new 22153010028_2026_MUYASSIROH-1 - Muyas Siroh.pdf

PERPUSTAKAAN UNHM

Submission date: 27-Jul-2026 11:00PM (UTC-0500)
Submission ID: 3004098207
File name: new_22153010028_2026_MUYASSIROH-1_-_Muyas_Siroh.pdf (873.34K)
Word count: 5691
Character count: 38985

MANUSKRIP

PENGARUH TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR SANTRIWATI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SA'IDIYAH

Oleh :
MUYASSIROH
NIM. 22153010028

UNIVERSITAS NOOR HUDA MUSTOFA
PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
2026

PENGARUH TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR SANTRIWATI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SA'IDIYAH

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi Sarjana Kebidanan

Oleh :
MUYASSIROH
NIM: 22153010028

NHM
Universitas Noor Huda Mustofa

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
UNIVERSITAS NOOR HUDA MUSTOFA
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR SANTRIWATI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SA'IDIYAH

NASKAH PUBLIKASI

Oleh:
MUYASSIROH
22153010028

Bangkalan, 23 Juli 2026

Pembimbing

Bdn. Alis Nur Diana, S.ST., M. Kes
NIDN.0729068502

NHM
Universitas Noor Huda Mustofa

PENGARUH TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR SANTRIWATI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SA'IDIYAH

Muyassiroh[1], Alin Nur Diana[2]
1) Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Noor Huda Mustofa
2) Dosen Kebidanan Universitas Noor Huda Mustofa
Email : muyassiroh05@gmail.com

ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan salah satu indikator kesehatan reproduksi wanita yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat stres dan kualitas tidur. Lingkungan pondok pesantren dengan aktivitas yang padat berpotensi menimbulkan stres dan gangguan kualitas tidur yang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Studi pendahuluan di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah menunjukkan bahwa dari 10 santriwati, sebanyak 80% mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 20% mengalami siklus menstruasi teratur. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh tingkat stres dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada santriwati.

Desain Penalitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel Independent tingkat stres dan kualitas tidur dan variabel dependent adalah siklus menstruasi pada santriwati. Populasi penelitian adalah 87 santriwati. Sampel 72 santriwati dipilih dengan teknik *sample random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi, dilanjutkan dengan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Uji etik oleh tim kepk Universitas Noor Huda Mustofa No:3331/KEPK/UNHM/EC/IV/2026

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah responden mengalami tingkat stres sedang, memiliki kualitas tidur buruk, dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Analisis Chi-Square menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi (p-value = 0,007), yang berarti semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi. Sebaliknya, kualitas tidur tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap siklus menstruasi (p-value = 0,25).

Memberikan motivasi dan semangat kepada santriwati agar lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi dengan mengelola stres, menjaga kualitas tidur, serta menerapakan pola hidup sehat sehingga dapat mendukung keteraturan siklus menstruasi dan menunjang aktivitas belajar maupun ibadah secara optimal.

Kata Kunci : Stres, Kualitas Tidur, Menstruasi, Santriwati

THE EFFECT OF STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY OF FEMALES STUDENTS ON THE MENSTRUAL CYCLE AT THE SALAFIYAH SA'IDIYAH ISLAMIC BOARDING SCOOL

Muyassiroh[1], Alis Nur Diana[2]

1) S1 Midwifery students of Universitas Noor Huda Mustofa

2) Midwifery lecturer of Universitas Noor Huda Mustofa

Email : muyassiroh05@gmail.com

ABSTRACT

The menstrual cycle is one indicator of women's reproductive health and can be influenced by various factors, including stress levels and sleep quality. The busy environment of Islamic boarding scools has the potential to cause stress and disrupt sleep quality, which can affect menstrual cycle regularity. A preliminary study at the Salafiyah Sa'idiyah Islamic Boarding Scool showed that out of 10 female students, 80% experienced irregular menstrual cycles and 20% experienced regular menstrual cycles. This study aims to analyze the effat of stress levels and sleep quality on menstrual cycles in famele students.

The research design uses a quantitative approach whit a cross-sectional method. The independent variables were stress levels and sleep quality, and the dependent variable was the menstrual cycle of female students. The study population was 87 female students. A sample of 72 female students was selected using a random sampling technique. The research instrument used a questionnaire. Univariate analysis was conducted to examine frequency distributions, univariat by bivariate analysis the Chi-Square statistical test. The ethical clearance by the Noor Huda Mustofa University Kepk team No: 3331/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026

The research results show that almost nearly half of the respondents experienced moderate stress levels, poor sleep quality, and irregular menstrual cycles. Chi-square analysis showed a significant relationship between stress levels and menstrual cycles (p-value = 0.007), meaning that higher stress levels increased the likelihood of menstrual irregularities. Conversely, sleep quality did not significantly impact menstrual cycles (p-value = 0,25).

To motivate and encourage female students to be more mindful of their reproductive health by managing stress, maintaining good sleep quality, and adopting a healthy lifestyle—all of which can help regulate their menstrual cycles and support their academic and religious activities to the fullest.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Menstruation, Female Students

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, fisiologis, psikologis, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO), fase ini berlangsung pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Salah satu perubahan penting yang dialami remaja putri dalam masa ini adalah menstruasi, (Martini *et al 2022*). Menstruasi adalah proses keluarnya darah serta lapisan lendir dari rahim yang terjadi akibat perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron. Darah dan lendir tersebut dikeluarkan melalui vagina. Lapisan lendir yang terlepas akan berubah menjadi cairan lendir karena adanya zat-zat tertentu di dalamnya. Selain itu, pembuluh darah di bagian dasar rahim juga akan terlepas, sehingga memungkinkan darah mengalir keluar. Proses ini berlangsung secara berkala dengan jarak waktu tertentu antara satu siklus menstruasi dan siklus berikutnya. Umumnya, siklus menstruasi paling panjang terjadi setelah menarche (menstruasi pertama) dan sebelum memasuki masa menopause (Amalia *et al* 2023).

Normal siklus menstruasi adalah 21 hingga 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 20 hingga 80 ml perhari dan lama haid anatara 3-7 hari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus kurang dari 21 hari atau lebih 35 hari termasuk katageri siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stres, penggunaan KB, atau karena tumor (Andini, 2023).

Menurut laporan WHO (2020), sekitar 45% wanita di dunia mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Sementara itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) menunjukkan bahwa di Indonesia, sebanyak 13,7% wanita berusia 10–59 tahun mengalami ketidakteraturan menstruasi dalam satu tahun terakhir. Di Indonesia, ada sekitar 44 juta remaja usia 10-19 tahun, dimana 48% adalah perempuan dan 70,1% sudah mengalami menstruasi (Utami, 2023). Prevalensi wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi di Jawa Timur adalah 13,3% (Martini *et al* 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buruduran Arosbaya Bangkalan melalui wawancara terhadap 10 santriwati (100%), di peroleh hasil bahwa sebanyak 80% santriwati mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi diantaranya dan 2 santriwati (20%) mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Dari 80% santriwati tersebut, ditemukan 40% santriwati memiliki ganguan siklus menstruasi yang terjadi terlalu sering (*polimenorea*) 30% santriwati mempunyai gangguan siklus menstruasi yang terlalu panjang atau jarang (*oligomenorea*) dan 10% santriwati memiliki gangguan siklus menstruasi yang nyeri atau kram pada perut (*dismenor*). Dari 80% santriwati yang mempunyai gangguan siklus menstruasi didapatkan 50% santriwati mempunyai kualitas tidur yang buruk dan 30% mengalami stres ringan.

Salah satu faktor penyebab yang paling banyak disebut oleh perempuan dengan siklus menstruasi tidak teratur adalah stres atau tekanan psikologis akibat terlalu banyak pikiran, yang mencapai sekitar 55,1% dari kasus tersebut (Azzura. 2023). Kualitas tidur merupakan takaran kebiasaan baik dan buruk tidur seseorang. Kualitas tidur yang tidak berkualitas dapat mempengaruhi siklus menstruasi melalui pengaruhnya terhadap kadar estrogen (Efendi *et al*., 2024).

Dampak gangguan siklus menstruasi tidak hanya terbatas pada ketidakteraturan waktu haid, tetapi juga berpengaruh terhadap berbagai aspek kesehatan wanita dan menjadi salah satu indikator penting kondisi reproduksi. Beberapa faktor risiko yang dapat memicu gangguan ini antara lain ketidakseimbangan hormon akibat stres lingkungan, seperti peningkatan aktivitas

fisik yang berlebihan dan rendahnya asupan energi. Selain itu, paparan polutan seperti asap rokok, tingginya tingkat stres dan depresi, kurang tidur, indeks massa tubuh (BMI) yang tidak ideal, serta adanya penyakit tertentu juga dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Jika tidak ditangani dengan tepat, gangguan ini berpotensi menimbulkan masalah kesuburan. Kualitas tidur pun memiliki kaitan erat dengan siklus menstruasi, karena tidur yang tidak optimal dapat menurunkan produksi hormon melatonin. Hormon ini berfungsi menghambat produksi estrogen, sehingga ketika kadar melatonin menurun, kadar estrogen meningkat dan dapat mengganggu keseimbangan siklus menstruasi (Dewi et al., 2023).

Upaya pencegahan ketidakteraturan siklus menstruasi dapat dilakukan melalui pengelolaan stres secara efektif dan peningkatan kualitas tidur. Hal ini dapat diwujudkan dengan edukasi manajemen stres, memperkuat dukungan sosial, mengatur beban aktivitas, edukasi *sleep hygiene*, menyediakan waktu istirahat yang cukup, serta mengatur jadwal kegiatan malam. Banyak perempuan mengalami gangguan siklus menstruasi tanpa menyadari bahwa terdapat langkah-langkah sederhana yang dapat membantu mengurangi keluhan tersebut. Dengan memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya, seorang perempuan dapat mengambil tindakan untuk menjaga kesehatannya dan mencegah terjadinya gangguan. Dengan memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya, seorang wanita dapat mengambil tindakan untuk menjaga kesehatannya dan mengurangi gangguan yang muncul. Jika ketidakteraturan haid terjadi cukup sering, disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter umum atau spesialis kandungan agar penyebab pastinya dapat diketahui dan ditangani dengan tepat (Badriyah & Yuliana, 2022). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji sejauh mana tingkat stres dan aktivitas tidur dapat berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada santriwati.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 87 santriwati, dengan jumlah sampel sebanyak 72 santriwati Variabel Independen dalam penelitian ini adalah pengaruh tingkat stres dan kualitas tidur sedangkan variabel dependent yaitu siklus menstruasi yang tidak teratur. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS 42 dan PSQI yang telah melalui uji validitas dan reabilitas. Uji statistik menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi (α = 0,05).

HASIL

1. Hasil Data Umum

Tabel 1. Distribusi Jadwal Kegiatan Harian Santriwati Di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan

Jam	Jadwal kegiatan pondok pesantren
02:00	Sholat malam berjemaah serta pembacaan burdah
04:00	Persiapan sholat jemaah subuh , sholat Jemaah subuh
05:00	Ngaji kitab kuning bareng pengasuh
0540	Bersih-bersih halaman pondok
07:00-14:00	Sekolah madrasa, sekolah umum
14:45	Sholat ashar berjemaah, pembacaan rotibul haddad
15:50	Bersih-bersih halan pondok
17:00	Persiapan sholat maghrib, ngaji al-qur'an, sholat Jemaah isya'
19:00	Ngaji kitab kuning
20:00	Jam belajar

21:00	Privat qiro'atuna
22:00	Jam tidur

Sumber Data : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan kegiatan santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah berlangsung secara terjadwal mulai pukul 02:00 WIB hingga 22.00 WIB. Kegiatan tersebut meliputi ibadah, pembelajaran, serta aktivitas sehari-hari di lingkungan pondok yang menunjukkan padatnya aktivitas santriwati setiap hari.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Santriwati Di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan

Usia	Frekuensi	Presentase
17 thn	31	43,1
18t thn	24	33,3
19 thn	9	12,4
20 thn	8	11,1
TOTAL	44	100

Sumber Data : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan berada pada usia 17 tahun, yaitu sebanyak 31 orang (43.1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Santriwati Berdasarkan Tingkat Stres

Perilaku Ibu Hamil	Frekuensi	Presentase
Normal	14	19,4
Ringan	20	27,8
Sedang	30	41,7
Berat	8	11,1
Sangat berat	0	0
TOTAL	72	100

Sumber Data : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan hampir setengahnya berada pada kategori tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 30 santriwati (41.7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Santriwati Berdasarkan Kualitas Tidur

Perilaku Ibu Hamil	Frekuensi	Presentase
Tidur baik	12	16,4
Tidur buruk	60	83,3
TOTAL	72	100

Sumber Data : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa frekuensi kualitas tidur santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan hampir seluruhnya berkategori tidur buruk yaitu sebesar 83.3%.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Santriwati Berdasarkan Siklus Menstruasi

Perilaku Ibu Hamil	Frekuensi	Presentase
Teratur	22	30,6
Tidak teratur	50	69,4
TOTAL	72	100

Sumber Data : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yaitu sebanyak 50 santriwati (69.4%).

Tabel 6 Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi

TINGKAT STRES	SIKLUS MENSTRUASI				TOTAL	
	Teratur		Tidak Teratur			
	F	%	F	%	F	%
Berat	2	2,8%	6	8,3%	8	100 %
Sedang	4	5,6%	26	36,1 %	30	100 %
Ringan	7	9,7%	13	18,1 %	20	100 %
Normal	9	12,5 %	5	6,9%	14	100 %
Total	22	30,6 %	50	69,4 %	72	100 %

Uji statistik Chi Square P Value = 0,007 < a 0,05

Sumber Data : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 6 menjelaskan bahwa hampir setengahnya santriwati

di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan yang mengalami tingkat stres sedang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak (36,1%) santriwati, Pada kelompok stres berat, terdapat (8,3%) yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Pada kelompok stres ringan terdapat santriwati (18,1%) santriwati yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sementara itu, pada kelompok stres normal, sebagian kecil santriwati memiliki siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak (12,5%) santriwati.

Hasil uji statistik chi-square di atas diketahui bahwa nilai *Sig.(2-sided)* sebesar 0,007 dengan *a* 0,05 sehingga dapat disimpulkan *p value* = 0,007 < 0,05 yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima yaitu terdapat pengaruh antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan.

Tabel 7 pengaruh kualitas tidur terhadap siklus menstruasi

KUALITAS TIDUR	SIKLUS MENSTRUASI				TOTAL	
	Teratur		Tidak Teratur			
	F	%	F	%	F	%
Tidur Baik	2	2,8 %	1	13, 9%	1 2	10 0%
Tidur Buruk	20	27, 8%	4 0	55, 6%	6 0	10 0%
Total	2 2	30, 6%	5 0	69, 4%	7 2	10 0%
Uji statistik Chi Square P Value = 0,25 > a 0,05						

Sumber Data : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 7 diatas menjekaskan bahwa santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan yang memiliki kualitas tidur baik Sebagian kecil mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak (13,9%), sedangkan yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak (2,8%). Sementara itu, santriwati yang memiliki kualitas tidur buruk sebagian besar juga mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak (55,6%), sedangkan yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak (27,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada santriwati yang memiliki kualitas tidur baik maupun kualitas tidur buruk, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Namun, proporsi siklus menstruasi tidak teratur lebih banyak ditemukan pada santriwati dengan kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik Chi-square di atas diketahui bahwa nilai *Sig.(2-sided)* sebesar 0,25 dengan *a* 0,05 sehingga dapat disimpulkasn *p value* = 0,25 > 0,05 yang berarti H0 diterima dan H2 ditolak yaitu tidak ada pengaruh antara kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan.

PEMBAHASAN

Gambaran tingkat stres pada santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah

Hasil penelitian didapatkan tingkat stres santriwati pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati mengalami tekanan psikologis yang sudah mulai memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis, namun masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai tuntutan yang harus dijalani selama berada di lingkungan pesantren

Tingkat stres yang dialami santriwati diduga berkaitan dengan padatnya aktivitas yang harus dijalani selama berada di lingkungan pondok pesantren. Santriwati mengungkapkan bahwa kegiatan sehari-hari dimulai sejak pukul 02.00 WIB hingga malam

hari. Padatnya jadwal kegiatan tersebut menyebabkan waktu istirahat menjadi terbatas dan menimbulkan kelelahan fisik maupun mental pada sebagian santriwati. Jadwal kegiatan yang padat mulai dari pembelajaran formal, kegiatan keagamaan, hafalan, serta interaksi sosial dengan teman sebaya dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Selain itu, masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial sehingga remaja lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi tuntutan yang tinggi.

Selain itu, Berdasarkan hasil penelitian, sebagian santriwati berada pada kategori stres ringan. Kondisi ini menunjukkan bahwa santriwati tetap mengalami tekanan psikologis, namun masih dalam batas normal dan belum mengganggu aktivitas sehari-hari. Dari data umum ditemukan bahwa untuk mengikuti seluruh kegiatan pondok, menyelesaikan tugas akademik, menghafal materi pelajaran maupun hafalan keagamaan, serta menyesuaikan diri dengan peraturan yang berlaku di lingkungan pesantren sering kali menimbulkan tekanan psikologis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, cemas, lelah, dan kesulitan dalam mengatur waktu antara kebutuhan belajar dan istirahat. Oleh karena itu, Menurut peneliti, meskipun para santriwati menghadapi beragam tuntutan setiap hari, sebagian besar masih dapat menyesuaikan diri dengan situasi di pesantren dan memiliki strategi koping yang cukup baik, sehingga tekanan yang mereka alami masih tergolong stres ringan. Kemampuan untuk beradaptasi ini dapat dipengaruhi oleh dukungan dari teman-teman sebaya, kebiasaan menjalani rutinitas di pondok, serta kemampuan dalam manajemen waktu dan emosi. Jika kemampuan ini terus dipertahankan dan ditingkatkan, maka tingkat stres dapat dikendalikan agar tidak berkembang menjadi stres sedang atau berat yang dapat berdampak pada kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi.

Menurut Pradipta dan Hanami (2024), stres merupakan kondisi yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Pada masa remaja, stres sering terjadi karena adanya perubahan fisik, psikologis, sosial, serta tuntutan akademik yang semakin meningkat. Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan tersebut cenderung mengalami tekanan emosional yang dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian kecil santriwati berada dalam kelompok stres berat. Walaupun jumlah tersebut tidak sebanyak pada kategori stres sedang atau stres ringan, keadaan ini menandakan bahwa masih ada santriwati yang mengalami tekanan mental pada tingkat yang serius, yang bisa berdampak pada kesehatan fisik, kesehatan mental, serta kesehatan reproduksi mereka. Menurut peneliti, santriwati yang mengalami stres berat kemungkinan dipengaruhi oleh padatnya aktivitas yang harus dijalani setiap hari di lingkungan pondok pesantren. Berdasarkan data umum penelitian, terdapat berbagai kegiatan pondok yang berlangsung dari dini hari hingga malam hari. Kondisi tersebut menuntut santriwati untuk mampu membagi waktu antara belajar, beribadah, dan beristirahat. Pada sebagian santriwati, tuntutan tersebut dapat menjadi beban psikologis yang cukup berat, terutama apabila kemampuan mengelola stres dan beradaptasi masih kurang optimal. Akibatnya, tekanan yang dirasakan berlangsung terus-menerus dan berkembang menjadi stres berat. Oleh

karena itu, diperlukan dukungan dari pengasuh pondok, guru, teman sebaya, serta penerapan manajemen stres yang baik agar santriwati mampu beradaptasi dengan lingkungan pesantren dan terhindar dari dampak negatif stres terhadap kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi.

Selain itu, menurut Nursalam (2020), remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena sedang mengalami perkembangan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara bersamaan. Ketika stres terjadi secara terus-menerus, tubuh akan meningkatkan produksi hormon kortisol yang dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis seseorang.

Gambaran kualitas tidur pada santriwati di pondok pesantren salafiyah sa'idiyah

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan mengalami masalah dengan kualitas tidur. Situasi ini berkaitan dengan perubahan pola tidur yang disebabkan oleh tuntutan aktivitas, baik yang berhubungan dengan pendidikan maupun kegiatan sehari-hari. Di samping itu, suasana pondok pesantren dengan jadwal kegiatan yang padat seperti pembelajaran, ibadah, dan sebagian aktivitas lainnya, dapat memengaruhi waktu istirahat para santriwati. Kegiatan yang berlangsung hingga larut malam di tambah dengan kewajiban untuk bangun lebih pagi yang dapat mengakibatkan waktu tidur yang tidak mencukupi dan berdampak negatif pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang tidak baik pada santriwati juga mungkin di pengaruhi oleh kelelahan, beban di akademik, tekanan dari lingkungan, serta proses penyesuaian diri dalam kehidupan di pondok pesantren.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jadwal aktivitas yang padat, stres psikologis, kelelahan fisik, lingkungan tidur yang kurang nyaman, serta durasi tidur yang tidak mencukupi. Menurut Yumni et al. (2020), kualitas tidur yang buruk ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur yang tidak nyenyak, serta munculnya keluhan fisik dan psikologis seperti kelelahan, mengantuk pada siang hari, penurunan konsentrasi, dan gangguan emosional. Kondisi tersebut dapat terjadi pada santriwati karena kegiatan pesantren yang berlangsung sejak dini hari hingga malam hari sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Selain itu, tekanan akademik dan kegiatan keagamaan yang padat juga dapat meningkatkan kelelahan dan mengganggu pola tidur santriwati.

Walaupun sebagian besar santriwati menunjukkan kualitas tidur yang buruk, ada juga sebagian kecil yang memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lingkungan, tetapi juga oleh faktor pribadi seperti kemampuasn dalam mengelola waktu, kebiasaan tidur, serta kondisi fisik masing-masing santriwati. Menurut Oktaviana dan Pratama (2024), kualitas tidur yang baik dapat dicapai melalui penerapan *sleep hygiene* yang tepat, seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan menghindari aktivitas yang dapat mengganggu tidur. Kualitas tidur yang baik memungkinkan tubuh memperoleh waktu istirahat yang cukup sehingga proses pemulihan fisik

dan mental berlangsung secara optimal.

Selain itu, Ramadhani (2025), menjelaskan bahwa kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, fungsi kognitif, konsentrasi belajar, serta keseimbangan emosional remaja. Oleh karena itu, santriwati yang memiliki kualitas tidur baik cenderung mampu beradaptasi dengan aktivitas pesantren dan tetap memenuhi kebutuhan istirahatnya sehingga kualitas tidurnya tetap terjaga.

Gambaran siklus menstruasi pada santriwati di pondok pesantren salafiyah sa'idiyah

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosabaya Bangkalan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas santriwati berada dalam kondisi fungsi reproduksi yang tidak normal, tingginya jumlah santriwati yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dapat dipengaruhi oleh kondisi kehidupan di lingkungan pondok pesantren. Santriwati memiliki jadwal kegiatan yang cukup padat mulai dari kegiatan sekolah, mengaji, kegiatan pondok, hingga kegiatan lainnya yang berlangsung dari pagi hingga malam hari. Aktivitas yang padat tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun psikologis. Selain itu, santriwati juga harus mampu beradaptasi dengan aturan pondok, lingkungan baru, serta tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tekanan tersendiri.

Peneliti berpendapat bahwa kondisi tersebut dapat berdampak pada pola istirahat dan kondisi emosional santriwati. Waktu tidur yang kurang optimal akibat padatnya aktivitas harian dapat menyebabkan kualitas tidur menurun. Di sisi lain, berbagai tuntutan yang dihadapi santriwati juga berpotensi menimbulkan stres. Kondisi stres dan kualitas tidur yang kurang baik dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Oleh karena itu, tingginya proporsi siklus menstruasi tidak teratur pada penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan faktor-faktor tersebut. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa siklus menstruasi merupakan rentang waktu antara hari pertama menstruasi pada satu periode dengan hari pertama menstruasi pada periode berikutnya.

Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21–35 hari. Keteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh keseimbangan hormon reproduksi yang melibatkan hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Apabila terjadi gangguan pada sistem hormonal tersebut, maka siklus menstruasi dapat menjadi tidak teratur (Tiara *et al*., 2024). Selain itu, gangguan menstruasi seperti amenore dan polimenore yang ditemukan pada sebagian responden menunjukkan adanya variasi kondisi kesehatan reproduksi. Amenore sekunder, misalnya, dapat terjadi akibat stres, gangguan nutrisi, atau perubahan berat badan, sedangkan polimenore sering dikaitkan dengan gangguan pada regulasi hormon reproduksi yang mengatur siklus menstruasi. Lingkungan pondok pesantren dengan aktivitas yang padat serta tuntutan adaptasi juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi siklus menstruasi remaja. Tekanan aktivitas, kurang istirahat, serta faktor psikologis dapat berdampak pada keseimbangan hormon yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi pada remaja dapat berupa amenore (tidak menstruasi), oligomenore (siklus panjang), dan polimenore (siklus pendek). Gangguan ini dapat

disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidakseimbangan hormon, status gizi, stres, aktivitas fisik berlebihan, serta kondisi kesehatan tertentu (Handayani *et al*., 2021).

Selain tingkat stres dan kualitas tidur, aktivitas fisik yang padat juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Santriwati menjalani berbagai aktivitas mulai dari kegiatan akademik, kegiatan keagamaan, hingga aktivitas harian di lingkungan pondok. Aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan istirahat yang cukup dapat menyebabkan kelelahan fisik dan stres fisiologis yang berdampak pada keseimbangan hormon reproduksi. Menurut Baadiah *et al* (2021), aktivitas fisik yang berlebihan dapat mengganggu regulasi hormon reproduksi sehingga berisiko menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Menurut teori Widodo (2025), aktivitas fisik yang berlebihan dapat menimbulkan stres fisiologis yang menyebabkan penurunan pelepasan hormon Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH), sehingga produksi hormon estrogen menjadi terganggu dan berdampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian Amalia *et al.* (2023) juga menyebutkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Menurut Widodo (2025), stres dapat mengganggu fungsi hipotalamus yang berperan dalam mengatur pelepasan hormon Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Gangguan pada hormon GnRH akan memengaruhi produksi hormon Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) yang berperan dalam proses ovulasi dan siklus menstruasi. Akibatnya, produksi hormon estrogen dan progesteron menjadi tidak seimbang sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menurunkan produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur keseimbangan hormon reproduksi. Penurunan hormon melatonin dapat menyebabkan peningkatan kadar estrogen yang tidak terkontrol sehingga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Pengaruh tingkat stres dengan siklus menstruasi pada santriwati di pondok pesantren salafiyah sa'idiyah

Dari hasil tabulasi silang didapatkan bahwa santriwati dengan tingkat stres pada kategori berat sebagian kecil mengalami siklus menstruasi tidak teratur sejumlah (8,3%). Dan yang tingkat stres sedang hampir setengahnya memiliki siklus menstruasi tidak teratur sejumlah (36,1%). Dan yang tingkat stresnya ringan sebagian kecil siklus menstruiasinya tidak teratur sejumlah (18,1%). Dan yang tingkat stresnya normal sebagian kecil siklus menstruasinya teratur sejumlah (12,5%). Berdasarkan hasil uji statistik Chi-square diatas diketahui bahwa nilai sig.(2-sided) sebesar 0,007 dengan a 0,05 sehingga dapat disimpulkan p value = 0,007 < 0,05 yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak yaitu ada pengaruh antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan. Dapat disimpulkan bahwa meningkatnya tingkat stres yang dirasakan oleh santriwati berhubungan dengan tingginya kemungkinan mereka mengalami ketidakteraturan

dalam siklus menstruasi. Di antara kelompok yang mengalami stres dalam batas normal, sebagian besar santriwati menunjukkan siklus menstruasi yang teratur. Sebaliknya, pada kelompok yang merasakan stres dari tingkat ringan hingga berat, mayoritas mengalami ketidaknormalan dalam siklus menstruasi. Keadaan ini mengindikasikan bahwa stres merupakan salah satu elemen yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p value sebesar 0,007 (<0,05) memperkuat dugaan bahwa tingkat stres memiliki pengaruh terhadap siklus menstruasi pada santriwati. Menurut pendapat peneliti, lingkungan pesantren dengan berbagai tuntutan seperti aktivitas belajar yang padat, kewajiban mengikuti kegiatan, adaptasi dengan aturan pondok, serta keterbatasan waktu istirahat dapat menjadi sumber stres bagi sebagian santriwati. Ketika stres meningkat, keseimbangan hormon reproduksi dapat terganggu sehingga berdampak pada keteraturan siklus menstruasi.

Secara teori, stres dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi melalui aktivasi poros hipotalamus-hipofisis-adrenal yang meningkatkan sekresi hormon kortisol. Peningkatan hormon kortisol dapat menghambat pelepasan GnRH sehingga produksi FSH dan LH terganggu. Gangguan hormon reproduksi tersebut dapat menyebabkan perubahan proses ovulasi dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Guyton & Hall, 2021; Berek & Novak, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sinaga (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi dengan nilai p = 0,026. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin besar risiko terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian Widodo (2025) juga menemukan bahwa tingkat stres merupakan faktor dominan yang memengaruhi siklus menstruasi dengan nilai OR = 3,365. Selain itu, penelitian Alifa (2023) memperoleh nilai OR = 8,524 dan penelitian Fitri dkk. (2024) memperoleh nilai OR = 9,411 yang menunjukkan bahwa stres merupakan faktor risiko utama terjadinya gangguan siklus menstruasi.

Pengaruh tingkat stres dengan siklus menstruasi pada santriwati di pondok pesantren salafiyah sa'idiyah

Dari hasil tabulasi silang didapatkan bahwa santriwati yang memiliki kualitas tidur buruk sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 40 responden (55,6%), sedangkan yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 20 responden (27,8%). Pada santriwati yang memiliki kualitas tidur baik, sebagian besar juga mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 10 responden (13,9%), sedangkan yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 2 responden (2,8%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* di atas diketahui bahwa nilai *Sig.(2-sided)* sebesar 0,25 dengan *a* 0,05 sehingga dapat disimpulkasn *p value* = 0,25 > 0,05 yang berarti H0 diterima dan H2 ditolak yaitu tidak ada pengaruh antara kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara kualitas tidar dengan siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan. Meskipun sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk mengalami

siklus menstruasi tidak teratur, hasil uji statistik menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada responden penelitian ini. Berdasarkan tersebut, responden yang memiliki kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti menyelesaikan tugas hingga larut malam, dan harus terbangun bangun pada dini hari untuk mengikuti kegiatn pesantren. Dari wawancara yang dilakukan, responden dengan tidur yang kurang akan memperpanjang waktu tidurnya di siang hari. Ketika seseorang tertidur, tubuh memproduksi hormon-hormon penting yang membantu mengatur aktivitas manusia. Hormon-hormon tersebut meliputi serotonin dan melatonin. Serotonin berfungsi pada siang hari untuk memberikan energi saat beraktivitas, sementara melatonin diproduksi pada malam hari dan bekerja paling efektif antara jam 02. 00 - 04. 00, karena pada waktu tersebut gangguan cahaya alami berada pada tingkat terendah, sehingga fungsi melatonin sangat optimal (Moulinda *et al,* 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Veronika (2021) yang dilakukan terhadap mahasiswa perempuan di FK Universitas Sumatra Utara dengan partisipan sebanyak 97 orang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 49,4% dari remaja putri memiliki tidur yang berkualitas baik dengan siklus menstruasi yang teratur, sementara 66,7% mengalami kualitas tidur yang kurang baik disertai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Analisis menggunakan 3 uji chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi, dengan p-value sebesar 0,296. Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Athifah Nahdah dan Endayani Safitri (2022) yang juga meneliti mahasiswi di Sumatra Utara dengan total responden 57 orang. Dari hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa 80% remaja mengalami kualitas tidur yang kurang baik meskipun mereka memiliki siklus menstruasi yang teratur. Hasil dari uji chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi, dengan p-value sebesar 0,090.

KESIMPULAN

1. Tingkat stres santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan hampir setengahnya mengalami tingkat stres kategori sedang.
2. Kualitas tidur di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk.
3. Santriwati Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur.
4. Ada pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan
5. Tidak ada pengaruh kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Salafiyah Sa'idiyah Buduran Arosbaya Bangkalan

SARAN

a. Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi ilmiah dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya mengenai hubungan tingkat stres, kualitas tidur, dan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar bagi penelitian selanjutnyan untuk mengkaji

faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi dengan metode penelitian dan jumlah sampel yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Saran Praktis

1) Bagi Peneliti
   Memberikan motivasi dan semangat kepada santriwati agar lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi dengan mengelola stres, menjaga kualitas tidur, serta menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat mendukung keteraturan siklus menstruasi dan menunjang aktivitas belajar maupun ibadah secara optimal.
2) Bagi Institusi
   Diharapkan pihak pondok dapat memberikan program edukasi kesehatan reproduksi remaja, konseling psikologis, serta pengaturan jadwal kegiatan yang seimbang anatara aktivitas belajar dan waktu istirahat.
3) Bagi Ibu Hamil
   Diharapkan tenaga kesetan dapat meningkatkan promosi kesehatan mengenai manajemen stres, pola hidup sehat, dan kesehatan reproduksi remaja putri melalui penyuluhan atau pendampingan berkala.
4) Bagi peneliti selanjutnya
   Disarankan meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi siklus menstruasi seperti status gizi, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, tingkat kecemasan, pola makan serta faktor hormonal dengan jumlah sampel yang lebih besar.

REFERENSI

Amalia, N. R., Andi M. U., Susanti W. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja di Wilayah Rw011 Kelurahan Pela Mampang Jakarta Selatan. *Jurnal Malahayati Nursing. 5(9): 2869-2874.*

Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. 9*(3): 338-343.

Badriyah, L., & Yuliana, A. D. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi. 1: 36–41.

Dewi, R., Sari, P., Utama, W. T., Berawi, K., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Kerja, B. K., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 5 Bandar Lampung The Relationship Between Sleep Quality and Physical Activity with Menstrual Cycles in Adolescent Girls at SMAN 5 Bandar Lampung*. *14*: 469–475.

Martini, D. E., Maghfuroh, L., Aisyah, H. S., & Sari, D. P. (2022). *The Correlation of Body Mass Index and the Onset of Menarche with the Menstrual Cycle in Young Women at Pondok Assalafi Nurul Huda, Sugio District.* Jurnal Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan, 14(2), 61–69. https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213

Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi FK Uisu Tahun 2021. Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik), 5(2), 101-108. https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319

Syifa, F. N., & Purwandari, E. (2024). Tinjauan Literatur: Stres Remaja. Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET, 15(2), 90–101.

Tiara, Afit, Ariu D., Yanti, and Elies, M.,SB. (2024). *Hubungan Kualitas*

Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Bina Sehat Ppni Mojokerto. Diss. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.

Widyasari, A. A., Muwakhidah, M., & Hidayati, L. (2025). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta. *INSOLOGI Jurnal Sains Dan Teknologi*. https://doi.org/10.55123/insologi.v4i3.5442.

Yumni, F. L., Supatmi, S. K., Fitria Wulandari, M., & Ummu Syarofah, M. (2020). Hubungan Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Yundita, E. A., Wahyuni, S., & FTR, M. K. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Pesma KH Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

NHM
Universitas Noor Huda Mustofa

new 22153010028_2026_MUYASSIROH-1 - Muyas Siroh.pdf

ORIGINALITY REPORT

9%	4%	7%	1%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Talitha Eka Maulinda, Luluk Ria Rakhma, Muwakhidah Muwakhidah. "Hubungan Kebiasaan Makan Sayur Buah Dan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Pondok Modern Selamat Kendal", Jurnal Ners, 2025 Publication	1%
2	Helfira Pratiwi, Fifi Ishak, Levana Sondakh, Hamna Vony Lasanudin. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI TERHADAP TERJADINYA SIKLUS MENSTRUASI", Jurnal Bidan Pintar, 2025 Publication	1%
3	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1%
5	repository.universitasalirsyad.ac.id Internet Source	<1%
6	ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id Internet Source	<1%
7	Atika Wulandari, Dhea Amelia Manurung, Siska Juliana Baringbing, Ulfi Khairani Zain et al. "Tingkat Stress, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1%
8	ejournal.unuja.ac.id Internet Source	<1%
9	Bulandari, Abdul Qodir, Waifti Amalia. "Digital Health Literacy And Adherence To Type 2 Diabetes Mellitus Management: A Cross-Sectional Study At Mojolangu Community Health Center", JURNAL KEPERAWATAN SUAKA INSAN (JKSI), 2026 Publication	<1%
10	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1%
11	Afifah Zalfa Rahmawati, Raditya Wratsangka. "HUBUNGAN ANTARA POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA USIA 20-35 TAHUN", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2026	<1%

	Publication	
12	Karolin Adhisty, Rindo Ratu Adil, Firnaliza Rizona. "Relationship Between Stress Levels, Nutritional Status And Menstrual Cycle Among Nursing Students", Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute, 2026 Publication	<1 %
13	Syania Fitri, Nur Intania Sofianita, Yessi Crosita Octaria. "Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Depok, Indonesia", Amerta Nutrition, 2024 Publication	<1 %
14	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
15	yourstory.com Internet Source	<1 %
16	Andita Savitri Aulani, Eny Susanti, Zakkiyatus Zainiyah, M. Suhron. "PENGEMBANGAN APLIKASI SIAPMASEH UNTUK MENINGKATKAN KEPUASAN PASIEN LAYANAN RAWAT JALAN", PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 2025 Publication	<1 %
17	Ni Putu Savitri Sinta dewi, Rahayu Khairiyah. "The Effect of Diet and Stress Level in Women of Childbearing Age on the Menstrual Cycle at SMK Perguruan Rakyat 2 East Jakarta in 2023", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2023 Publication	<1 %
18	repository.ipb.ac.id:8080 Internet Source	<1 %
19	repository.stikesnhm.ac.id Internet Source	<1 %
20	repository.unmuhpnk.ac.id Internet Source	<1 %
21	Milka Anggreni Karubuy, Wilantika Wilantika, Astrid Novita. "Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur dan Status Gizi terhadap Disminore Primer pada Remaja Putri", Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 2023 Publication	<1 %
22	Natasha Julivia Rantung, Jeini Ester Nelwan, Wulan Pingkan Julia Kaunang. "Overview of Factors Determining Sleep Quality in Hypertension Patients at Paniki Bawah Health Center, Manado City", International Journal of Applied and Scientific Research, 2025 Publication	<1 %

23	Ratih Variani, Emma Krisyudhanti, Irma Haida Yuliana Siregar, Ani Subekti. "Peningkatan Pemahaman dan Motivasi pada Ibu dengan Anak Usia Balita tentang Kesehatan Gigi Anak Melalui Video Canva", JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG, 2026 Publication	<1%
24	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1%
25	www.scribd.com Internet Source	<1%
26	Fitria Wahyu Ningrum Matasa, Elifa Ihda Rahmayanti, Sintong H. Hutabarat. "Hubungan Tingkat Stress dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Palu", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1%
27	Iin Setiawati, Selvia Nurul Qomari, Dana Daniati. "Manfaat Posyandu Edelwis pada balita untuk cegah stunting di Desa Kramat", Hasil Karya 'Aisyiyah untuk Indonesia, 2026 Publication	<1%
28	Lia Kurniasari, Erni Wingki Susanti, Nur Asmawati. "FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI SISWI MAN 1 SAMARINDA", Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 2018 Publication	<1%
29	Sri Wahyuni, Fida Asfia, Linardita Ferial. "HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN POLA MENSTRUASI DI UNIVERSITAS BANTEN JAYA TAHUN 2024", JOURNAL OF BAJA HEALTH SCIENCE, 2025 Publication	<1%
30	journal.scientic.id Internet Source	<1%
31	ARINDA CAHYANI, Endrat Kartiko Utomo, Mursudarinah. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALTAS TIDUR PADA PENYAKIT GINJAL KRONIK YANG HEMODIALISA", MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan, 2025 Publication	<1%
32	Meliana Meliana, Abdullah Abdullah, Alifiyanti Muharramah, Mayesti Akhriani. "Hubungan Status Gizi, Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Madrasah Tsanawiyah (Mts) Negeri 2 Tanggamus Tahun 2024", Journal on Education, 2024 Publication	<1%

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	On		