

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN IMT DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA

Fika Handayani<sup>1\*</sup>, Ester Ratnaningsih<sup>2</sup>, Nonik Ayu Wantini<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, [fikahandayani21@gmail.com](mailto:fikahandayani21@gmail.com)<sup>1</sup>

### ARTICLE INFO

#### History of the article:

Received 08 Agustus 2023

Revised 11 Agustus 2023

Accepted 31 Agustus 2023

#### Keywords:

Stress Level

BMI

Menstrual Cycle

### ABSTRACT

**Background:** Menstruation is regular uterine bleeding as a sign that the reproductive organs are functioning properly. Various factors, including nutritional status, stress, physical activity, adequacy of macronutrients, and endocrine disorders, influence a woman's menstrual cycle. However, two main factors related to the menstrual cycle are nutritional status and stress. The results of a preliminary study showed that 70% of 10 female students experienced menstrual cycle disorders. **Objective:** This study aimed to examine how stress levels and BMI were linked to menstrual cycle disorders among the Undergraduate Program in Midwifery students at Respati University of Yogyakarta. **Methods:** This study was analytic observational research conducted using a cross-sectional design with a sample of 97 people. The data collection instruments comprised questionnaires, tread scales, and microtoise. The statistical test was done using the Chi-Square test. **Results:** Most female students experienced stress (66%), had normal Body Mass Indexes (63.9%), and had normal menstrual cycles (80.4%). There was no correlation between the participants' stress levels and menstrual cycles ( $p=0.603$ ) nor between their BMI and menstrual cycle ( $p=1.000$ ). **Conclusion:** The students' stress levels and BMI did not correlate with their menstrual cycles.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### Kata Kunci :

Tingkat Stress

IMT

Siklus Menstruasi

#### Corresponding Author:

Fika Handayani

Universitas Respati Yogyakarta,

Yogyakarta,

Indonesia

[fikahandayani21@gmail.com](mailto:fikahandayani21@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi dengan matang. Siklus menstruasi wanita dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status gizi, stres, aktivitas fisik, kecukupan zat gizi makro, dan gangguan endokrin. Namun, terdapat dua faktor utama yang berkaitan dengan siklus menstruasi, yaitu status gizi dan stres. Hasil studi pendahuluan menunjukkan 70% dari 10 orang mahasiswa mengalami gangguan siklus menstruasi. **Tujuan:** Mengetahui Hubungan Tingkat Stres dan IMT dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional, sampel sebanyak 97 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner, timbangan injak dan microtoise. Uji statistik menggunakan uji Chi Square. **Hasil:** Sebagian besar mahasiswi mengalami stres (66%), Indeks Massa Tubuh normal (63,9%), dan Siklus Menstruasi (80,4%) normal. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ( $p= 0,603$ ) dan tidak terdapat hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi ( $p=1,000$ ). **Kesimpulan:** tidak ada hubungan tingkat stres dan IMT dengan siklus menstruasi

## HUBUNGAN **TINGKAT STRES DAN IMT DENGAN SIKLUS MENSTRUASI** **PADA MAHASISWI PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA** **UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA**

### PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi dengan matang. Pada umumnya, wanita akan mengalami menarche pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi 21-35 hari yang dapat dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi setiap orang berbeda dan ada pula yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dikarenakan beberapa gangguan atau masalah yang dialami oleh wanita. Gangguan siklus menstruasi meliputi polimenorrhea, oligomenorrhea dan amenorrhea[1].

Berdasarkan hasil studi literatur Maedy dan Permatasari bahwa siklus menstruasi wanita dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status gizi, stres, aktivitas fisik, kecukupan zat gizi makro, dan gangguan endokrin. Namun, terdapat dua faktor utama yang berkaitan dengan siklus menstruasi, yaitu status gizi dan stres[2].

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, prevalensi IMT pada usia  $\geq 18-24$  tahun di Indonesia untuk kategori normal 13,6% untuk kategori tidak normal 43% yang meliputi kategori kurus, berat badan berlebih dan obesitas. Sedangkan Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2018 prevalensi IMT pada usia  $\geq 18-24$  tahun sebesar 51,1% normal dan 48,8% dalam kategori tidak normal[3].

Menstruasi tidak teratur dapat disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya peningkatan stres[1]. Stres dapat merangsang HPA (*hypothalamus-pituitary-adrenal cortex*) sehingga menghasilkan hormon kortisol yang dapat menyebabkan menurunnya *lutein hormone* (LH) sehingga terjadinya suatu keadaan siklus menstruasi tidak teratur (Mulyani, 2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada usia  $\geq 15-24$  tahun di Indonesia sebesar 9,8% dan DI Yogyakarta sebesar 10,1%[3].

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta pada tanggal 4 November 2022 didapatkan hasil sebanyak 70% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu dari 10 mahasiswi sebanyak 30% tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, 10% mengalami polimenorea 30% mengalami oligomenorea, dan 30% yang mengalami Amenorea

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *observasional* analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2022- Juni 2023, dengan pengambilan data pada 27 Februari- 3 Maret 2023 di Universitas Respati Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi kebidanan program sarjana Universitas Respati Yogyakarta sebanyak 129 mahasiswi dan besar sampel sejumlah 97 orang. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan menggunakan teknik *propotional random sampling*. instrumen tingkat stres menggunakan kuesioner DASS 42, siklus menstruasi diukur dengan rata-rata siklus dalam 3 bulan terakhir, IMT diukur menimbang berat badan dengan menggunakan timbangan injak dan mengukur tinggi badan dengan microtoice. Uji statistik menggunakan analisis *Chi Square*

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengolahan data hasil penelitian yang telah dilakukan, responden dikelompokkan menjadi tiga yaitu berdasarkan, usia, asal daerah dan uang saku. Distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik		Jumlah(n=97)	persentase(%)
Usia (Tahun)	18-22 tahun	87	88,8
	23-27 tahun	10	11,2
Asal Daerah	Luar Jawa	86	88,7
	Jawa	11	11,3
Uang Saku	Kurang (< 1.706.938)	61	62,9

## HUBUNGAN **TINGKAT STRES DAN IMT DENGAN SIKLUS MENSTRUASI** **PADA MAHASISWI PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA** **UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA**

	Cukup ( $\geq 1.706.938$ )	36	37,1
<b>Total</b>		<b>97</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui responden paling banyak berasal dari Luar Jawa sebanyak 86 (88,7%), kategori uang saku kurang sebanyak 61 mahasiswi (62,9%) dan kategori usia yang paling banyak yaitu 18-22 tahun sebanyak 87 (88,8%).

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik usia pada penelitian ini sebagian besar berusia 18-22 tahun yaitu 87 (88,8%) mahasiswi. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan karakteristik usia sebagian besar responden berusia 18-22 tahun yaitu 135 orang (55,3%). Rentang usia 18-22 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir[4]. Hal tersebut sesuai Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2009. Usia remaja akhir adalah fase individu rawan mengalami stres dan emosinya sangat kuat sehingga banyak mengalami perubahan kognitif, emosional, dan sosial, mereka tidak dapat berpikir secara kompleks sehingga belum mampu mengendalikan stres dan mencegah terjadinya stres yang lebih berkelanjutan[5].

Jika dikaitkan dengan siklus menstruasi, rentang usia responden adalah 18-27 tahun. Menurut penelitian terdahulu masa reproduksi yaitu masa sekitar usia 18-35 tahun. Selama masa reproduksi secara umum siklus menstruasi teratur normal dan tidak banyak mengalami perubahan[6]. Hal ini didukung oleh peneliti terdahulu siklus yang normal akan terjadi setelah 6 tahun menstruasi pertama sekitar usia 18-20 tahun[7].

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik asal daerah pada penelitian ini sebagian besar berasal dari luar Jawa yaitu 86 (88,7%) mahasiswi. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berasal dari luar Jawa yaitu Nusa Tenggara Barat sebanyak 122 orang (69,7%), Nusa Tenggara Timur 29 orang (16,6%) dan Bali 12 orang (6,9%) sedangkan yang berasal dari dalam Jawa sebanyak 11 orang (6,2%)<sup>8</sup>. Hal tersebut berarti mahasiswi dihadapkan pada situasi lingkungan baru dan gaya hidup baru sehingga mahasiswi harus mampu menyesuaikan diri.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik uang saku pada penelitian ini sebagian besar memiliki uang saku kurang ( $<1.709.938$ ) yaitu 61 (62,9%) mahasiswi. Menurut penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa tingkat depresi paling tinggi di alami pada mahasiswi yang uang sakunya dalam rentang 500.000-1.000.000 yang mana uang saku tersebut termasuk dalam kategori uang saku kurang[9]. Dalam hal ini berarti mahasiswi harus mampu mengelola keuangan untuk memenuhi kebutuhan pangan, transportasi, dan kebutuhan tugas kuliah. Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan[10].

Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Stres pada Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Stres	64	66
Normal	33	34
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer 2023

Berdasarkan tabel 2 diketahui sebagian besar mahasiswi kebidanan program sarjana sebanyak 64 (66%) mengalami stres. Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari 97 mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta yang mengalami stres sebanyak 64 mahasiswi (66%). Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan dari 110 responden sebanyak 61 mahasiswi (55,5%) mengalami stres[11]. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya tekanan dari dalam dan luar diri dalam proses belajar. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya stres, diantaranya faktor lingkungan, kognitif, kepribadian, dan sosial budaya dimana stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak dapat menuju tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu[12]. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang mengatakan faktor stres pada mahasiswa di Universitas

HUBUNGAN **TINGKAT STRES DAN IMT DENGAN SIKLUS MENSTRUASI**  
**PADA MAHASISWI PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**  
**UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA**

Nusa Nipa Indonesia karena adanya tekanan yang cukup berat, sulit mengatasi masalah yang berkaitan dengan akademik, mengalami kecemasan dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga mengalami stres[13]

Tabel 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan IMT pada Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta

<b>IMT</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tidak Normal	35	36,1
Normal	62	63,9
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer 2023

Berdasarkan tabel 3 diketahui sebagian besar pada mahasiswi kebidanan program sarjana sebanyak 62 mahasiswi (63,9%) memiliki IMT normal. Berdasarkan hasil penelitian dari 97 responden diketahui sebagian besar pada mahasiswi Kebidanan Program Sarjana sebanyak 62 mahasiswi (63,9%) mengalami IMT yang normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil penelitian didapatkan bahwa IMT responden paling banyak adalah kategori normal, sebanyak 118 responden (74,7%)[14] Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi IMT antara lain pola makan, aktivitas fisik, jenis kelamin, usia dan berat badan[15]. Hal ini berarti sebagian besar mahasiswi kemungkinan dapat mengatur pola makan dan aktivitas fisik dengan baik sehingga IMT dalam kategori normal. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi normal seperti sering melakukan olahraga teratur, menjaga pola makan, serta menghindari stres dapat secara langsung mempengaruhi status gizi[16].

Tabel 4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta

<b>Siklus Menstruasi</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tidak Normal	19	19,6
Normal	78	80,4
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer 2023

Berdasarkan tabel 4 diketahui sebagian besar pada mahasiswi Kebidanan Program Sarjana sebanyak 78 mahasiswi (80,4%) mengalami siklus menstruasi yang normal. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil dari 97 responden diketahui sebagian besar mahasiswi Kebidanan Program Sarjana sebanyak 78 mahasiswi (80,4%) mengalami siklus menstruasi yang normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengatakan hasil penelitian didapatkan bahwa siklus menstruasi responden paling banyak adalah siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 85 mahasiswi (75,2%)[17]. Siklus menstruasi normal apabila siklus 21- 35 hari sedangkan siklus menstruasi dikatakan tidak normal apabila siklus < 21 hari atau > 35 hari. Siklus menstruasi tidak normal apabila kadar hormon estrogen sebagai pengatur siklus menstruasi tidak stabil[18]. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, diet dan gangguan endokrin[19]

Tabel 5 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Siklus Menstruasi</b>		<b>Total</b>	<b>Chi-square</b>	<b>P-value</b>
	<b>Tidak normal</b>	<b>Normal</b>			
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
<b>Stres</b>	14	21,9	50	78,1	100
<b>Normal</b>	5	15,2	28	84,8	100

Sumber: data primer 2023

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN IMT DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA

Berdasarkan tabel 5 diketahui mahasiswi yang mengalami stres sebagian besar siklus menstruasi normal (78,1%). Hal tersebut juga sama dengan mahasiswi yang tidak mengalami stres sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak (84,8%). Hasil analisis *Chi-square* didapatkan hasil *p-value* 0,603 yang artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi Kebidanan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui hasil uji *Chi-Square* antara hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada penelitian ini diperoleh  $p\text{ value } 0,603 > p(0,05)$ , sehingga artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu nilai *p-value* 0,312 yang diartikan tidak terdapat hubungan bermakna antara stres dan menstruasi[20]. Pada penelitian ini tingkat stres tidak mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi karena tingkat stres bukan faktor utama melainkan hanya salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Ada faktor lain yang lebih dominan dan mempengaruhi siklus menstruasi. Sebagaimana penelitian terdahulu yang dilakukan bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja[21]. Hal ini didukung hasil studi terdahulu yang menyatakan bahwa remaja dengan aktivitas fisik yang berat akan mengganggu siklus menstruasi [22]. Faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi menyatakan diet dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena mahasiswi yang mengalami gangguan menstruasi karena diet disebabkan mahasiswi mempunyai pola konsumsi makanan yang mengandung kaya akan serat, protein, kalsium, dan karbohidrat yang dapat membantu untuk menurunkan berat badan mahasiswa sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasinya menjadi tidak teratur karena proses anovulasi, penurunan respon hormon pituitary, fase folikel yang pendek sehingga membuat siklus menstruasi mahasiswa tidak teratur[23]. Adapun gangguan endokrin dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Seperti adanya penyakit diabetes, hipotiroid serta hipertiroid yang mana dapat mempengaruhi siklus menstruasi menjadi lebih pendek maupun panjang[24].

Tabel 6 Hubungan IMT Dengan Siklus Menstruasi  
Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta.

IMT	Siklus Menstruasi		Total Chi- Square		<i>p-value</i>
	Tidak Normal	Normal	N	%	
	%	%			
Tidak Normal	20,0	28 80,0	100		1,000
Normal	19,4	50 80,6	100		

Sumber: data primer 2023

Berdasarkan tabel 6 diketahui mahasiswi yang mengalami IMT normal sebagian besar siklus menstruasi normal sebanyak (80,6%). Hal tersebut juga sama dengan mahasiswi yang mempunyai IMT tidak normal dengan siklus menstruasi normal yaitu sebanyak (80%). Hasil analisis *Chi-Square* didapatkan hasil *p-Value* 1,000 yang artinya tidak terdapat hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan.

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui hasil *Chi-Square* antara hubungan IMT dengan siklus menstruasi pada penelitian ini diperoleh  $p\text{ value } 1,000 > p(0,05)$ , sehingga artinya tidak terdapat hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu dengan nilai *p-value* 0,177  $> p(0,05)$  yang diartikan tidak terdapat hubungan bermakna IMT dan menstruasi[17]. Pada penelitian ini tidak adanya hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi karena adanya beberapa faktor penyebab tidak teraturnya siklus menstruasi seperti yang sudah dijelaskan pada hasil studi terdahulu selain IMT yaitu aktivitas fisik, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja dan gangguan endokrin yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi[25]. Sebagaimana menurut teori pada penelitian terdahulu mengatakan apabila gizi seorang wanita bagus, maka tidak akan ada hambatan dalam sistem reproduksinya[26]. Gangguan endokrin sangat mempengaruhi siklus menstruasi[27]. Hal ini didukung oleh studi terdahulu yang menyatakan gangguan endokrin beberapa penyakit seperti hipertiroid, hipotiroid, dan diabetes melitus berhubungan dengan gangguan menstruasi. Hipertiroid meningkatkan resiko oligomenore dan amenore[21].

## KESIMPULAN

## HUBUNGAN **TINGKAT STRES DAN IMT DENGAN SIKLUS MENSTRUASI** **PADA MAHASISWI PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA** **UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA**

Berdasarkan temuan dari penelitian mengenai Hubungan Tingkat Stres dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kebidanan di Universitas Respati Yogyakarta, beberapa kesimpulan dapat diambil. Pertama, mayoritas mahasiswi (34%) dalam program studi tersebut tidak mengalami tingkat stres yang signifikan. Kedua, sebagian besar mahasiswi (63,9%) memiliki IMT yang masuk dalam kategori normal. Ketiga, mayoritas mahasiswi (80,4%) juga mengalami siklus menstruasi yang dapat dikategorikan sebagai normal. Keempat, dari analisis statistik, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Kebidanan Program Studi Universitas Respati Yogyakarta, hal ini dikuatkan oleh nilai p-value sebesar 0,603. Kelima, hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara IMT dengan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi yang sama, dengan nilai p-value sebesar 1,000. Temuan ini memberikan pandangan yang lebih mendalam mengenai kesejahteraan mahasiswi dalam konteks stres, IMT, dan siklus menstruasi, serta memberikan dasar bagi upaya pengembangan perawatan kesehatan yang lebih terfokus di lingkungan akademik.

### REFERENSI

- [1] Mulyani, E. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Literasi Nusantara:Bandung
- [2] Maedy, F. S., & Permatasari, T. A. E. (2022). *Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia*. 3(1), 10
- [3] Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- [4] Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. (2022). *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang*. 18(2).
- [5] Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9.
- [6] Wiknjastro. (2013). *Ilmu Kandungan* (4 ed.). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- [7] Noviyanti, D., & Dardjito, E. (2018). Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Asupan Zat Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2018.2.1.907>
- [8] Astutik, W. (2023). *Tingkat Stress Pada Siswa Dikbabinsa Abit Dikjurta Tni Ad*. 6(1).
- [9] Aidi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin Dan Uang Saku Deangan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baru PSDKU Universitas Airlangga Di Banyuwangi. *Journal Of Community Health And Public Policy*, 3(1), 11–18.
- [10] Cahyaning, R. C. D., & Kurniawan, A. (2019). *Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019*. 1.
- [11] Fitriani, H., & Hapsari, Y. (2022). Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 40. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.40-46>
- [12] Waluyo, M. (2013). *Psikologi Industri*. Akademia Permata
- [13] Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). *Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa NIPA Indonesia Di Maumere*. 2(1).
- [14] Simbolon, P., Sukohar, A., & Ariwibowo, C. (2016). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
- [15] Par'i, H. (2016). *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. EGC.
- [16] Tria Nopi Herdiani, Venty HS.Manunjung, & Violita Siska MutiaraCHMK Midwifery Scientific JournalL. (2021). Study Literature Riview Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja. CHMK Midwifery Scientific JournalL, 4.
- [17] Sagabulang, G. U. K., Telussa, A. S., Wungouw, H. P. L., & Dedy, M. A. E. (2022a). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang.

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN IMT DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWI PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA**

- [18] Rosyida, D. A. C. (2021). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. PT. PUSTAKA BARU.
- [19] Armayanti, L. Y., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. 14.
- [20] Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi.
- [21] Jurnal 'Aisyiyah Medika, 5(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.390>
- [22] Kusmawati, wiwik. (2019). Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga. Uwais Inspirasi Indonesia.
- [23] Haryono, R. (2016). Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause. Gosyen Publishing : Jakarta
- [24] Sulistya, M. D., & Richard, S. D. (2014). Faktor Yang Berperan Terhadap Gangguan Siklus Mentruasi Berdasarkan Berat Badan, Stres Dan Diet Pada Mahasiswi. Jurnal STIKES, 7(1).
- [25] Azis, A. A., Kurnia, N., Hartati, & Purnamasari, A. B. (2018). Menstrual Cycle Length in Women Ages 20-30 years in Makassar. Journal of Physics: Conference Series, 1028, 012019. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012019>
- [26] Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2020). Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja.
- [27] Sibagian. (2013). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi (3 ed.). Trans Info Media.
- [28] Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: Apakah saling berhubungan? Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 1(2), 154–167. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>