana Kurniati<sup>2</sup>, Mina Yumei Santi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Mantrijeron, Kota Yogyakarta  
<sup>1</sup>Email: [ayuputri5454@gmail.com](mailto:ayuputri5454@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Menstruation is a natural process that occurs in every woman as a sign that the reproductive organs have matured. Disorders of the menstrual cycle are caused by several factors, one of which is stress. Stress is a physiological, psychological, and behavioral response of humans trying to adapt and regulate both internal and external pressures (stressors).

**Objective:** To analyzed the relationship between stress and the menstrual cycle in the Regular Class students of the Department of Midwifery Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

**Methods:** Observational quantitative research with a cross sectional approach. The research population was 290 regular class students of the Department of Midwifery Poltekkes, Ministry of Health, Yogyakarta. The number of samples were 83 students. Sampling technique with proportionate stratified random sampling. Student stress was measured by the DASS-42 questionnaire. The data were analyzed using the Fisher's Exact Test statistical test.

**Results:** A total of 73 (88.0%) students had normal menstrual cycles and 63 (75.9%) students had stress. There are 10 (15.9%) of students who experience stress have an abnormal menstrual cycle. Obtained p value = 0.108 ( $p > 0.05$ ), it can be concluded that there is no significant relationship between stress and menstrual cycle in regular class students majoring in midwifery Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

**Conclusion:** There is no significant relationship between stress and menstrual cycle in regular class students majoring in midwifery Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

**Keywords:** Stress, Menstrual Cycle, Student Midwifery

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan sebagai tanda bahwa organ reproduksi sudah berfungsi matang . Gangguan pada siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ialah stres. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor).

**Tujuan:** Untuk menganalisis hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah 290 mahasiswa kelas reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Jumlah sampel yaitu 83 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *Proporsionate Stratified Random Sampling*. Stres mahasiswa diukur dengan kuesioner DASS-42. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Fisher's Exact Test*.

**Hasil:** Sebanyak 73 (88,0%) mahasiswa memiliki siklus menstruasi yang normal dan mahasiswa yang memiliki stres sebanyak 63 (75,9%) mahasiswa. Terdapat 10 terdapat 15,9% mahasiswa yang mengalami stres memiliki siklus menstruasi tidak normal. Diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0.108$  ( $p > 0.05$ ) maka disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kelas reguler jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan yang bermakna antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kelas reguler jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Stres, Siklus Menstruasi, Mahasiswa Kebidanan

## Pendahuluan

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan sebagai tanda bahwa organ reproduksi sudah berfungsi matang<sup>1</sup>. Menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja putri sering terjadi pada usia 11 tahun. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang perempuan, yang dimulai dari *menarche* sampai terjadinya menopause<sup>2</sup>. Terjadinya siklus menstruasi yang reguler merupakan penanda bahwa organ-organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Satu siklus dihitung mulai dari hari pertama dalam satu periode hingga hari pertama pada periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normal berkisar antara 21-35 hari, dengan rata-rata durasi siklus ialah 28 hari<sup>3</sup>.

Faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi meliputi berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, paparan lingkungan kerja, gangguan endokrin, dan gangguan perdarahan. Siklus menstruasi merupakan indikator penting dalam kesehatan fungsi sistem reproduksi karena berkaitan erat dengan tingkat fertilitas. Gangguan-gangguan proses menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi dapat menimbulkan risiko penyakit kronis. Dampak dari gangguan menstruasi yang kronis dapat menyebabkan infertilitas, atau anemia bila didapatkan perdarahan yang hebat dan osteoporosis dini. Jika gangguan tidak ditangani, dapat memengaruhi kualitas hidup karena menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari dan dapat menjadi masalah serius<sup>1</sup>.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018) prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2013 sebesar 6,0% dan di tahun (2018) sebesar 9,8% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres,

kecemasan, dan depresi. Prevalensi gangguan mental emosional (depresi, cemas dan stres) pada penduduk usia 15 tahun keatas di DIY pada tahun 2013 sebesar 8,1%, dan pada tahun 2018 sebesar 10% diatas prevalensi nasional yaitu 9,8%<sup>4</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tyas *et al* (2018) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dari 43 responden didapatkan hampir setengahnya atau 16 responden (37,2%) mengalami stres sedang dan siklus menstruasi *oligomenore* yang akan berpengaruh buruk kedepannya bagi mahasiswa tersebut<sup>5</sup>. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maya Sari (2016) pada mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Dari 75 responden didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sangat berat, yaitu 30 orang (40,0%) dan yang mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 46 orang (61,3%)<sup>6</sup>.

Menurut Govarest dan Gregoire, stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa ialah stres akademik, yaitu suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Selain itu, mahasiswa juga sangat rentan mengalami stres akademik yang diakibatkan oleh tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat<sup>7</sup>.

## Metode penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa reguler kebidanan Poltekkes

Kemenkes Yogyakarta tahun 2021 yang berjumlah 290 mahasiswa. Setelah dilakukan perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus *Slovin* didapatkan sampel penelitian sebanyak 75 mahasiswa. Peneliti menambah 10% jumlah sampel, sehingga jumlah sampel menjadi 83 mahasiswa. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu bersedia menjadi responden dan berat badan normal (IMT normal). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu memiliki riwayat penyakit endokrin (hipotiroid, hipertiroid, dan DM), dalam terapi pengobatan hormonal, dan memiliki riwayat perdarahan tidak normal/perdarahan di luar siklus menstruasi. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Proporsionate Stratified Random Sampling*. Variabel independen adalah stres yang diukur dengan kuisioner DASS-42 dari Lovibond (1995) dan variabel dependen adalah siklus menstruasi yang diukur dengan kuisioner sederhana yang dimodifikasi dari teori Baziad(2008). **Hasil dan pembahasan**

#### a. Hasil

Penelitian ini telah dilakukan pada mahasiswa sebanyak 83 orang dengan judul “Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”. Proses dari penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2021 - Juni 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik penyebaran kuisioner menggunakan *google form*. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang

Klasifikasi Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak stres	20	24,1
Stres	63	75,9
Total	83	100,0

telah ditentukan. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes

Klasifikasi Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
DIII Kebidanan Semester II	14	16,9
DIII Kebidanan Semester IV	11	13,3
DIII Kebidanan Semester VI	13	15,7
STR Kebidanan Semester II	13	15,7
STR Kebidanan Semester IV	10	12,01
STR Kebidanan Semester VI	13	15,7
STR Kebidanan Semester VIII	9	10,8
Total	83	100,0

Yogyakarta

Berdasarkan tabel 1 dapat menjelaskan bahwa dari 83 orang responden, yang paling banyak yaitu pada mahasiswa DIII Kebidanan Semester II sebanyak 14 orang responden (16,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Berdasarkan Siklus Menstruasi

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	73	88,0
Tidak Normal	10	12,0
Total	83	100,0

Berdasarkan tabel 2. peneliti dapat menjelaskan bahwa hampir seluruh dari responden memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 73 (88,0%) orang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Berdasarkan Stres

Berdasarkan tabel 3. peneliti dapat menjelaskan bahwa sebagian besar dari responden memiliki stres sebanyak 63 (75,9%) orang .

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen yaitu stres dan variabel dependen yaitu siklus menstruasi, sebagai berikut :

Tabel 4. Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

		Siklus Menstruasi				Total	
		Normal		Tidak normal		f	%
		F	%	F	%		
<b>Stres</b>	Tidak	20	100	0	0	20	100
	Ya	53	84,1	10	15,9	63	100
<b>Total</b>		73	87,9	10	12,1	83	100

Dari tabel 4. dapat dijelaskan bahwa tidak ada mahasiswa (0%) yang tidak stres yang memiliki siklus menstruasi tidak normal, sedangkan pada mahasiswa yang mengalami stres, terdapat 15,9% mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi tidak normal.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

		Siklus Menstruasi				Total		P-Value
		Normal		Tidak normal		F	%	
		F	%	F	%			
<b>Stres</b>	Tidak	20	100	0	0	20	100	0.108
	Ya	53	84,1	10	15,9	63	100	
<b>Total</b>		73	87,9	10	12,1	83	100	

Dari tabel 5. hasil uji statistik *Fisher Exact Test* diperoleh nilai *p value* = 0.108 ( $p > 0.05$ ) maka disimpulkan tidak ada hubungan antara stres dengan siklus

menstruasi pada mahasiswa kelas reguler jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

## b. Pembahasan

Responden paling banyak pada penelitian ini yaitu mahasiswa DIII Kebidanan Semester II sebanyak 14 orang responden (16,9%). Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa hampir seluruh dari responden memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 73 (88,0%) orang. Normal interval menstruasi adalah 21-35 hari, sedangkan yang abnormal yaitu lama menstruasi  $>21$  hari yang disebut polimenorea, lama menstruasi  $>35$  hari yang disebut oligomenorea, dan apabila tidak terjadi menstruasi selama 3 bulan atau lebih yang disebut amenore<sup>8</sup>. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden memiliki stres sebanyak 63 (75,9%) orang, hal ini dikarenakan sedang menjalani proses perkuliahan, praktik lapangan, bersosialisasi, serta kehidupan yang mandiri sehingga beban stres lebih berat. Sudrajat (2008) berpendapat bahwa belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat yang menuntut upaya yang tidak sedikit. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya<sup>9</sup>.

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor, Kusmiran (2014) mengatakan mengenai faktor resiko dari variabilitas siklus menstruasi adalah berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja, gangguan endokrin, serta gangguan pendarahan. Semakin banyak faktor resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar<sup>1</sup>.

Dalam penelitian ini penulis mencari hubungan antara stres dengan siklus menstruasi dengan menggunakan uji statistik *Fisher Exact Test* dan diperoleh hasil nilai  $p$  value = 0.108 ( $p > 0.05$ ) yang menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Tombakan dkk (2017) bahwa dari hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan moderat yang bermakna antara stres dan pola siklus menstruasi<sup>10</sup>. Penelitian lain yang tidak sejalan dengan hasil penelitian ini adalah yang dilakukan Siska dkk (2020) adapun hasil penelitiannya Dari uji statistik *chi-square* diperoleh  $p$  value 0,03 ( $< 0,05$ ), menunjukkan ada hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi di Asrama Putri Akper Al-Ma,arif<sup>11</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan pula, bahwa dari 83 responden didapatkan seluruh responden yang tidak mengalami stres juga memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 20 orang (100%). Hampir seluruh dari responden yang mengalami stres memiliki siklus menstruasi normal responden yaitu sebanyak 53 orang (84,1%). Tidak satupun responden yang tidak mengalami stres memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Terdapat sebagian kecil dari responden yang mengalami stres memiliki siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 10 orang (15,9%).

Menurut Kusmiran (2014) stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing*

*Hormon*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi<sup>1</sup>.

Hasil dari penelitian ini tidak ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kelas reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta meskipun didalam pengolahan data primer didapat bahwa seluruh responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur juga mengalami stres. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Deviliati (2013) yang dilaksanakan di SMAN 1 Rambutan Kabupaten Banyuwangi pada tanggal dengan responden sebanyak 143 orang. Hasil analisis *spearman rank correlation* didapatkan hasil tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan siklus menstruasi, dengan  $p$ -value = 0,312<sup>12</sup>.

Selain itu hasil penelitian ini sesuai dengan Cynthia Pusparini (2016) yang meneliti hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung tahun 2016 adapun besarnya sampel adalah 102 remaja putri dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling*. Hasil analisis bivariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Sukoharjo Pringsewu Lampung tahun 2016 diperoleh nilai ( $p=0,3$ )<sup>13</sup>. Hasil penelitian ini didukung Wahyuni (2016) yang meneliti hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa DIII Kebidanan Stikes Muhammadiyah Klaten. Kesimpulan dalam penelitian ini tidak ada hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan  $p = 0,180$  ( $p > 0,05$ )<sup>14</sup>.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada mahasiswa berarti bukan disebabkan oleh stres namun



dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan. Hal ini diasumsikan karena aktivitas fisik, olah raga, asupan nutrisi, pola istirahat, dan pola makan yang berbeda-beda. Hal ini karena pola hidup mahasiswa yang sembarangan dan tidak memperhatikan kandungan gizi dalam makanan. Sebagaimana penelitian Nadhilah (2015) pada siswi Madrasah Tsanawiyah Jakarta dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakteraturan menstruasi lebih banyak terjadi pada responden dengan pola makan yang tidak teratur<sup>15</sup>.

Penelitian yang dilakukan Nasution dan Aritonang (2015) pada mahasiswi Jurusan Olahraga Universitas Negeri Medan di Kota Medan, menunjukkan bahwa pola makan dengan kategori baik sebagian besar mengalami lama menstruasi normal, sementara pola makan yang kurang maupun lebih mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Selain hal itu, aktivitas fisik juga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi<sup>16</sup>. Hal ini sebagaimana dengan penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh (2020) bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dan sebagian besar siswi SMA Negeri 01 Losari Kabupaten Brebes semakin aktivitas fisiknya sering semakin siklus menstruasinya menjadi teratur<sup>17</sup>.

Penelitian yang dilakukan Luluk (2018) pada mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik Tahun 2018 menunjukkan bahwa faktor pola istirahat menjadi yang paling dominan pengaruhnya terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa dengan nilai  $p < 0,0001$ <sup>24</sup>. Hasil literatur review yang dilakukan Yolandiani (2021) pada remaja putri yang berusia 10-19 tahun menunjukkan analisis faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja. Berdasarkan penelitian ditemukan faktor stres, status gizi, durasi tidur dan aktivitas fisik mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada

remaja<sup>19</sup>.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Hal ini diasumsikan bahwa siklus menstruasi yang tidak normal yang dialami mahasiswa disebabkan oleh faktor lain yang lebih dominan seperti aktivitas fisik, olah raga, asupan nutrisi, pola istirahat, dan pola makan.

## Kesimpulan

1. Terdapat sebagian besar mahasiswa kelas reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang mengalami stres.
2. Terdapat hampir seluruh mahasiswa kelas reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang memiliki siklus menstruasi normal.
3. Tidak ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan hasil *Fisher Exact Test* adalah  $p \text{ value} = 0.108$  ( $p > 0.05$ )

## Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan adalah:

1. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Hendaknya dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif dengan konseling, informasi, dan edukasi (KIE) mengenai faktor risiko stres pada mahasiswa sehingga dapat meminimalkan dan mengantisipasi terjadinya stres pada mahasiswa.
2. Penelitian selanjutnya  
Penelitian ini hanya untuk mengetahui hubungan antara stres dengan siklus

menstruasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, perlu penelitian lanjutan yang lebih kompleks tentang stres dan siklus menstruasi sehingga diketahui faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap ke indikator tersebut.

#### Daftar Pustaka

1. Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Meilan, N. d. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media.
3. Verawati, N. S. (2011). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: PT Granfindo Medika Pratama.
4. Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
5. Tyas, dkk. (2018) . *Gambaran Stres dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. Health Science Journal, 2(2).
6. Sari Indah, Pratiwi Maulita. *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Diploma Iv Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. 2016 . Naskah Publikasi
7. Govarest, S & Gregoire, J (2004). *Stresfull academic situations: study*
15. Nadhilah, P. (2015). Pengaruh Pola Makan terhadap Siklus Menstruas
16. Nasution, E. dan Aritonang, E. (2015). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Jurusan Olahraga Universitas Negeri Medan, Gizi
17. Hidayatul Munawaroh. 2020. Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik *on appraisil variables in adolescence*. British Journal of Clinical Psychology, 54, 261-271.
8. Baziad, Ali.(2008). *Endokrinologi Ginekologi*. Edisi III. Jakarta: Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
9. Sudrajat, A . (2008) . *Pengertian, Pendekatan, Strategi, Metode dan Model Pembelajaran*. Bandung :Sinar Baru Algensindo.
10. Tombokan, dkk. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant). *Jurnal e-Biomedik*.
11. Delvia, S., & Azhari. (2020). *Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi di Asrama Putri Akper Almaarif*. Cendekia Medika , 5 (1), 31-35.
12. Atma deviliawati. (2019). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika . LPPM STIKES 'Aisyiyah Palembang*
13. Cynthia Pusparini .(2017). Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi \_Jurnal Ilmiah Kesehatan, Volume 6 No 2
14. Wahyuni. (2016). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Tingkat 2 Prodi Diii Kebidanan Stikes Muhammadiyah Klaten. *Involusi Jurnal Ilmu Kebidanan Volume 7 no 12* pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Berhubungan dengan Siklus Menstruasi
18. Yuliati, Luluk. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Mahasiswaakademi Kebidanan Delima Persada Gresik Tahun 2018. *Jendela Kesehatan*, 3 (2). Pp. 339-345. Issn 2527-662x

19. Ranny, Patria  
Yolandiani.(2021). Literature  
Review : Faktor - Faktor Yang  
Mempengaruhi Ketidakteraturan

Siklus Menstruasi Pada  
Remaja. Diploma thesis, Universitas  
Andalas