

EDUKASI KESEHATAN WANITA: PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWI TENTANG RISIKO STRES DAN YOGA SEBAGAI METODE MANAJEMEN STRES

Dilia Ananda Pratiwi*, Lina Marlina, Hauzan Yazid Nabil Iskandar,
Alfiyah Siti Nurawaliah, Nesta Sari

STIKes Bhakti Husada Cikarang, Bekasi, Indonesia

*Penulis Korespondensi, email: diliaanandapратиwi@gmail.com

Received: 12/07/2025

Revised: 17/07/2025

Accepted: 19/07/2025

Abstract. One factor that contributes to the pathogenesis of almost all diseases, including PCOS, is stress. A study shows that one of the health needs required especially by adolescent girls is psycho-emotional services. In West Java Province, there are approximately one million high school and equivalent students in the 2022/2023 academic year. Of this number it includes students who pursue their upper secondary education in Sindangmulya District, such as SMK Bintang Harapan. Like high school students in general, students in these schools are vulnerable to stress stemming from the academic demands given by schools in the form of assignments with limited time. Among the recommended stress management techniques, some involve physical exercises, such as yoga. Based on this, education related to yoga as a stress management method needs to be implemented. The results obtained after this activity were an increase in the knowledge of female students regarding the implications of yoga for stress management, with a 79.3% increase in the percentage of students who achieved a perfect score, averaging 10.00.

Keywords: physical activity, women's health, stress

Abstrak. Salah satu faktor yang berkontribusi pada patogenesis hampir semua penyakit termasuk PCOS adalah stres. Sebuah studi menunjukkan bahwa salah satu kebutuhan kesehatan yang diperlukan khususnya oleh remaja perempuan adalah pelayanan psiko-emosional. Di Provinsi Jawa Barat, terdapat kira-kira satu juta siswa SMA dan sederajat di tahun ajaran 2022/2023. Dari jumlah tersebut, sudah termasuk siswi yang melaksanakan pendidikan menengah atasnya di Kecamatan Sindangmulya seperti SMK Bintang Harapan. Seperti siswi sekolah menengah pada umumnya, siswi di sekolah tersebut rentan mengalami stres yang berakar dari tuntutan akademik yang diberikan sekolah berupa tugas dengan waktu yang terbatas. Di antara manajemen stres yang direkomendasikan, beberapa di antaranya adalah melakukan latihan fisik seperti yoga. Berdasarkan hal tersebut, edukasi terkait yoga sebagai salah satu metode manajemen stres perlu dilakukan. Hasil yang didapat setelah kegiatan ini terlaksana adalah terjadinya peningkatan pengetahuan siswi mengenai implikasi yoga terhadap manajemen stres, dimana peningkatan persentase siswi yang mendapat nilai sempurna sebanyak 79,3% dengan nilai rata-rata 10,00.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kesehatan wanita, stress

How to Cite: Pratiwi, D. A., Marlina, L., Iskandar, H. Y. N., Nurawaliah, A. S. & Sari, N. (2025). EDUKASI KESEHATAN WANITA: PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWI TENTANG RISIKO STRES DAN YOGA SEBAGAI METODE MANAJEMEN STRES. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2) 214-220. doi: <https://doi.org/10.37478/mahajana.v6i2.6248>

PENDAHULUAN

Kesehatan perempuan merupakan salah satu kesehatan populasi yang mendapat perhatian khusus dari *World Health Organization* (WHO, 2024). Faktor biologis perempuan yang memengaruhi kerentanan dan perbedaan manifestasi suatu penyakit yang memaparnya daripada laki-laki, menjadi alasan utama adanya inisiatif tersebut (Gronowski & Schindler, 2014) (Short & Zacher, 2024) (WHO, 2024). Selain itu, life course perspective yang memandang bahwa peristiwa-peristiwa di sepanjang siklus hidup seseorang mulai dari rahim hingga masa penuaan dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatannya juga menjadi alasan yang dipertimbangkan terkait dengan pemberian prioritas kesehatan pada perempuan (Senie, 2014). Sebagai implementasi dari inisiasi prioritas kesehatan tersebut, WHO mencanangkan enam program prioritas kesehatan perempuan yang salah satunya adalah penjaminan terhadap kesehatan seksual dan reproduksi yang berkualitas (WHO, 2024).

Salah satu isu terkait kesehatan reproduksi perempuan yang paling umum terjadi adalah *Polycystic Ovary Syndrome* atau yang biasa disingkat menjadi PCOS. *Polycystic Ovary*

Syndrome merupakan kelainan endokrin reproduksi dan metabolik kronis yang ditandai dengan tiga serangkai yaitu hiperandrogenisme, ketidakaturan menstruasi, dan ovarium polikistik (Rababa'h et al., 2022). Jika mengacu pada Konsensus Rotterdam, seorang perempuan dikatakan mengalami PCOS ketika memenuhi dua dari tiga kriteria yaitu (1) oligo-ovulasi atau anovulasi, (2) tanda-tanda klinis dan/atau biokimia dari hiperandrogenisme, dan (3) adanya kista kecil yang diketahui dari pemeriksaan laboratorium (Basu et al., 2018). Implikasi klinis yang dapat dijumpai pada perempuan yang mengalami PCOS umumnya terdiri dari tiga aspek yaitu gangguan reproduksi, gangguan metabolisme, dan gangguan psikologis. Gangguan reproduksi pada penderita PCOS seperti infertilitas, hiperandrogenisme, dan hirsutisme, gangguan metabolisme yang dilaporkan seperti obesitas, sedangkan gangguan psikologis seperti terjadinya kecemasan dan depresi (Yuliadha & Setyaningrum, 2022a). Perempuan dengan PCOS mempunyai risiko lebih tinggi mengalami kehamilan ektopik, kehamilan mola hidatidosa, dan keguguran. Di sisi lain, apabila seorang perempuan hamil dan sedang mengalami PCOS, maka risiko bayi lahir prematur menjadi tinggi (Khomami et al., 2022).

Penyakit tersebut rentan dialami oleh perempuan usia subur dengan prevalensi global sebesar 4-21%, sedangkan insidensi kejadian di Indonesia ada di angka 5-10% (Rababa'h et al., 2022) (Sari dkk., 2023). Usia subur pada perempuan ada di rentang usia 15-49 tahun (Solang et al., 2021). Pada dasarnya, usia subur tersebut dimulai sejak perempuan mengalami fase pubertas yang menjadi bagian dari masa remaja (Disdukkbpppa, 2018). Secara umum, remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dan secara historis, masa remaja biasanya dimulai dari 12-18 tahun atau 10-19 tahun dimana umumnya fase pubertas sedang terjadi (Jaworska & MacQueen, 2015) (Panjalipour et al., 2020). Saat ini, remaja memenuhi seperlima populasi dunia dan 44 juta diantaranya merupakan remaja yang hidup di Indonesia dengan usia 10-19 tahun. Menurut data yang dilansir dari Badan Pusat Statistik, remaja perempuan Indonesia pada tahun 2022 berjumlah 22.163.528. Angka tersebut cukup besar dan membuat remaja perempuan patut mendapat perhatian Kesehatan (Panjalipour et al., 2020) (BPS, 2023).

Masa remaja merupakan periode perkembangan kritis dengan risiko dan kebutuhan kesehatan yang khas. Sebuah studi menunjukkan bahwa salah satu kebutuhan kesehatan yang diperlukan khususnya oleh remaja perempuan adalah pelayanan psiko-emosional. Hal tersebut disebabkan adanya kasus masalah kejiwaan yang dilaporkan pada remaja dengan faktor pemicu utamanya adalah konflik keluarga dan tekanan akademis (Nagabharana et al., 2021) (Panjalipour et al., 2020). Di sisi lain, salah satu faktor yang berkontribusi pada patogenesis hampir semua penyakit termasuk PCOS adalah stres (Basu et al., 2018). Stres didefinisikan sebagai keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit (WHO, 2023). Stres seringkali dikaitkan dengan rasa lapar karena hormon kortisol yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal memengaruhi penurunan fungsi sinyal kenyang dalam tubuh. Oleh karena itu, sangat beralasan ketika stres memiliki hubungan yang kuat dengan kondisi obesitas (Kumar et al., 2022) (Spencer & Tilbrook, 2011). Obesitas sendiri seringkali ditemukan sebagai fenotipe dari perempuan dengan PCOS (Yuliadha & Setyaningrum, 2022). Efek kelainan metabolik yang dihasilkan oleh obesitas diketahui berkontribusi pada munculnya tiga kriteria utama kondisi PCOS (Barber et al., 2019). Oleh karena itu penting untuk dapat melakukan manajemen stres pada perempuan termasuk kelompok usia remaja dalam rangka menurunkan risiko mengalami PCOS berikut dengan efek negatifnya di kemudian hari.

Di antara manajemen stres yang direkomendasikan, beberapa di antaranya adalah melakukan latihan fisik seperti yoga. Yoga diketahui dapat menurunkan tingkat stres karena efeknya yang bekerja pada sistem stres pada tubuh seperti sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) dan sistem limbik (Padmavathi et al., 2023). Permasalahan mitra didasarkan pada kondisi emosional masa remaja yang melaksanakan pendidikan atas. Siswa dengan rata-rata berusia 15-18 tahun perubahan-perubahan signifikan dalam hidupnya, yang salah satunya terjadi ketidakseimbangan emosional ditambah dengan tekanan akademis yang didapat dari sekolah (Nabila et al., 2023) (Nagabharana et al., 2021) (Nursyam, 2023). Di Provinsi Jawa Barat, terdapat kira-kira satu juta siswa SMA dan sederajat di tahun ajaran 2022/2023 (BPS,

2023). Dari jumlah tersebut, sudah termasuk siswi yang melaksanakan pendidikan menengah atasnya di Kecamatan Sindangmulya seperti SMK Bintang Harapan.

Seperti siswi sekolah menengah pada umumnya, siswi di sekolah tersebut rentan mengalami stres yang berakar dari tuntutan akademik yang diberikan sekolah berupa tugas dengan waktu yang terbatas. Di sisi lain, siswi mendapat tuntutan agar mendapat nilai yang tinggi di rumah dan mereka mengalami kekhawatiran akan masa depan. Stres sendiri dapat terjadi karena siswi tidak mampu untuk menghadapi tekanan yang didapat. Untuk menyelesaikan persoalan tersebut, solusi yang ditawarkan berupa peningkatan pengetahuan tentang stres, peningkatan pengetahuan tentang dampak negatif dari stres bagi wanita seperti obesitas dan PCOS, dan peningkatan pengetahuan tentang manajemen stres melalui yoga. Luaran dan target capaian yang ingin dicapai dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi peningkatan pengetahuan siswi akan manajemen stres melalui yoga dan pembuatan poster yoga yang dipatenkan dan disebarluaskan di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Bintang Harapan dengan durasi waktu yang dihabiskan kurang lebih satu hari. Target peserta sasaran merupakan siswi SMK Bintang Harapan jurusan keperawatan dengan jumlah peserta sebanyak 29 orang. Metode kegiatan yang dipilih adalah edukasi atau penyuluhan kepada siswi SMK mengenai implikasi yoga terhadap manajemen stres. Komponen materi terdiri dari pengetahuan mengenai stres, dampak stres terutama terkait dengan kesehatan reproduksi wanita, langkah manajemen stres melalui yoga dan jenis-jenis gerakan yoga yang dapat diimplementasikan oleh siswi. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian, dilakukan juga pengkajian untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswi mengenai stres, dampak negatifnya, serta metode untuk manajemen stres melalui pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, siswi juga melakukan praktik gerakan yoga secara berkelompok agar tercipta nuansa menyenangkan dari melakukan yoga dan membentuk afirmasi positif siswi akan manfaat dari yoga terhadap manajemen stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil kegiatan Pengabdian kepada masyarakat untuk tingkat pengetahuan siswi tentang Implikasi Yoga dalam manajemen stres dapat terlihat di tabel 1 berikut:

Tabel 1. Nilai Pre dan Post Test

Variabel	Mean	Median	Modus	SD
			<i>s</i>	
<i>Pre-test</i>	9,06	9,00	9,00	0,593
<i>Post-test</i>	10,00	10,00	10,00	0,00

Saat *pre-test*, belum semua siswi mendapatkan nilai sempurna yaitu nilai 10 dengan persentase sebesar 20,7%. Rata-rata nilai *pre-test* yang ditunjukkan oleh tabel di atas adalah 9,06. Namun setelah edukasi terlaksana, terjadi peningkatan persentase siswi yang mendapat nilai sempurna sebanyak 79,3% dengan nilai rata-rata 10,00.

Kegiatan inti dari PkM ini diawali dengan pelaksanaan *pre-test* terhadap 29 siswi kelas XII SMK Bintang Harapan. Pelaksanaan *pre-test* dikoordinir oleh anggota tim PkM mulai dari pembagian kuesioner kepada semua siswi, mengontrol waktu pengerjaan *pre-test* agar tepat selesai dalam waktu sepuluh menit, hingga pengumpulan kembali lembar *pre-test*. Selain sebagai *preliminary diagnostic* untuk pengetahuan siswi terkait dengan implikasi yoga terhadap manajemen stres bagi wanita, *pre-test* juga bertujuan sebagai pengantar materi edukasi yang disampaikan tepat setelah siswi selesai mengerjakan *pre-test*. Metode edukasi yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah ceramah tentang urgensi manajemen

stres bagi wanita dan yoga sebagai salah satu metode manajemen stres, demonstrasi gerakan-gerakan yoga, dan praktik gerakan yoga bersama dengan siswi.



Gambar 1. Ceramah tentang urgensi manajemen stres bagi wanita

Edukasi merupakan upaya untuk memberikan pengetahuan maupun kemampuan seseorang melalui proses pembelajaran, sehingga seseorang atau kelompok memiliki pengetahuan dan mampu mengaplikasikan suatu kemampuan yang diharapkan pemberi edukasi. Apabila konten edukasi tersebut mengenai kesehatan, maka harapan dari pemberi edukasi adalah peningkatan kemampuan target sasaran edukasi dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya baik dari aspek fisik, mental, dan social (Wulandari, 2023). Selaras dengan hal tersebut, PkM ini melakukan edukasi kepada siswi sebagai langkah untuk mencapai harapan menurunkan risiko siswi SMK Bintang Harapan terjangkit penyakit reproduksi seperti PCOS yang salah satu penyebabnya adalah stres (Basu et al., 2018). Dalam PkM ini, tata laksana yang diangkat sebagai manajemen kondisi stres pada siswi adalah yoga, karena yoga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang diketahui bermanfaat untuk perbaikan kondisi stres seseorang karena tujuan dari diciptakannya yoga sendiri adalah adanya media bagi seseorang untuk dapat fokus terutama pada pernapasannya. Latihan pernapasan ini diketahui memiliki efek terhadap stabilitas aktivitas otak (Malhotra et al., 2024) (Padmavathi et al., 2023). Di sisi lain, sebagai bagian dari latihan fisik, melalui pelaksanaan yoga, tubuh akan melepaskan endorfin dan neurotransmitter lain yang terkait dengan kontrol suasana hati dan peningkatan kualitas tidur (Putra et al., 2024).

Di antara bentuk yoga yang didemonstrasikan kemudian dipraktikkan bersama dengan siswi SMK Bintang Harapan adalah *Sun Salutation*, *Balance*, *Forward Bend Pose*, *Sitting Pose*, dan *Twisted Pose*. Pose *sun salutation* atau dapat disebut juga *surya namaskar* merupakan bagian dari gerakan dasar yoga hatha. Pose *sun salutation* ini dimulai dengan posisi “salam ke matahari” kemudian fleksi *trunk* dan diakhiri dengan posisi “salam ke matahari” kembali. Posisi *balance* merupakan gerakan yoga hatha yang melibatkan stamina, kekuatan, dan fokus. Sesuai namanya, posisi *forward bend* mengharuskan seseorang untuk “melipat” tubuhnya terutama ke arah depan. Inti dari *sitting pose* adalah saat seseorang dalam posisi pinggang yang “terbuka” disertai dengan posisi vertebra dan pelvis yang proporsional. Posisi *twisted pose* dilakukan dengan merotasikan batang tubuh secara lembut (Kirk, 2006) (Naragatti & H, 2023)



Gambar 2. Praktik gerakan yoga bersama

Kegiatan inti dari PkM ini ditutup dengan pelaksanaan post-test yang kembali dikoordinir oleh anggota tim PkM. *Post-test* dilaksanakan untuk mengevaluasi pemahaman siswi setelah diberikan edukasi dan membandingkannya dengan nilai *pre-test* dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai *post-test* siswi kelas XII SMK Bintang Harapan dengan nilai sempurna. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi terkait implikasi yoga terhadap manajemen stres. Di sisi lain, secara kualitatif kegiatan PkM ini mendapat respon positif dari siswi berupa antusiasme untuk rutin melaksanakan yoga karena selama edukasi sudah diberikan pemahaman terkait efek dari yoga terhadap stres serta manfaat yang didapatkan khususnya untuk kalangan wanita serta praktik yoga yang dilaksanakan dengan metode yang menyenangkan.



Gambar 3. Kegiatan *Post-test*

SIMPULAN DAN TINDAK LANJUT

Hasil kegiatan PkM dengan judul Edukasi Kesehatan Wanita: Peningkatan Pengetahuan Siswi tentang Risiko Stres dan Yoga sebagai Metode Manajemen Stres menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswi terkait implikasi yoga dan manajemen stres. Diharapkan melalui kegiatan ini, terjadi penurunan angka wanita yang mengalami gangguan kesehatan reproduksi akibat stres yang dimulai dari siswi-siswi di SMK Bintang Harapan. Hasil kegiatan PkM dengan judul Edukasi Kesehatan Wanita: Peningkatan Pengetahuan Siswi tentang Risiko Stres dan Yoga sebagai Metode Manajemen Stres menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswi terkait implikasi yoga dan manajemen stres. Diharapkan melalui kegiatan ini, terjadi penurunan angka wanita yang mengalami gangguan kesehatan reproduksi akibat stres yang dimulai dari siswi-siswi di SMK Bintang Harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barber, T. M., Hanson, P., Weickert, M. O., & Franks, S. (2019). Obesity and Polycystic Ovary Syndrome: Implications for Pathogenesis and Novel Management Strategies. *Clinical Medicine Insights: Reproductive Health*, 13, 117955811987404. <https://doi.org/10.1177/1179558119874042>
- Basu, B., Chowdhury, O., & Saha, S. (2018). Possible link between stress-related factors and altered body composition in women with polycystic ovarian syndrome. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 11(1), 10–18. https://journals.lww.com/jhrs/fulltext/2018/11010/possible_link_between_stress_related_factors_and.3.aspx
- Gronowski, A. M., & Schindler, E. I. (2014). Women's Health. *Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation*, 74(SUPPL. 244), 2–7. <https://doi.org/10.3109/00365513.2014.936672>
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 40(5), 291–293. <https://doi.org/10.1503/jpn.150268>
- Khomami, M., Teede, H., Joham, A., Moran, L., Piltonen, T., & Boyle, J. (2022). Clinical management of pregnancy in women with polycystic ovary syndrome: An expert opinion. *Clinical Endocrinology*, 97. <https://doi.org/10.1111/cen.14723>
- Kumar, R., Rizvi, M., & Saraswat, S. (2022). Obesity and Stress: A Contingent Paralysis. *International Journal of Preventive Medicine*, 13(95). https://journals.lww.com/ijom/fulltext/2022/13000/obesity_and_stress_a_contingent_paralysis.95.aspx
- Malhotra, V., Javed, D., Bharshankar, R., & Porter, P. K. (2024). Fast Pace Sun Salutations (FPSS) Yoga Postures Influence Brain waves Activity in Addition to Heart Rate Variability Pattern: A Pilot Study. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, 17(1), 100–105. https://journals.lww.com/mjdy/fulltext/2024/17010/fast_pace_sun_salutations_fpss_yoga_postures.17.aspx
- Martin Kirk, B. B. (2006). *illustrated Hatha Yoga*. United State: Human Kinetics
- Nabila, D., Assyifa, M., Rahayu, R., Nugrah, M., Komariah, K., & Budiyanti, N. (2023). PENDIDIKAN ANAK USIA DINI, REMAJA DAN DEWASA. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 10(1), 14–26. <https://doi.org/10.21009/JKKP.101.02>
- Nagabharana, T., Joseph, S., Rizwana, A., Krishna, M., Barker, M., & Fall, C. (2021). What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India. *Wellcome Open Research*, 6(106), 1–19. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16818.1>
- Naragatti, S., & H. S., V. (2023). A Comprehensive Review of Paschimottanasana: Benefits, Variations, and Scientific Evidence. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 12(10), 460–464. <https://www.ijsr.net/getabstract.php?paperid=SR231005142746>

- Nursyam, N. (2023). Tingkat pengetahuan siswi SMA Negeri 1 Teupah Barat tentang manfaat konsumsi tablet Fe. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 7(1), 35–38. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v7i1.3405>
- Panjalipour, S., Khalesi, Z. B., Rezaie-Chamani, S., & Kazemnejad, E. (2020). Female adolescent health needs and determinants. *Jornal Brasileiro de Reproducao Assistida*, 24(2), 158–162. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7169919/>
- Putra, R. Y. E., Barlian, E., Neldi, H., Rahman, D., & Zarya, F. (2024). The Effect of Exercise on Mental Health: Coping with Stress and Anxiety Through Physical Activity (Systematic literature review). *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(4), 1353–1366. Retrieved from <https://doi.org/10.33860/jik.v17i4.3615>.
- Padmavathi, R., Kumar, A. P., Dhamodhini, K. S., Venugopal, V., Silambanan, S., Maheshkumar, K., & Shah, P. (2023). Role of yoga in stress management and implications in major depression disorder. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 14(5), 100767. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100767>
- Rababa'h, A. M., Matani, B. R., & Yehya, A. (2022). An update of polycystic ovary syndrome: causes and therapeutics options. *Heliyon*, 8(10), e11010. The Author(s). Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11010>
- Sari, D. A., Kurniawati, E. Y., & Ashari, M. A. (2023). Skrining Dan Determinan Kejadian Sindrom Ovarium Polikistik (Sopk) Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 102–106. https://www.researchgate.net/publication/380462053_Skrining_dan_Determinan_Kejadian_Sindrom_Ovarium_Polikistik_SOPK_Pada_Remaja
- Seksualitas Remaja. (n.d.). Retrieved from <https://disdukkbpppa.badungkab.go.id/artikel/18061-seksualitas-remaja?ylRF5EtSNlCHWo8=2m9gm7JZy>
- Senie, R. T. (Ed.). (2014). *Epidemiology of Women's Health*. USA: Jones & Bartlett Publishers.
- Short, S., & Zacher, M. (2024). Women's Health: Population Patterns and Social Determinants. *Annu. Rev. Sociol.*, 13(48). <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-soc-030320-034200>
- Solang, S., Maitimo, B., Winokan, J., Pratiwi, D., & Bohari, B. (2021). Determinants of Fertility among Women of Childbearing Age in North Sulawesi Province, Indonesia. *Open Access Maced J Med Sci*, 18(9(E)), 127–131. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5691>
- Spencer, S., & Tilbrook, A. (2011). The glucocorticoid contribution to obesity. *The International Journal on the Biology of Stress*, 14(3), 233–246. <https://doi.org/10.3109/10253890.2010.534831>
- Statistik, B. P. (n.d.). (2023) Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2023. Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html?year=2023>
- Statistik, B. P. (n.d.). Statistik Indonesia 2023. Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/18018f9896f09f03580a614b/statistik-indonesia-2023.html>
- World Health Organization. (n.d.). (2023). Women's health. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/women-s-health>
- World Health Organization. (n.d.). (2023) Stress. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Wulandari, M. (2023). Penerapan Edukasi Perkembangan Motorik Kasar Untuk Ibu Yang Mempunyai Anak Usia Dini 4-6 Tahun. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*. Retrieved from <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/564>. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/564>
- Yuliadha, A., & Setyaningrum, R. (2022). Psikoneuroimunologi Depresi pada Polycystic Ovary Syndrome (PCOS). *Smart Medical Journal*, 5(1), 38–51. <https://jurnal.uns.ac.id/SMedJour/article/view/43238/35468>