

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, V. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 09:17–26. doi: <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i4.41885>.
- Ahmad, A., Kamaruzaman., dan Rahman. (2022). Development, validity and reliability of Student Stress Inventory (SSI). *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 2(1).
- Amalia, I. N., Budhiana, J., dan Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan* 8(2):75. doi: 10.52822/jwk.v8i2.526.
- Anggraini, R. N. N. H., dan Anugrah, D. (2021). Tingkat Stress Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMPN 1 Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat* 2(1):31–54. doi: <https://doi.org/10.47575/jpkm.v4i1.466>.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Stikes Majapahit Mojokerto.
- Anindita, P., Darwin, E., dan Afriwardi. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas* 5(3):522–27. doi: 10.25077/jka.v5i3.570.
- Aniroh, U., Indriyani., dan Lutfi. 2023. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 1(1):16–21. doi: 10.35473/jkbs.v1i1.2157.
- Ardiyati, R. A., Kusumawati, D., dan Faridah, U. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MA Ma ' Ahid Kudus. 2014–2017.
- Aryani, D. S., Lannasari, dan Hartono, R. K. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1(2):1540–53.
- Baen, S., dan Wahyuni, E. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt): Literatur Review Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 9(2):181. doi: 10.31602/jmbkan.v9i2.11050.
- Barus, L. O., Alfredosyahputra, D. Sidabutar, S., dan Lingga, A. I. A. (2025). Dampak Latihan Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Wanita. *Jurnal Pendidikan Tambusi* 9(3):31185–91.
- Damayanti, D., Trisus, E. A., dan Yunanti, E. (2022a). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Karyawan Maskapai Penerbangan Di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 18(2):212–19. doi: <https://doi.org/10.24853/jkk.18.2.212-219>.

- Darmapatni, M. W. G., dan Gandi, A. F. (2021). Perbedaan Pengetahuan Penanganan Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Santo Yoseph Denpasar. doi: <https://doi.org/10.33992/jik.v6i2.1058>.
- Daryanti, M. S., dan Putri, T. S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi S1 Kebidanan. 1:346–53.
- Eliska, S., Carmelita, A. B., Jabal, A. R., Mutiasari, D., dan Frethernety, A. (2021). Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran* 1(IX):1265–75. doi: <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2866>.
- Fahruni, E., Nurismawan, S., dan Salsabila. (2022). How Do School Counselors Advocate for Gifted and Intelligent Children in Junior High School? *Bisma The Journal of Counseling* 6(3):329–34. doi: 10.23887/bisma.v6i3.50671.
- Fauziah, N., dan Elly. (2022). Literature Review Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Permata Indonesia* 13(2). doi: 10.59737/jpi.v13i2.170.
- Handayani, T. Y. (2021). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Perubahan Fisik Faktor Yang Menyebabkan Siklus Menstruasi Yang Tidak Teratur *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.746>.
- Helenri, H. J. (2025). Correlation Between Academic Stress Levels and Menstrual Cycle Regularity Among Preclinical Students at the Faculty of Medicine, University of Nusa Cendana. 13(1):127–40.
- Immawati, L. P. H., Uswatun. H., Ludiana. (2021). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. 8(3):299–306.
- Jehan, P., Rahmawati, V. Y., dan Fitria, D (2023). Gangguan Menstruasi Menyebabkan Peningkatan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Ners Jurnal Keperawatan* 19(1):20–26. doi: 10.25077/njk.v19i1.48.
- Karim, N. N. F., dan Hambali, B. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 5(2):247–57. doi: 10.46838/spr.v5i2.519.
- Karimah, N., Krisnawati, D., Pratiwi, S., dan Puriastuti, E. A. (2024). The Relationship of Hemoglobin Levels with Menstrual Patterns in Adolescent Girls at Surakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1):56–62. doi: 10.33992/jik.v12i1.3152.
- Karunia, A. J., Balyas, A. B., Arifin, S., Kahanjak, D. N dan Widiarti, A. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa* 2(2):76–79. doi: 10.37304/barigas.v2i2.11863.
- Komala, S., Sinaga, A., dan Sitorus, R. (2024). Hubungan Jenis Dan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Gangguan Menstruasi Pada

- Wanita Usia Subur Di Puskesmas Pardamean Kecamatan Siantar Marihat Kota Pematangsiantar Tahun 2023. *NAJ: Nursing Applied Journal* 2(1):126–36. doi: 10.57213/naj.v2i1.211.
- Macfarlane, J., Lee, H., Stewart, M. (2022). Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): A Systematic Review. 10.1186/1479-5868-8-115.
- Maulana, Z., dan Tanjung, T. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswifakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis* 10(1):67–71.
- Marliza, H., Rury, T. U., Ramadhani, F., dan Elfasyari, T. Y. (2023). The Relationship Between Academic Stress and Menstrual Cycle Disorders in Adolescents. *Ahmar Metastasis Health Journal* 3(1):1–7.
- Martini, S., Prahardian, P., dan Caritas, T., (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka* 1(1):17–23. doi: 10.36086/jkm.v1i1.978.
- Musfirah., Burhan, I., Hardiyanti, H., Yunasri, M, R., dan Marsuki, A. (2025). Impact of Mental Health and Stress on Academic Performance among Students: A Literature Review. *Journal of Education Method and Learning Strategy* 3(03):430–39. doi: 10.59653/jemls.v3i03.1755.
- Nurhayati., dan Meliyani, R. (2025). *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*. 368–74.
- Octaria, Y. C., Fitri, S., dan Sofianita, N. I. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Depok , Indonesia Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok, Indonesia. 8(3):94–104. doi: 10.20473/amnt.v8i3SP.2024.94-104.
- Prawirohardjo, S. (2024). *Ilmu Kebidanan Sarworno Prawirohardjo*. (Edisi 4). Yayasan Bina Pustaka.
- Prayitno. (2024). Dasar Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling. 08(2):126–32. doi: <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v8n2.p126-132>.
- Rachmawati, T. E., Noviana, E. (2025) Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat III Akademi Kebidanan Bandung Tahun 2024. 1(April):19–27.
- Rahmawati, E., dan Septimar, M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Smk Jaya Buana Kresk Kabupaten Tangerang. *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 6(2):13–23. doi: 10.57214/jusika.v6i2.150.
- Rahyani, N. K. Y., Suarniti, N. W., Armini, N. W., Erawati, N. L. P. S. I., Lindayani, K., dan Mahayati, N. M. D. (2020). “Analysis Of Indonesian Youth Reproductive Health Survey (IYRHS) 2012: Determinant Study Of Anemia Among Adolescent.” *International Journal of Science and Research (IJSR)* 9(12):51–55. doi: 10.21275/SR201126114313.
- Rambling, C. J. E., Alexander S. L., Bolang, S. E. S. K., dan Nelly, M. (2021).

- Asupan Energi Dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)* 13(2):175. doi: 10.35790/jbm.13.2.2021.31776.
- Rikandi, M., dan Astuti, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah* 6(1):713–18.
- Salwi., Emilia, H., Afriwardi., dan Handayani, T. (2025). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 6(1):47–51. doi: 10.25077/jikesi.v6i1.1378.
- Sidiqkah, A. I., Setyowati D., dan Al Farizi, S., (2025). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi di Universitas Airlangga. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 725–33. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.25412>.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta. Bandung.
- Sukarya, W. S. dan Hanifah, A. N. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Sedenter Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran UHAMKA. *Sanus Medical Journal* 5(2):57–65. doi: 10.22236/sanus.v5i2.14487.
- Suleman, I., Ibrahim, M. C., dan Pomalango, Z. B. (2025). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Dalam Menjalani Perkuliahan Di Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Keperawatan* 8(11):7036–48. doi: 10.56338/jks.v8i11.9248.
- Susilo, W. H., Lestari, W. R., dan Utami, S. L. (2024). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *Carolus Journal of Nursing* 7(01):75–86.
- Suyasa, I. P. G. D. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. 5:27–33.
- Suyoto, P. S., Huriyati, E., Susilowati R., dan Julia, M. (2022). Relative Validity of Administered Indonesian Version of the Short. *Pakistan Journal of Nutrition* 15(9):816–20.
- Syahira, A., Mustikasar. (2021). Perubahan Proses Pembelajaran Secara Daring. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia JPPNI* Vol. 08(02):99–108. doi: <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v8i2.469>.
- Syahrir, M., Dewi, C., Zamaa, M. S., Sari, W., Hardianti. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai. 15:786–92.
- Thoyibah, Z., Haryani., dan Hardiani, S. (2025). Hubungan Antara Usia Menarche Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Madrasah Aliyah An-Najah. *Jurnal kesehatan*, 11(1):84–90.
- Toufexis, D., Rivarola, M. A., Lara, H dan Viau, V., (2023). Stress and the Reproductive Axis Corresponding Author : *J Neuroendocrinol* 26(9):573–86. doi: 10.1111/jne.12179.Stress.

- Utarini, G. A. E., Sinta, N.L.P., dan Sri, N. L. P. (2025). Effectiveness of Yoga in Reducing Menstrual Pain Intensity Among Adolescents : A Comparative Study Before and After Intervention. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13(1):81–88. doi: 10.33992/jik.v13i1.3990.
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. (Vol. 1. Edisi 1). Strada Press. Kediri.
- World Health Organisation. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva.
- World Health Organization. (2020). Prevalence and Pattern of Menstrual Disorders. *World Health Organization* 15(03):975–85. doi: 10.54209/eduhealth.v15i03.
- World Health Organization. (2021). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology* 127(7):623–38. doi: 10.1037/abn0000362.
- Yusup, M., dan Faruq, M. S. S. (2021). *Manajemen Konflik Dan Stress (Orientasi Dalam Organisasi)*. (Edisi 5). Wede Group. Kupang.