



Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Produktif yang Bekerja di Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso Tahun 2025

*Widyah Sariyantika¹, Muthmainnah Zakiyyah², Bagus Supriyadi³

^{1,2,3}Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo

E-Mail: Widyahsariyantika1007@gmail.com¹; iinlira20@gmail.com²;

bagussupriyadi100@gmail.com³

Abstract

Menstruation is a physiological process experienced by women; however, disturbances in the menstrual cycle may increase the risk of reduced fertility among women of reproductive age. The prevalence of menstrual cycle disorders, which reaches approximately 45%, indicates a reproductive health issue that requires attention, particularly in relation to psychological factors such as stress. This study aims to analyze the relationship between stress levels and menstrual cycle regularity among reproductive-age women working at the Bondowoso District Health Office. A quantitative design with a correlational approach and cross-sectional method was employed, involving a population of 112 individuals and a sample of 53 respondents selected through random sampling. Data were collected using a standardized questionnaire and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents had normal stress levels, accounting for 25 individuals (47.2%), and normal menstrual cycles, accounting for 31 individuals (58.5%). Statistical analysis revealed a significant relationship between stress levels and menstrual cycle regularity with a p -value < 0.05 , indicating that the research hypothesis was accepted. The findings confirm that stress levels are significantly associated with menstrual cycle regularity among working women. The novelty of this study lies in its specific focus on female workers in a regional health institution with distinct workload characteristics, providing empirical contributions to the development of stress management interventions aimed at maintaining women's reproductive health.

Keywords: *Stress; Menstruation; Reproduction; Workers.*

Abstrak

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami perempuan, namun gangguan siklus menstruasi berpotensi meningkatkan risiko penurunan fertilitas pada wanita usia produktif. Prevalensi gangguan siklus menstruasi yang mencapai sekitar 45% menunjukkan adanya masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian, terutama terkait faktor psikologis seperti stres. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi pada wanita usia produktif yang bekerja di Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan metode potong lintang, melibatkan populasi sebanyak 112 orang dengan sampel 53 responden yang dipilih secara acak. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstandar, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres kategori normal sebanyak 25 orang (47,2%) dan siklus menstruasi normal sebanyak 31 orang (58,5%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi dengan nilai $p < 0,05$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa tingkat stres memiliki hubungan bermakna dengan keteraturan siklus menstruasi pada wanita bekerja. Kebaruan penelitian terletak pada fokus kajian terhadap kelompok wanita pekerja di instansi kesehatan daerah dengan karakteristik beban kerja spesifik, sehingga memberikan kontribusi empiris terhadap penguatan intervensi pengelolaan stres sebagai upaya menjaga kesehatan reproduksi wanita.

Kata-kata Kunci: Stres; Menstruasi; Reproduksi; Pekerja.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami setiap perempuan sebagai tanda kematangan sistem reproduksi. Proses ini terjadi akibat interaksi kompleks antara hormon yang dikendalikan oleh hipotalamus, hipofisis, dan ovarium sehingga menghasilkan siklus yang teratur. Siklus menstruasi normal umumnya berlangsung antara 21-35 hari dengan lama perdarahan 2-7 hari sebagai indikator keseimbangan hormonal tubuh. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat menunjukkan adanya gangguan pada sistem reproduksi maupun faktor lain yang memengaruhi keseimbangan tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahman, Syakura, dan Ringtiyas yang menyatakan bahwa siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan reproduksi perempuan.¹

Gangguan siklus menstruasi merupakan permasalahan kesehatan yang cukup sering terjadi pada perempuan usia produktif. Kondisi ini dapat berupa siklus yang terlalu panjang, terlalu pendek, atau bahkan tidak terjadi menstruasi dalam periode tertentu. Penelitian Salmawati, Usman, dan Fajariyah menunjukkan bahwa berbagai faktor dapat memengaruhi siklus menstruasi, baik faktor biologis maupun psikologis.² Salah satu faktor yang banyak diteliti adalah stres yang dapat memengaruhi keseimbangan hormonal tubuh perempuan. Tingginya angka kejadian gangguan menstruasi menunjukkan bahwa masalah ini perlu mendapat perhatian serius dalam bidang kesehatan reproduksi.

Fenomena gangguan siklus menstruasi tidak hanya terjadi pada kelompok remaja, tetapi juga pada perempuan usia produktif yang memiliki aktivitas tinggi. Perempuan yang

¹ Hilmah Noviandry Rahman, Abdan Syakura, dan Handinis Sonya Ringtiyas, "Hubungan antara Stres dengan Siklus Menstruasi," *Jurnal Kesehatan* 13, no. 1 (2022): 116–120, <https://www.ejurnal.upnb.ac.id/index.php/JKPN/article/view/565>.

² Nur Salmawati, Andi Mayasari Usman, dan Nur Fajariyah, "Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021," *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer* 2, no. 1 (2022): 107–115, <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/JPKK/article/view/299>.

aktif bekerja cenderung menghadapi tekanan fisik dan psikologis yang lebih besar dibandingkan kelompok lainnya. Tekanan tersebut dapat berasal dari beban kerja, tuntutan profesional, maupun kondisi lingkungan kerja. Penelitian Novianti menunjukkan bahwa stres kerja memiliki hubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada perempuan.³ Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor pekerjaan menjadi aspek penting dalam kajian kesehatan reproduksi perempuan.

Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan yang dapat berasal dari lingkungan maupun kondisi internal individu. Respons ini melibatkan sistem neuroendokrin yang berperan dalam mengatur keseimbangan hormon. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan meningkatkan produksi hormon kortisol yang dapat mengganggu sistem reproduksi. Aktivasi sistem hipotalamus pituitari adrenal akibat stres dapat memengaruhi produksi hormon reproduksi sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur.⁴ Oleh karena itu, stres menjadi faktor yang sangat relevan untuk dikaji dalam hubungannya dengan siklus menstruasi.

Gangguan hormonal akibat stres dapat memengaruhi proses ovulasi yang berperan penting dalam siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon seperti FSH dan LH dapat menyebabkan terganggunya produksi estrogen dan progesteron. Kondisi ini dapat berdampak pada perubahan pola menstruasi, baik berupa keterlambatan maupun ketidakteraturan siklus. Penelitian Ibrahim, Muzakkir, dan Yusnaeni menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi.⁵ Hal ini memperkuat pentingnya penelitian terkait hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi.

Dampak gangguan siklus menstruasi tidak hanya terbatas pada aspek reproduksi, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup perempuan secara keseluruhan. Perempuan yang mengalami gangguan menstruasi seringkali merasakan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis. Selain itu, gangguan ini juga dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan yang lebih serius. Penelitian Rahma et al. menunjukkan bahwa gangguan

³ Rima Novianti, "Workstress terhadap Siklus Menstruasi," *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan* 1, no. 1 (2023): 1–5, <https://ejournal.horizon.ac.id/index.php/JKK/article/view/57>.

⁴ Lutfi Indriyani dan Umi Aniroh, "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri," *JKBS: Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 1, no. 1 (2023): 16–21, <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS/article/view/2157>.

⁵ Riwin Susanti Ibrahim, Muzakkir, dan Yusnaeni, "Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 di STIKES Nani Hasanuddin Makassar," *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan* 3, no. 3 (2023): 90–96, <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1071>.

menstruasi dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari serta produktivitas perempuan.⁶ Oleh karena itu, penanganan gangguan menstruasi menjadi hal yang penting untuk diperhatikan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara stres dan siklus menstruasi dengan hasil yang beragam. Sebagian penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan ketidakteraturan siklus menstruasi. Namun, terdapat pula penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan. Perbedaan hasil ini menunjukkan adanya faktor lain yang mungkin turut memengaruhi hubungan tersebut. Penelitian Prakasiwi dan Sinta menemukan bahwa tidak semua responden dengan tingkat stres tinggi mengalami gangguan menstruasi.⁷ Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Penelitian mengenai hubungan stres dan siklus menstruasi di Indonesia masih banyak dilakukan pada kelompok remaja dan mahasiswa. Sementara itu, penelitian yang berfokus pada perempuan usia produktif yang bekerja masih relatif terbatas. Padahal, kelompok ini memiliki risiko yang tinggi mengalami stres akibat tuntutan pekerjaan. Penelitian Astuti, Ratnawati, dan Oktavia menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan gangguan siklus menstruasi.⁸ Kondisi ini mengindikasikan bahwa stres dalam berbagai bentuk dapat memengaruhi kesehatan reproduksi perempuan.

Lingkungan kerja menjadi salah satu faktor penting yang dapat memicu stres pada perempuan usia produktif. Beban kerja yang tinggi, tekanan target, serta tuntutan profesional dapat meningkatkan tingkat stres individu. Kondisi ini berpotensi memengaruhi keseimbangan hormonal yang mengatur siklus menstruasi. Penelitian Harfiah, Hamal, dan Musniati menunjukkan bahwa perempuan dengan tingkat stres tinggi memiliki kecenderungan mengalami gangguan siklus menstruasi.⁹ Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara stres dan siklus menstruasi pada kelompok perempuan bekerja.

⁶ Melia Rahma et al., "Hubungan Tingkat Stres dan Dismenore terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa," *Lentera Perawat* 4, no. 2 (2023): 99–105, <https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/232>.

⁷ Sherkia Ichtiarsi Prakasiwi dan Sutiara Sinta, "Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang," *Jurnal Sains dan Teknologi* 4, no. 6 (2025): 1525–1534, <https://journal.literasisains.id/index.php/insologi/article/view/6691>.

⁸ Dwi Sudi Astuti, Anggit Eka Ratnawati, dan Eka Oktavia, "Hubungan Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Tahun 2023," *JUSINDO: Jurnal Sehat Indonesia* 5, no. 2 (2023): 61–67, <https://jusindo.publikasiindonesia.id/index.php/jsi/article/view/52>.

⁹ Sifa Harfiah, Dian Kholika Hamal, dan Nia Musniati, "Tingkat Stres sebagai Faktor Risiko Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi SMA di Wilayah Jakarta Selatan Tahun 2024," *Science: Indonesian Journal of Science* 1, no. 3 (2024): 796–800, <https://science.web.id/index.php/science/article/view/108>.

Selain faktor stres, terdapat faktor lain yang juga memengaruhi siklus menstruasi seperti aktivitas fisik, pola tidur, dan status gizi. Faktor-faktor tersebut dapat berinteraksi satu sama lain dalam memengaruhi keseimbangan hormonal tubuh. Namun, stres tetap menjadi faktor dominan yang sering dikaitkan dengan gangguan menstruasi. Penelitian Ganisia dan Pramista menunjukkan bahwa kombinasi antara stres dan faktor lain dapat memperburuk kondisi siklus menstruasi.¹⁰ Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan penelitian yang komprehensif sangat diperlukan.

Upaya pencegahan gangguan siklus menstruasi dapat dilakukan dengan mengelola stres secara efektif. Strategi yang dapat dilakukan antara lain dengan meningkatkan kualitas tidur, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga keseimbangan nutrisi. Selain itu, dukungan sosial juga berperan penting dalam mengurangi tingkat stres individu. Rahayu menyatakan bahwa pengelolaan stres yang baik dapat membantu menjaga keteraturan siklus menstruasi.¹¹ Oleh karena itu, intervensi terhadap stres menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara stres dan siklus menstruasi, kebutuhan akan penelitian dengan konteks yang lebih spesifik masih sangat diperlukan. Kajian yang berfokus pada perempuan usia produktif yang bekerja di instansi pemerintah, khususnya sektor kesehatan, masih relatif terbatas, padahal kelompok ini memiliki karakteristik pekerjaan yang kompleks dan berpotensi menimbulkan tingkat stres yang tinggi. Tekanan kerja yang berasal dari beban tugas, tanggung jawab pelayanan, serta tuntutan profesional dapat memengaruhi kondisi psikologis individu dan berdampak pada keseimbangan hormonal. Penelitian yang lebih kontekstual diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada kelompok ini. Hasil penelitian tersebut sangat penting sebagai dasar dalam penyusunan kebijakan kesehatan reproduksi yang berbasis bukti.

Berdasarkan uraian tersebut, hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi merupakan isu penting yang perlu dikaji secara mendalam karena tingginya prevalensi gangguan menstruasi serta dampaknya terhadap kualitas hidup perempuan. Variasi hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya kesenjangan yang perlu diisi melalui

¹⁰ Ainun Ganisia dan Tasya Rara Ajeng Pramista, "Dampak Stres terhadap Kesuburan dan Siklus Menstruasi Wanita," *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum* 3, no. 1 (2025): 253–258, <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/1048>.

¹¹ Esty Puji Rahayu, "Cara Memanajemen Stres untuk Remaja agar Siklus Menstruasi Lancar," *Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*, last modified 2020, <https://unusa.ac.id/2020/06/07/cara-memanajemen-stres-untuk-remaja-agar-siklus-menstruasi-lancar/>.

penelitian yang lebih spesifik dan terarah. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi pada perempuan bekerja. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada wanita usia produktif yang bekerja di Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso tahun 2025? bagaimana tingkat stres yang dialami oleh wanita usia produktif tersebut? bagaimana gambaran siklus menstruasi pada responden? dan sejauh mana tingkat stres memengaruhi keteraturan siklus menstruasi? Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan gangguan menstruasi pada perempuan usia produktif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis analitik korelasional untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi pada wanita usia produktif. Desain yang digunakan adalah potong lintang (cross sectional), yaitu pengukuran variabel dilakukan pada waktu yang sama sehingga mampu menggambarkan hubungan antarvariabel secara simultan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk penelitian yang bertujuan menguji hubungan secara objektif, sistematis, dan terukur dalam bidang kesehatan masyarakat, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono bahwa penelitian kuantitatif menekankan pada analisis data numerik melalui prosedur statistik.¹²

Populasi penelitian adalah seluruh pegawai perempuan di Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso sebanyak 112 orang. Sampel penelitian berjumlah 53 responden yang ditentukan menggunakan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden. Teknik ini dinilai mampu meningkatkan representativitas sampel dan meminimalkan bias penelitian, sebagaimana dikemukakan oleh Arikunto bahwa pengambilan sampel secara acak memberikan kesempatan yang setara bagi seluruh populasi, serta diperkuat oleh Notoatmodjo yang menekankan pentingnya instrumen terstandar dalam pengumpulan data penelitian.^{13,14}

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2019).

¹⁴ Soekidjo Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018).

Prosedur penelitian meliputi tahap pengumpulan, pemeriksaan, dan pengolahan data yang dilakukan secara sistematis. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, serta secara bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Penggunaan uji Chi-Square dinilai tepat untuk menguji hubungan antara dua variabel kategorik, sebagaimana dijelaskan oleh Ghozali bahwa uji ini digunakan untuk melihat hubungan antarvariabel nominal atau ordinal.¹⁵ Penentuan signifikansi dilakukan dengan membandingkan nilai p-value dengan taraf kesalahan 0,05, di mana $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, sejalan dengan pendapat Siyoto dan Sodik yang menegaskan bahwa pengujian hipotesis didasarkan pada tingkat signifikansi yang telah ditetapkan.¹⁶

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi tingkat stres pada responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso tahun 2025 didominasi oleh kategori normal sebanyak 25 orang atau 47,2%. Responden dengan tingkat stres ringan berjumlah 18 orang atau 34,0%, sedangkan tingkat stres sedang sebanyak 10 orang atau 18,9%. Tidak ditemukan responden dengan tingkat stres berat maupun sangat berat dalam penelitian ini. Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap tekanan kerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan kerja relatif masih dapat dikendalikan oleh sebagian besar responden.

Hasil distribusi keteraturan siklus menstruasi menunjukkan bahwa sebanyak 31 responden atau 58,5% memiliki siklus menstruasi normal. Sebaliknya, sebanyak 22 responden atau 41,5% mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Proporsi ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas berada pada kategori normal, masih terdapat jumlah yang cukup signifikan yang mengalami gangguan siklus. Hal ini menjadi indikator bahwa faktor-faktor tertentu masih memengaruhi kondisi kesehatan reproduksi responden. Data ini juga menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan reproduksi perempuan usia produktif.

¹⁵ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*, Cet. 10. (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2021).

¹⁶ Sandu Siyoto dan Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Cet. 1. (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015).

Tabulasi silang antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi menunjukkan pola hubungan yang jelas. Responden dengan tingkat stres normal sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 24 orang atau 45,3%, dan hanya 1 orang atau 1,9% yang mengalami siklus tidak normal. Pada tingkat stres ringan, sebanyak 7 responden atau 13,2% memiliki siklus normal, sedangkan 11 responden atau 20,8% mengalami siklus tidak normal. Sementara itu, seluruh responden dengan tingkat stres sedang yaitu 10 orang atau 18,9% mengalami siklus menstruasi tidak normal. Data ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan gangguan siklus menstruasi seiring dengan meningkatnya tingkat stres.

Hasil uji statistik menggunakan Chi Square yang dianalisis dengan bantuan SPSS versi 25 menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada responden. Hubungan ini menunjukkan bahwa tingkat stres merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi. Temuan ini juga menguatkan dugaan bahwa kondisi psikologis memiliki dampak terhadap fungsi fisiologis tubuh.

Distribusi data menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Hal ini terlihat dari tidak adanya responden dengan stres sedang yang memiliki siklus menstruasi normal. Sebaliknya, seluruh responden pada kategori tersebut mengalami siklus yang tidak normal. Kondisi ini memperlihatkan pola hubungan yang konsisten antara kedua variabel penelitian. Temuan ini menjadi dasar penting untuk pembahasan lebih lanjut mengenai mekanisme hubungan tersebut. Data yang diperoleh memberikan gambaran empiris yang kuat terkait fenomena yang diteliti.

Pembahasan

Hasil penelitian mengenai tingkat stres menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori normal, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar individu mampu mengelola tekanan kerja dengan baik. Konsep ini sejalan dengan teori stres yang menyatakan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu untuk mengatasinya, sebagaimana dijelaskan oleh penelitian Dalky et al. yang menekankan pentingnya kemampuan coping individu terhadap stresor pekerjaan.¹⁷ Temuan ini

¹⁷ Heyam F. Dalky et al., "Influence of Coping Mechanisms on Occupational Stressors among Jordanian Oncology Nurses: a Correlational Study," *BMC nursing* 25, no. 149 (2026): 1–11, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12895964/>.

menunjukkan adanya kesesuaian antara teori dan kondisi empiris, namun masih terdapat kesenjangan karena sebagian responden tetap mengalami stres meskipun berada pada lingkungan kerja yang relatif stabil. Penelitian lain oleh Jawazi, Jauhari, dan Bari menunjukkan bahwa faktor lingkungan kerja dan beban tugas memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres pekerja perempuan.¹⁸ Kondisi ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar responden berada pada kategori normal, potensi stres tetap ada dan perlu diperhatikan secara berkelanjutan.

Hasil terkait keteraturan siklus menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki siklus normal, namun persentase gangguan masih cukup tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Attia, Alharbi, dan Aljohani yang menyatakan bahwa sekitar 40% perempuan usia produktif mengalami gangguan siklus menstruasi akibat faktor internal dan eksternal.¹⁹ Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal fungsi reproduksi dengan realitas yang terjadi pada responden. Penelitian oleh Latabi, Jusuf, dan Mahdang juga mengungkapkan bahwa faktor hormonal dan psikologis berperan penting dalam menentukan keteraturan siklus menstruasi.²⁰ Hal ini memperkuat bahwa gangguan siklus tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik tetapi juga kondisi mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengisi kekosongan pemahaman terkait kondisi pekerja sektor kesehatan yang memiliki tekanan kerja tertentu.

Hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan signifikansi yang kuat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Larasati yang menyatakan bahwa peningkatan hormon kortisol akibat stres dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi.²¹ Penelitian oleh Akbar et al. juga menunjukkan bahwa perempuan dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko empat kali lebih besar mengalami gangguan siklus menstruasi.²² Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan

¹⁸ Fateh Ahmad Jawazi, Hadi Jauhari, dan Andriansyah Bari, "Analisis Hubungan Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan pada PT. BPR Kota Palembang," *JREM: Jurnal Riset Ekonomi dan Manajemen* 16, no. 8 (2025): 49–57, <https://jurnalhost.com/index.php/jrem/article/view/3282>.

¹⁹ Ghaila M. Attia, Ohood A. Alharbi, dan Reema M. Aljohani, "The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature," *Cureus* 15, no. 11 (2023): 1–9, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10733621/>.

²⁰ Sri Susanti Latabi, Herlina Jusuf, dan Putri Ayuningtias Mahdang, "Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menstrual Disorders pada Pegawai Wanita di Balai Pengelola Transportasi Darat Kelas II Provinsi Gorontalo," *JKS: Jurnal Kolaboratif Sains* 8, no. 8 (2025): 5558–5566, <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/8465>.

²¹ Nabilla Alya Larasati, "Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja," *JRKM: Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3, no. 2 (2023): 71–79, <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jrkm/article/view/18720>.

²² Aidil Akbar et al., "Tingkat Stres Akademik Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara," *Jurnal Pandu Husada* 7, no. 3 (2026): 228–234, <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/28905>.

biologis yang jelas antara stres dan sistem reproduksi. Namun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian sebelumnya terkait konteks pekerja di instansi pemerintah. Penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengisi celah tersebut melalui data empiris yang spesifik.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan stres sedang seluruhnya mengalami siklus menstruasi tidak normal, yang memperkuat hubungan kausal antara kedua variabel. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Han dan Lin yang menemukan bahwa tingkat stres sedang hingga tinggi berhubungan signifikan dengan gangguan ovulasi.²³ Penelitian lain oleh Badriyah dan Kusumaningsih juga mengungkapkan bahwa stres kronis dapat menghambat pelepasan hormon gonadotropin.²⁴ Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres, semakin besar gangguan yang terjadi pada sistem reproduksi. Kesenjangan teori sebelumnya terletak pada kurangnya penelitian yang menghubungkan tingkat stres secara spesifik dengan kategori siklus menstruasi. Penelitian ini berhasil menjelaskan hubungan tersebut secara lebih rinci.

Hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 memperkuat bahwa hubungan antara stres dan siklus menstruasi bukan terjadi secara kebetulan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wahyuni, Nuraini, dan Yulia yang menemukan nilai p-value <0,05 dalam hubungan serupa.²⁵ Penelitian oleh Bone et al. juga menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan reproduksi perempuan.²⁶ Temuan ini memperkuat validitas hasil penelitian dan menunjukkan konsistensi dengan penelitian sebelumnya. Namun, masih terdapat kekosongan dalam menjelaskan mekanisme psikoneuroendokrin secara rinci. Penelitian ini memberikan dasar untuk pengembangan penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

Faktor lain yang turut memengaruhi stres seperti pendidikan dan lama kerja juga memiliki implikasi terhadap hasil penelitian. Penelitian oleh Ikromi menunjukkan bahwa

²³ Yichen Han dan Xiaona Lin, "The relationship between Psychological Stress and Ovulatory Disorders and its Molecular Mechanisms: a Narrative Review," *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology* 45, no. 1 (2024): 1–9, <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/0167482X.2024.2418110>.

²⁴ Khairul Badriyah dan Meilia Rahmawati Kusumaningsih, "Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri: Studi Literatur Review," *IJOHAP: Indonesian Journal of Health and Psychology* 1, no. 2 (2025): 139–157, <https://ejournal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap/article/view/1990>.

²⁵ Rina Wahyuni, Nuraini, dan Cici Yulia, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 50 Jakarta," *RDJE: Research and Development Journal of Education* 10, no. 2 (2024): 768–776, <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/RDJE/article/view/24478>.

²⁶ Putri Bone et al., "Hubungan antara Beban Kerja dan Stress Kerja pada Kepuasan Kerja Perawat di Rumah Sakit: Systematic Literature Review," *Jurnal Medical Laboratory* 4, no. 2 (2025): 114–126, <https://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/Medlab/article/view/308>.

tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan coping individu terhadap stres.²⁷ Sementara itu, penelitian oleh Yudiana, Syarif, dan Anggarini menyatakan bahwa pengalaman kerja yang lebih lama meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan kerja.²⁸ Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan tinggi dan pengalaman kerja yang cukup. Hal ini menjelaskan mengapa sebagian besar responden berada pada kategori stres normal. Namun demikian, faktor individual tetap perlu diperhatikan sebagai variabel yang memoderasi hubungan stres dan siklus menstruasi.

Keteraturan siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor usia yang tidak secara langsung dianalisis dalam penelitian ini. Penelitian oleh Fitriani et al. menunjukkan bahwa usia produktif memiliki variasi hormon yang memengaruhi siklus menstruasi.²⁹ Penelitian lain oleh Fitri, Sofianita, dan Octaria menegaskan bahwa perubahan hormonal pada usia tertentu dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus.³⁰ Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam penelitian ini karena belum memasukkan variabel usia sebagai faktor analisis. Meskipun demikian, hasil penelitian tetap relevan karena fokus utama pada hubungan stres dan siklus menstruasi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel tambahan guna memperkaya analisis.

Stres sebagai faktor psikologis memiliki dampak langsung terhadap sistem endokrin yang mengatur siklus menstruasi. Penelitian oleh Nurani menunjukkan bahwa stres memicu peningkatan hormon kortisol yang menghambat produksi hormon estrogen dan progesteron.³¹ Kondisi ini menyebabkan gangguan pada siklus ovulasi dan menstruasi. Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi. Kesenjangan yang ada sebelumnya terkait kurangnya pemahaman

²⁷ Ziyadi Ali Ikromi, "Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur mengenai Faktor-faktor Penghambatnya," *Eudaimonia Journal Psychology* 2, no. 1 (2025): 19–25, <https://ojs.sains.ac.id/index.php/eudaimonia/article/view/64>.

²⁸ Eka Mega Putri Yudiana, Mahmud Syarif, dan Desy Tri Anggarini, "Analisis Adaptasi Karyawan dalam Meningkatkan Produktivitas dengan Metode Skala Likert pada Dinas Tata Ruang Kota Bekasi," *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial* 3, no. 2 (2025): 207–213, <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/2257>.

²⁹ Riska Fitriani et al., "Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Tindakan Pencegahan Keputihan pada Mahasiswi Tingkat Awal S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi," *MANUJU: Malahayati Nursing Journal* 8, no. 2 (2026): 239–247, <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/24235>.

³⁰ Syania Fitri, Nur Intania Sofianita, dan Yessi Crosita Octaria, "Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok, Indonesia," *Amerita Nutrition* 8, no. 3 (2024): 94–104, <https://ejournal.unair.ac.id/AMNT/article/view/63113>.

³¹ Siti Nurani, "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja," *SINAR: Jurnal Kebidanan* 7, no. 1 (2025): 42–57, <https://journal.um-surabaya.ac.id/Sinar/article/view/25617>.

mekanisme biologis kini dapat dijelaskan melalui pendekatan multidisipliner. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam menjembatani kesenjangan tersebut.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden tidak mengalami stres, masih terdapat gangguan siklus menstruasi pada sebagian responden. Penelitian oleh Handayani et al. menyebutkan bahwa faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan turut memengaruhi siklus menstruasi.³² Hal ini menunjukkan bahwa stres bukan satu-satunya faktor yang berperan. Kesenjangan teori sebelumnya adalah kurangnya integrasi faktor multifaktorial dalam analisis. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami kesehatan reproduksi. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan perspektif yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi pada perempuan usia produktif. Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan konsistensi hasil. Kesenjangan yang ada pada penelitian terdahulu terkait konteks populasi dan variabel spesifik berhasil diisi oleh penelitian ini. Kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan bukti empiris pada pekerja sektor kesehatan di tingkat daerah. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengambilan kebijakan terkait kesehatan kerja dan reproduksi perempuan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada wanita usia produktif yang bekerja di Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso tahun 2025. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Secara deskriptif, sebagian besar responden memiliki tingkat stres kategori normal sebanyak 25 orang (47,2%), diikuti stres ringan 18 orang (34,0%), dan stres sedang 10 orang (18,9%). Pada sisi lain, sebanyak 31 responden (58,5%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 22 responden (41,5%) mengalami siklus tidak normal. Data ini menegaskan bahwa kondisi stres memiliki keterkaitan dengan kesehatan reproduksi perempuan, khususnya pada keteraturan siklus menstruasi.

³² Putri Handayani et al., "The Relationship Between Physical Activity and Dietary Patterns with Menstrual Cycles Among Female Medical Students of YARSI University Class of 2023 and Its Review from an Islamic Perspective," *JMJ: Junior Medical Journal* 3, no. 3 (2025): 383–393, <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/5609>.

Analisis tabulasi silang menunjukkan pola hubungan yang konsisten antara kedua variabel, di mana responden dengan tingkat stres normal mayoritas memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 24 orang (45,3%) dan hanya 1 orang (1,9%) yang tidak normal. Pada kelompok stres ringan, sebanyak 7 orang (13,2%) memiliki siklus normal dan 11 orang (20,8%) tidak normal. Seluruh responden dengan stres sedang, yaitu 10 orang (18,9%), mengalami siklus menstruasi tidak normal. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan gangguan siklus menstruasi seiring dengan meningkatnya tingkat stres, sehingga semakin tinggi tingkat stres, semakin besar risiko ketidakteraturan siklus menstruasi.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa stres merupakan faktor penting yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berperan. Keberadaan responden dengan stres normal namun mengalami gangguan siklus menunjukkan adanya pengaruh faktor lain seperti pola hidup, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris spesifik pada perempuan pekerja sektor kesehatan dengan karakteristik beban kerja tertentu. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif, khususnya melalui pengelolaan stres yang efektif, guna menjaga kesehatan reproduksi dan meningkatkan kualitas hidup wanita usia produktif secara optimal.

REFERENSI

- Akbar, Aidil, Nona Nisrina Ariqah, Errol Hamzah, dan Nurshasanah. "Tingkat Stres Akademik Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara." *Jurnal Pandu Husada* 7, no. 3 (2026): 228–234. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/28905>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2019.
- Astuti, Dwi Sudi, Anggit Eka Ratnawati, dan Eka Oktavia. "Hubungan Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Tahun 2023." *JUSINDO: Jurnal Sehat Indonesia* 5, no. 2 (2023): 61–67. <https://jusindo.publikasiindonesia.id/index.php/jsi/article/view/52>.
- Attia, Ghalia M., Ohood A. Alharbi, dan Reema M. Aljohani. "The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature." *Cureus* 15, no. 11 (2023): 1–9. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10733621/>.
- Badriyah, Khairul, dan Meilia Rahmawati Kusumaningsih. "Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri: Studi Literatur Review." *IJOHAP: Indonesian Journal of Health and Psychology* 1, no. 2 (2025): 139–157. <https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap/article/view/1990>.

- Bone, Putri, Maria Welinia Putrison Bone, Rogayah, dan Edom Rudianto Ottu. “Hubungan antara Beban Kerja dan Stress Kerja pada Kepuasan Kerja Perawat di Rumah Sakit: Systematic Literature Review.” *Jurnal Medical Laboratory* 4, no. 2 (2025): 114–126. <https://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/Medlab/article/view/308>.
- Dalky, Heyam F., Rana S. Obeidat, Rabia H. Haddad, dan Ashraf Jihad Abuejheisheh. “Influence of Coping Mechanisms on Occupational Stressors among Jordanian Oncology Nurses: a Correlational Study.” *BMC nursing* 25, no. 149 (2026): 1–11. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12895964/>.
- Fitri, Syania, Nur Intania Sofianita, dan Yessi Crosita Octaria. “Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok, Indonesia.” *Amerta Nutrition* 8, no. 3 (2024): 94–104. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/63113>.
- Fitriani, Riska, Dhinny Novryanthi, Irawan Danismaya, dan Zainal Abidinsah. “Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Tindakan Pencegahan Keputihan pada Mahasiswi Tingkat Awal S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.” *MANUJU: Malahayati Nursing Journal* 8, no. 2 (2026): 239–247. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/24235>.
- Ganisia, Ainun, dan Tasya Rara Ajeng Pramista. “Dampak Stres terhadap Kesuburan dan Siklus Menstruasi Wanita.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum* 3, no. 1 (2025): 253–258. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/1048>.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Cet. 10. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2021.
- Han, Yichen, dan Xiaona Lin. “The relationship between Psychological Stress and Ovulatory Disorders and its Molecular Mechanisms: a Narrative Review.” *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology* 45, no. 1 (2024): 1–9. <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/0167482X.2024.2418110>.
- Handayani, Putri, Ike Irmawati Purbo Astuti, Muhammad Fazlurrahman Anshar, dan Edward Syam. “The Relationship Between Physical Activity and Dietary Patterns with Menstrual Cycles Among Female Medical Students of YARSI University Class of 2023 and Its Review from an Islamic Perspective.” *JMJ: Junior Medical Journal* 3, no. 3 (2025): 383–393. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/5609>.
- Harfiyah, Sifa, Dian Kholika Hamal, dan Nia Musniati. “Tingkat Stres sebagai Faktor Risiko Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi SMA di Wilayah Jakarta Selatan Tahun 2024.” *Science: Indonesian Journal of Science* 1, no. 3 (2024): 796–800. <https://science.web.id/index.php/science/article/view/108>.
- Ibrahim, Riwin Susanti, Muzakkir, dan Yusnaeni. “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 di STIKES Nani Hasanuddin Makassar.” *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan* 3, no. 3 (2023): 90–96. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1071>.
- Ikromi, Ziyadi Ali. “Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur mengenai Faktor-faktor Penghambatnya.” *Eudaimonia Journal Psychology* 2, no. 1 (2025): 19–25. <https://ojs.sains.ac.id/index.php/eudaimonia/article/view/64>.
- Indriyani, Lutfi, dan Umi Aniroh. “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada

- Remaja Putri.” *JKBS: Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 1, no. 1 (2023): 16–21. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS/article/view/2157>.
- Jawazi, Fateh Ahmad, Hadi Jauhari, dan Andriansyah Bari. “Analisis Hubungan Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan pada PT. BPR Kota Palembang.” *JREM: Jurnal Riset Ekonomi dan Manajemen* 16, no. 8 (2025): 49–57. <https://jurnalhost.com/index.php/jrem/article/view/3282>.
- Larasati, Nabilla Alya. “Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja.” *JRKM: Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3, no. 2 (2023): 71–79. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jrkm/article/view/18720>.
- Latabi, Sri Susanti, Herlina Jusuf, dan Putri Ayuningtias Mahdang. “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menstrual Disorders pada Pegawai Wanita di Balai Pengelola Transportasi Darat Kelas II Provinsi Gorontalo.” *JKS: Jurnal Kolaboratif Sains* 8, no. 8 (2025): 5558–5566. <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/8465>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018.
- Novianti, Rima. “Workstress terhadap Siklus Menstruasi.” *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan* 1, no. 1 (2023): 1–5. <https://ejournal.horizon.ac.id/index.php/JKK/article/view/57>.
- Nurani, Siti. “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja.” *SINAR: Jurnal Kebidanan* 7, no. 1 (2025): 42–57. <https://journal.um-surabaya.ac.id/Sinar/article/view/25617>.
- Prakasiwi, Sherkia Ichtarsi, dan Sutiara Sintia. “Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang.” *Jurnal Sains dan Teknologi* 4, no. 6 (2025): 1525–1534. <https://journal.literasisains.id/index.php/insologi/article/view/6691>.
- Rahayu, Esty Puji. “Cara Memanajemen Stres untuk Remaja agar Siklus Menstruasi Lancar.” *Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*. Last modified 2020. <https://unusa.ac.id/2020/06/07/cara-memanajemen-stres-untuk-remaja-agar-siklus-menstruasi-lancar/>.
- Rahma, Melia, Ririn Anggraini, Titin Apriyani, dan Divaliana Shafira Hernanda. “Hubungan Tingkat Stres dan Dismenore terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa.” *Lentera Perawat* 4, no. 2 (2023): 99–105. <https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/232>.
- Rahman, Hilmah Noviandry, Abdan Syakura, dan Handinis Sonya Ringtiyas. “Hubungan antara Stres dengan Siklus Menstruasi.” *Jurnal Kesehatan* 13, no. 1 (2022): 116–120. <https://www.ejurnal.upnb.ac.id/index.php/JKPN/article/view/565>.
- Salmawati, Nur, Andi Mayasari Usman, dan Nur Fajariyah. “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021.” *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer* 2, no. 1 (2022): 107–115. <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/JPKK/article/view/299>.
- Siyoto, Sandu, dan Muhammad Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Cet. 1. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2019.

- Wahyuni, Rina, Nuraini, dan Cici Yulia. “Hubungan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 50 Jakarta.” *RDJE: Research and Development Journal of Education* 10, no. 2 (2024): 768–776. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/RDJE/article/view/24478>.
- Yudiana, Eka Mega Putri, Mahmud Syarif, dan Desy Tri Anggarini. “Analisis Adaptasi Karyawan dalam Meningkatkan Produktivitas dengan Metode Skala Likert pada Dinas Tata Ruang Kota Bekasi.” *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial* 3, no. 2 (2025): 207–213. <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/2257>.