

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres merupakan hal yang umumnya akan dialami oleh semua manusia. Menurut ilmu psikologi, stres adalah reaksi suatu individu secara fisik maupun emosional (psikis), stres akan muncul bila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan individu tersebut untuk melakukan penyesuaian diri (Kementrian Kesehatan RI, 2022) Stres dapat memberikan stimulus terhadap perkembangan maupun pertumbuhan individu dalam hal ini stres merupakan suatu hal yang positif dan diperlukan. Jika stres yang dirasakan terlalu berat dapat menimbulkan gangguan-gangguan seperti penyesuaian yang buruk, penyakit fisik dan ketidakmampuan untuk mengatasi suatu keadaan (Ulfa & Fahriza, 2019). Hal yang memicu terjadinya stres atau sumber stres disebut sebagai *stressor*.

2.1.2 Jenis Stressor

Menurut Ambarsarie (2021) *stressor* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

1. *Life Event*

Stressor berasal dari dari suatu kejadian akut dan dapat diobservasi yang mengharuskan adanya penyesuaian diri untuk kembali dengan jangka waktu yang singkat, contohnya saat setelah melahirkan atau setelah mengalami perceraian.

2. *Chronic Stressor*

Stressor yang terjadi dari suatu kejadian atau konflik dengan jangka waktu cukup lama atau berulang-ulang sehingga membutuhkan penyesuaian diri dalam waktu yang cukup lama juga, contohnya mengalami tekanan akademik.

3. *Daily Hassles*.

stressor yang membutuhkan jangka waktu sesuai dengan hari yang bersangkutan dan biasanya tidak berlangsung secara terus-menerus, misalnya terjebak macet

2.1.3 Jenis Stres

Menurut Purwoastuti (2015) stres dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. Stres Akut

Stres akut adalah respon tubuh manusia terhadap suatu ancaman tertentu, tantangan ataupun ketakutan terhadap suatu hal. Stres akut memberikan respon yang cepat dan intensif. Di suatu keadaan tertentu dapat menimbulkan sensasi gemetar pada tubuh.

2. Stres Kronis

Stres kronis terjadi karena penumpukan atau perkembangan dari stres akut yang tidak teratasi. Jika sudah mengalami stres kronis maka akan menyebabkan terjadinya masalah kesehatan, contohnya sakit kepala dan insomnia. Stres kronis akan lebih sulit untuk diatasi daripada stres akut dan akan memberikan efek yang lebih panjang.

2.1.4 Apek Fisiologis dari Stres

Respon internal dari tubuh untuk melawan stressor dan mengembalikan keseimbangan dalam tubuh disebut sebagai sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome*) menurut Ambarsarie (2021) terdiri dari tiga fase, yaitu:

1. Fase Alarm

Pada fase ini tubuh akan menggerakkan sistem saraf simpatetik untuk menghadapi ancaman langsung yang berasal dari luar. Pelepasan hormon pada saat seseorang mengalami emosi yang kuat akan menghasilkan lonjakan energi, ketegangan otot, tekanan darah akan menguat, dll.

2. Fase Penolakan

Fase ini terjadi pada saat tubuh akan berusaha menolak atau mengatasi *stressor* yang tidak dapat dihindari, respon tubuh bisa "*fight* atau *flight*". Pada beberapa kasus tertentu tubuh pada akhirnya akan beradaptasi terhadap *stressor* dan akan kembali kepada kondisi normal.

3. Fase Kelelahan

Fase ini terjadi pada saat stres yang berkelanjutan akan menguras energi pada tubuh sehingga akan meningkatkan kerentanan terhadap masalah fisik dan pada akhirnya akan memunculkan penyakit. Individu mulai melemah dan tidak bisa lagi berespon "*fight* atau *flight*" (Ambarsarie, 2019).

2.1.5 Klasifikasi Stres

Menurut Andriana dan Prihantini (2021) dalam klasifikasi stres terdiri dari tiga tingkatan, yaitu:

1. Stres Ringan

Tingkat stres ringan merupakan tingkatan stres yang tidak mempengaruhi fisiologis individu (Andriana & Prihantini, 2021). Pada tingkatan ini biasanya hanya berupa gejala-gejala ringan yang umumnya dialami oleh setiap orang, contohnya seperti kemacetan, mendapat kritikan dan terlalu banyak tidur. Jangka waktu yang berlangsung biasanya beberapa menit atau jam saja (Suara & Yudiawati, 2022).

2. Stres Sedang

Tingkat stres sedang ini merupakan stres yang umumnya terjadi selama beberapa jam hingga beberapa hari. Gejala stres yang dialami mulai beragam dan mulai mengganggu fisiologis dari individu. Beberapa gejala yang dialami misalnya kurang konsentrasi, mengalami gangguan pada siklus menstruasi dan gangguan pencernaan. Stres sedang ini bisa dipicu karena tuntutan yang gagal untuk dilakukan atau tidak dapat terpenuhi (Andriana & Prihantini, 2021).

3. Stres Berat

Tingkat stres berat merupakan tingkatan stres kronis, biasanya terjadi selama beberapa minggu hingga berbulan-bulan. Gejala yang dirasakan tentunya meningkat, seperti perasaan yang berdebar-debar, berkeringat, merasakan kecemasan yang meningkat, merasakan gangguan pada bagian ekstermitas, dan menjadi mudah panik. Stres berat biasanya dipicu pada hal-hal yang tergolong berat dan membuat beban pada pikiran, contohnya adalah kesulitan finansial, kegagalan dalam berumah tangga ataupun sedang menderita penyakit yang memiliki kemungkinan kecil untuk sembuh (Andriana & Prihantini, 2021).

2.1.6 Dampak Stres

Menurut Priyoto (2014) dalam Suara dan Yudiawati (2022) dampak stres dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu:

1. Dampak Fisiologis:

a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu

1) Muscle myopathy : otot tertentu mengencang atau melemah

- 2) Jantung dan arteri : tekanan darah naik
 - 3) System pencernaan : maag dan diare
 - b. Gangguan system reproduksi
 - 1) Amenorrhea : tertahannya siklus menstruasi
 - 2) Kegagalan ovulasi pada wanita dan impoten pada pria
 - 3) Kehilangan gairah sexual
 - c. Gangguan lainnya seperti pening, tegang otot, rasa bosan, dll
2. Dampak Psikologis:
- a) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn-out
 - b) Kewalahan/keletihan emosi
 - c) Pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses
3. Dampak Perilaku:
- Stres akan berdampak pada cara berhubungan dengan masyarakat dan juga akan berpengaruh terhadap kemampuan dalam akademik

2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres

Menurut Musradinur (2016) seseorang dapat merasakan stres karena mereka menemui banyak masalah atau kejadian yang terjadi dalam kehidupannya. Stres tentunya terjadi karena terpicu oleh stressor, stressor tersebut berasal dari berbagai sumber, diantaranya:

1. Lingkungan

Sikap lingkungan terdiri dari lingkungan positif dan negatif. Penilaian positif atau negatif biasanya muncul sesuai dengan pandangan masyarakat terhadap perilaku setiap masing-masing individu. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu merasakan tekanan untuk dapat selalu melakukan hal positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut (Musradinur, 2016).

2. Kepribadian

Individu yang memiliki karakteristik yang kuat seperti rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, mudah marah dan sikap bermusuhan. Semakin mengikuti rasa kompetitif yang berlebihan

maka akan memunculkan tekanan tersendiri bagi individu tersebut, maka cenderung tekanan yang dialaminya akan menyebabkan stres (Kristanti & Rachmawati, 2020).

3. Akademik

Bagi individu yang sedang menempuh pendidikan stres dapat dipicu oleh kegiatan akademik. Adanya ujian, banyaknya materi yang harus dikuasai, kurangnya waktu untuk mereview pelajaran dan adanya tugas merupakan suatu tuntutan yang harus pelajar ataupun mahasiswa rasakan. Tuntutan yang dialami tersebut akan menyebabkan stres jika tidak ditangani (Atziza, 2015).

4. Fisiologis

Stres dapat terjadi kepada individu yang sedang mengalami perubahan kondisi tubuh, contohnya: peralihan ke masa remaja, mengalami menstruasi, masa kehamilan, proses penuaan, setelah mengalami kecelakaan, kurang gizi, kurang tidur dan tekanan terhadap tubuh. Hal-hal tersebut akan memunculkan reaksi terhadap ancaman dan perubahan lingkungan yang akan mengakibatkan perubahan kondisi tubuh sehingga menimbulkan stres (Lestari, 2021)

2.1.8 Manajemen Stres

Manajemen dapat dilakukan untuk mengatasi stres, sehingga stres akan menurun dan kehidupan akan menjadi lebih baik (Kemenkes, 2022). Beberapa teknik manajemen stres yang bisa dilakukan yaitu:

1. *Grounding*

Teknik ini berfokus pada kehidupan yang terjadi saat ini. Dalam kehidupan sehari-hari seseorang seringkali mengalami badai emosi yaitu saat adanya pikiran atau perasaan yang menimbulkan tekanan atau beban sehingga akan menimbulkan perasaan marah, kesal, sedih, cemas, dan gelisah. *Grounding* dapat dilakukan dengan memperhatikan, menyentuh, mendengar suara, mengecap rasa, dan mencium aroma dari benda-benda yang ada disekitar kita. Dengan melakukan teknik *grounding* maka keadaan akan terasa lebih aman saat badai emosi muncul (Kemenkes, 2022)

2. Membuat Perencanaan dalam Kehidupan

Struktur kehidupan cenderung rutin dan tidak dapat mencegah hal-hal yang tidak terduga. Namun, orang yang memiliki perencanaan setidaknya mampu untuk menanggapi hal yang tidak terduga karena sudah mempersiapkan diri untuk memperhitungkan jika nantinya akan ada

halangan di kedepannya. Dengan persiapan membuat perencanaan dalam kehidupan maka akan mampu membuat kekuatan positif seseorang muncul (Rosyanti & Hadi, 2019).

3. Istirahat

Tubuh manusia memerlukan jeda atau istirahat dari segala tekanan, tuntutan ataupun kegiatan yang setiap hari kita lakukan. Setiap individu perlu belajar bagaimana caranya untuk speeding up, tetapi juga harus diimbangi dengan slowing down. Jika setiap individu tidak memberikan waktu untuk tubuh beristirahat maka besar kemungkinan akan mengalami stres Lestari & Rizkiyah (2021)

4. Berbuat baik

Setiap orang yang sedang mengalami kondisi sulit akan tidak mudah untuk melakukan kebaikan pada diri sendiri dan orang lain. Semua orang memerlukan kebaikan, mulai melakukan kebaikan untuk diri sendiri sehingga akan memunculkan energi lebih untuk dapat membantu orang lain dan akan memiliki motivasi lebih untuk berbuat baik kepada orang lain. Berbuat baik bisa dilakukan dengan mudah walaupun hanya mengucapkan terimakasih dan memberikan apresiasi bagi diri sendiri maupun orang lain (Kemenkes, 2022)

2.1.9 Cara Menghitung Tingkat Stres

Tingkat stres dapat dihitung melalui pengukuran kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) yang berisi 42 butir pernyataan (Damanik, 2006).

Tabel 2.1 Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale*

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi mudah marah karena hal-hal sepele				
2	Saya merasa bibir saya sering kering				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya : seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya)				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh (misalnya: kaki terasa mau 'copot')				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan				

	saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan (pesimis)				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
13	Saya merasa sedih dan tertekan				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal				
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				
19	Berkeringat (misalnya: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun Latihan fisik				
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Merasa hidup tidak berharga				
22	Sulit untuk beristirahat				
23	Kesulitan dalam menelan				
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27	Mudah marah				
28	Mudah panik				
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak bisa dilakukan				
31	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33	Berada pada keadaan tegang				
34	Merasa tidak berharga				
35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
36	Ketakutan				
37	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Merasa hidup tidak berarti				
39	Mudah gelisah				
40	Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41	Gemetar				
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Indikator pertanyaan :

1. Skala depresi : 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42.
2. Skala kecemasan : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41.
3. Skala stress : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

2.2 Konsep Menstruasi

2.2.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah proses pelepasan dinding Rahim (endometrium) yang disertai dengan terjadinya pendarahan yang secara berulang-ulang pada setiap bulannya, kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi terjadi di setiap bulannya dan berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, sedangkan jarak menstruasi ke menstruasi berikutnya berlangsung selama kurang lebih 28 hari. (Villasari, 2021).

2.2.2 Siklus Menstruasi

Pendarahan yang terjadi saat menstruasi terjadi secara periodik, jarak waktu antar menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi dengan rentang waktu mulai dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi bulan berikutnya (Purwoastuti, 2015). Pada siklus menstruasi FSH (*Folicle Stimulating Hormone*) dikeluarkan oleh *Lobus Anterior Hipofis* yang merupakan folikel primer yang berkembang dalam ovarium. Folikel primer berkembang menjadi *follicle de graff* yang akan membuat estrogen mengeluarkan hormon gonadotropin yang kedua yaitu LH (*Luteinizing Hromone*). FSH dan LH ini berada di bawah pengaruh RH (*Releasing Hormone*) yang disalurkan dari hipotalamus ke hipofisis (Prawirohardjo, 2014 dalam Villasari, 2021).

Jika penyaluran RH normal maka produksi gonadotropin akan baik juga sehingga *follicle de graff* akan semakin matang dan semakin banyak *Liquor follicle* yang mengandung estrogen. Estrogen memiliki pengaruh terhadap endometrium sehingga endometrium akan bertumbuh dan berpoliferasi. Setelah ovulasi maka akan dibentuklah *corpus rubrum* (badan merah) yang akan menjadi *corpus luteum* (badan kuning) dibawah pengaruh LH dan LTH (*Luteotropin hormone*). Progesteron dihasilkan oleh *Corpus Luteum* dan akan menyebabkan endometrium bersekresi sehingga kelenjarnya akan berlekuk-lekuk atau disebut juga masa sekresi (Mochtar, 2015 dalam Villasari, 2021).

2.2.3 Jenis Gangguan Siklus Menstruasi

Gangguan pada siklus menstruasi yang biasanya terjadi pada wanita menurut Kusmiran, (2014) dibagi menjadi lima, yaitu:

1. Polimenorea

Polimenorea adalah kelainan siklus menstruasi dimana penderitanya mengalami menstruasi berkali-kali dalam satu bulan (2 atau lebih dari 2 kali). Wanita yang mengalami polimenorea memiliki siklus menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari dengan pola teratur dan jumlah perdarahan yang relative lebih banyak dari biasanya (Sinaga et al., 2017).

2. Oligomenorea

Oligomenorea adalah panjang siklus menstruasi yang lebih panjang dari panjang menstruasi yang seharusnya yaitu pada rentang waktu lebih dari 35 hari persiklusnya atau biasanya yang menderita oligomenorea memiliki kurang dari sembilan periode menstruasi dalam waktu satu tahun (Kemenkes,2023)

3. Amenorea

Amenorea adalah keadaan dimana menstruasi berhenti atau tidak terjadi menstruasi pada saat yang seharusnya. Amenorea primer adalah keadaan dimana wanita terlambat memulai menstruasi. Amenorea sekunder adalah keadaan tidak mengalami menstruasi paling lama selama 3 bulan berturut turut, padahal sebelumnya sudah mengalami menstruasi(Sinaga et al., 2017).

4. Menoragia

Hipermenorea adalah terjadinya perdarahan menstruasi yang terlalu banyak dari normalnya dan biasanya terjadi lebih lama juga dari normalnya yaitu lebih dari 7 hari. Wanita yang mengalami menoragia biasanya mengalami perdarahan yang berlebihan biasanya lebih dari 80ml selama satu periode menstruasi (Sinaga et al., 2017).

5. Hipomenorea

Hipomenorea adalah terjadinya perdarahan menstruasi yang lebih sedikit dari normalnya dan biasanya berlangsung selama kurang dari 2 hari (Fertility Smarts, 2016)

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Menurut Kusmiran (2014) beberapa faktor yang mempengaruhi variabilitas siklus menstruasi yaitu:

1. Berat badan

Berat badan menjadi salah satu faktor terjadinya gangguan siklus menstruasi. Terutama saat individu tersebut mengalami penurunan berat badan atau kenaikan berat badan sedang hingga akut akan menyebabkan gangguan fungsi ovarium, Berat badan biasanya dipengaruhi oleh status gizi setiap individunya. Seorang wanita yang memiliki gizi kurang maupun gizi lebih atau bahkan obesitas akan memiliki resiko penurunan fungsi hipotalamus sehingga akan menyebabkan produksi *luteinizing hormon* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH) terganggu, sehingga siklus menstruasi juga akan terganggu (Maedy et al., 2022).

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dengan intensitas yang berat akan lebih memiliki pengaruh terhadap tidak teraturnya siklus menstruasi karena kelelahan akan mempengaruhi hormon reproduksi. Aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi akan menyebabkan menurunnya produksi luteinizing hormon (LH), hormon ini memiliki peran dalam proses ovulasi dan pematangan corpus luteum (Faadillah Djashar et al., 2022)

3. Stres

Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh stres karena saat stres hormon kortisol (hormon stres) sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata dapat mengganggu siklus menstruasi, hal ini disebabkan karena memiliki pengaruh terhadap jumlah hormon progesterone (Chomaria N, 2013 dalam Hudhariani et al., 2019) Stres merangsang HPA (hypothalamus pituitary adrenal) sehingga dihasilkan hormon kortisol yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur (Yudita & Yanis, 2017).

4. Diet

Pola makan yang tidak sehat tentunya akan menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Terutama jika sedang melakukan diet, diet yang dijalani tidak sehat dan akan menyebabkan penurunan berat badan hal ini akan menyebabkan terganggunya siklus menstruasi terkait dengan kurangnya jaringan lemak tubuh yang merupakan modal utama dalam pembentukan hormon esterogen dan progesterone (Kemenkes, 2022)

5. Gangguan endokrin

Penyakit-penyakit endokrin seperti hipotiroid, serta hipertiroid memiliki hubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensi terjadinya gangguan siklus menstruasi terjadi lebih besar pada wanita hipotiroid maupun hipertiroid dibandingkan wanita eutiroid. Hal ini disebabkan karena adanya hubungan erat dengan poros hipotalamus-hipofisis-tiroid (Jacobson et al.,2018)

2.3 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.2 Daftar Penelitian Terdahulu

No	Penulis	Tahun	Judul	Sample	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	1. Leni Tri Wahyuni 2. Wahyu Alvia Aisyara	2021	Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang	Semua mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang berjumlah 63 orang	Cross sectional	Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi di Yayasan Ranah Minang Padang
2	1. Diani Damyanti 2. Ega Adeling 3. Trisus 4. Ema Yunanti 5. Belet Lydia Ingrit 6. Tirolyn Panjaitan	2022	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang	Mahasiswi 2018 dan 2017 dengan jumlah sampel 244 mahasiswi	Cross sectional	Mayoritas mahasiswi keperawatan mengalami stres normal dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi
3	1. Riwin Susanti Ibrahim 2. Muzakkir 3. Yusnaeni Y	2023	Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 di STIKes Nani Hasanuddin Makassar	Mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 sebanyak 65	Cross sectional	Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di Stikes Nani Hassanuddin Makasar berdasarkan hasil uji statistik dengan hasil $p=0,000$ dan $r=0,518$
4	1. Nur Makkiyah 2. Andri Nur Sholihah	2020	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Semester 1 di Pesantren Mahasiswa STIKes Surya	Sampel sebanyak 92 mahasiswa	Cross sectional	Mahasiswa semester 1 yang mengalami stres berat sebanyak 26 mahasiswa (28%) dengan gangguan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 59 mahasiswa (64%) dan hasil uji statistik

			Global Yogyakarta			$\alpha=0,000 < \alpha=0,1$ yang berarti adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa
5	1. Vetri Nathalia	2019	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang	Sampel sebanyak 89 orang dari total 99 responden	Cross sectional	Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.