

## Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang

Leni Tri Wahyuni<sup>1</sup>, Wahyu Alvia Aisyara<sup>2</sup>

Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang

\*Email: lenitriwahyuni@yahoo.com, wahyualvia07@gmail.com

### Abstrak

Siklus menstruasi seharusnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 28-35 hari setiap kali periode menstruasi, siklus menstruasi sendiri dipengaruhi oleh banyak hal salah satunya adalah stres. Stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sehingga dapat memengaruhi siklus menstruasi, stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa ialah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. Desain penelitian adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua mahasiswa di Yayasan Ranah Minang Padang 167 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan *proportional random sampling* dengan sampel 63 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dan analisa data univariat ditampilkan pada tabel distribusi frekuensi dan bivariate menggunakan uji *pearson chi-square*. Hasil penelitian stres akademik menunjukkan (31,7%) tingkat stres akademik sedang, Siklus menstruasi didapatkan hasil (19,0%) siklus menstruasi polimenorea dan (27,0%) siklus menstruasi oligomenorea. Hasil uji statistik *pearson chi-square* diperoleh angka signifikan atau angka  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang. Saran penelitian ini diharapkan pihak Institusi dapat mengatur pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak membosankan seperti memberikan tugas dalam bentuk video, pembelajaran secara diskusi kelompok dan praktek menggunakan alat-alat sederhana yang ada dirumah, agar bisa menekan angka stres akademik yang dialami mahasiswa.

**Kata kunci:** Stres akademik, Siklus menstruasi

### Abstract

*The menstrual cycle should be regular every month with a span of 28-35 days each menstrual period, the menstrual cycle itself is influenced by many things, one of which is stress. Stress involves the neuroendocrinological system so that it can affect the menstrual cycle, the most common stress experienced by female students is academic stress. This study aims to determine the relationship between academic stress and the menstrual cycle in female students. The research design is correlation analytic with cross sectional approach. The population is all female students at the Ranah Minang Padang Foundation, 167 students. The sampling technique used proportional random sampling with a sample of 63 female students. The research instrument used a questionnaire and univariate data analysis was shown in the frequency distribution table and bivariate using the Pearson chi-square test. The results of the academic stress study showed (31.7%) moderate academic stress levels, menstrual cycles showed (19.0%) polymenorrhea menstrual cycles and (27.0%) oligomenorrhea menstrual cycles. The results of the Pearson chi-square statistical test obtained a significant number or  $p = 0.000 < (0.05)$ , so  $H_a$  is accepted. The conclusion of this study is that there is a relationship between academic stress and the menstrual cycle in students of the Ranah Minang Padang Foundation. The suggestion of this research is that it is hoped that the institution can arrange learning to be more interesting and not boring, such as*

*giving assignments in the form of videos, learning in group discussions and practicing using simple tools at home, in order to reduce the number of academic stress experienced by female students.*

**Keywords** : Academic stress, Menstrual cycle

## PENDAHULUAN

Siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dengan mulainya menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali, panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjosastro, 2011). Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 terdapat 75% remaja yang mengalami gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi secara umum adalah terjadinya gangguan dari pola pendarahan menstruasi seperti *Oligomenorea* (menstruasi yang jarang), *Polimenorea* (menstruasi yang sering) dan *Amenorea* (tidak haid sama sekali). Menurut data yang dikeluarkan oleh Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2019 memperlihatkan presentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4% (Pusdatin, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan masih banyaknya remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Hasil studi penelitian siklus menstruasi yang dilakukan kepada siswi SMA N 12 Padang pada tahun 2016 menunjukkan bahwa dari 186 orang responden, yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 57 orang (30,6%) sisanya mengalami menstruasi teratur yaitu sebanyak (69,4%) dan hasil penelitian tentang siklus menstruasi yang dilakukan oleh Eni (2018), menunjukkan

bahwa dari 56 responden, yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 29 siswi (51,8%) sisanya mengalami menstruasi teratur yaitu 27 siswi (48,2%). Banyak faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu stres, diet, berat badan, aktivitas fisik, paparan lingkungan dan kondisi kerja, gangguan endokrin dan gangguan pendarahan (Kusmiran, 2014). Stres diketahui sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon *FSH* (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon *FSH* (*Follicle Stimulating Hormone*), dan *LH* (*Lutenizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Kusmiran, 2014).

Stres bisa bersumber dari berbagai macam kondisi. Stres yang bersumber dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik juga merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi pada remaja (Desmita, 2017). Stres akademik merupakan persepsi subjektif siswa terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa

berupa reaksi fisik, prilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Mufadhal, 2017). Penelitian tentang hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi juga pernah dilakukan oleh Ika 2020, di Universitas Muhammadiyah Mataram menunjukkan bahwa 15 orang (42,4%) memiliki stres tingkat ringan, 8 orang (22,8%) memiliki stres tingkat sedang, dan 2 orang (5,7%) memiliki stres tingkat berat 5 orang (14,2%) mengalami *polimenorea*, 6 orang (17,1%) mengalami *oligomenorea*. Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nahdliyatul tentang stres akademik dengan siklus menstruasi di Makassar tahun 2017 menunjukkan bahwa 30 orang (41,4%) memiliki stres tingkat ringan, 17 orang (23,3%) memiliki stres tingkat sedang dan 6 orang (8,2%) memiliki stres tingkat berat, 15 orang (20,5%) mengalami *polimenorea*, 10 orang (13,7%) mengalami *oligomenorea*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 12 mahasiswa keperawatan semester VIII STIKes Ranah Minang Padang ditemukan bahwa siklus menstruasi mahasiswa didapatkan hasil penilain 6 orang (50%) memiliki siklus menstruasi normal, 4 orang (33,3%) mengalami *polimenorea* dan 2

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran karakteristik mahasiswa

1. Karakteristik mahasiswa berdasarkan umur

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Umur di Yayasan Ranah Minang Padang**

No	Usia	Frekuensi	Percentase (%)
1.	<20 tahun	32	50,8
2.	20-25 tahun	31	49,2
3.	>25 tahun	0	0
	<b>al</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

orang (16,7) mengalami *oligomenorea*. Siklus menstruasi yang tidak teratur ini sering terjadi pada mahasiswa yang menghadapi beban akademik yang berlebihan. Dan hasil wawancara didapatkan data 2 mahasiswa (16,66%) mengalami stres tingkat ringan, 2 mahasiswa (16,67%) mengalami stres tingkat sedang dan 8 mahasiswa (66,7%) mengalami stres tingkat berat. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai stres akademik dan siklus menstruasi dengan judul "Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang".

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu, dengan lokasi Yayasan Ranah Minang Padang. Sampel pada penelitian ini adalah semua mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang. Jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan adalah 63 orang dengan kriteria inklusi Mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian (*menandatangani informed consent*). Pengumpulan data dilakukan dengan metode kuesioner dan google form untuk Akademi Farmasi.

Berdasarkan tabel 1 dapat di lihat bahwa dari 63 mahasiswa sebanyak 50,8 % berumur <20 tahun.

2. Karakteristik mahasiswa berdasarkan jurusan

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Jurusan di Yayasan Ranah Minang Padang**

No	Jurusan	Frekuensi	Percentase (%)
1.	Farmasi	44	69.8
2.	Keperawatan	13	20.6
3.	Kebidanan	6	9.5
	<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 69,8% mahasiswi berada di jurusan Farmasi.

## B. Analisa univariat

### 1. Stres akademik

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mahasiswi Berdasarkan Stres Akademik di Yayasan Ranah Minang Padang**

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Percentase %
1.	Normal	18	28.6
2.	Ringan	13	20.6
3.	Sedang	20	31.7
4.	Berat	11	17.5
5.	Sangat berat	1	1.6
<b>Total</b>		<b>63</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa 31.7% mahasiswi memiliki tingkat stres sedang.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Mahasiswi Berdasarkan Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi di Yayasan Ranah Minang Padang**

Stres akademik	Siklusmenstruasi								Value	
	normal	%	Polimenore	%	Oligomenore	%	Amenore	%		
Normal	17	94.4	0	0	1	5.9	0	0	17	100.0
Ringan	8	61.5	1	7.7	4	30.8	0	0	14	100.0
Sedang	8	40.0	4	20.0	8	40.0	0	0	20	100.0
Berat	1	1	7	63.6	3	27.3	0	0	11	100.0
Sangat berat	0	0	0	0	1	100.0	0	0	1	100.0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>54.0</b>	<b>12</b>	<b>19.0</b>	<b>17</b>	<b>27.0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

### 2. Siklus menstruasi

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Mahasiswi Berdasarkan Siklus Menstruasi di Yayasan Ranah Minang Padang**

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Percentase %
1.	Normal	34	54.0
2.	Polimenorea	12	19.0
3.	Oligomenorea	17	27.0
4.	Amenorea	0	0
<b>Total</b>		<b>63</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa 19.0% mahasiswi memiliki siklus menstruasi *polimenorea* dan 27.0% mahasiswi memiliki siklus menstruasi *oligomenorea*.

## C. Analisa bivariat

### 1. Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi

Tabel 5. menunjukkan bahwa mahasiswa yang tingkat stres akademiknya sedang, memiliki siklus menstruasi *polimenorea* 20.0%, *oligomenorea* 40.0% dan mahasiswa yang tingkat stres akademiknya berat, memiliki siklus menstruasi *polimenorea* 63.6%. Hasil uji statistik *pearson chi-square* diperoleh angka signifikan atau angka *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah dari standart signifikan 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka ada hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa di Yayasan Ranah Minang Padang.

### 1. Stres akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 63 mahasiswa, sebagian besar mengalami stres akademik sedang yaitu 31,7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhea (2016), tentang tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik yang sedang 69,0%. Menurut asumsi peneliti hal tersebut dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner bahwa sebagian mahasiswa menyatakan yang pertama merasa sulit untuk bersantai ketika banyak tugas kuliah 66.0%, kedua menemukan dirinya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan misalnya: menunggu sesuatu 61.0% dan yang ketiga menemukan dirinya mudah gelisah ketika menghadapi ujian dengan materi banyak 55.0%.

Hal ini sejalan dengan teori Sun (2011), mengatakan terdapat lima aspek stres akademik yaitu tekanan belajar yang berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika berada dilingkungan sekolah seperti teman sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu dan ujian atau ulangan semester. Kekhawatiran terhadap nilai aspek ini berkaitan dengan proses kognitif individu, individu yang sedang mengalami stres akademik akan

sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja. Ekspetasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspetasi terhadap dirinya sendiri dan keputusan berkaitan dengan respon emosional ketika ia merasa tidak mampu mencapai target atau tujuan dalam hidupnya.

### 2. Siklus menstruasi

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 63 mahasiswa, mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi *polimenorea* 19.0% dan siklus menstruasi *oligomenorea* 27%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ifidl (2016), menunjukkan bahwa dari 186 responden, yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak (30,6%). Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari (Wiknjosastro, 2011). Penelitian ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya oleh mahasiswa Universitas Diponegoro yang bernama Atik Mahbubah, dalam studi kasusnya di kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan didapatkan hasil yang mengalami siklus menstruasi *oligomenorea* (69,2%), *polimenorea* (23,1%) dan *amenorea* (7,7%).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan observasi selama penelitian dan dari hasil pengisian kuesioner responden yang mengalami siklus menstruasi *oligomenorea* dan *polimenorea* dipengaruhi oleh stres yang berlebihan terhadap tugas kuliah yang terlalu banyak serta jenis aktifitas yang dilakukan oleh responden antara lain mengikuti kegiatan kuliah secara rutin, praktikum, mengerjakan laporan, ikut dalam organisasi kampus maupun diluar kampus. Hal ini sejalan dengan teori kusmiran (2014) yang menyatakan banyak penyebab kenapa siklus menstruasi menjadi panjang atau sebaliknya pendek diantaranya stres, diet, berat badan, aktivitas fisik, paparan

lingkungan serta kondisi kerja dan gangguan pendarahan.

### 3. Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 63 mahasiswi, bahwa mahasiswi yang tingkat stres akademiknya sedang, memiliki siklus menstruasi *polimenorea* 20.0% dan *oligomenorea* 40.0%, serta mahasiswi yang tingkat stres akademiknya berat, memiliki siklus menstruasi *polimenorea* 63.6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muliatul (2015), di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menunjukkan bahwa responden yang tingkat stres akademiknya sedang, memiliki siklus menstruasi *polimenorea* (24.1%) dan siklus menstruasi *oligomenorea* (50.9%). Serta responden yang tingkat stres akademiknya berat, memiliki siklus menstruasi *polimenorea* (75.9%). Menurut teori Potter & Perry (2011), stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Pada keadaan stres terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu CRH (*Corticotropic Releasing Hormone*). Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) ke dalam darah. Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan kelenjar adrenal mensekresi hormone kortisol. Meningkatnya kortisol menyebabkan hormon reproduksi (estrogen dan progesteron) tertekan sehingga tidak berkompetisi untuk proses ovulasi, dimana melalui jalan ini maka stres menyebabkan gangguan siklus menstruasi dari yang tadinya siklus menstruasinya normal menjadi oligomenorea atau polimenorea.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil dari pengisian kuesioner bahwa sebagian besar responden menyatakan mereka sering merasa sulit untuk bersantai ketika banyak tugas kuliah, mereka merasa menjadi tidak sabar ketika mengalami

penundaan misalnya: menunggu sesuatu, mereka menemukan dirinya mudah gelisah ketika menghadapi ujian dengan materi banyak dan melakukan aktifitas kegiatan kuliah secara rutin. Hal ini berkaitan dengan masa pandemi *Covid-19* seperti saat sekarang ini yang mendorong setiap negara termasuk Indonesia menerapkan *lockdown* untuk segala bentuk aktifitas masyarakat di tempat umum termasuk pada institusi pendidikan, dengan sistem pembelajaran saat ini menggunakan metode pembelajaran daring yang juga dirasakan oleh mahasiswa dalam proses perkuliahan. Penelitian yang dilakukan Livana *et al.* (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa Indonesia selama pandemi *Covid-19* adalah tugas pembelajaran (70,29%). Hal ini sesuai dengan *stressor* akademik yang dijelaskan oleh Tarwiyyah *et al.* (2020), salah satunya *stressor* pada tema tugas yang meliputi kuantitas jumlah tugas, tingkat kesulitan tugas, waktu pengerjaan tugas, mempersentasikan hasil tugas dan koordinasi tugas kelompok.

Bervariasinya stresor dalam perkuliahan daring selama pandemi *covid-19* seperti koneksi internet yang kurang baik, menyelesaikan tugas yang banyak dalam waktu yang cepat, merespon instruksi dengan cepat, serta perlu beradaptasi cepat dengan situasi belajar dari rumah merupakan kondisi yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Idealnya, proses pembelajaran dilakukan secara jarak jauh dapat mempermudah proses pembelajaran. Perubahan ini tentu menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar termasuk mahasiswa. Serta adanya tuntutan maupun kendala selama prosesnya yang bisa mengakibatkan stres akademik. Berdasarkan hasil uji statistik *pearson chi-square* diperoleh hasil signifikan atau angka  $p = 0,000$  jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada

mahasiswa di Yayasan Ranah Minang Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlaila (2015), di Poltekkes Kemenkes Kaltim yang menyatakan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mona (2016), di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang Program Studi Keperawatan yang menyatakan terdapat hubungan hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres akademik mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang rata-rata sedang. Hasil penelitian menunjukkan distribusi tingkat stres akademik normal sejumlah 28,6%, tingkat stres ringan sejumlah 20,6%, tingkat stres akademik sedang 31,7%, tingkat stres akademik berat 17,5% dan tingkat stres akademik sangat berat 1,6%.
2. Siklus menstruasi mahasiswa Yayasan Ranah Minang Padang rata-rata mengalami siklus menstruasi normal. Hasil penelitian menunjukkan distribusi siklus menstruasi normal sejumlah 54,0%, siklus menstruasi *polimenorea* 19,0%, *oligomenorea* 27,0% serta tidak ditemukan responden yang mengalami siklus menstruasi amenorea.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi di Yayasan Ranah Minang Padang.

## SARAN

Dari kesimpulan hasil penelitian diatas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Keilmuan  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang keperawatan maternitas dan mampu mengaplikasikan perkembangan ilmu keperawatan ini kepada mahasiswa untuk mengetahui stres akademik dengan siklus menstruasi.
2. Bagi Praktis  
Diharapkan penelitian ini menjadi sumber data bagi Yayasan Ranah Minang Padang. Serta diharapkan dalam melakukan perkuliahan secara daring diharapkan pihak Institusi dapat mengatur pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak membosankan seperti memberikan tugas dalam bentuk video, pembelajaran secara diskusi kelompok dan praktek menggunakan alat-alat sederhana yang ada dirumah. Serta diharapkan pihak Institusi dapat mengatur banyaknya tugas dengan waktu pengumpulan tugas agar bisa menekan angka stres akademik yang dialami mahasiswa

## DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M.Ifdil. & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Busari, A. O. (2011). *Validation of Student Academic Stress Scale (SASS)*. *European Journal of Social Sciences*, 2(1), 94-105.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ernawati. Nonon. Suprihatin (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One

- Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Lyon, B.L. (2012) *Stres,Coping And Health*. In Rice, H. V. (Eds). Usa:Sage Publication,Inc
- Lovibond, (1995). *Depression anxiety stres scale*. <http://www.swin.edu.au> diakses tanggal 16 juli 2021
- Musradinur (2016). Stres dan cara mengatasinya. *Jurnal edukasi*. Vol 2. No.(2)
- Mufadhal (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Notoatmodjo S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter & Perry. (2011) *Fundamental Keperawatan* . Buku 1 Edisi 7. Jakarta:Salemba Medika
- Depkes RI. (2019). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta:PUSDATIN
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap Dan Prilaku Keshatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ranabir, S. Reetu, K. (2011). *Stress And Hormones*. Indian J Endocrinol Metab; 15(1): 18-22
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI
- Rohan, Siyoto. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha medika
- Sujarweni. (2014). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*.Yogyakarta : Pustaka Baru
- Sun, J,Dunne, MP, Hou. (2011). *Educational Stress Scale For Dolescent*. Journal Of Psychoeducational Assesment
- World health organization. (2017). Mental disorders fact sheets. World health organization
- World health organization. (2017). Prevalence and patern of menstrual disorders among Lebanese nursing student
- Wiknjosastro H. (2011). Ilmu kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo