

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS V DAN VI SDN KEBONAGUNG PLOSO JOMBANG

Rika Nur Yuanita¹ Inayatul Aini² Ratna Sari Dewi³

¹²³STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email : rikayuanita34@gmail.com ²email : evi_icme@gmail.com, ³email : sayektirafa@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 28 sampai 35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi sendiri dipengaruhi banyak hal, salah satunya adalah tingkat stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress siswi dengan siklus menstruasi. Desain penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua siswi kelas V dan VI yang sudah mengalami menstruasi di SDN Kebonagung sejumlah 27 siswi teknik sampling menggunakan teknik *nonprobability sampling* secara total sampling. Variabel independen tingkat stress dan variabel dependennya siklus menstruasi. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dengan pengolahan data *editing, coding, skoring, dan tabulating* dan analisa data menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil** : penelitian tingkat stress menunjukkan (57,1%), responden dengan tingkat stress normal 10 siswi 37%, responden dengan tingkat stress ringan berjumlah 15 siswi 56%, responden dengan tingkat stress sedang 2 siswi 7%. Siklus menstruasi didapatkan hasil siklus menstruasi tidak normal 56% sebanyak 15 responden, siklus menstruasi normal 44% sebanyak 12 responden. Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau angka $p=0,000 < \alpha(0,05)$, sehingga H_1 diterima. **Kesimpulan** : penelitian ini ada hubungan antara tingkat stress siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi di SDN Kebonagung Ploso Jombang.

Kata Kunci : tingkat stress, siklus menstruasi, Siswi kelas V dan VI

RELATING BETWEEN STRESS AND MENSTRUAL CYCLE TO STUDENTS FIVE AND SIX GRADE IN SDN KEBONAGUNG PLOSO JOMBANG

ABSTRACT

Introduction : Menstrual cycle is ideally regularly every month with a period of 28-35 days each menstrual period. The menstrual cycle itself is by many things one of which is the stress level. This research of purpose is to know relating between stress level and menstrual cycle. The research design was analytic correlation with cross sectional approach. The population were all female student who have experienced menstruation in SDN Kebonagung Jombang with total 27 female students. The sampling technique used non probability sampling all of them. Independent variabel was stress level and dependent variabel menstrual cycle. The research used questioners with data management *editing, coding, scoring, and tabulating* and analisa data used *rank spearman*. **The result** of the stress level showed (57.1 %) the responden stress level normaly 10 students 37 % the low responden stress level is 15 students 56 %, the middle responden stress level is 2 students 7 %. The menstrual cycle was got finally abnormal menstrual cycles 56 % 15 respondens, normal menstrual cycles 44 % totally 12 respondens. The spearman rank statistics test results obtained significant number or numberr $p=0,000 < \alpha(0,05)$ so H_1 was accepted. The conclusion of this study says there is

a relating between stress level in the five and six grade elementary scholl with menstrual cycle in SDN Kebonagung Ploso Jombang.

Key words : stress level , menstruation cycle, students V and VI grade

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin dengan batasan usia meliputi 15-24 tahun (Wijaya,2009). Dalam periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. (IDAI,2008)Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagiandari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap Siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita (Sriati,2008).

Menurut laporan dari World Health Organisation (WHO,2012) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%.Penelitian (Bieniaz J et al,2011) bahwa prevalensi gangguan menstruasi di dunia ditaksirkan amenorea primer sebanyak 5,3%,amenorea skunder 18,4%,oligomenorea 50%,polimenoria 10,5%,dan gangguan campuran sebanyak15,8%.Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010,melaporkan bahwa perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun mengalami menstruasi yang tidak teratur adalah 13,7% dalam setahun.Di Jawa Timur gangguan menstruasi yang paling umum terjadi ialah frekuensi menstruasi yang tidak teratur 80,7%,sindroma pramenstruasi 54%,durasi menstruasi yang tidak teratur 43,8%,disminorhoe 38,1%,polimenore 37,5%,dan oligomenore 19,3% (Toduh et al 2014). Sesuai penelitian dari Eni wahyuningsih tahun 2014 didapatkan sejumlah 51,8% siklus menstruasi tidak normal dan menunjukkan gangguan stres ringan 48,2% siklus menstruasi normal (Eni wahyuningsih,2018).

Permasalahan siklus menstruasi yang tidak teratur menjadi factor permasalahan stress pada remaja. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Durand;2006). Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Nita;2008). Stres adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman,tekanan,atau suatu perubahan.Stres juga dapat terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, atau bersemangat. Situasi tersebut akan memicu respon tubuh,baik secara fisik ataupun mental. Respon tubuh terhadap

stres dapat berupa napas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, dan tekanan darah tinggi. Setiap orang, termasuk anak-anak pernah mengalami stres. Kondisi ini tidak selalu membawa efek buruk dan umumnya hanya bersifat sementara. Stres akan berakhir saat kondisi yang menyebabkan tekanan atau frustrasi tersebut terlewati. (dr. Tjin Willy, 2011)

Upaya yang dapat disarankan dengan menggunakan pendekatan pada remaja, memberikan informasi dan pengetahuan tentang menstruasi dan bagaimana cara menanggulangi masalah yang ditimbulkan karena menstruasi sehingga dapat menekan tingkat stres yang dialami para remaja. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormone kortisol dijadikan tolak ukur melihat derajat stres seseorang (Kusmiran, 2014)

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara stres dengan Siklus menstruasi pada siswi kelas V DAN VI SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang.

Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh siswi kelas V DAN VI SDN Kebonagung Ploso Jombang.
2. Mengidentifikasi Siklus menstruasi siswi kelas V DAN VI SDN Kebonagung Ploso Jombang.
3. Menganalisis hubungan antara stres dengan Siklus menstruasi pada Siswi kelas V DAN VI SDN Kebonagung Ploso Jombang.

Hipotesis

H₁ : Ada Hubungan Antara Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas V DAN VI SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Analitik Korelasi* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang dan dilakukan pada bulan Februari sampai bulan Juli tahun 2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi yang sudah menstruasi kelas V DAN VI di SDN Kebonagung Ploso Kabupaten Jombang sebanyak 27 orang. Sampel pada penelitian ini adalah sejumlah 27 siswi, peneliti menggunakan seluruh anggota populasi Teknik sampling yang digunakan adalah *Nonprobability Sampling* secara total sampling.

Variabel *independent* penelitian ini yaitu tingkat stress. Variabel *dependent* penelitian ini yaitu siklus menstruasi. Jenis instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* dengan taraf signifikan 0,05.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
Kelas V yang sudah menstruasi	10	37
Kelas VI yang sudah menstruasi	17	63
Jumlah	27	100

Sumber data primer

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden 63% responden kelas VI sejumlah 17 siswi

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
10-11 tahun	10	37
12-13 tahun	15	53
>13 tahun	2	20
Jumlah	27	100

Sumber data primer

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui menunjukkan bahwa sebagian besar responden 53% berumur 12-13 tahun sejumlah 15 siswi

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan jumlah saudara

Jumlah Saudara	Frekuensi	Persentase (%)
2	11	40
3	12	45
> 3	4	15
Jumlah	27	100

Sumber data primer

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa bahwa sebagian besar 45% responden jumlah saudaranya 3 dengan jumlah 12 siswi.

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan berat badan

Berat Badan	Frekuensi	Persentase (%)
35-40Kg	14	51
41-45Kg	9	34
> 45Kg	4	15
Jumlah	27	100

Sumber data primer

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa bahwa sebagian besar responden 51% responden berat badannya 35-40kg berjumlah 14 siswi

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan warna darah saat menstruasi

Warna darah	Frekuensi	Persentase (%)
Coklat /kemerah tuaan	25	92
Merah terang	2	8
Merah muda	0	0
Merah keabuan	0	0
Total	27	100

Sumber data primer

Menurut hasil tabel 5 menunjukkan hampir seluruhnya 92% warna darah saat menstruasi coklat atau merah tuaan 25 siswi

Tabel 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan darah haid yang keluar dari hari 1 sampai 3

Darah haid	Frekuensi	Persentase (%)
40 – 60 cc	24	88
65 – 80 cc	2	7
>80 cc	1	5
Total	27	100

Sumber data primer

Menurut tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar 88% responden darah haid yang keluar dari hari 1-3 adalah 40-60cc sejumlah 24siswi

Tabel 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pembalut yang dihabiskan dalam sehari

Pembalut yang dihabiskan	Frekuensi	Persentase (%)
4 – 5	15	53
6	10	37
>6	2	20
Total	27	100

Sumber data primer

Menurut tabel 7 menunjukkan bahwa hampir sebagian (53 %) responden pembalut yang dihabiskan dalam sehari 4 – 5 berjumlah 15 siswi

Data Khusus

Tabel 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress

Tingkat stress	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	10	37
Ringan	15	56
Sedang	2	7
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
Total	27	100

Sumber data primer

Menurut tabel 8 sebagian besar 15 siswi memiliki tingkat stress ringan yang berjumlah 56 % responden

Tabel 9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi

Siklus menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	12	44
Tidak normal	15	56
Total	27	100

Sumber data primer

Menurut tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar 15 siswi memiliki siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 56 % responden.

Tabel 10 Tabulasi silang hubungan antara tingkat stress siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi				Total	
	Normal		Tidak Normal		Σ	%
	Σ	%	Σ	%		
Normal	16	28,8	1	1,8	17	30,4
Ringan	11	19,6	21	37,5	32	57,1
Sedang	0	0	7	12,5	7	12,5
Berat	0	0	0	0	0	0
Sangat berat	0	0	0	0	0	0
Total	27	48	29	51,8	56	100

Uji Spearman Rho p=0,000

Sumber data primer

Tabel 10 Menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden yang tingkat stresnya ringan memiliki siklus menstruasi

yang tidak normal 15 siswi dengan persentase 37,5%.

Hasil uji statistik *rank sparman* diperoleh angka signifikan atau angka *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < q$), maka H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress

Berdasarkan tabel 5.8 hasil penelitian yang dilakukan diketahui ada 27 responden, sebagian besar siswi mengalami tingkat stress ringan yaitu 15 responden (56%)

Menurut peneliti dari data umum responden dengan jumlah 27 siswi sebagian besar berumur 12-13 tahun (53%). Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja sering kali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat, namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadinya perbaikan pada perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stres sehingga bisa mencegah terjadinya stres yang lebih berkelanjutan.

Hal ini sesuai dengan teori (Said, 2015) dimana remaja tengah berada pada masa sekolah mengalami banyak perubahan kognitif, emosional, dan sosial, mereka berfikir lebih kompleks, sehingga mampu mengendalikan terjadinya stres dan mampu mencegah terjadinya stres berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 27 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai jumlah saudara 3 dengan jumlah 12 responden 45%.

Menurut peneliti responden yang mengalami stres ringan dipengaruhi oleh jumlah saudara lebih dari 1 sehingga muncul perasaan kurang perhatian dari

orang tua, pilih kasih serta kurangnya kasih sayang, namun dengan seiringnya bertambahnya umur, pada tahap usia remaja mampu memperbaiki hubungan dengan saudaranya dengan saling mendukung, bertukar pendapat serta memberikan semangat dan motivasi dalam kekeluargaan sehingga mampu menciptakan suasana yang tenang dan mengurangi perdebatan serta pertentangan sehingga mencegah terjadinya perselisihan yang mengakibatkan tekanan dan stres.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hurlock 2012 bahwa pada awal remaja hubungan yang terjalin dalam keluarga penuh pertentangan. Remaja mulai menerima saudara-saudaranya yang dulu dianggap menjengkelkan dengan cara yang lebih tenang dan fisiologis. Sering kali remaja akhir mengembangkan sikap seperti orang tua terhadap saudaranya yang lain, hal ini mengurangi pertentangan. Hubungan saudara kandung pada masa remaja meliputi monolog, berbagi, selain itu saudara kandung remaja bisa bertindak sebagai pendukung emosi, lawan dan teman

Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 27 responden sebagian besar siswi mengalami siklus yang tidak normal yang berjumlah 15 responden (56%).

Menurut peneliti responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dipengaruhi oleh berat badan yang perubahan berat badannya secara drastis atau tidak stabil yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dimana perubahan berat badan yang turun drastis atau berat badan yang kelebihan berpengaruh pada hormon pengatur siklus menstruasi.

Hal ini sejalan dengan teori Kusmiran 2014 mengatakan bahwa berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat

badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurus /kurang dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan dapat menimbulkan *amenorrhea*. Semakin banyak resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar.

Menurut Dyah dan Adningsih, Amerta nutr (2019) terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi, siswi dengan status normal cenderung memiliki siklus menstruasi yang normal dan siswi dengan status gizi obesitas cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Sebagian besar status gizi remaja mempunyai status gizi normal dengan siklus menstruasi yang normal. Status gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi sehingga perlu adanya pendidikan gizi terkait gizi pada remaja.

Hubungan Tingkat Stress Siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 27 responden hampir setengahnya responden yang tingkat stresnya ringan, memiliki siklus menstruasi tidak normal sejumlah 15 responden (56%).

Menurut peneliti stres ringan yang dialami responden sudah berusaha untuk melakukan manajemen stres seperti menyediakan waktu untuk bersantai, istirahat yang cukup serta berusaha untuk mengontrol stres agar tidak mempengaruhi siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlaila.dll 2015 di Poltekes Kemenkes Kaltim yang menyatakan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil tersebut sejalan pula dengan hasil penelitian Todoku dkk 2014 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan yang menyatakan ada hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi.

Hal ini sesuai dengan teori Kusmira 2014 stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini menjadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan proses stimulasi ovarium akan menghasilkan estrogen jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 27 responden bahwa hampir setengahnya responden yang tingkat stresnya ringan memiliki siklus menstruasi normal yang berjumlah 12 responden (44%).

Menurut peneliti responden yang mengalami tingkat stres ringan tetapi tidak berpengaruh pada siklus menstruasinya dikarenakan responden tidak terlalu memikirkan tentang hal yang bisa memicu terjadinya stres dan mampu mengontrol terjadinya stres.

Hal ini sejalan dengan teori Maranis (2011) bahwa pada tingkat stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini telah merusak aspek fisiologis seseorang. Pada respon psikologis didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada respon perilaku didapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah dan tidak bisa santai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tingkat stres siswi kelas V dan VI di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang sebagian besar mengalami stres ringan sebesar 56 %
2. Siklus menstruasi siswi kelas V dan VI di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Jombang sebagian besar tidak normal sebesar 44%
3. Ada hubungan antara tingkat stres pada siswi kelas V dan VI dengan siklus menstruasi di SDN Kebonagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang sebesar 37,5 %

Saran

Diharapkan bagi petugas UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) Meningkatkan kesadaran siswi dengan cara memberikan pengarahan dan penjelasan tentang akibat dari stres yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi dapat di pahami oleh siswi.

Bagi guru dapat menciptakan suasana yang nyaman seperti tidak terlalu tegang pada saat pembelajaran dan kondusif sehingga dapat menghindarkan siswi dari kondisi stres di lingkungan belajar mengajar.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti tentang stres, baik itu dengan kaitannya dengan siklus menstruasi maupun kaitannya dengan yang lainnya seperti dengan kaitannya berat badan.

KEPUSTAKAAN

Ahmad Abdurrahman. 2009. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja*. Skripsi. <http://www.karya-ilmiah.um.ac.id> Diunduh pada tanggal 7 Desember 2009

- Astika Nina. 2010. *Dismenorea*.
<http://masalahkesehatanwanita.blogspot.com/2010/02/dismenorea.html>.
Diunduh pada tanggal 18 Mei 2010
- Octaria Sherly. 2009. *Siklus Haid, Sindrom Pra-Haid, Serta Gangguan Haid Dalam Masa Reproduksi*.
<http://bidan2009.blogspot.com/2009/02/siklus-haid-sindrom-pra-haid-serta.html>. Diunduh pada tanggal 20 Oktober 2009
- Hidayat Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi 2*. Jakarta:Salemba Medika. Hal:34
- Pusat Bimbingan dan Konseling UNHAS. 2008. Manajemen Stress. www.unhas.ac.id/maba2009/.../Modul%20MD08-Manajemen%20Stress.pdf Di unduh pada tanggal 20 November 2009
- Wijaya Awi Muliadi. 2009. *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*.
<http://www.infodokterku.com>. Di unduh pada tanggal 26 Maret 2010
- Wijaya Awi Muliadi. 2009. *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*.
<http://www.infodokterku.com>. Di unduh pada tanggal 26 Maret 2010
- Zulhita Ryanti. 2006. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Haid Pada Mahasiswi D IV Kebidanan di Universitas Sebelas Maret*. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Karya Tulis Ilmiah