

Hubungan Tingkat Stres dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari, Jurangjero, Karangnom, Klaten

Devi Permatasari^{1*}, Suyami², Rini Nurcahyaning Tyas³

¹Program Sarjana Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Klaten

²Program Sarjana Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Klaten

³Program Sarjana Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Klaten

*devisari_07@yahoo.com www.stikesmukla.ac.id

Abstrak

Keywords:

Tingkat Stress;
Pandemi Covid-19;
Siklus Menstruasi;
Remaja

Ketidakstabilan dan kecemasan hidup di masa pandemi tentunya menghasilkan perasaan tertekan, hal ini membuat stress yang berlebih selama masa pandemi. Ketika seseorang mengalami stress berlebih produksi estrogen, progesteron dan berbagai hormon lain di dalam tubuh menjadi kacau. Kekacauan didalam tubuh bisa menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dalam menghadapi pandemi covid-19 terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari.

Penelitian ini menggunakan desain noneksperimental dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini semua remaja putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari. Total sampel 20 orang dengan purposive sampling. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji Chi Square.

Hasil analisa berdasarkan karakteristik tingkat stress diketahui bahwa responden paling banyak memiliki tingkat stress sedang dengan siklus menstruasi <28 hari sebanyak 6 responden (30%). Berdasarkan hasil uji statistik chi square diketahui χ^2 hitung = 0,417 sedangkan χ^2 tabel = 9,488 dan $p = 0,937$ yang berarti bahwa χ^2 hitung < χ^2 tabel dan nilai $p > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dalam menghadapi pandemi covid-19 dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. World Health Organization (WHO) mengkategorikan batas usia remaja antara usia 10-19 tahun, dengan kriteria untuk masa pra-remaja 10-12 tahun, masa remaja awal usia 12-15 tahun, remaja

pertengahan 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun[1].

Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Data jumlah penduduk di Indonesia remaja usia 10-19 tahun pada tahun 2016 adalah sebanyak 65.813.917 jiwa. Sedangkan menurut catatan PKBI tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi

70.197.219 juta jiwa (Profil Kesehatan Indonesia. 2016-2017). Pada tahun 2017 jumlah penduduk remaja di Jawa Tengah sebanyak 9.789.751 jiwa dengan penduduk remaja laki-laki 4.791.975 jiwa (49%) dan penduduk remaja perempuan sebanyak 4.997.776 jiwa (51%) (Profil Kesehatan Jawa Tengah 2017). Jumlah remaja di Kabupaten Klaten usia 10-14 tahun sebanyak 82.985 jiwa sedangkan usia 15-19 tahun sebanyak 87.789 jiwa (BPS, 2016).

Fase remaja adalah fase peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Karakteristik yang bisa dilihat adalah adanya banyak perubahan yang terjadi baik itu perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang dapat dilihat adalah perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mentalpun mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis. Periode ini disebut fase pubertas (puberty) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja[2].

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu yaitu masa (fase) remaja. Dimana pada masa ini segmen kehidupan akan terasa lebih penting dalam proses perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang diarahkan menuju masa dewasa yang sehat. Tahap remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (growth spurt), dan terjadi perubahan-perubahan psikologis dan kognitif, serta ciri-ciri seks sekunder seperti menstruasi[3].

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat

kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung pada hari pertama haid sampai tepat satu hari pertama haid bulan berikutnya[4]. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika <28 hari dan >35 hari[5].

Pada remaja yang sudah mengalami menstruasi, sering mengalami gangguan terkait dengan menstruasi. Dimana remaja akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila menstruasi menjadi lebih lama atau banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak haid sama sekali[3]. Ada tiga jenis gangguan menstruasi yang termasuk kedalam siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu polimenorea, oligomenorea dan amenorea. Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok dan hormone prolactin yang berlebihan[6].

Menurut data badan kesehatan dunia (World Health Organization, 2010) terdapat 75% remaja yang mengalami gangguan menstruasi dan ini merupakan alasan terbanyak seorang remaja putri mengunjungi dokter spesialis kandungan. Siklus menstruasi pada remaja sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah menarche sekitar 80% remaja putri mengalami terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri yang haidnya datang lebih cepat, disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi (Anovulatory cycles). Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013) menunjukkan bahwa sebageaian besar 68% perempuan di Indonesia yang berusia 10–59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Hasil prevalensi gangguan menstruasi di Jawa Tengah dengan presentase nyeri menstruasi 89,5%, ketidakteraturan menstruasi sebanyak sebesar 31,2%, dan durasi menstruasi yang panjang sebesar 5,3%. Hasil studi di

daerah klaten menyatakan bahwa dari 90% responden yang mengalami gangguan menstruasi, keluhan yang dirasakan mengganggu adalah hipermenorea sebanyak 45% dan oligomenorea sebanyak 35% dan desminorea 20% (Dinas Kesehatan JATENG, 2016).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita[1].

Manusia mengalami stres dari tiga sumber utama yaitu lingkungan, fisiologik, dan pikiran. Stres lingkungan mencakup kebisingan, kepadatan, tekanan waktu, standar prestasi, ancaman terhadap rasa aman dan harga diri serta penyesuaian diri dengan teman, pasangan dan perubahan keluarga. Stres fisiologik (dari tubuh) antara lain perubahan kondisi tubuh seperti masa remaja, haid, proses menua, kecelakaan, kurang gizi, kurang tidur. Stres pikiran merupakan pemaknaan diri dan lingkungan dimana pikiran menginterpretasi dan menerjemahkan pengalaman perubahan[7].

Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018) prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun. 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%.

Dewasa ini masyarakat dunia tengah diresahkan dengan adanya wabah Corona Virus Disease (COVID-19) yang menjadi sebuah pandemi. Seluruh dunia kini disibukkan dengan berbagai upaya pencegahan COVID-19 untuk menahan lonjakan pasien positif karena hingga saat ini masih belum ditemukan obat maupun vaksinnnya. Selain itu, dengan adanya virus COVID-19 pemerintah membuat beberapa kebijakan untuk menghentikan penyebaran wabah ini, seperti melakukan lockdown di daerah yang sudah termasuk ke dalam zona merah penyebaran virus, lalu physical quarantine untuk menghindari penyebaran virus secara kontak fisik. Salah satunya dari sektor pendidikan terutama pendidikan di Indonesia, saat ini pemerintah menggembor-gemborkan sekolah di rumah di mana siswa belajar secara daring dan tidak berangkat ke sekolah. Jika situasi ini terjadi dalam jangka panjang, tentunya tidak hanya kondisi fisik siswa tetapi kondisi mental siswa jauh lebih berdampak[8].

Ketidakstabilan dan kecemasan hidup di masa pandemi tentunya menghasilkan perasaan tertekan, hal ini membuat stress yang berlabih selama masa pandemi. Ditambah lagi, frekuensi untuk bertemu dengan sahabat menjadi kurang dan tidak dapat pergi ke tempat-tempat yang menyenangkan untuk melepas penat. Kemudian stress yang dirasakan tidak teratasi dengan baik dan perasaan tersebut menumpuk hingga akhirnya turut mempengaruhi kondisi tubuh. Perlu diketahui, ketika seseorang mengalami stress berlebih, produksi estrogen, progesteron dan berbagai hormon lain di dalam tubuh menjadi kacau. Kekacauan didalam tubuh bisa menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Penyebab menstruasi tidak teratur beberapa bulan ini bukan karena virus corona, melainkan efek stress yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan hidup selama pandemi Covid-19 berlangsung[9].

Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang

disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi[1]. Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Pada wanita dewasa, setiap bulan, satu dari sel-sel telurnya akan matang dari salah satu indung telur sebelah kanan atau sebelah kiri secara bergantian, sampai sel-sel telur tersebut habis (menopause). Selama proses pematangan sel telur tersebut, dinding rahim akan menebal sebagai persiapan bantalan janin apabila terjadi pembuahan, apabila tidak terjadi pembuahan, maka lapisan dinding rahim yang menebal tersebut akan rusak dan luruh, yang kemudian keluar sebagai darah haid[1].

Hasil wawancara dengan Kepala Desa Jurangjero diketahui bahwa terdapat sekitar 44 remaja putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari. Peneliti melakukan wawancara dengan 3 remaja putri didapatkan hasil bahwa dari ketiganya mengalami stress dalam menghadapi pandemic Covid-19. Stress dikarenakan sekolah secara online dan mendapatkan banyak tugas, tugas yang di dapat lebih banyak daripada saat sekolah seperti biasa. Stress juga dikarenakan karena kebijakan pemerintah yang mengharuskan berada di rumah saja, dan merasa bosan. Siklus menstruasi menjadi lebih cepat dari biasanya.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang ada di Dukuh Ngawinan-Tegalsari, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Adakah hubungan tingkat stres dalam menghadapi pandemi covid-19 terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari, Jurangjero, Karanganom, Klaten?”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stress dalam menghadapi pandemi Covid-19 dengan siklus menstruasi di Dukuh Ngawinan-Tegalsari, Karanganom, Klaten.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain noneksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini ada dua variabel yang diteliti yaitu variabel independen (bebas) tingkat stress dalam menghadapi pandemi Covid-19 dan variabel dependent (terikat) siklus menstruasi. Populasi penelitian ini semua remaja putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari. Total sampel 20 orang dengan *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2020 di Dukuh Ngawinan-Tegalsari. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini adalah kuesioner siklus menstruasi dan kuisisioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Peneliti hanya mengambil pertanyaan yang khusus mengacu stres, terdiri dari 14 pertanyaan yaitu pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Dalam penelitian ini kuesioner menggunakan *google form*. Dengan link <https://bit.ly/kuesioner-siklusmenstruasi-tingkatstres>. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

3.1. Analisa Univariat

Tabel 4.1 : Rerata Karakteristik Responden Remaja Putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari (n = 20)

N o	Variabe l	Mi n	Ma x	Mean	St. devias i
1	Umur	12	19	14,95	2,235
2	Berat badan	34	55	48,48	5,500
3	Tinggi badan	148	164	155,9 5	4,915
4	Indeks Massa Tubuh	19	23	20,31	1,154

Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari (n = 20)

No	Karakteristik responden		F	%
1	Siklus Menstruasi	<28 hari	12	60
		28-35 hari	8	40
	Jumlah	20	100	
2	Tingkat Stress	Normal	5	25
		Rendah	4	20
		Sedang	9	45
		Berat	2	10
		Jumlah	20	100

3.2. Analisa Bivariat

Tabel 4.3 : Hubungan Tingkat Stress dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari (n = 20)

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi				P	x ²		
	<28 hari		28-35 hari				Total	
	N	%	N	%			n	%
Normal	3	15	2	10	5	25	0,937	0,417
Rendah	2	10	2	10	4	20		
Sedang	6	30	3	15	9	45		
Berat	1	5	1	5	2	10		
Total	12	60	8	40	20	100		

PEMBAHASAN

3.3. Analisa Univariat

1. Umur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Dukuh Ngawinan-Tegalsari diperoleh bahwa rata-rata umur responden adalah 14,95 tahun, hal ini menunjukkan bahwa rerata umur responden 15 tahun. Hal ini berarti responden termasuk dalam masa remaja tengah. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Umumnya remaja tengah berada pada masa Sekolah Menengah Atas (SMA). Keistimewaan dari fase inilah sempurnanya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Remaja yang masuk pada tahap ini sangat mementingkan kehadiran teman dan remaja akan

senang jika banyak teman yang menyukainya[5].

2. IMT (Indeks Massa Tubuh)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Dukuh Ngawinan-Tegalsari diperoleh bahwa rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) responden adalah 20,31. Hal ini berarti responden dalam Indeks Massa Tubuh yang normal, nilai normal Indeks Massa Tubuh adalah 18,5-22,9. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah pengukuran yang digunakan untuk menilai apakah seseorang memiliki berat badan normal, kelebihan atau kekurangan terkait tinggi badan seseorang[10]. Cara menentukan IMT yaitu dengan membagi nilai berat badan dengan nilai tinggi badan yang dipangkatduakan. Hasil nilai IMT yang didapat memiliki makna <18,50 (underweight); 18,50-24,99 (normal); ≥25,00 (overweight)[10].

3. Siklus menstruasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Dukuh Ngawinan-Tegalsari diperoleh bahwa pada responden yang siklus menstruasinya <28 hari sebanyak 12 reaponden (60 %) dan pada responden yang siklus menstruasinya 28-35 hari sebanyak 8 orang responden (40%). Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi[4]. Siklus menstruasi dihitung pada hari pertama haid sampai tepat satu hari pertama haid bulan berikutnya. Siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon reproduksi. Saat menjelang dan sesudah menstruasi, sebagian remaja wanita diliputi suasana yang tidak menentu, perasaan yang kurang nyaman, cepat marah, tersinggung dan terasa sakit di sekitar rahim. Pada akhir siklus menstruasi, hipotalamus mengeluarkan hormon

gonadotropin yang merangsang hipofisis untuk melepaskan FSH (follicle stimulating hormone)[1].

4. Tingkat stress

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Dukuh Ngawinan-Tegalsari diperoleh bahwa pada responden dengan tingkat stress normal sebanyak 5 responden (25%), responden dengan tingkat stress rendah sebanyak 4 responden (20%), responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 9 responden (45%) dan pada responden dengan tingkat stress berat sebanyak 2 responden (10%). Stres merupakan ketegangan yang disebabkan oleh fisik, emosi, sosial, ekonomi, pekerjaan atau keadaan, peristiwa, atau pengalaman yang sulit untuk mengelola atau bertahan[11]. Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari[12].

3.4. Analisa Univariat

Hasil penelitian menyatakan bahwa didapatkan responden paling banyak memiliki tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi <28 hari sebanyak 6 responden (30%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diketahui χ^2 hitung = 0,417 sedangkan χ^2 tabel = 9,488 dan $p = 0,937$ yang berarti bahwa χ^2 hitung < χ^2 tabel dan nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dalam menghadapi pandemi covid-19 dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari, Karangnom, Klaten.

Perubahan siklus menstruasi tidak hanya disebabkan oleh tingkat stress saja, tetapi ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain aktivitas fisik, pola aktivitas, kecemasan, obesitas, olahraga dan anemia. Dalam penelitian ini stress dalam menghadapi pandemi Covid-19 tidak mempengaruhi siklus menstruasi.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan anatara tingkat stress dalam menghadapi pandemi Covid-19 dengan siklus menstruasi dengan $p = 0,937$ ($p > 0,05$).

REFERENSI

- [1] S. P. L. Rose Nur Hudhariani, Ani Setyani, "Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri," *Psychiatry Nurs. J. (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, Vol. 2, No. 1, P. 1, 2020, Doi: 10.20473/Pnj.V2i1.19135.
- [2] A. Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *Psikol. Remaja Dan Permasalahannya*, Vol. 1, No. 1, Pp. 116–133, 2018.
- [3] A. A. A. S. P. D. I. D. M. R. T. R. Lestari, "Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan Empat Stikes Wira Medika Ppni Bali," *Kesehatan*, 2011.
- [4] D. L. Simamora, "Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Sma Di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan Di Stikes Imelda Medan Tahun 2014," *J. Ilm. Kebidanan Imelda*, Vol. 2, No. 2, Pp. 63–67, 2016.
- [5] E. Wahyuningsih, "Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi," Vol. 66, Pp. 37–39, 2018.
- [6] W. W. Muniroh, Siti, "Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Studi Di Asrama Iii Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang)," Vol. 08, Pp. 1–10, 2017.
- [7] S. Hazanah, R. Shoufiah, And H.

- Nurlaila, “Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Usia 18-21 Tahun,” *Husada Mahakam J. Kesehat.*, Vol. 3, No. 7, Pp. 331–339, 2013, Doi: 10.35963/Hmjk.V3i7.39.
- [8] Nurkholis, “Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap,” Vol. 6, No. 1, Pp. 39–49, 2020.
- [9] A. Maharani, “Pandemi Covid-19 Bikin Haid Tidak Teratur,” *Www.Klikdokter.Com*, 2020. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3641868/pandemi-covid-19-bikin-haid-tidak-teratur-benarkah>.
- [10] N. Sari, A. K. Wardani, And A. R. Wahid, “Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Mesntruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah,” Vol. 5, No. 1, 2020.
- [11] N. Pramita And D. N. A. Sari, “Pengaruh Abdominal Streching Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al-Qur’an Terhadap Skala Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta,” *Med. Respati J. Ilm. Kesehat.*, Vol. 14, No. 2, P. 163, 2019, Doi: 10.35842/Mr.V14i2.223.
- [12] Masturi, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Viii Uin Alauddin Makassar Skripsi,” *Hub. Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Viii Uin Alauddin Makassar SKRIPSI*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2017, doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173.