

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI D3 KEBIDANAN STIKES KARSA HUSADA GARUT TAHUN 2025

Defina¹, Rosita², Dyah Triwidiyantari³, Ira Kartika⁴

¹Program studi Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
email: defina.sn@gmail.com

²Program studi Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
email: Rosita@gmail.com

³Program studi Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
email: Dyah Triwidiyantari@gmail.com

⁴Program studi Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
email: ira.kartika@gmail.com

Abstract

This study aimed to determine the correlation between academic stress levels and menstrual cycle among midwifery students at STIKes Karsa Husada Garut in 2025. This research was conducted using an analytical survey with a cross-sectional approach. The sample consisted of 87 students obtained through total sampling. Academic stress levels were assessed using the DASS-42 questionnaire (modified stress domain), and menstrual cycle data were collected with a Guttman scale questionnaire. Data analysis used the Chi-Square test. The results showed that most respondents had low stress levels (77.0%), moderate (14.9%), and high (8.0%). Menstrual cycle disorders were most prevalent in the high-stress group (71.4%) and least in the low-stress group (14.9%). Statistical analysis revealed a significant correlation between academic stress levels and menstrual cycle ($p = 0.000$; $OR = 8.35$). In conclusion, higher academic stress levels increase the risk of menstrual cycle disorders.

Keywords: Academic stress, menstrual cycle, students, midwifery, correlation. (2018-2022)

Abstrak

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa D3 Kebidanan STIKes Karsa Husada Garut tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan cross sectional dan teknik total sampling pada 87 responden. Data tingkat stres diperoleh menggunakan kuesioner DASS-42 (modifikasi domain stres) dan siklus menstruasi dengan kuesioner berskala Guttman. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki stres rendah (77,0%), sedang (14,9%), dan tinggi (8,0%). Gangguan siklus menstruasi terbanyak pada stres tinggi (71,4%) dan terendah pada stres rendah (14,9%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi ($p=0,000$; $OR=8,35$). Kesimpulan, semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar risiko gangguan siklus menstruasi.

Kata Kunci: Stres akademik, siklus menstruasi, mahasiswa, kebidanan (2018-2022)

I. PENDAHULUAN

Stres akademik menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dialami mahasiswa selama menempuh perguruan tinggi. Stres ini umumnya muncul akibat tekanan akademik, beban tugas yang berat, frekuensi ujian yang tinggi, serta ekspektasi yang besar dari lingkungan sekitar. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) stres merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi mencapai 350 juta orang di dunia pada tahun 2018. Prevalensi stres pada siswa di tingkat global tercatat sebesar 38,91%, meningkat menjadi 61,3% di kawasan Asia, dan mencapai angka tertinggi di

Indonesia sebesar 71,6% (Sandi, 2021). Di Indonesia sendiri, tingkat stres akademik pada mahasiswa ditemukan sebesar 35,6% dalam kategori ringan, 57,4% sedang, dan 6,9% berat (Putri, 2024).

Definisi stres akademik merujuk pada tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang sulit untuk dikelola (Sandi, 2021). Stres ini dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisik dan mental, salah satunya adalah gangguan pada siklus menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon. Gangguan menstruasi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, dan stres akademik merupakan salah satu penyebab utama. Selain itu, gaya

hidup seperti pola makan tidak teratur, aktivitas fisik berlebihan, dan kualitas tidur buruk juga turut memengaruhi siklus menstruasi (Dewi, dkk., 2023).

Gangguan menstruasi dapat mencakup polimenorea, oligomenorea, hingga amenorea yang berpotensi berdampak pada kesuburan, anemia, hingga masalah psikologis. Menstruasi normal berlangsung setiap 21-35 hari selama 3-7 hari dengan volume darah 30-80 ml. Ketidakteraturan siklus atau gejala berat perlu mendapat perhatian medis (Wahyuni, 2021).

Penelitian terdahulu oleh Wihandi, dkk. (2023) di Universitas Malikussaleh menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan gangguan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,000$). Penelitian lain oleh Dewi, dkk. (2023) di Universitas Negeri Malang juga mendukung hal tersebut, menunjukkan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi. Sementara itu, studi Tira Cartias (2021) di SMA Muhammadiyah 2 Palembang juga menunjukkan hasil yang sama ($p = 0,031$).

Upaya yang dilakukan selama ini untuk mengatasi stres akademik masih terbatas pada konseling dan edukasi. Padahal, intervensi yang lebih terstruktur seperti pelatihan manajemen stres dan dukungan kesehatan reproduksi sangat dibutuhkan. Peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting dalam deteksi dini dan penanganan masalah ini.

Melihat tingginya prevalensi gangguan siklus menstruasi akibat stres, khususnya di kalangan mahasiswa kebidanan yang memiliki beban akademik tinggi, maka perlu dilakukan penelitian lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa D3 Kebidanan STIKes Karsa Husada Garut tahun 2025.

2.1. Format Tampilan Dokumen

Artikel diketik rapi pada satu sisi ukuran kertas A4 dengan lebar batas-batas tepi (*margin*) adalah 2 cm untuk batas atas, bawah dan kanan, sedang kiri adalah 3,0 cm.

2.2. Ukuran Huruf

Jenis huruf yang digunakan adalah Times New Roman, ukuran 12 dan setiap kata asing dicetak miring (*italic*).

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di STIKes karsa Husada Garut Tahun 2025 bulan juli . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i tingkat 3 dan sebanyak 87 orang.

Sampling diambil dengan metode total sampling. Data penelitian diperoleh melalui pengisian kuesioner tingkat stres menggunakan instrumen DASS

(*Depression Anxiety Stress Scales*) dan siklus menstruasi dengan skala guttman.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik , sedangkan variabel dependen adalah siklus menstruasi . Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS dan siklus menstruasi yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel, dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari pihak berwenang dan izin penelitian dari STIKes Karsa Husada Garut.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

a. Kategori Tingkat stres Akademik pada mahasiswi D3 Kebidanan di STIKes Karsa Husada Garut Pada Tahun 2025

Kategori Tingkat Stres	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah (Normal+Ringan)	67	77,0
Sedang	13	14,9
Tinggi (Parah+Sangat Parah)	7	8,0
Total	87	100,0

Diketahui bahwa dari 87 responden, Sebagian besar mahasiswi mengalami tingkat stres akademik pada kategori rendah sebanyak 67 orang (77,0 %) dan sedang sebanyak 13 orang (14,9 %). Selain itu, 7 responden (8,0 %) berada pada kategori tinggi.

b. Kategori Siklus Menstruasi Responden pada mahasiswi D3 Kebidanan di STIKes Karsa Husada Garut Pada Tahun 2025

Kategori siklus menstruasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Teratur	65	74,7
Tidak teratur	22	25,3
Total	87	100,0

Hasil distribusi frekuensi pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 65 orang (74,7%), sedangkan sisanya sebanyak 22 orang (25,3 %) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

c. Hubungan tingkat Stres Akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi D3 kebidanan STIKes karsa Husada Garut.

Tingkat Stres Akademik	Siklus Menstruasi				Total		P Value
	Teratur		Tidak Teratur		F	%	
	F	%	F	%			
Rendah	57	85,1	10	14,9	67	77,0	0,000
Sedang	6	46,2	7	53,8	13	14,9	
Tinggi	2	28,6	5	71,4	7	8,0	
Total	65	100	22	100	87	100	

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square diperoleh nilai p -value = 0,000. Maka H_0 ditolak dan H_a dapat diterima, hasil ini menunjukkan bahwa $p < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi D3 kebidanan STIKes karsa Husada Garut.

2. PEMBAHASAN

a. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswi STIKes Karsa Husada Garut

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 87 mahasiswi D3 Kebidanan STIKes Karsa Husada Garut tahun 2025, sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori rendah (77,0%), diikuti sedang (14,9%), dan tinggi (8,0%). Meskipun mayoritas mampu mengendalikan stres, proporsi mahasiswa dengan stres sedang dan tinggi tetap menjadi perhatian karena dapat memicu gangguan psikologis dan fisiologis.

Temuan ini sesuai dengan teori Sarafino (2018), yang menyatakan bahwa stres akademik timbul akibat beban tugas, jadwal padat, serta ekspektasi dari dosen dan keluarga. Mahasiswa kebidanan lebih rentan karena juga menghadapi tekanan praktik klinik. Hasil ini didukung oleh penelitian Handayani (2020) dan Setiawan (2021), yang menemukan dominasi stres sedang pada mahasiswa kesehatan.

Penelitian Dewi, Hapsari, & Ekowardani (2023) dan Wihandi, Nadira, & Iqbal (2023) juga menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan ketidakteraturan siklus menstruasi ($p=0,000$), membuktikan bahwa stres berdampak pada kesehatan reproduksi.

Menurut Lazarus (2019), stres yang tidak tertangani dapat mengganggu keseimbangan fungsi tubuh. Oleh karena itu, meskipun stres kategori rendah mendominasi, mahasiswa dengan stres sedang dan tinggi perlu mendapat perhatian serius.

Peneliti menyarankan agar institusi pendidikan menyediakan layanan konseling serta edukasi manajemen stres yang terstruktur dan terintegrasi dalam program kampus. Langkah ini penting untuk membantu mahasiswa menurunkan tingkat stres serta menjaga keteraturan siklus menstruasi, sebagaimana dibuktikan oleh Dewi et al. (2023).

b. Siklus Menstrusi Pada Mahasiswi STIKes Karsa Husada Garut

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 87 mahasiswi D3 Kebidanan STIKes Karsa Husada Garut tahun 2025, mayoritas responden memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 65 orang (74,7%), sedangkan 22 orang (25,3%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas dalam kondisi fisiologis normal, seperempat responden mengalami gangguan siklus menstruasi yang perlu diperhatikan.

Gangguan siklus menstruasi pada remaja dan mahasiswi sering dipengaruhi oleh faktor internal dan

eksternal, seperti stres, aktivitas fisik berlebihan, pola makan tidak teratur, dan kualitas tidur buruk. Teori fisiologi reproduksi menyatakan bahwa ketidakteraturan siklus menstruasi erat kaitannya dengan keseimbangan hormon reproduksi yang dipengaruhi kondisi psikologis, menjelaskan sebagian responden mengalami siklus tidak teratur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Fitriana (2020) yang menemukan 53% mahasiswi mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dengan stres psikologis sebagai penyebab dominan. Putri (2021) juga melaporkan hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa kesehatan.

Penelitian Dewi, Hapsari (2023) menunjukkan bahwa mahasiswi dengan tingkat stres sedang hingga tinggi lebih rentan mengalami siklus menstruasi tidak teratur ($p=0,000$). Hal yang sama ditemukan oleh Wihandi, Nadira, & Iqbal (2023), memperkuat bahwa stres akademik berperan penting dalam keteraturan siklus menstruasi.

Menurut

Peneliti: Meskipun mayoritas mahasiswi memiliki siklus menstruasi teratur (74,7%), proporsi 25,3% yang mengalami siklus tidak teratur tidak dapat diabaikan. Kondisi ini menandakan bahwa sepertiga dari populasi mahasiswa masih berisiko mengalami masalah reproduksi. Jika tidak segera ditangani, ketidakteraturan menstruasi dapat berdampak pada kualitas hidup sehari-hari maupun kesuburan di masa depan. Oleh karena itu, upaya preventif sangat diperlukan, termasuk meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam menjaga pola hidup sehat dan mengelola stres secara efektif.

Saran:

Peneliti menyarankan agar institusi pendidikan memberikan pendampingan berupa konseling kesehatan reproduksi dan edukasi manajemen stres secara terstruktur dan berkelanjutan. Intervensi berbasis kampus terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres serta menjaga keteraturan siklus menstruasi mahasiswa, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian Dewi et al. (2023).

c. hubungan tingkat stress akademik

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stress akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi D3 Kebidanan STIKes Karsa Husada Garut tahun 2025, dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Semakin tinggi tingkat stress akademik, semakin besar kemungkinan mahasiswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Odds Ratio sebesar 8,55 mengindikasikan bahwa mahasiswi dengan stress sedang hingga tinggi berisiko 8,5 kali lebih besar mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan dengan mahasiswi dengan stress rendah.

Distribusi data menunjukkan tren konsisten, di mana pada kategori stres rendah 85,1% mahasiswi mengalami siklus menstruasi teratur, namun pada stres sedang hanya 46,2% dan stres tinggi hanya 28,6% yang siklusnya teratur. Sebaliknya, ketidakteraturan siklus menstruasi meningkat pada kelompok dengan tingkat stres yang lebih tinggi.

Keterkaitan ini dijelaskan secara fisiologis melalui aktivasi axis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) akibat stres kronis yang menyebabkan peningkatan hormon kortisol berlebihan, menekan sekresi GnRH, sehingga mengganggu produksi LH dan FSH yang penting untuk ovulasi dan siklus menstruasi (Guyton & Hall, 2016). Akibatnya terjadi gangguan hormonal yang memicu siklus menstruasi tidak teratur.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Dewi, Hapsari, & Ekowardani (2023), Wihandi, Nadira, & Iqbal (2023), Fitriana (2020), dan Putri (2021), yang secara empiris menguatkan bahwa stres akademik merupakan faktor dominan penyebab gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa bidang kesehatan.

Faktor gaya hidup juga memperkuat efek stres, dimana mahasiswa dengan stres tinggi cenderung memiliki pola tidur buruk, makan tidak teratur, dan kurang aktivitas fisik (Yusuf, 2020), yang berkontribusi pada ketidakteraturan siklus menstruasi.

Menurut peneliti Proporsi siklus menstruasi tidak teratur yang tinggi pada kelompok stres sedang (53,8%) dan tinggi (71,4%) merupakan masalah serius. Mahasiswa kebidanan sebagai calon tenaga kesehatan harus mampu menjaga kesehatan reproduksinya. Gangguan menstruasi tidak hanya memengaruhi kualitas hidup sehari-hari, tetapi juga berpotensi berdampak jangka panjang pada kesuburan dan kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, manajemen stres sejak dini sangat penting untuk diterapkan.

Peneliti menyarankan institusi pendidikan menyediakan program konseling psikologis, pelatihan manajemen stres, serta edukasi kesehatan reproduksi yang terintegrasi dalam kegiatan akademik. Intervensi berbasis kampus terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres sekaligus memperbaiki keteraturan siklus menstruasi mahasiswa (Dewi et al., 2023).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Karsa Husada Garut tentang hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi D3 Kebidanan, diperoleh bahwa tingkat stres akademik berkaitan signifikan dengan keteraturan siklus menstruasi. Adapun simpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dari 87 responden, sebanyak 67 orang (77,0%) berada dalam kategori stres rendah, 13 orang (14,9%) dalam kategori stres sedang, dan 7 orang (8,0%) mengalami stres tinggi.
2. Sebanyak 22 mahasiswi (25,3%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 65 orang (74,7%) mengalami siklus yang teratur.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan keteraturan siklus menstruasi. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$, dan analisis lanjutan menggunakan Odds Ratio menunjukkan bahwa mahasiswi dengan stres sedang hingga tinggi memiliki peluang 8,55 kali lebih besar untuk mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan mahasiswi dengan stres rendah.

2. SARAN

1. Bagi Mahasiswi:

Mahasiswi diharapkan mengenali dan mengelola stres akademik secara sehat melalui manajemen waktu, latihan relaksasi, dan menjaga keseimbangan belajar-istirahat, karena stres yang tidak terkelola dapat memengaruhi kesehatan reproduksi dan siklus menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan:

Disarankan menyediakan layanan konseling psikologis rutin, meninjau jadwal akademik dan beban praktik agar tidak memicu stres berlebihan, serta mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dan reproduksi dalam kurikulum atau kegiatan kampus.

3. Bagi Tempat Penelitian (STIKes Karsa Husada Garut):

Disarankan menyediakan program manajemen stres seperti konseling, edukasi kesehatan reproduksi, dan teknik relaksasi, serta meninjau beban akademik dan memfasilitasi penelitian lanjutan terkait faktor yang memengaruhi siklus menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan lebih luas (longitudinal atau mixed-method), mempertimbangkan faktor lain seperti indeks massa tubuh, pola tidur, aktivitas fisik, dan kualitas gizi untuk pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesehatan reproduksi perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alloy, L.B., Riskind, J.H. & Manos, L. (2005) *Abnormal Psychology: Current Perspectives*. Boston: McGraw-Hill.
- Andhini, M. (2017) *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Aspiani, N. (2017) *Faktor Risiko Variabilitas Siklus Menstruasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.

- Biaziad, M. (2008) *Gangguan Siklus Menstruasi*. Jakarta: EGC.
- Breen, K.M. & Karsch, F.J. (2004) 'Regulation of Gonadotropin-Releasing Hormone Secretion', *Endocrine Reviews*, 25(4), pp. 525-556.
- Deswita, Y. and Sari, R.M. (2021) Stres akademik dan keteraturan menstruasi pada mahasiswa. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Indonesia*, 9(2), pp.122-130.
- Dewi, A.P., Hapsari, A. and Ekowardani, R. (2023) Hubungan kualitas tidur dan stres dengan keteraturan siklus menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), pp.55-65.
- Dewi, A.P., Hapsari, A., Ekawati, R. & Wardani, H.E. (2023) Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir FIK di Universitas Negeri Malang. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Fadira, R., Fajri, R.M. and Rahmawati, L. (2022) Stres akademik dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), pp.33-41.
- Fitriani, A. and Lestari, H. (2021) Hubungan peran ganda dan stres pada mahasiswa kebidanan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), pp.97-105.
- Gadzella, B.M. & Masten, W.G. (2005) *Academic Stress and Its Sources among College Students*. Texas: Texas A&M University.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. (2014) *Textbook of Medical Physiology*. 13th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Kartika, I., Santoso, R. and Ramadhani, P. (2021) Efektivitas konseling kelompok terhadap stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(3), pp.112-120.
- Kementerian Kesehatan RI (2019) *Indeks Massa Tubuh dan Klasifikasi Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kusmiran, E. (2014) *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lin, C. & Chen, H. (2009) *Understanding Academic Stress*. Taipei: National Taiwan University.
- Oktavia, R. and Sari, M. (2022) Faktor stres akademik pada mahasiswa kebidanan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), pp.87-93
- Olejnik, S.F. & Holschuh, J.P. (2016) *Managing Student Stress*. Chicago: Pearson Education.
- Putri, A. (2024) *Prevalensi dan Faktor Risiko Stres Akademik di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rosania, S. (2016) *Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sandi, R. (2021) *Prevalensi Stres Global dan Dampaknya pada Mahasiswa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Sherwood, L. (2011) *Human Physiology: From Cells to Systems*. 8th ed. Belmont: Cengage Learning.
- Sinaga, R., Tarigan, D. & Gultom, M. (2017) *Hormon Pengatur Siklus Menstruasi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Speroff, L. & Fritz, M.A. (2005) *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Wahyuni, I. & Aisyira, A. (2021) *Hubungan Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang*. Padang: Yayasan Ranah Minang.
- Wihandi, F.R., Nadira, C.S. & Iqbal, T.Y. (2023) Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malikussaleh. Lhokseumawe: Universitas Malikussaleh.
- Zambrano Leal, C.M. (2012) *Guidelines on Managing Stress and Mental Health*. Geneva: World Health Organization.
- Putri, A. (2024) Tingkat stres akademik pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Mental Mahasiswa*, 6(1), pp.45-52.
- Sandi, R. (2021) Stres akademik sebagai prediktor gangguan menstruasi. *Jurnal Psikologi dan Reproduksi*, 9(2), pp.98-104.
- Wihandi, F.R., Nadira, C.S. and Iqbal, T.Y. (2023) Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi. *Jurnal Kesehatan Malikussaleh*, 11(1), pp.22-30.