



THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVELS AND MENSTRUAL CYCLES IN STUDENTS OF STIKES MEDISTRA INDONESIA BEKASI

Amalia Nadzifa^{1#}, Puji Raharja Santosa², Baltasar S.S Dedu³

¹⁻³STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: January 28th 2022

Revised: March 5th 2022

Accepted: April 7th 2022

KEYWORD

stress level, menstrual cycle, female student

CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: amalia.nadzifaa015@gmail.com

No. Tlp : +6285381782836

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v1i4.37

ABSTRACT

Penelitian ini membahas siklus menstruasi yang terjadi pada mahasiswi yang disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi seperti stres, aktivitas fisik, dan diet. sewaktu stres terjadi aktivasi aksis *hipotalamus- pituitari-adrenal* bersama-sama dengan sistem saraf otonom yang dapat menyebabkan beberapa perubahan, yaitu pada sistem reproduksi yakni siklus menstruasi yang *abnormal*. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan *cross sectional* dan *simple random sampling*. Populasinya adalah mahasiswi STIKes Medistra Indonesia tahun 2022 dengan sampel berjumlah 129 mahasiswi. Dengan hasil penelitian didapatkan bahwa *p* sebesar 0,0000 sehingga kesimpulannya terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKes Medistra Indonesia Bekasi.

*This study discusses the menstrual cycle that occurs in female students caused by several factors. Factors associated with menstrual cycle disorders such as stress, physical activity, and diet. During stress, activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis together with the autonomic nervous system can cause several changes, namely in the reproductive system, namely abnormal menstrual cycles. Students are a group that is prone to experiencing stress due to the responsibilities and demands of academic life on students. The research method used is quantitative with cross sectional and simple random sampling. The population is STIKes Medistra Indonesia students in 2022 with a sample of 129 female students. With the results of the study, it was found that *p* was 0.0000 so that the conclusion was that there was a relationship between stress levels and the menstrual cycle in female students of STIKes Medistra Indonesia Bekasi*

© 2022 Amalia Nadzifa, dkk.

I. PENDAHULUAN

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia adalah remaja. 85% diantaranya hidup di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja berkembang sangat cepat. Antara tahun 1970-2000, kelompok umur 15-24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta dari 18% menjadi 21% dari total jumlah populasi penduduk Indonesia

(Kusmiran, 2011). Pertumbuhan dan perkembangan seorang individu menuju dewasa mengalami suatu tahap yaitu masa pubertas. Remaja perempuan biasanya mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan remaja laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan *menarche* atau menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada usia 12-16 tahun (Kusmiran, 2011).

Pada remaja perempuan *menarche* rata-rata usia 8-14 tahun, pada tahun-tahun pertama pola siklus haid tidak teratur. Hal itu disebabkan belum teraturnya siklus hormon seksual. hormon estrogen pada permulaan haid penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder, namun rata-rata 2 tahun setelah *menarche* menstruasi mulai teratur (Manuaba, 1998). Menstruasi yang terjadi setiap bulan akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dapat dihitung dari hari pertama menstruasi sampai satu hari sebelum menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi terjadi antara 21-40 hari, namun hanya sekitar 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormon-hormon reproduksi pada wanita yaitu *Luteinizing Hormon* (LH), *Follicle Stimulating Hormone* (FSH), dan *Estrogen*. Selain itu, siklus menstruasi pada wanita juga dipengaruhi oleh kondisi psikis sehingga terjadi perubahan pada siklus menstruasi (Fitria, 2007).

Gangguan proses menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi dapat menimbulkan risiko penyakit kronis. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi seperti stres, aktivitas fisik, dan diet (Kusmiran, 2011). Stres adalah suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, yang menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah dalam berinteraksi dengan orang lain dan beberapa keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi (Sriati, 2008).

Hasil beberapa penelitian juga menjelaskan, sewaktu stres terjadi aktivasi aksis *hipotalamus- pituitari-adrenal* bersama-sama dengan sistem saraf otonom yang dapat menyebabkan beberapa perubahan, yaitu pada sistem reproduksi yakni siklus menstruasi yang *abnormal* (Chrousos dkk, 2004; Kanjantie dan Phillips, 2006). Stres umumnya terjadi di lingkungan pendidikan atau akademik yang biasa disebut sebagai stress akademik. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa. Stres akademik merupakan keadaan suatu individu yang melibatkan hasil penilaian dan persepsi terhadap stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di suatu perguruan tinggi (Kountul et al., 2018).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Milanti (2017) dengan penelitian “Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman”, didapatkan responden yang mengalami stress ringan mempunyai siklus menstruasi teratur sebesar 80% (12 orang). Pada stress berat

sebesar 89,7% (35 orang) mengalami siklus tidak teratur dibanding siklus teratur hanya sebesar 10,3% (4 orang). Penelitian yang dilakukan oleh Mesarini (2013) terhadap 35 responden di STIKES RS Baptis Kediri, didapatkan dari 35 mahasiswi yang diteliti menunjukkan keluhan perubahan siklus menstruasi terbesar yang diakibatkan stres yaitu sebanyak 20 mahasiswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dan sebanyak 15 mahasiswi mengalami siklus menstruasi teratur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan beberapa mahasiswi STIKes Medistra Indonesia didapatkan hasil bahwa angka kejadian stress meningkat. Fenomena yang terjadi saat ini di STIKes Medistra Indonesia adalah saat menjelang UTS yang berbasis CBT dan diberlakukannya semester pendek. Berdasarkan hasil uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di STIKes Medistra Indonesia tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi mahasiswi STIKes Medistra Indonesia.

II. METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di STIKes Medistra Indonesia pada bulan Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi STIKes Medistra Indonesia dengan sampel berjumlah 129 mahasiswi. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* (sampel acak sederhana). Setelah proses ini dilakukan pengukuran data dengan tahap editing, pengkodean data, pemrosesan data, dan pembersihan data. Adapun analisis datanya yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres dan mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada mahasiswi STIKes Medistra Indonesia. Sedangkan analisis bivariat untuk melihat hubungan dari kedua variabel tersebut menggunakan *Uji Chi-Square*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Penelitian ini untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres dan mengetahui siklus menstruasi pada mahasiswi STIKes Medistra Indonesia

Distribusi frekuensi tingkat stres

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswi STIKes Medistra Indonesia

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	47	36,4
Ringan	18	14,0
Sedang	26	20,2
Berat	20	15,4
Sangat Berat	18	14,0
Total	129	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Amalia Nadzifa Juni 2022

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui dari 129 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 47 responden (36,4%).

Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia ($n=129$)

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	87	67,4
Tidak Normal	42	32,6
Total	129	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Amalia Nadzifa Juni 2022

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui dari 129 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 87 responden (67,4%), sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 42 responden (32,6%).

Analisa Bivariat

Tabel 4.3 Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi						P Value
	Normal		Tidak Normal		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Normal	43	33,2	4	3,2	47	36,4	0,000
Ringan	11	8,5	7	5,5	18	14,0	
Sedang	18	13,9	8	6,3	26	20,2	
Berat	11	8,5	9	6,9	20	15,4	
Sangat Berat	4	3,2	14	10,8	18	14,0	
Total	87	67,4	42	32,6	129	100	

Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Amalia Nadzifa Juni 2022

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui dari 129 responden terdapat responden yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 47 responden (36,4%) dimana terdapat responden yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 43 responden (33,2%), dan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 4 responden (3,2%). Diikuti dengan responden yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 18 responden (14,0%) yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 11 responden (8,5%) dan yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 responden (5,5%).

Responden yang memiliki tingkat stress sedang sebanyak 26 responden (20,2%) dimana responden yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 18 responden

(13,9%) dan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 8 responden (6,3%). Responden yang memiliki tingkat stress berat sebanyak 20 responden (15,4%) mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 11 responden (8,5%) serta responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 9 responden (6,9%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat stress sangat berat sebanyak 18 responden (14,0%) mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 4 responden (3,2%) dan responden mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 14 responden (10,8%).

Berdasarkan hasil output uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *P Value* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa *P Value* (0,000) < nilai α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKes Medistra Indonesia Bekasi.

IV. PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres Pada Mahasiswi STIKes Medistra Indonesia

Hasil penelitian didapatkan data bahwa mayoritas mahasiswi STIKes Medistra Indonesia tidak memiliki stres atau dalam kategori normal yaitu sebanyak 47 mahasiswi (36,4%), diikuti oleh mahasiswi yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 26 mahasiswi (20,2%), kemudian mahasiswi yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 20 mahasiswi (15,4%) serta mahasiswi yang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 18 mahasiswi (14,0%). Sedangkan mahasiswi yang memiliki tingkat stres sangat berat sebanyak 18 mahasiswa (14,0%). Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa terdapat mahasiswi STIKes Medistra Indonesia berada dalam tingkatan stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Makrina (2016) mengenai “Hubungan Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi Kela XII SMA Karya Ruteng” didapatkan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 65 responden diperoleh bahwa responden yang tidak mengalami stres atau dalam kategori normal berjumlah 28 orang (43,1%), responden yang mengalami tingkat stres ringan berjumlah 29 orang (44,6%), dan yang mengalami tingkat stres sedang berjumlah 8 orang (12,3%).

Stres yang terjadi pada mahasiswi pada masa perkuliahan disebabkan karena adanya permasalahan akademik, aktivitas yang terlalu padat, dan ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hal ini tentunya dapat menyebabkan terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswi seperti penurunan energi cenderung mengekspresikan pandangan pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa, serta melemahkan tanggung jawab. Selain itu mahasiswi tentu harus dapat melakukan manajemen waktu yang efektif mengingat mahasiswi sendiri mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan dan semakin meningkat pada saat

usia semakin bertambah dikarenakan tanggung jawab dan peran dari mahasiswa tersebut semakin banyak.

2. Siklus Menstruasi pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia

Hasil penelitian diperoleh data dari 129 mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 87 mahasiswa (67,4%) sedangkan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 42 mahasiswa (32,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa STIKes Medistra Indonesia rata – rata mengalami siklus menstruasi yang normal sebanding dengan tingkat stress yang dialami mahasiswa yaitu pada tingkat normal. Namun tidak sedikit mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dilihat dari lama nya hari satu siklus menstruasi dan gangguan yang terjadi pada siklus menstruasi diantaranya polimenorea, oligomenorea dan amenorea.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nathalia (2019) mengenai “Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun” didapatkan bahwa Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 132 responden diperoleh bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi teratur berjumlah 72 orang (54,5%) dan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur berjumlah 60 orang (45,5%). Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Pinasti *et al.*, (2018) “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang” menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki siklus menstruasi yang normal (72,7 %), sedangkan sisanya yang tidak normal memiliki siklus menstruasi < 21 hari (21,2 %) dan > 35 hari (6,1 %). Siklus menstruasi yang tidak normal ini dapat dipengaruhi oleh faktor stress, faktor hormonal, tubuh yang terlalu gemuk atau kurus, terganggunya fungsi kelenjar gondok, kongesti ovarium, kelainan sistemik, aktifitas fisik dan obat-obatan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menekankan bahwa, terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan karena adanya faktor stres, faktor hormonal terjadi pada mahasiswa dimana hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya perubahan iskemik dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi hormon FSH, LH, estrogen dan progesteron pada tubuh yang mengakibatkan gangguan pada siklus menstruasi yang dimiliki oleh mahasiswa : ada mahasiswa yang memiliki siklus polimenorea (siklus menstruasi yang memendek), siklus oligomenorea (siklus menstruasi yang memanjang), bahkan ada mahasiswa yang memiliki siklus amenorea (tidak terjadinya siklus menstruasi).

Dengan demikian dibutuhkan penyesuaian pola hidup sehat baik secara fisik maupun mental pada mahasiswa dalam menjaga siklus menstruasi yang normal, yaitu

dengan menghindari faktor risiko dari ketidakaturan siklus menstruasi tersebut diantaranya yaitu menghindari stres yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

3. Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia

Hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Medistra Indonesia Bekasi oleh peneliti mengenai hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia. Didapatkan dari 129 mahasiswa terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat stress normal sebanyak 47 mahasiswa (36,4%) dimana terdapat mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 43 mahasiswa (33,2%), dan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 4 mahasiswa (3,2%). Diikuti dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 18 mahasiswa (14,0%) yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 11 mahasiswa (8,5%) dan yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 mahasiswa (5,5%).

Responden yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 26 mahasiswa (20,2%) dimana mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 18 mahasiswa (13,9%) dan mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 8 mahasiswa (6,3%). Mahasiswa yang memiliki tingkat stress berat sebanyak 20 mahasiswa (15,4%) mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 11 mahasiswa (8,5%) serta mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 9 mahasiswa (6,9%). Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat stress sangat berat sebanyak 18 mahasiswa (14,0%) mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 4 mahasiswa (3,2%) dan mahasiswa mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 14 mahasiswa (10,8%).

Berdasarkan hasil output uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *P Value* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa *P Value* (0,000) < nilai α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Bekasi.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Bekasi. Hasil kuesioner pada saat melakukan penelitian pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia peneliti melihat keseluruhan jawaban responden rata-rata mahasiswa mengalami tingkat stres yang normal dan rata – rata mahasiswa mengalami siklus menstruasi yang normal. Akan tetapi tidak sedikit mahasiswa yang mengalami tingkat stres normal memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Hasil analisis menunjukkan sebanyak 4 mahasiswa (3,2%) memiliki tingkat stress normal namun memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hal ini

diyakini muncul akibat peran faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi namun tidak diteliti, seperti faktor hormonal, tubuh yang terlalu gemuk atau kurus, terganggunya fungsi kelenjar gondok, kongesti ovarium, kelainan sistemik, aktifitas fisik dan obat-obatan yang dapat memperburuk siklus menstruasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nathalia (2019) yang menyatakan bahwa Siklus menstruasi yang tidak normal dapat dipengaruhi oleh faktor stres, faktor hormonal, tubuh yang terlalu gemuk atau kurus, terganggunya fungsi kelenjar gondok, kongesti ovarium, kelainan sistemik, aktifitas fisik dan obat-obatan. Hal serupa dikemukakan oleh Wisniastuti *et al.*, (2018) yang menyatakan bahwa faktor lain yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa adalah faktor gizi, obesitas dan aktivitas fisik yang dapat memperburuk siklus menstruasi.

V. SIMPULAN

Kejadian stress pada mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia Bekasi terbanyak pada kategori “Normal” sebanyak 47 responden (36,4%). Siklus menstruasi pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Bekasi terbanyak pada kategori “Normal” sebanyak 87 responden (67,4%)

Ada hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Bekasi. Berdasarkan hasil output uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *P Value* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa *P Value* (0,000) < nilai α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitria, A. (2007). *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Gala Ilmu Semesta.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Kormpis, G. E. C. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika.
- Manuaba, I. B. . (1998). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Milanti, I. (2017). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, volume 5,n.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Setya, A., Utami, F., Addiina, A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat

Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38–45.

Sriati, A. (2008). *Tinjauan Tentang Stres*. Universitas Padjadjaran Fakultas Ilmu Keperawatan Jatinangor.

Tjahayuningtyas, A. (2019). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELUHAN MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) PADA PEKERJA INFORMAL. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v8i1.2019.1-10>