



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI RUSUNAWA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**



**G2A216020**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU  
KEPERAWATAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUIHAMMADIYAH SEMARANG**

**2018**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Manuskrip dengan judul:

### HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI RUSUNAWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, 18 Januari 2018



Pembimbing II

Amin Samiasih, SKp.,M.Si.Med



# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI RUSUNAWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Elsa Revista<sup>1</sup>, Pawestri<sup>2</sup>, Amin Samiasih<sup>3</sup>

1. Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang, [elsarevista@gmail.com](mailto:elsarevista@gmail.com)
2. Dosen Keperawatan Maternitas Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang
3. Dosen Keperawatan Anak Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Apabila seseorang yang mengalami stres akan mengalami gangguan pada sistem reproduksi, sistem pencernaan dan hipertensi. Siklus menstruasi adalah perdarahan secara periodik dari uterus disertai pelepasan endometrium, siklus menstruasi umumnya setiap 21-35 hari tergantung pada berbagai faktor termasuk masalah kesehatan, stres dan berat badan.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang

**Metode Penelitian:** Metode penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebesar 148 responden dengan teknik *simple random sampling*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres remaja putri dalam katagori normal (20.9%), ringan (20.3%), sedang (51.4%), berat (7.4%). Siklus menstruasi remaja putri adalah kategori normal (50,7%), polimenorea (36.5%), oligomenorea (12.8%) dan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

**Simpulan:** Ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang.

**Saran:** Agar remaja dapat menjaga kesehatan salah satunya dengan menjaga agar tidak mengalami stres yang berlebihan karena stres dapat menyebabkan gangguan salah satunya siklus menstruasi.

**Kata kunci** : Tingkat stres, Siklus menstruasi, Remaja Putri

---

## ABSTRACT

**Background:** Stress is a physical and psychological reaction to any demands that caused of tension and disrupt the stability of daily life. If a person was under stress it would be experience a disruption in the reproductive system, digestive system and hypertension. The menstrual cycle is the periodic bleeding from the uterus accompanied by the release of the endometrium, menstrual cycles usually every 21-35 days depended on various factors include health problems, stress and weight gain.

**Research targer:** *The purpose of this study was to determine the correlation between stress and the menstrual cycle in young women at the University of Muhammadiyah Semarang Rusunawa.*

**Research Methode:** *This type of research is a quantitative research with cross sectional design. The research samples are 148 respondents with simple random sampling technique.*

**Result Of Research:** *The results showed that the stress level in female youth in the normal category (20.9%), mild (20.3%), moderate (51.4%), weight (7.4%). Female youth menstrual cycle is normal category (50.7%), polimenorea (36.5%), oligomenorrhea (12.8%). There is a relationship between stress level with the menstrual cycle ( $p = 0.000$ ).*

**Conclude:** *There is Relation of Stress Level with Menstrual Cycle In female youth at Rusunawa University of Muhammadiyah Semarang*

**Suggestion:** *For teens to maintain the health of one of them by take care not to undergo excessive stress because stress can cause one of the menstrual cycle.*

**Keyword** : *Stress Level, Menstrual Cycle, Female Youth*

---



## PENDAHULUAN

Masa remaja disebut juga masa pubertas adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang dari segi fisik, biologis, psikologi maupun dari segi sosialnya. Para ahli merumuskan bahwa pubertas digunakan dalam menyatakan perubahan biologis maupun fisiologis yang terjadi secara cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa terutama perubahan pada alat reproduksi dan perubahan secara biologis yang terjadi pada remaja putri salah satunya yaitu mulainya menstruasi (Tarwoto et al., 2010).

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium. Siklus menstruasi umumnya terjadi secara periodik setiap 28 hari (ada pula setiap 21 hari dan 30 hari) (Proverawati & Misaroh, 2009). Adapun Menurut Saryono & Sejati (2009) Menstruasi merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya untuk kehamilan dan dimulai pada saat pubertas. Siklus

menstruasi adalah suatu proses yang terjadi pada perempuan muda umur 12-15 tahun (*menarche*) yang terus berlanjut sampai umur 45-50 tahun (*menopaus*) tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan perempuan, status nutrisi dan berat badan.

Menurut data dari PKBI di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2010 terdapat remaja putri rentang usia 15-19 tahun melakukan konsultasi tentang menstruasi dan kebanyakan remaja putri berkonsultasi tentang *dismenorea* dan mayoritas bertempat tinggal di daerah Semarang (Dinkes, 2010).

Hasil survey yang dilakukan oleh peneliti pada bulan agustus 2017 jumlah remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang berjumlah 200 orang dan peneliti melakukan wawancara pada 5 remaja putri pada tanggal 2 september 2017, hasil dari wawancara peneliti bahwa 3 dari 5 orang mengatakan stres menyebabkan siklus menstruasi tidak lancar dan 2 diantaranya bahwa stres tidak mempengaruhi siklus

menstruasi. Untuk menguatkan data awal maka peneliti melakukan wawancara yang ke dua kalinya pada tanggal 16 september 2017 dengan mewawancarai sebanyak 22 orang. Hasil dari wawancara peneliti bahwa 13 dari 22 orang mengatakan stres menyebabkan siklus menstruasi tidak lancar dan 9 dari 22 orang mengatakan bahwa stres tidak mempengaruhi siklus menstruasi.

Menurut Proverawati & Misaroh (2009) ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu fungsi hormone terganggu, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok/tiroid dan hormone prolactin berlebih. Adapun menurut Ismail (2015) faktor yang paling berpengaruh pada siklus menstruasi salah satunya adalah ketidakseimbangan hormon dan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hormon terganggu diantaranya stress, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup dan berat badan. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin, sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau *dismenorea*.

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Menurut kamus Bahasa Indonesia (Balai Pustaka, 2007) stres merupakan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan.

Diperkuat menurut Priyanti & Mustikasari (2014) stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis.

Menurut (Priyanti & Mustikasari, 2014) stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis, faktor penyebab stres bisa dari faktor lingkungan, faktor pribadi seseorang. Diperkuat oleh Priyoto (2014) stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Dampak dari stres dapat terganggunya fisiologi, psikologis dan perilaku.

Pada keadaan stres akan terjadi peningkatan HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*)

aksis, mengakibatkan hipotalamus menyekresikan CRH (*Corticotropic Releasing Hormon*). CRH (*Corticotropic Releasing Hormon*) itu sendiri mempunyai pengaruh negative yaitu menghambat sekresi GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*) dari tempat produksinya di nucleus arkuata, ketidakseimbangan CRH (*Corticotropic Releasing Hormon*) memiliki pengaruh terhadap penekanan fungsi reproduksi perempuan sewaktu stres (Breen dan Karsch, 2004; Sherwood 2011).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik ingin mengetahui apakah ada hubungannya antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang. Sampel berjumlah 148 responden yang diambil berdasarkan

*random sampling*. Proses penelitian berlangsung pada tanggal 22 Oktober 2017 – 26 November 2017. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Rusunawa yang berlokasi di Universitas Muhammadiyah Semarang, rusunawa sendiri merupakan tempat bagi mahasiswa baru semester 1 dan 2, gedungnya terdiri dari 4 lantai dan 100 kamar. Populasi yang ada di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang berjumlah 200 orang, terdapat 12 orang musrifah dan 188 remaja rusunawa.

**Tabel 1**  
**Distribusi Usia Remaja Putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang (n=148)**

	N	Mean	Median	Minimum	Maximum	Std. Dev
Umur	148	18.04	18	17	19	0.54

**Tabel 2**  
**Distribusi IMT Remaja Putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang (n=148)**

	N	Mean	Median	Minimum	Maximum	Std. Dev
IMT	148	20.76	20.05	16	30	3.25

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Responden**  
**Berdasarkan riwayat penyakit gondok**  
**Remaja Putri di Rusunawa Universitas**  
**Muhammadiyah Semarang (n=148)**

Riwayat Penyakit Gondok	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak ada	147	99.3
Ada	1	0.7
Total (n)	148	100

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Responden**  
**Berdasarkan program diet Remaja Putri**  
**di Rusunawa Universitas Muhammadiyah**  
**Semarang (n=148)**

Mengikuti Program Diet	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak	115	77.7
Ya	33	22.3
Total (n)	148	100

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Responden**  
**Berdasarkan tingkat stres Remaja Putri**  
**di Rusunawa Universitas Muhammadiyah**  
**Semarang (n=148)**

Tingkat stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	31	20.9
Ringan	30	20.3
Sedang	76	51.4
Berat	11	7.4
Total (n)	148	100

**Tabel 6**  
**Distribusi siklus menstruasi Remaja Putri**  
**di Rusunawa Universitas Muhammadiyah**  
**Semarang (n=148)**

	N	Mean	Median	Minimum	Maximum	Std. Dev
Siklus Menstruasi	148	25.72	25	18	40	6.20

**Tabel 7**  
**Distribusi Frekuensi Responden**  
**Berdasarkan siklus menstruasi Remaja**  
**Putri di Rusunawa Universitas**  
**Muhammadiyah Semarang (n=148)**

Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	75	50.7
Polimenorea	54	36.5
Oligomenorea	19	12.8
Total (n)	148	100

**Tabel 8**  
**Analisa Korelasi spearman's rho antara**  
**tingkat stres dengan siklus menstruasi**  
**Remaja Putri di Rusunawa Universitas**  
**Muhammadiyah Semarang**

		Tingkat Stres	Siklus Menstruasi
Tingkat Stres	Correlation Coefficien	1.000	.622
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	148	148
Siklus Menstruasi	Correlation Coefficien	.622	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	148	148

Tabel 8 menunjukkan hasil uji korelasi *Spearman's rho* diperoleh nilai *p value* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai *correlasi coefficient* (*r*) sebesar 0.622 nilai tersebut berada pada rentang menunjukkan tingkat hubungan yang tinggi/kuat (0,600-0,799).

## PEMBAHASAN

### 1. Umur

Berdasarkan dari segi usia responden di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 148 orang didapatkan usia responden termuda 17 tahun dan tertua 19 tahun dengan nilai tengah 18 tahun, dengan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 0,54.

Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang umumnya termasuk remaja akhir. Pada masa inilah usia remaja memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua, memilih dan mempersiapkan diri kearah suatu pekerjaan atau pernikahan, mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang diperlukan sebagai warga negara yang terpuji (Andi, 1982).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sartika (2014) dilihat berdasarkan nilai  $P=0,002$  ( $P>0,05$ ) yang berarti ada

hubungan antara umur dengan gangguan siklus menstruasi pada karyawati yang bekerja di PD. Tahu Purnama Desa Suka Danau Cikarang Barat Kab. Bekasi Tahun 2014.

### 2. IMT

IMT remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang didapatkan nilai rata-rata sebesar 20,76 lalu nilai tengah 20,05 untuk nilai IMT terendah 16 dan tertinggi 30 dengan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 3,25.

Seorang perempuan yang mempunyai tubuh gemuk dan kurus hal ini dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena sistem metabolisme di dalam tubuhnya tidak bekerja dengan baik (Proverawati & Misaroh, 2009). Diperkuat menurut Dyah & Tinah (2009) asupan gizi yang kurang akan mempengaruhi pertumbuhan fungsi organ tubuh dan menyebabkan fungsi reproduksi terganggu maka akan berdampak pula pada siklus menstruasi.

### 3. Riwayat Penyakit Gondok

Dilihat dari riwayat penyakit gondok remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden 148 orang di dapatkan 147 remaja (99,3%) yang tidak memiliki riwayat penyakit gondok dan 1 remaja (0,7%) yang memiliki riwayat penyakit gondok.

Kelenjar gondok atau tiroid bisa menjadi penyebab tidak teraturnya menstruasi karena produksi kelenjar tiroid yang terlalu tinggi (*hipertiroid*) maupun terlalu rendah (*hipotiroid*), maka sistem hormonal akan terganggu (Proverawati & Misaroh, 2009).

### 4. Program Diet

Dilihat dari program diet remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang di dapatkan 115 remaja (77,7%) yang tidak mengikuti program diet dan 33 remaja (22,3%) yang mengikuti program diet.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sulistya & Richard (2014) mahasiswi yang

mengalami gangguan menstruasi karena diet disebabkan mahasiswi mempunyai pola konsumsi makanan yang mengandung kaya akan serat, protein, kalsium, dan karbohidrat yang dapat membantu untuk menurunkan berat badan mahasiswa, sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasinya menjadi tidak teratur karena proses *anovulasi*, penurunan respon *hormon pituitary*, fase *folikel* yang pendek sehingga membuat siklus menstruasi mahasiswa tidak teratur.

### 5. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil tingkat stres remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang dari 148 responden terdapat 31 remaja (20,9%) kategori tingkat stres normal, 30 remaja (20,3%) kategori tingkat stres ringan, 76 remaja (51,4%) kategori tingkat stres sedang dan 11 remaja (7,4%) kategori tingkat stres berat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah stres karena dapat

mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh, bisa saja karena stres seorang perempuan mudah lelah, berat badan menurun drastis sehingga metabolismenya terganggu (Proverawati & Misaroh, 2009). Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2015) stres diketahui sebagai faktor dapat terjadinya gangguan siklus menstruasi dan dalam stres melibatkan sistem hormonal sebagai sistem yang berperan besar pada reproduksi perempuan. Pengaruh stres tersebut dapat mengakibatkan pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *corticotropic releasing hormone (CRH)*. Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi *Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH)* dimana melalui jalan ini maka stress menyebabkan gangguan lama siklus menstruasi.

#### 6. Siklus Menstruasi

Hasil siklus menstruasi remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang dari 148 orang didapat

nilai rata-rata siklus menstruasi selama 25.72 hari, nilai tengah selama 25 hari, siklus menstruasi minimum 18 hari dan maksimum 40 hari dengan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 6.20.

Menurut Maulana (2010) masa siklus menstruasi normal mulai dari 2-6 hari, siklus umumnya setiap 21-35 hari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indryawati (2007) hormon adalah getah yang dihasilkan oleh suatu kelenjar yang mempunyai fungsi sangat penting dalam kehidupan manusia karena hormon mempunyai pengaruh yang sangat besar dan hormon juga berfungsi untuk proses pertumbuhan, metabolisme dan reproduksi. Namun hormon sangat dibutuhkan pada saat reproduksi sebagai sistem kordinasi, karena hormon dibutuhkan sangat besar saat reproduksi manusia pada saat pembentukan sel gamet, siklus menstruasi dan kehamilan.

#### 7. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada remaja

putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan koefisien korelasi sebesar 0,622 dengan nilai P sebesar 0,000 ( $P=0,05$ ), sehingga dapat dinyatakan ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang.

Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang ada. Biasanya hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Semakin stres seseorang, kadar kortisol dalam tubuhnya akan semakin tinggi (Graha, 2010).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistya dan Richard (2014) dengan desain

penelitian deskriptif, teknik *sampling* dengan total *sampling*. Mahasiswi tingkat IV STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri yang mengalami gangguan siklus menstruasi memiliki berat badan yang normal namun terjadi penurunan dalam 3 bulan, mengalami stres sedang, diet rendah lemak dan diet rendah kalori yang melibatkan 32 responden yaitu 20 responden (62,5%) memiliki berat badan normal, 13 reponden (40,6%) dengan tingkat stres sedang, 29 responden (90,6%) dengan diet rendah lemak dan 19 responden (59,4%) dengan diet rendah kalori.

#### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 148 orang didapatkan rata-rata tengah umur responden yaitu 18 tahun, IMT didapatkan rata-rata nilai IMT sebesar 20.76, sedangkan riwayat penyakit gondok pada remaja tidak memiliki riwayat penyakit gondok yaitu sebanyak

147 orang dan 1 orang mempunyai riwayat penyakit gondok, dan responden yang tidak mengikuti program diet yaitu sebanyak 115 orang dan 33 orang mengikuti program diet.

Tingkat stres remaja putri adalah tingkat stres sedang sebanyak 76 orang dengan presentase (51,4%), tingkat stres kategori normal sebanyak 31 orang dengan presentase (20,9), tingkat stres kategori ringan sebanyak 30 dengan presentase (20,3%), dan tingkat stres berat sebanyak 11 orang dengan presentase (7,4%).

Siklus menstruasi pada remaja putri yaitu kategori normal sebanyak 75 orang dengan presentase (50,7%), kategori polimenorea sebanyak 54 orang dengan presentase (36,5%) dan kategori oligomenorea sebanyak 19 orang dengan presentase (12,8%).

Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah

Semarang dengan nilai *p value* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0.622.

## SARAN

1. Penelitian selanjutnya dapat menambah wawasan secara lebih luas dan kompleks dan bisa mendapatkan gambaran secara nyata tentang tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja atau dewasa.
2. Penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi, M. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Dinas Kesehatan. 2010. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Dinkes: Jateng
- Dyah, & Tinah. (2009). Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Sragen, (2).
- Graha, Chairinniza K., (2010). *100 Question and Answers*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

- Indryawati, I. (2007). Pengaruh Hormon Seksual Terhadap Wanita, 2, 1–9.
- Ismail, I., Kundre, R., & Lolong, J. (2015). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA MAHASISWI SEMESTER VIII PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO. *E-Journal Keperawatan*, 3, 1–7.
- Maulana, M. (2010). *Panduan Lengkap Kehamilan*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Priyanti, S., & Mustikasari, A. D. (2014). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'Ul Ulum Awang-awang Mojokerto. *Journal Hospital Majapahit*, 6(2), 1–10.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sartika, A. (2014). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA KARYAWATI DI PD. TAHU PURNAMA DESA SUKA DANAU CIKARANG BARAT TAHUN 2014.
- Saryono, & Sejati, W. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sherwood, L. (2011). *Sistem Reproduksi Dalam: Fisiologi Reproduksi Wanita* (6th ed.). Jakarta: EGC.
- Sulistya, M. D., & Richard, S. D. (2014). FAKTOR YANG BERPERAN TERHADAP GANGGUAN SIKLUS MENTRUASI BERDASARKAN BERAT BADAN, STRES DAN DIET PADA MAHASISWI. *Jurnal STIKES*, 7(1).
- Susanti, E. (2015). Faktor- Faktor yang Berhubungan Degan Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Bukittinggi Tahun 2014, 6(2), 107–117.
- Tarwoto, R, A., A, N., B, M., NS, T., S, A., ... R. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.