



HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA TAHUN 2023

^{1*} Anggoro, S., ¹Azizah, F.U.

¹ Stikes Surya Global, Jalan Ahmad Yani, Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, D. I. Yogyakarta

*e-mail korespondensi: sarnianggoro73@gmail.com

Article Info	Abstract
Keywords: diet, stress, menstrual cycle, irregularity, teenager	Menstruation is the process of discharge of dirty blood from the vagina of women which is a routine monthly cycle. Disruption in the period or irregularity of menstruation is a major problem for every teenager and it is a major source of anxiety for them. One of the factors that can cause disruption of the menstrual cycle or period is stress. In addition, a poor or irregular diet can also affect menstrual cycle irregularities. Menstrual cycle irregularity is one of the problems that occur in adolescent girls of SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. The purpose of this research is to determine the relationship between diet and stress and the menstrual cycle in young women at SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. The research method used is quantitative research with a cross sectional approach. With a population and sample of 61 respondents, using total sampling. Data were analyzed using the Chi Square Test. The research instrument used a questionnaire. Based on the results of interviews conducted at SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, out of 10 adolescent girls, 6 of them said that an irregular diet and stress caused menstrual cycle irregularities. There is a significant correlation between diet and menstrual cycle ($P = 0.014 < \alpha 0.05$) and there is also a significant correlation between stress and menstrual cycle ($P = 0.004 < \alpha 0.05$).

Info Artikel	Abstrak
Kata Kunci: Pola Makan, Stres, Siklus Menstruasi, Ketidakteraturan, teenager	Menstruasi adalah proses keluarnya darah kotor dari vagina Perempuan yang merupakan siklus bulanan rutin. Ketidakteraturan haid (menstruasi) menjadi masalah utama bagi setiap remaja dan hal tersebut merupakan sumber kecemasan utama bagi mereka. Faktor yang dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi yakni stres dan pola makan yang tidak baik atau teratur. Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu permasalahan yang terjadi pada remaja putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional. Dengan populasi dan sampel sebanyak 61 responden, menggunakan total sampling. Data dianalisis menggunakan Uji Chi Square. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta didapatkan hasil yaitu dari 10 remaja putri 6 diantaranya mengatakan bahwa pola makan yang tidak teratur dan stres menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi ($P = 0,014 < \alpha 0,05$) dan juga terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi ($P = 0,004 < \alpha 0,05$) di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta



1. PENDAHULUAN

Masa remaja didefinisikan sebagai suatu masa transisi dari usia anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kognitif, sosial-emosional dan psikis. Menurut *World Health Organization* (WHO), periode ini berlangsung antara usia 12 sampai 24 tahun. Pada masa remaja, seorang remaja putri akan mengalami haid pertama atau menarche yang umumnya terjadi pada kisaran usia 11-15 tahun (WHO, 2018).

Remaja putri didunia mengalami permasalahan mengenai gangguan menstruasi. WHO (2018) menyebutkan bahwa 80% Wanita didunia mengalami menstruasi tidak teratur. Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Dalam perjalanannya, tidak semua remaja yang mengalami menstruasi akan berjalan dengan lancar tanpa keluhan. Kemenkes RI dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun (2018) menyebutkan sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dengan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, persentasi ketidakaturan menstruasi mencapai 15,8%.

Remaja putri seringkali mengalami ketidakaturan siklus menstruasi, penyebab ketidakaturan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu tingkat stres, gangguan hormonal, pola makan, status gizi, serta tinggi rendahnya indeks massa tubuh (IMT). Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa maupun siswi, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri, Saat mengalami stres, kortisol menyebabkan ketidakseimbangan hormon pada siklus menstruasi, sehingga siklus menstruasi menjadi terganggu. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2021) tentang Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi mendapatkan hasil bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi Pada Siswi SMAN 12 Kota Bekasi. Selain stres pola makan juga mempengaruhi siklus menstruasi, Pola makan yang salah bisa menyebabkan hormon reproduksi perempuan yakni estrogen dan progesteron tidak berjalan dengan baik. Konsumsi makanan yang kurang sehat bisa berpengaruh pada produksi hormon tersebut. Ketika produksi hormon terganggu, ini akan menghambat menstruasi.

Studi menemukan jika orang yang kurang gizi cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Orang yang jarang mengonsumsi sayur, buah, air putih dan tidak memiliki istirahat serta olahraga cukup bisa membuat hormon di tubuhnya mengalami gangguan. Ketika hormon terganggu, tentu ini akan mempengaruhi siklus menstruasinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desta (2022) tentang Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada siswa remaja putri di SMAN 1 Parakan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 2 sekolah yaitu SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta dan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Mendapatkan hasil

wawancara di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan bagian Tata Usaha (TU) bahwa untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan pola makan dan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri populasi dan sampelnya tidak mencukupi karena remaja putri yang ada di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta terbatas. Sedangkan hasil wawancara di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta dengan bagian Tata Usaha (TU) bahwa untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan pola makan dan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri populasi dan sampelnya mencukupi, belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri, dan diizinkan untuk penelitian. Siswi yang diizinkan untuk penelitian kelas hanya kelas 10 dan 11, dikarenakan kelas 12 sedang fokus pada ujian akhir sekolah.

Pada tanggal 27 September 2023 di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Mendapatkan hasil wawancara dengan siswi mengenai siklus menstruasi yaitu tentang umur pertama haid atau *menarche*, gangguan pada menstruasi, lama menstruasi, ketidakteraturan menstruasi, kemudian terkait pola makan teratur, tidak teratur dan stres. Dari 10 siswi kelas 10 dan 11 yang menyampaikan tentang siklus menstruasi mereka mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. 6 diantara nya mengatakan bahwa stres menjadi penyebab ketidakteraturan menstruasi. Stres yang dimaksud yaitu karena mata pelajaran atau tugas yang menumpuk sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur dan juga disebabkan karena pola makan yang tidak teratur. Tidak teratur yaitu kurang dari 3 kali sehari atau lebih dari 3 kali sehari, pola makan tidak teratur yang dimaksud yaitu rata rata siswi hanya makan pagi dan malam saja, dikarenakan siang masing berada disekolah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023.

2. METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variabel mandiri atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Penelitian yang dilakukan menggunakan rancangan *cross sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dan efek dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2014). Variabel dependen pada penelitian ini adalah Pola Makan Dan Stres. Sedangkan variabel independent pada penelitian ini adalah siklus menstruasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini pada variabel dependent dan variabel independent adalah kuesioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 10 dan 11 SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berjumlah 61 siswi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 siswi. Tehnik yang digunakan yaitu *Total Sampling*. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara secara langsung dan kuesioner kepada responden. Sedangkan data sekunder pada penelitian ini dokumentasi foto struktur organisasi, data administrasi desa mengenai jumlah balita.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan teknik analisis univariat untuk menganalisa karakteristik responden meliputi pendidikan terakhir responden, umur responden. Selain itu juga menganalisa karakteristik masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat (*Crosstabs*, *chi-square*) untuk mengetahui korelasi adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Univariat

Hasil uji univariat pada distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2023 terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023.

Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	31	50,8
Tidak teratur	30	49,2
Jumlah	61	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui dari 61 responden, dengan pola makan teratur sebanyak 31 responden dengan persentase 58.0%, sedangkan pola makan tidak teratur sebanyak 30 responden dengan persentase 49.2%.

Hasil uji univariat pada distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2023 terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023.

Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	22	36
Ringan	11	18
Sedang	14	23
Berat	14	23
Jumlah	61	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui dari 61 responden dengan stres normal 22 responden dengan persentase 36.0%, ringan 11 responden dengan persentase 18.0%, sedang 14 responden dengan persentase 23.0%, berat 14 responden dengan persentase 23.0%.

Hasil uji univariat pada distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2023 terdapat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023.

Siklus menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Normal	25	41
Normal	36	59
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 61 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 25 responden dengan persentase 41.0%, dan yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 36 responden dengan persentase 59.0% persen.

Uji Bivariat

Hasil uji bivariat menggunakan *Chi Square Crosstabulation* mengenai hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2023 terdapat pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji *Chi Square Crosstabulation* Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023

Pola Makan	Siklus Menstruasi				Total		P Value
	Tidak Normal		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak teratur	17	68.0	13	36.1	30	49.2	0,014
Teratur	8	32.0	23	63.9	31	50.8	
Total	25	100	3	100	61	100	

Berdasarkan Tabel 4. menunjukan pembagian responden berdasarkan pola makan dengan siklus menstruasi. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 61 responden untuk pola makan dengan kategori tidak teratur dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 17 orang (68.0%) dan pola makan tidak teratur dengan siklus menstruasi normal sebanyak 13 orang (36.1 %). Kemudian pola makan teratur dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 8 orang (32.0%) dan pola makan teratur dengan siklus menstruasi normal sebanyak 23 orang (63.9%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan tingkat signifikan 5% diperoleh nilai *p value* sebesar 0,014 sehingga nilai $P < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Hasil uji bivariat menggunakan *Chi Square Crosstabulation* mengenai stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2023 dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji *Chi Square Crosstabulation* Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023

Stress	Siklus Menstruasi	Total	P Value
--------	-------------------	-------	---------

	Tidak normal		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Normal	8	32.0	14	38.9	22	36.0	0,004
Ringan	1	4.0	10	27.8	11	18.0	
Sedang	5	20.0	9	25.0	14	23.0	
Berat	11	44.0	3	8.3	14	23.0	
Total	25	100	36	100	61	100	

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan pembagian responden berdasarkan stres. Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa dari 61 responden untuk variabel stres dengan kategori normal dan siklus menstruasi tidak normal tidak normal yakni 8 orang atau (32.0%) dan yang mengalami stres normal dengan siklus menstruasi normal yakni 14 orang atau (38.9%), remaja putri yang mengalami stres ringan dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 1 atau (4.0%) dan yang mengalami stres ringan dengan siklus menstruasi normal yakni 10 atau (27.8%), remaja putri yang mengalami stres sedang dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 5 orang atau (20.0%) dan remaja putri yang mengalami stres sedang dengan siklus menstruasi normal yakni 9 orang atau (25.0%), remaja putri yang mengalami stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 11 orang atau (44.0%) dan remaja putri yang mengalami stres berat dengan siklus menstruasi normal yakni 3 orang atau (8.3%). Berdasarkan hasil uji chi-square dengan tingkat signifikan 5% diperoleh nilai p value sebesar 0,004 sehingga nilai $P < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Hubungan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta

Berdasarkan penelitian responden dengan pola makan dan siklus menstruasi. bahwa dari 61 responden untuk pola makan dengan kategori tidak teratur dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 17 orang (68.0%) dan pola makan tidak teratur dengan siklus menstruasi normal sebanyak 13 orang (36.1 %). Kemudian pola makan teratur dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 8 orang (32.0%) dan pola makan teratur dengan siklus menstruasi normal sebanyak 23 orang (63.9%).

Berdasarkan hasil uji *chi-squared* dengan tingkat signifikan 5% diperoleh nilai *p value* sebesar 0,014 sehingga nilai $P < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanggy,dkk (2022) berdasarkan uji chi square diketahui bahwa $p \text{ value}$ yaitu $0,047 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara pola makan dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Parakan. Pola makan adalah perilaku yang berdampak pada keadaan gizi seseorang sehingga kuantitas dan kualitas makanan atau minuman sangat berimbas pada tingkat kesehatan individu dan masyarakat.

Pola makan dengan siklus menstruasi mempunyai hubungan yang bermakna karena jika asupan karbohidrat, protein dan lemak terpenuhi dan sesuai dengan kebutuhan kalori

remaja putri akan menyebabkan siklus menstruasi menjadi normal dan sebaliknya jika asupan karbohidrat, protein dan lemak tidak terpenuhi atau terpenuhi lebih dari kalori yang di butuhkan dapat membuat siklus menstruasi tidak teratur.

Penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Batubara (2021) yang meneliti “Hubungan Pola Makan Perempuan Usia Subur terhadap Siklus Menstruasi di Kecamatan Medan Perjuangan”. Berdasarkan uji statistik dengan uji chi-square mendapatkan dengan nilai p value $0,004 < 0,05$ artinya terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan siklus menstruasi.

Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta

Berdasarkan penelitian responden berdasarkan stres dengan siklus menstruasi bahwa dari 61 responden untuk variabel stres dengan kategori normal dan siklus menstruasi tidak normal tidak normal yakni 8 orang atau (32.0%) dan yang mengalami stres normal dengan siklus menstruasi normal yakni 14 orang atau (38.9%), remaja putri yang mengalami stres ringan dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 1 atau (4.0%) dan yang mengalami stres ringan dengan siklus menstruasi normal yakni 10 atau (27.8%), remaja putri yang mengalami stres sedang dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 5 orang atau (20.0%) dan remaja putri yang mengalami stres sedang dengan siklus menstruasi normal yakni 9 orang atau (25.0%), remaja putri yang mengalami stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 11 orang atau (44.0%) dan remaja putri yang mengalami stres berat dengan siklus menstruasi normal yakni 3 orang atau (8.3%). Berdasarkan hasil uji chi-square dengan tingkat signifikan 5% diperoleh nilai p value sebesar 0,004 sehingga nilai $P < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2021), berdasarkan hasil uji chi square diketahui bahwa p value 0,005 lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi. Pada siswi di SMAN 12 Kota Bekasi sebagian besar mengalami stres tingkat tinggi (berat) dikarenakan pembelajaran daring. Stres merupakan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, pada keadaan stres yang di sebabkan oleh stresor terjadi pengaktifan HPA aksis, mengakibatkan hipotalamus menyekresikan (Corticotrophic Releasing Hormone) CRH. CRH ini mempunyai pengaruh negatif yaitu menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nucleus arkuata, ketidakseimbangan CRH memiliki pengaruh terhadap penekanan fungsi reproduksi wanita sewaktu stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggoro (2022). Berdasarkan analisis menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Santriwati di Pondok Pesantren Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan Pola Makan Dan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Agus Riyanto. (2011). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Andriana, Aldriana, N., & Andria. (2018). Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Pasir Pengairan. *Journal Maternity and Neonatal*, 2(5), 271–279.
- Anggoro, S. (2022). Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stres Berhubungan dengan Siklus Menstruasi. *E-Journal Cakra Medika*, 9(1), 96.
- Ariani. (2017). Ilmu Gizi. Yogyakarta : Nuha Medika
- Badan Pusat Statistik (2023). Jumlah Sensus Penduduk 2023. www.bps.go.id
- Batubara, R. P. (2021) “Hubungan Pola Makan Perempuan Usia Subur terhadap Siklus Menstruasi di Kecamatan Medan Perjuangan. *Jurnal USU*
- Damayanti, D., Trisus, E. A., & Yunanti, E. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan Di Satu Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes RI. (2009). Profil Kesehatan. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Desta Marsahusna, W., Ulfiana, E., & Suparmi. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi The Relationship between Nutritional Value, Diet, Physical Activities, and Stress with Menstrual Cycle Disorders. *Indonesian Journal of Midwifery*, 5, 90–101. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Fahrizal, A.A (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Fairuz, Nur Khumairo.(2018) Hubungan Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Yamassa Surabaya.
- Farhah Salsabila Maedy, Tria Astika Endah Permatasari² & Sugiatm. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science*.
- Kemenkes RI, (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1.
- Notoatmojo, S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

- Oetoro. (2018). 1000 Jurus Makan Pintar Dan Hidup Bugar. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443.
- Riskesdas 2018., Laporan Nasional Riskesdas 2018, 53(9). 181 – 222.,
- Sitti Saharia Rowa, Nadimin, Hikmawati Mas'ud & Musdalifah. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 13 Luwu. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*. 9 (2).
- Sugiyono, (2020). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono.(2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : ALFABETA.
- WHO. (2018). Menstrual Cycle Disorders. Retrieved from World Health Organization: www.who.int/chp/steps. Diakses pada 17 Januari 2023.