

Relationship between Stress Levels and Menstrual Cycle Disorders in Final Year Nursing Study Program Students

Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan

Elis Roslianti¹, Yanti Srinayanti¹, Rosidah Solihah¹, Deti Hertise¹

¹Prodi S1 Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Ciamis

Received:
June 11, 2024

Revised:
June 14, 2024

Accepted:
June 30, 2024

Abstract

Stress is a condition in which the pituitary gland experiences a load, causing the release of Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH), which increases cortisol levels and potentially causes irregularities in the menstrual cycle. The purpose of this study was to examine the relationship between stress levels and menstrual cycle disorders in final-year female college students. This study applied a quantitative analysis method with a cross-sectional research design. Sampling was done by the total sampling of 49 people. Data were collected through the use of two types of questionnaires, namely the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire and a questionnaire about the menstrual cycle. From the results of the study, it was found that 13 people (26.5%) experienced a menstrual cycle with a duration of less than 21 days, 23 people (47%) with a duration of 21-35 days, and 13 people (26.5%) with a duration of more than 35 days. The results of measuring stress levels obtained 2 people (4.1%) were in normal conditions, 3 people (6.1%) experienced mild stress, 7 people (14.3%) experienced moderate stress, 31 people (63.3%) experienced severe stress, and 6 people (12.2%) experienced very severe stress. Analysis using the Person Chi-Square test obtained a significant relationship between stress levels and menstrual cycle disorders (asymptotic sig 0.009).

Keywords: Student, Menstrual Cycle, Stress

Abstrak

Stres adalah kondisi di mana kelenjar pituitari mengalami beban, menyebabkan pelepasan Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH), yang meningkatkan kadar kortisol dan berpotensi menyebabkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir. Penelitian ini menerapkan metode analisis kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling sejumlah 49 orang. Data dikumpulkan melalui penggunaan dua jenis kuesioner, yaitu kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan kuesioner tentang siklus menstruasi. Dari hasil penelitian, didapatkan 13 orang (26,5%) mengalami siklus menstruasi dengan durasi kurang dari 21 hari, 23 orang (47%) dengan durasi 21-35 hari, dan 13 orang (26,5%) durasi lebih dari 35 hari. Hasil pengukuran tingkat stress diperoleh 2 orang (4,1%) berada dalam kondisi normal, 3 orang (6,1%) mengalami stress ringan, 7 orang (14,3%) mengalami stress sedang, 31 orang (63,3%) mengalami stress berat, dan 6 orang (12,2%) mengalami stress sangat berat. Analisis menggunakan uji Person Chi-Square, diperoleh hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi (asymptotic sig 0,009).

Kata Kunci: Mahasiswi, Siklus Menstruasi, Stres

Pendahuluan

Stres adalah sebuah kondisi yang stres adalah suatu keadaan yang muncul akibat gangguan atau tekanan dari berbagai faktor fisik, lingkungan, atau sosial yang tidak dapat dikontrol. Tingginya angka kejadian stres dapat dilihat dari sekitar 350 juta orang di seluruh dunia yang mengalaminya. Sebuah penelitian tentang prevalensi stres dilakukan oleh *UK Health and Safety Executive* yang melibatkan 487.000 penduduk Inggris yang aktif secara produktif pada periode 2013 hingga 2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,62% wanita mengalami stres, sementara pria mengalami stres sebesar 45,38% (Ambarwati dkk., 2019).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2018, terdapat perbedaan jumlah kejadian stres antara wanita dan pria, dengan jumlah kejadian stres lebih tinggi pada wanita yaitu 12,1%, sedangkan pada pria mencapai 7,6%. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, kejadian stres paling tinggi terjadi pada anak usia 14-24 tahun, dengan angka mencapai 10%. Sebuah studi yang dilakukan oleh Koochaki pada tahun 2019 menemukan bahwa 38-71% pelajar di seluruh dunia mengalami masalah stres, dengan tingkat kejadian stres di kawasan Asia mencapai 39,6-61,3%. Untuk Indonesia, proporsi siswa yang mengalami stres berkisar antara 35,7-71,6% (Ambarwati dkk., 2019).

Stres bisa mengacaukan siklus menstruasi karena mempengaruhi pelepasan hormon kortisol. Hormon kortisol, yang dihasilkan di zona fasciculata korteks adrenal, memiliki peran dalam mengatur jumlah progesteron dalam tubuh. Ketidakseimbangan hormon ini dapat berdampak pada perubahan siklus menstruasi (Kumalasari dkk., 2019).

Menstruasi merupakan periode di mana darah mengalir dari rahim karena lapisan rahim melepaskan sel telur yang matang dari ovarium di salah satu sisi. Jika sel telur tidak dibuahi, lapisan rahim akan menebal dan kemudian terlepas, menyebabkan darah menstruasi. Siklus menstruasi pada wanita biasanya berlangsung selama 21-35 hari, dengan durasi rata-rata 28 hari (Kumalasari dkk., 2019).

Penelitian tentang pola dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Beirut, Lebanon menemukan bahwa dari 352 mahasiswi yang mengisi kuesioner, 80,7% di antaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Selain itu, 54% mengalami sindrom pramenstruasi, 43,8% mengalami haid yang tidak teratur, 38,1% mengalami dismenore (nyeri haid), 37,5% mengalami menoragia (menstruasi berlebihan), dan 19,3% mengalami oligomenore (siklus haid jarang) (Tombakan dkk., 2017).

Menurut RISKESDAS, 13,7 persen wanita Indonesia yang berusia antara 10 hingga 59 tahun pernah mengalami kelainan menstruasi pada tahun sebelumnya. Gorontalo memiliki angka kelainan menstruasi sebesar 23,3%, sedangkan Sulawesi Tenggara dan Jawa Barat masing-masing memiliki angka 8,7% dan 14,4% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2010).

Pada tanggal 1 November 2022, peneliti telah melakukan studi pendahuluan di STIKes Muhammadiyah Ciamis, melibatkan 6 mahasiswa tingkat akhir dari Program Studi Sarjana Keperawatan. Dari hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa sebanyak 4 mahasiswi mengalami ketidakaturan menstruasi. Selain itu, keempat mahasiswi ini juga menyatakan

bahwa praktik pembelajaran klinik dan tugas akhir menjadi faktor penyebab stres bagi mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang bertujuan untuk meneliti hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik kuantitatif dengan metode penelitian cross sectional. Subjek penelitian terdiri dari 49 mahasiswi yang sedang menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan. Pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling, yang berarti seluruh populasi mahasiswi di tahap akhir Program Studi S1 Keperawatan menjadi sampel dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*).

Hasil

Tingkat Stres

Tabel 1 menggambarkan hasil dari penelitian sebagian besar responden berada dalam kategori stres berat, dengan jumlah mencapai 31 responden (63,3%).

Siklus Menstruasi

Tabel 2 menunjukkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dan menunjukkan bahwa dari 89 responden yang berpartisipasi, 26 responden (53%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, dengan durasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ausrianti (2019), yang juga melaporkan bahwa 67,4% dari total 89 responden mengalami siklus menstruasi

yang tidak normal.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres

Kategori Stres	Frekuensi	Persentase
Normal	2	4,1%
Stres Ringan	3	6,1%
Stres Sedang	7	14,3%
Stres Berat	31	63,3%
Stres Sangat Berat	6	12,2%
Total	49	100%

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
<21 hari	13	26,5%
21-35 hari	23	47%
>35 hari	13	26,5%
Total	49	100%

Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Stres dan Siklus Menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Muhammadiyah Ciamis. Nilai P yang diperoleh adalah 0,009 ($P < 0,05$), menandakan adanya hubungan yang signifikan antara variabel tersebut.

Pembahasan

Tingkat Stres

Hasil penelitian sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2021) mengenai "Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda". Dalam penelitian tersebut, dari 42 responden yang terlibat, sebanyak 33 responden (78,58%) mengalami stres.

Tabel 3. Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir

No	Tingkat Stres	Siklus Menstruasi						Total	
		<21 hari		21-35 hari		>35 hari		Σ	%
		Σ	%	Σ	%	Σ	%		
1	Normal	0	0	2	4.1	0	0	2	4.1
2	Stres Ringan	0	0	3	6.1	0	0	3	6.1
3	Stres Sedang	0	0	7	14.3	0	0	7	14.3
4	Stres Berat	10	20.4	11	22.5	10	20.4	31	63.3
5	Stres Sangat Berat	3	6.1	0	0	3	6.1	6	12.2
Total		13	26.5	23	46,9	13	26.5	49	100
Uji Chi-Square		0,009							

Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dkk., (2022) yang menyatakan bahwa stres timbul akibat ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, perbedaan antara lingkungan dan kemampuan individu untuk mencapai tujuan, serta dianggap berpotensi membahayakan, mengancam, merusak, dan sulit dikendalikan. Pada fase ini, mahasiswi mengalami tingkat stres berat karena dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal termasuk kurangnya pemahaman dan keterbatasan dalam mengatasi masalah, yang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan pemahaman masing-masing individu dalam menghadapi masalah. Sementara itu, faktor eksternal dapat berasal dari berbagai aktivitas individu yang berbeda-beda, tergantung pada masalah yang dialami oleh setiap individu serta lingkungan tempat individu tersebut berada. Faktor eksternal juga dapat terkait dengan lingkungan keluarga, masyarakat, dan aspek sosial lainnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang mengalami tingkat

stres dengan kategori stres berat, yakni sebanyak 31 responden (63,3%). Faktor ini mungkin dipengaruhi oleh fakta bahwa penelitian ini hanya dilakukan dalam satu waktu, karena peneliti terbatas oleh ketersediaan waktu. Pengukuran tingkat stres hanya berdasarkan apa yang dirasakan oleh mahasiswi saat mengisi kuesioner yang diberikan, dan belum mencakup tiga titik waktu, sehingga dapat dianggap sebagai kelemahan dalam penelitian ini.

Siklus Menstruasi

Penelitian yang pada tahun 2019, yang dilakukan oleh Ausrianti menemukan bahwa tidak semua wanita mengalami siklus menstruasi yang teratur, dan fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi termasuk pola makan yang buruk, usia, ketidakseimbangan hormon, dan stres. Biasanya, wanita mengalami menstruasi setiap empat minggu, tetapi ada variasi individu di mana beberapa orang mungkin mengalami siklus haid yang lebih sering (*hipermenstrual*). sementara yang lain mengalami siklus haid yang lebih jarang (*oligomenorrhea*), dan ada juga yang tidak

mengalami menstruasi sama sekali (*amenorrhea*).

Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam hal ini adalah tingkat stres yang dialami oleh para responden. Peneliti beranggapan bahwa stres ini dapat terjadi karena mahasiswi berada dalam lingkungan yang serupa, serta memiliki aktivitas yang serupa, seperti berorganisasi, proses pembelajaran, dan praktik klinik di rumah sakit. Semua hal tersebut dapat menjadi pemicu stres di kalangan mahasiswi.

Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ekajayanti & Purnamayanthi (2020). Penelitian mereka dilakukan pada siswa kelas IX di SMPN 2 Denpasar dan menunjukkan hasil nilai $p = 0,01$ ($P < 0,05$).

Temuan mereka juga menyatakan bahwa faktor stres memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Handayani (2021). Temuan dari penelitiannya menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda. Pengolahan data pada penelitian tersebut menghasilkan nilai $p = 0,015$ ($P < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan siklus menstruasi.

Muniroh & Widiatie (2017) melakukan penelitian yang menemukan adanya hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi. Penelitian ini melibatkan remaja putri yang tinggal di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang,

dan hasil analisis data menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($P < 0,05$), menandakan hubungan yang signifikan antara variabel tersebut.

Anggraeni (2022) juga melakukan penelitian dan menghasilkan temuan yang sejalan dengan penelitian sebelumnya. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Binawan, dengan nilai $p = 0,036$ ($P < 0,05$), menunjukkan bahwa hubungan antara variabel tersebut bersifat signifikan secara statistik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nur Agustin dkk., 2022), disebutkan bahwa wanita yang mengalami stres dapat mempengaruhi keseimbangan homeostatis tubuh. Hal ini terjadi karena fungsi organ reproduksi juga akan menurun akibat stres. Sistem saraf otonom dan sumsum *pituitari-hipotalamus-adrenal* (HPA) berperan dalam mengatur respons terhadap stres. Faktor-faktor utama dalam sistem stres ini mencakup *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), *glikokortikoid*, dan *beta endorfin*.

Hasil penelitian ini, terbukti adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di STIKes Muhammadiyah Ciamis. Kemungkinan, hal ini dapat disebabkan oleh kesamaan lingkungan dan aktivitas di antara para individu, termasuk kegiatan keagamaan, proses pembelajaran, dan praktek lapangan yang mereka jalani. Meskipun demikian, tingkat stres yang dialami oleh masing-masing individu dapat berbeda, yang dapat diklasifikasikan sebagai faktor internal dan eksternal. Perbedaan ini juga mencakup kemampuan individu dalam mengatasi tingkat stres yang mereka alami. Beberapa orang mungkin dapat mengatasi stres dengan baik, sementara yang lain mungkin mengalami kesulitan dalam

menghadapinya. Tingkat stres yang berat dapat mempengaruhi kesehatan dan menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berperan dalam siklus menstruasi, akibatnya menyebabkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardayani Tri (2018). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswi dapat berasal dari beberapa faktor, seperti tugas kuliah yang menumpuk atau beban tugas kuliah yang terlalu berat. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan rasa takut dan kekhawatiran pada mahasiswi, karena mereka khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan berdampak pada nilai yang mereka peroleh.

Penelitian tersebut juga mencatat bahwa aktifitas yang padat di luar jam kuliah, seperti praktek lapangan atau pekerjaan paruh waktu, dapat menjadi penyebab stres tambahan bagi mahasiswi. Semua faktor ini berkontribusi pada tingkat stres yang dialami oleh mahasiswi dan dapat mempengaruhi keseimbangan emosional dan kesehatan mereka.

Banyak hasil penelitian, terutama pada mahasiswi keperawatan, menunjukkan bahwa stres tidak hanya berasal dari tugas kuliah, tetapi juga dipengaruhi oleh banyaknya aktivitas fisik yang melelahkan, baik di dalam kampus maupun di luar kampus, seperti praktek lapangan. Penelitian ini juga mengidentifikasi berbagai faktor lain yang terkait dengan gangguan siklus menstruasi, termasuk pengaruh lingkungan, pola makan yang tepat, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres yang dialami.

Penelitian ini menemukan bahwa stres bersifat *universal*, artinya semua individu dapat merasakan stres tanpa terkecuali. Namun, cara mengatasi stres tersebut dapat

beragam tergantung pada kebiasaan dan kemampuan setiap individu, yang menunjukkan adanya keberagaman (*diversity*). Setiap orang memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah, tergantung pada kebiasaan individu dan mekanisme koping yang mereka gunakan. Setiap individu juga memiliki sumber daya yang berbeda dalam mengatasi stres, sehingga reaksi dan tingkat stres yang dialami oleh masing-masing individu dapat berbeda satu sama lain.

Stres yang dialami oleh responden dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan sebagai peneliti yang berada dalam lingkup yang sama dengan responden, beberapa asumsi dapat diajukan. Faktor-faktor yang menyebabkan stres termasuk tugas kampus yang menumpuk, seperti pembuatan laporan praktek dan asisten keperawatan, serta menganalisis jurnal. Selain itu, tuntutan dan harapan yang berlebih dari orangtua juga dapat menjadi penyebab stres.

Masalah lingkungan dan hubungan sosial yang buruk dengan teman sebaya juga dapat berkontribusi pada stres, seperti rasa tidak percaya diri untuk bergaul karena masalah penampilan, keberadaan geng atau kelompok tertentu dalam suatu kelas, dan adanya perilaku *bullying*. Untuk mengatasi atau mengurangi stres yang dirasakan, responden dapat melakukan beberapa cara. Salah satunya adalah memaksimalkan waktu istirahat agar pikiran dan tubuh menjadi segar. Selain itu, berbicara dan bercanda dengan teman atau keluarga, melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang meningkatkan kesehatan tubuh juga merupakan cara-cara yang membantu menjaga stres tetap terkendali dan mendukung siklus menstruasi agar tetap teratur.

Kesimpulan

Ditemukan bahwa 2 responden (4,1%) berada dalam kategori Normal, 3 responden (6,1%) mengalami Stres Ringan, 7 responden (14,3%) mengalami Stres Sedang, 31 responden (63,3%) mengalami Stres Berat, dan 6 responden (12,2%) mengalami Stres Sangat Berat. Hasil analisis siklus menstruasi menunjukkan bahwa 13 responden (26,5%) memiliki siklus <21 hari, 23 responden (47%) memiliki siklus 21-35 hari, dan 13 responden (26,5%) memiliki siklus >35 hari. Hasil uji *Chi-Square* yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai *p* (value) sebesar 0,009. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir.

Referensi

- Agustin, N., Miolda, R., Pramesti, L., Baskoro, S., & Amalia. (2022). Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 136.
- Ambarawati, Panilih, & Astuti. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 40-47.
- Anggraeni, Fauziah, & Gustina. (2022). dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Journal.Ipts.Ac.Id*, 629.
- Ausrianti. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, 124.
- Badan Litbang Kesehatan. (2010). Laporan Riskesdas 2010. *Jakarta: Badan Litbang Kesehatan*, 78.
- Handayan. (2021). Hubungan Stres dengan siklus menstruasi. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6.
- Hilmiati, & Saparwati. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Lama Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4.
- Kumalasari, Hadi, & Munir. (2019). Hubungan Tingkat Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 131.
- Muniroh, & Widiatie. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Studi Di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. *Journal s of Ners Community*, 10.
- P, E., & Purnamayanthi. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Remaja. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 109.
- Paspariny. (2017). Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 79.
- Tombokan, Pangemanan, & Engka. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal E Biomedik*, 5.
- Tri, A. (2018). Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Yang Tidak Teratur Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 18.
- Wahyuningsih. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Siklus Menstruasi*, 37.