

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KETIDAKTERATURAN MENSTRUASI PADA REMAJA USIA 16-18 tahun Di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto

Septaliana\*Imam Fatoni\*\*Anita Rahmawati\*\*\*

### ABSTRAK

**Pendahuluan** : Normalnya remaja putri akan mengalami menstruasi pertama saat usia 11-16 tahun (rata-rata usia 13 tahun), menstruasi biasanya terjadi 1 bulan sekali dengan rentan waktu 21-35 hari dengan rata-rata durasi siklus 28 hari. Ketidakteraturan menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tingkat stres. **Tujuan** : Menganalisis hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia 15-18 tahun di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto. **Metode** : Analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya seluruh siswi yang sudah mengalami menstruasi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto sejumlah 84 siswi. Teknik sampling menggunakan *proportional random sampling* dengan sample 45 siswi. Sementara variabel *independent*nya adalah tingkat stres dan variabel *dependent*nya adalah ketidakteraturan menstruasi. Instrumen penelitiannya menggunakan kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring and tabulating*. **Hasil** : Menunjukkan bahwa kategori normal berjumlah 11 siswi (24.5%), tingkat stres ringan berjumlah 20 siswi (44.4%), tingkat stres sedang berjumlah 6 siswi (13.3%). Siklus menstruasi yang teratur berjumlah 14 siswi (31.1%), menstruasi yang tidak teratur berjumlah 31 siswi (68.9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres ringan dan menstruasi tidak teratur responden hampir setengahnya berjumlah 20 siswi (44.4%). Hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan angka signifikan atau angka probabilitas (0.003) jauh lebih rendah dari 0.05 atau ( $p < \alpha$ ), maka  $H_1$  diterima. **Simpulan** : dari penelitian ini adalah ada hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja. **Saran** : Sadar akan stres yang dapat memengaruhi ketidakteraturan menstruasi dengan cara menyediakan waktu untuk beristirahat saat di rumah dan bercanda dengan teman-teman terdekat saat jam kosong disekolah.

**Kata kunci** : tingkat stres, ketidakteraturan menstruasi, remaja

### *RELATIONSHIP OF STRESS LEVELS WITH INSTRUCTIONS OF MENSTRUAL IN ADOLESCENT AGE 16-18 years At MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto*

### ABSTRACT

**Baground** : Normally girls will experience their first menstruation at the age of 11-16 years (average age of 13 years), menstruation usually occurs once a month with a vulnerable time of 21-35 days with an average cycle duration of 28 days. Menstrual irregularities are influenced by several factors one of which is the stress level. **Objective** : The purpose of this study was to analyze the relationship of stress levels with menstrual irregularities in adolescents aged 15-18 years at MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto. **Metod** : The research design is correlation analytic with cross sectional approach. The population is all students who have menstruated at MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto totaling 84 students. The sampling technique uses proportional random sampling with a sample of 45 students. While the independent variable is the stress level and the dependent variable is menstrual irregularity. The research instrument used a questionnaire with data processing editing, coding, scoring and tabulating. **Result** : The results showed that the normal category was 11 students (24.5%), mild stress levels were 20 students (44.4%), moderate stress levels were 6 students (13.3%). Regular menstrual cycles amounted to 14 students (31.1%), irregular menstruation amounted to 31 students (68.9%). The results showed that the level of mild stress and irregular menstruation of respondents nearly half of them amounted to 20 female students (44.4%). Spearman rank statistical test results obtained a significant number or probability number (0.003) is much lower than 0.05 or ( $p < \alpha$ ), then  $H_1$  is accepted. **Conclusion** : The conclusion of this study is that there is a relationship between stress levels and menstrual irregularities in adolescents. **Suggestion**: Be aware of the stress that can affect menstrual irregularities by providing time to rest at home and joking with your closest friends during empty hours at school.

**Keywords**: stress level, menstrual irregularities, adolescents

## PENDAHULUAN

Normalnya remaja putri akan mengalami menstruasi pertama yang biasa disebut dengan *menarche* saat usia 11-16 tahun (rata-rata 13 tahun), menstruasi biasanya terjadi 1 bulan sekali dengan rentan waktu 21-35 hari dengan rata-rata durasi siklus 28 hari (Tombokan, 2017). Beberapa penyebab ketidakteraturan menstruasi pada remaja yaitu faktor psikologis, faktor biologis, faktor lingkungan dan sosial. Fenomena yang setiap remaja alami yang berdampak pada psikologis yaitu kecemasan, stres dan depresi. Pada siswi putri yang mengalami banyak berbagai aktivitas disekolah, kemudian tugas sekolah yang banyak sehingga keadaan tersebut dapat memicu faktor penyebab ketidakteraturan menstruasi. Stres dapat menyebabkan ketidakseimbangan FSH (*Folikel Stimulation Hormon*) sehingga kadar hormon estrogen dan progesteron tidak normal dan menyebabkan menstruasi tidak teratur (Kusmiran, 2018).

Data Riset Kesehatan Dasar, (2017) menyatakan bahwa di Indonesia perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan usia 10-59 tahun yang mempunyai menstruasi yang tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1%. Sedangkan masalah menstruasi tidak teratur sudah mulai banyak terjadi usia 45-49 tahun 17,4% dan usia 50-54 tahun 17,1%, kemungkinan terkait dengan umur menopause. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto yang berjumlah 84 siswi, hasil yang didapatkan dari 10 siswi bahwa 6 siswi mengalami ketidakteraturan menstruasi diakibatkan stres dan 4 siswi lainnya mengalami menstruasi yang normal. Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab terjadinya ketidakteraturan menstruasi stres dapat

memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus, ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) dapat mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi. Dampak dari ketidakteraturan menstruasi yaitu jadi lebih sulit hamil (*Infertilitas*), kemudian juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Nurlaila, 2017).

Upaya untuk mencegah ketidakteraturan menstruasi dengan melakukan teknik relaksasi dan distraksi, teknik tersebut dapat meningkatkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) yang dapat mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan menstruasi menjadi normal. Kemudian membuat diri kita merasa senang, bahagia, memiliki waktu untuk bersantai dan waktu untuk istirahat yang cukup. Jika sudah sering mengalami ketidakteraturan menstruasi segera konsultasikan ke dokter spesialis kandungan atau dokter umum yang berada di sekitar rumah untuk mendiagnosis apa yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi (Eny, 2018).

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto yang berjumlah 84 siswi dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebagian siswi MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto yang berjumlah 45 siswi yang diambil menggunakan *proportional simple random sampling*. Variabel *independentnya* adalah tingkat stres dan variabel *dependentnya* adalah ketidakteraturan menstruasi. Pengumpulan data dilakukan dengan

penyebaran kuesioner, pengolahan data *editing, coding, scoring* dan *tabulating* dilanjutkan analisa data dengan uji statistik *spearman rank*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan berat badan saat ini di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto 2019.

No.	BB saat ini	frekuensi	Persentase (%)
1.	30-40	14	31.1
2.	41-50	24	53.3
3.	>50	7	15.6
Jumlah		45	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5.2 Menunjukkan bahwa responden yang memiliki berat badan 41-50 kg sebagian besar berjumlah 24 siswi (53.3%).

### Data Khusus

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto 2019.

No.	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	11	24.5
2.	Ringan	28	62.2
3.	Sedang	6	13.3
4.	Berat	0	0
5.	Sangat berat	0	0
Jumlah		45	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5.3 Menunjukkan bahwa tingkat stres ringan responden sebagian besar berjumlah 28 siswi (62.8%).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan ketidakteraturan menstruasi di MA Mambaul Ulum Corogo 2019

No.	Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Teratur	14	31.1
2.	Tidak Teratur	31	68.9
Jumlah		45	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5.4 Menunjukkan bahwa menstruasi responden yang tidak teratur sebagian besar berjumlah 31 siswi (68.9%).

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi silang hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia (16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto 2019.

No	Tingkat Stres	Menstruasi				Jumlah	
		Teratur		Tidak teratur		N	%
		F	%	F	%		
1.	Normal	1	2.2	10	22.2	11	24.4
2.	Ringan	8	17.8	20	44.4	28	62.2
3.	Sedang	5	11.1	1	2.2	6	13.3
4.	Berat	0	0	0	0	0	0
5.	Sangat berat	0	0	0	0	0	0
Jumlah		14	31.1	31	68.9	45	100
Uji <i>spearman rank</i> $p=0.003$							

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5.5 Menunjukkan bahwa tingkat stres ringan dan menstruasi tidak teratur responden hampir setengahnya berjumlah 20 siswi (44.4%) dari 45 siswi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

Hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan angka signifikan atau angka probabilitas (0.003) jauh lebih rendah dari 0.05 atau ( $p < \alpha$ ), maka  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

## PEMBAHASAN

### Tingkat stres siswi MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto

Berdasarkan tabel 5.1 data umum umur responden seluruhnya (100%) berusia 16-18 tahun yang berjumlah 45 siswi. Serta pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar (62.2%) tingkat stres ringan yang berjumlah 28 siswi dari 45 siswi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto. Menurut peneliti remaja tengah merupakan

permulaan masa dewasa, adapun ciri khas dari remaja pertengahan yaitu emosi yang meluap-luap, kegelisahan, pertentangan. Tingkat stres remaja paling sering pada umur 15-18 tahun karena remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosional sangat kuat, tetapi pada tahap remaja pertengahan ini biasanya lebih bisa mengontrol emosional dan juga bisa mengontrol stres sehingga dapat mencegah terjadinya stres yang berkelanjutan. Stres dapat mengakibatkan aktivitas seseorang terganggu, stres juga tak selalu berdampak negatif. Sebab ada juga stres yang justru bisa meningkatkan motivasi belajar atau bekerja seseorang. Biasanya yang seperti ini stresnya masih dalam taraf normal, tetapi ketika stresnya sangat tinggi akan membuat orang tidak berdaya atau malah membuat orang bertingkah laku diluar kebiasaan. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon tersebut dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang.

Hasil penelitian tabel 5.2 Menunjukkan bahwa sebagian besar (53.3%) responden dengan berat badan 41-50 kg berjumlah 24 siswi. Menurut peneliti tingkat stres juga dapat dipengaruhi oleh berat badan. Stres ternyata mampu meningkatkan hormon kortisol pada tubuh seseorang meningkat dengan signifikan. Stres yang berlebihan juga bisa membuat seseorang mencari cara untuk melarikan diri dari beban pikiran tersebut. Salah satu cara melarikan diri yang kerap dilakukan adalah mengkonsumsi makanan yang enak dan sayangnya juga tidak sehat. Makanan-makanan yang kaya akan kandungan lemak dan gula memang bisa membuat penderita stres merasa lebih nyaman. Sayangnya, makanan-makanan tersebut dapat menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan.

Menurut (Sa'id, 2015) dimana remaja pertengahan yang berusia 15-18 tahun mengalami perubahan fisik, perilaku, sosial dan berpikir secara realistis sehingga dapat mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah stres yang berkelanjutan. Setelah memasuki masa

remaja, individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Remaja juga telah mengembangkan kosa kata yang banyak sehingga dapat mendiskusikan dan kemudian memengaruhi keadaan emosional dirinya maupun orang lain. Faktor lain yang berperan secara signifikan dalam pengaturan emosi yang dilakukan remaja adalah meningkatnya sensitivitas remaja terhadap evaluasi yang diberikan orang lain terhadap mereka, suatu sensitivitas yang dapat memunculkan kesadaran diri (Herlina, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti, dkk (2017) stres psikologis seringkali dikaitkan dengan konsumsi makanan yang meningkat, terutama dalam mengkonsumsi makanan berlemak tinggi. Stres juga dapat meningkatkan berat badan karena meningkatkan kadar kortisol, mengaktifkan enzim penyimpanan lemak dan memberi tanda lapar ke otak.

#### **Ketidakteraturan menstruasi siswi MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto**

Berdasarkan tabel 5.2 data umum berat badan menunjukkan bahwa sebagian besar (53.3%) responden dengan berat badan 41-50 kg berjumlah 24 siswi. Serta tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan ketidakteraturan menstruasi di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto menunjukkan bahwa sebagian besar (68.9%) responden mengalami ketidakteraturan menstruasi yang berjumlah 31 siswi.

Menurut peneliti Remaja tengah (usia 15-20 tahun) secara psikologis masa ini merupakan permulaan masa dewasa, dalam hal ini biasanya emosinya mulai stabil dan berfikir secara kritis. Selain tingkat stres ketidakteraturan menstruasi disebabkan oleh berat badan, memiliki tubuh terlalu gemuk atau terlalu kurus bisa menyebabkan masalah yang akan berimbas pada menstruasi yang tidak sehat. Jika terlalu gemuk tubuh yang kelebihan lemak bisa memicu peningkatan kadar estrogen yang nantinya bisa

menghentikan ovarium dalam melepaskan sel telur sementara endometrium terus menbal. Wanita yang obesitas biasanya mengalami siklus menstruasi yang jarang, namun jika saatnya datang menstruasi bisa memakan waktu yang lama atau panjang. Terlalu gemuk akan memicu terlalu banyaknya produksi hormon estrogen. Sedangkan jika terlalu kurus, tubuh jadi kurang menghasilkan hormon estrogen dan menyebabkan tubuh tidak cukup membentuk lapisan darah di dalam dinding rahim atau endometrium sehingga tidak akan mendapatkan menstruasi. Selama makan dengan nutrisi yang cukup dan tidak mengalami kemunduran siklus menstruasi tubuh yang kurus masih bisa diatasi, tetapi lebih baik lagi jika memiliki berat badan yang ideal.

Menurut Kusmiran (2014) Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, derajat tekanan tergantung dari ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurus dan *anorexia nervosa* dapat menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*.

### **Hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi**

Berdasarkan tabel 5.5 hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan angka signifikan atau angka probabilitas (0.003) jauh lebih rendah dari 0.05 atau ( $p < \alpha$ ), maka  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja (usia 16-18 tahun) di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

Menurut peneliti Stres ringan merupakan salah satu penyebab ketidakteraturan menstruasi dapat dilihat dari ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengolah hidup serta mempengaruhi sistem hormonal dalam tubuh. Stres yang dialami oleh responden

sudah diatasi dengan cara menyediakan waktu untuk istirahat yang cukup, bersantai, kemudian merasa senang dengan bercanda dengan teman-teman terdekat dan meminimalisir tingkat stres supaya menstruasinya menjadi teratur. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon tersebut dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hipotalamus otak dan kelenjar pituitari mengatur hormon kortisol, dengan mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi.

Menurut Kusmiran (2014) stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi.

Menurut Kusyuni (2012) salah satu penyebab gangguan menstruasi pada wanita adalah faktor stres yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual. Pada mahasiswa dalam menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan KTI/skripsi merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nur Aini R dan Siti Komariyatun (2017) yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus haid pada mahasiswi prodi DIII kebidanan tingkat II STIKES Muhammadiyah Klaten.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Tingkat stres pada remaja usia 16-18 tahun di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto sebagian besar mengalami stres ringan.
2. Ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia 16-18 tahun di MA Mambaul Ulum hampir sebagian besar tidak teratur.
3. Ada hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja usia 16-18 tahun di MA Mambaul Ulum Corogo Jogoroto.

### Saran

1. Bagi Remaja  
Sadar akan stres yang dapat memengaruhi ketidakteraturan menstruasi dengan cara menyediakan waktu untuk beristirahat saat di rumah dan bercanda dengan teman-teman terdekat saat jam kosong di sekolah.
2. Bagi Sekolah  
Sekolah mengadakan penyuluhan dengan tema pemahaman masalah reproduksi khususnya untuk perempuan dengan permasalahan menstruasi mulai dari bahaya, penyebab ketidakteraturan menstruasi, sikap, penanganan, dll penerangan dari guru. Sebaiknya penyuluhan diadakan saat masa orientasi siswa berlangsung.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Mengembangkan tema lain seperti hubungan peningkatan hormon kortisol dengan ketidakteraturan menstruasi pada remaja atau pengaruh senam yoga terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja.

## KEPUSTAKAAN

- Ali, M. 2016. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Apriani. 2014. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Respon Psikologis Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Anwar. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Bartsch, Evelyn. 2015. Dukungan Sosial, Religiusitas dan Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. Tesis. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Baziad, Ali, M. 2008. *Endokrin dan Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Gunarya, Adi, Gery, Mira. 2011. *Bersahabat Dengan stress*. Modul Md10.
- Herlina. 2013. *Bibliotherapy : Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung : Pustaka Cendekia Utama
- Hidayat. 2012. *Metodelogi Penelitian Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock. 2012. *Perkembangan Anak*, Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Kusmiran, Eny. 2018. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kusyani. 2012. Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Stikes Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Diakses pada tanggal 30 November 2015.
- Lestari, T. 2015. *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha medika.
- Lubis, Lumongga. 2014. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Masturi. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar, *Jurnal Involusi Kebidanan, Volume 2*, No. 3, Januari 2017, hal 14-23.
- Melly Purwanti, Ardiani, Ilmiawan, Wilson, Rozalina. 2017. Hubungan

- Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN. Dipublikasi 31 Juli 2017, JVK 3 (2) (2017) hlm. 47-56.
- Nurlaila, Hazanah. S., Shoupiyah. R. 2017. Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan, *Jurnal Husada Mahakam*, Volume III No. 9, Mei 2015, hal 452-521.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Redika Cipta.
- Psychology Foundation of Australia., 2014. *Depression Anxiety Stres Scale*.  
<http://www.psy.unsw.edu.au/group/class>. Diakses: 20 September 2014.
- Nur Aini Rahmawati, Siti Khomariyah. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan siklus haid pada Mahasiswi prodi DIII Kebidanan Tingkat II STIKES Muhammadiyah Klaten, *Jurnal Involusi Kebidanan*, Volume 2, No. 3, Januari 2017, hal 14-23.
- Ridwan. 2015. *Belajar mudah penelitian untuk guru, karyawan, dan peneliti pemula*.
- Riset Kesehatan Dasar., 2017. *Kesehatan Reproduksi*. Diakses pada 7 Oktober 2017.
- Sa'id. 2015. *Mendidik Remaja Nakal*. Yogyakarta: PT. Semesta Hikmah.
- Sherwood, L. 2011. *Sistem Reproduksi. Dalam: Fisiologi Reproduksi Wanita*. Ed. 6. Jakarta: EGC, 833-848.
- Sugiono. 2015. *Biostatistik*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Sunaryo. 2013. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Syamsu. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Surakarta: Rajawali Pers.
- Tombokan, Kevin, C. 2017. Hubungan Antara Stres Dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya di RSUP Prof. Dr. D.Kandou Manado. JOM Vol.5 No. 1, Januari-Juni 2017.
- Verawaty, Noor, Sri, dan Hardjo. 2011. *Merawat dan Menjaga Kesehatan seksual Wanita*. Bandung: PT Grafindo Medika Pratama.
- Wahyuningsih Eny. 2018. Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi. STIKes ICMe Jombang
- Zulkifli L. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.