

## **GAMBARAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR YANG MENGALAMI STRES DI ITSK RS dr.SOEPRAOEN MALANG**

**Cantika Yustiara Indah Purnama<sup>1</sup>, Dian Pitaloka Priasmoro<sup>2</sup>, Ardhiles Wahyu K<sup>3</sup>**

*<sup>123</sup>Jurusan Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, ITSK RS dr.Soepraoen Malang*

*\*Email: yustiaraaa18@gmail.com*

### **Abstrak**

**Latarbelakang** Stres dapat berpengaruh pada kegagalan produksi FSH-LH di hipotalamus sehingga mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Gangguan pada siklus menstruasi salah satunya di pengaruhi oleh stress. Gangguan dapat berupa berupa perdarahan menstruasi yang terlalu banyak atau terlalu sedikit, siklus menstruasi yang tidak beraturan, dan bahkan tidak haid sama sekali. **Metode** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres di ITSK RS dr.Soepraoen Malang yang berjumlah 30 Responden. **Hasil** siklus menstruasi pada 30 mahasiswi yang mengalami stress yaitu hampir setengahnya responden mengalami siklus menstruasi normal 28 – 35 hari sejumlah 13 orang (43.3 %), sebagian besar remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak normal <28 hari dan >35 hari sejumlah 17 orang (56.7%). Hal ini diduga berkaitan dengan tingkat stress, Usia dan pengaruh tempat tinggal Mahasiswi. **Kesimpulan** Mayoritas mahasiswa tingkat akhir di ITSK RS dr Soepraoen Malang sebagian besar 17 mahasiswi (56.7%) mengalami siklus menstruasi tidak normal <28 hari dan > 35 Hari.

**Kata Kunci:** Siklus Menstruasi, Mahasiswi, Stress

### **Abstract**

**Introduction** Stress can affect the failure of FSH-LH production in the hypothalamus so that it affects the disruption of estrogen and progesterone production which causes menstrual cycle irregularities. One of the disturbances in the menstrual cycle is stress. Disturbances can be in the form of menstrual bleeding that is too much or too little, irregular menstrual cycles, and even no periods at all. **Method** The research design used in this research is descriptive. This study aims to determine the description of menstrual cycle disorders in final year students who experience stress at ITSK dr.Soepraoen Hospital Malang with a total of 30 respondents. **Results** menstrual cycle in 30 female students who experienced stress were almost half of the respondents experienced a normal menstrual cycle of 28-35 days as many as 13 people (43.3%), most of the teenagers who experienced an abnormal menstrual cycle <28 days and >35 days a total of 17 people (56.7 %). This is thought to be related to stress levels, age and the influence of the student's residence. **Conclusion** The majority of final year students at ITSK dr Soepraoen Hospital Malang, mostly 17 female students (56.7%) experienced abnormal menstrual cycles <28 days and > 35 days.

**Keyword:** Menstual cycle, Student, Stress

---

## **PENDAHULUAN**

Stres dapat berpengaruh pada kegagalan produksi FSH-LH di hipotalamus sehingga mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Nuhrah dan Ari Andayani 2019). Gangguan pada siklus menstruasi salah satunya di pengaruhi oleh stress. Gangguan menstruasi adalah kondisi ketika siklus menstruasi mengalami anomali atau kelainan. Hal ini bisa berupa perdarahan menstruasi yang terlalu banyak atau terlalu sedikit, siklus menstruasi yang tidak beraturan, dan bahkan tidak haid sama sekali. Siklus menstruasi sangat penting dalam reproduksi wanita karena akan mempengaruhi suatu rangkain perubahan dalam sistem reproduksi wanita, tetapi banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi sehingga akan berdampak pada kesehatan (Siaga, 2017).

Menurut badan kesehatan dunia (WHO) 8-12 % mengalami infertilitas dan di Indonesia yang mengalami infertilitas berkisar 12-15 % (Reni & Suci, 2019). Umumnya siklus menstruasi normal 21-35 hari dengan

lama menstruasi 3-7 hari (Haniza et al, 2018). Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan karena kondisi-kondisi seperti stres yang mempengaruhi kerja hipotalamus (Barclay, 2006 dalam Mawarda Hatmanti, 2018). Berdasarkan penelitian Rosdiana Putri Arsaningtias tahun 2017 dari Universitas Airlangga yang berjudul Analysis of Stressor Factors Connected With Stres Study S1 Study Program Which Implements Thrips In Airlanga University Surabaya dilakukan terhadap 221 mahasiswa, didapatkan hasil mahasiswa mengalami stres dengan berbagai macam level ketika sedang mengerjakan skripsi, sebagian besar mahasiswa mengalami stres berat (25,8%) sedangkan sisanya merasakan stres normal (23,1%), stres ringan (12,7%), stres sedang (15,8%), dan stres sangat berat (22,6%) (Arsaningtias, 2017). Penelitian ini menunjukkan banyak mahasiswa yang mengalami stres, stres dapat merangsang hipotalamus-pituitary adrenal cortex axis sehingga menghasilkan hormon kortisol yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal (Iryani et

al, 2017)

Studi pendahuluan yang di laksanakan pada tanggal 18 September 2021 di ITSK RS dr.Soepraoen Malang dengan wawancara kepada sebagian mahasiswa yang mengalami stres dengan berbagai macam level ketika sedang mengerjakan Proposal Karya Tulis Ilmiah, sebagian besar mahasiswi mengalami stress dengan gejala sulit tidur , cepat marah , sulit konsentrasi , nafsu makan berkurang , dan gelisah. Hasil yang di dapatkan dari 10 mahasiswi bahwa 6 mahasiswi memiliki siklus menstruasi yang tidak normal akibat stres, dan 4 mahasiswi lainnya memiliki siklus menstruasi yang normal.

Menurut Lebron, dkk (2012), wanita memiliki dua kali lipat kecenderungan mengalami stres dibanding laki-laki (Viochita , 2012). Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan

menghasilkan estrogen (Carolin, 2011).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres pada Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan di ITSK RS dr.Soepraoen Malang , dengan harapan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat stres dan siklus menstruasi mahasiswa, agar dapat mengupayakan preventif, promotif, dan konseling terkait gangguan kesehatan yang bisa ditimbulkan karena stres

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres di ITSK RS dr.Soepraoen Malang yang berjumlah 30 Responden.

#### **HASIL PENELITIAN**

Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir yang mengalami stress dan memiliki gangguan siklus menstruasi dengan total responden sebanyak 30 orang. Dari keseluruhan responden yang ada, diperoleh gambaran mengenai usia, kelas , tempat tinggal, pendapatan orang tua, dan

tingkat stress. Data lengkap mengenai karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Pada data khusus penelitian mengenai siklus menstruasi di mana dikatakan normal yaitu jika siklus menstruasi berada pada rentang 21-35 hari, lama menstruasi berada pada rentang 3-7 hari. Sedangkan dikatakan tidak normal jika jawaban responden di luar kriteria pengukuran normal yaitu kurang dari 21 hari dan lebih dari 35 hari dengan lama

menstruasi kurang dari 3 hari dan lebih dari 7 hari hal ini disajikan dalam tabel 2. Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada 30 mahasiswi yang mengalami stress yaitu hampir setengahnya responden mengalami siklus menstruasi normal 28 – 35 hari sejumlah 13 orang (43.3 %), sebagian besar remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak normal <28 hari dan >35 hari sejumlah 17 orang (56.7%).

**Tabel 1 Data Umum responden**

Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal 28 - 35 hari	13	43.3
Tidak Normal < 28 hari dan > 35 hari	17	56.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

DATA UMUM RESPONDEN	N	%edang	21	70.0
<b>USIA</b>		Berat	2	6.7
17 - 25 Tahun	29	<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
26 - 35 Tahun	1	3.3		

Kelas		Tabel 2 Data Khusus responden
Kelas A	9	30.0
Kelas B	8	26.7
Kelas C	9	30.0
Kelas D	4	13.3

Tempat Tinggal		
Bersama Orang Tua	21	70.0
Tinggal Sendiri (Kost) / Kontrak	9	30.0

Pendapatan Orang Tua		
Di bawah UMR : < 2.895.000	11	36.7
Rata- Rata UMR : > 2.895.000	19	63.3

Tingkat Stres		
Rendah	7	23.3

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada 30 mahasiswi yang mengalami stress yaitu hampir setengahnya responden mengalami siklus menstruasi normal 28 – 35 hari 13 orang (43.3 %), sebagian besar remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak normal <28 hari dan >35 hari 17 orang (56.7%). Berdasarkan fakta dan teori diatas diketahui bahwa mayoritas dari respondent mengalami gangguan menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Martini dkk, (2021) yang menunjukkan bahwa hasil penelitian tingkat stres akademik yang tertinggi dengan stres akademik kategori sedang sebanyak 40,9%, mayoritas responden mengalami dismenorea pada saat menstruasi yaitu sebanyak 68,2% dan Responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal 59,1%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sogi dan Harliyanti (2011) pada mahasiswi Akbid Sari Mulia Banjarmasin, bahwa terdapat faktor – faktor yang salah satunya sebagian besar psikologi/emosional mahasiswa tingkat II Akbid Sari Mulia Banjarmasin berpengaruh terhadap siklus menstruasi normal yaitu 49 orang (80,32%) (Dwi, 2012). Pengaruh tingkat stres terhadap pola siklus menstruasi melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem berperan dalam reproduksi wanita. Pada

keadaan stres terjadi aktivasi amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu corticotropic releasing hormone (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan adrenocorticotropic hormone (ACTH) ke dalam darah. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dimana melalui jalan ini maka stres menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Dari yang tadinya siklus menstruasinya normal menjadi oligomenorea atau polimenorea. Gejala klinis yang timbul ini tergantung pada derajat penekanan pada GnRH. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila stres yang ada bisa diatasi (Universitas Sriwijaya 2009 dalam Banjarnahor 2013).  
(Tingkat Stres)

Untuk tingkat stres rendah sebagian kecil 7 orang (23.3%), tingkat stres sedang sebagian besar 21 orang (70.0%) , dan tingkat stres berat sebagian kecil 2 orang (6.7%). Pengaruh tingkat stres terhadap pola siklus menstruasi melibatkan sistem

neuroendokrinologi sebagai sistem berperan dalam reproduksi wanita, Ada pun faktor lain yang dapat mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi yaitu antara penyakit yang menyebabkan perubahan hormone seperti diabetes mellitus (DM) yang tidak terkontrol, kelainan kelenjar tiroid, konsumsi obat tertentu dan obat yang dapat meningkatkan kadar hormone prolactin, merokok serta aktivitas fisik yang berlebihan (Proverawati, 2009). Dalam pengertian umum, stres adalah sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah (Sukadiyanto, 2010). Stres yang dialami siswa yang terjadi di sekolah/ perguruan tinggi disebut dengan stres akademik (Barseli & Irdil, 2017). Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah (Martini, 2021). Teori dan fakta diatas menunjukkan bahwa tingkat stress memiliki pengaruh terhadap siklus menstruasi. Sumber dari tingkat stress Mahasiswi yang terjadi merupakan stress akademik.

(Usia )

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukan bahwa hampir seluruhnya responden berumur 17 -25 tahun yakni 29 orang (96.7 %) dan berumur 26 -35 tahun sebagian kecil 1 orang (3.3 %). Stres rentan dialami oleh pelajar yang umumnya adalah anak atau remaja yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil (Riyadi, 2018 dalam Martini dkk 2021). Peneliti berpendapat bahwa seluruh responden berada dalam rentang usia dewasa awal yang masih mengalami perkembangan baik fisik dan psikologis yang sangat mungkin memicu terjadinya stress. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Priasmoro (2020) yang menyatakan bahwa pada usia ini individu dianggap sudah mampu berfikir secara matang terhadap segala permasalahan yang dihadapi dan lebih banyak kearah mencari solusi. Sehingga seseorang tidak akan mudah menganggap suatu masalah yang dihadapi sebagai suatu stressor yang berat dan menimbulkan masalah pada kesehatan jiwa.

Responden dari Kelas A hampir setengahnya 9 orang (30.0 %), kelas B hampir setengahnya 8 orang (26.7 %), kelas C hampir setengahnya 9 orang (30.0 %), Kelas D sebagian kecil 4 orang (13.3 %). Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa semester akhir kemungkinan karena

banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Selain itu, aktivitas fisik juga tinggi dimana mahasiswi semester akhir selain aktivitas di kampus juga harus beraktivitas di luar kampus, seperti praktek di Rumah Sakit. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Pamela dalam Ekpenyong et al (2011) menyebutkan bahwa banyak faktor lain yang di temukan dan menyebabkan gangguan pada menstruasi seorang remaja yaitu lingkungan, gizi, obat, aktivitas fisik dan stres (fisik, emosional dan mental). Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin besar kemungkinan responden akan mengalami gangguan siklus menstruasi (Sari, 2016). Seluruh mahasiswi merupakan mahasiswi tingkat III (Tingkat Akhir) diploma keperawatan. Pada tingkat ini mahasiswa diwajibkan untuk menghasilkan karya tulis ilmiah. Peneliti berpendapat bahwa hal ini sangat memungkinkan mendorong munculnya stress pada mahasiswi.

(Tempat tinggal)

Mayoritas mahasiswa tinggal sebagian besar bersama orang tua 21 orang (70.0 %) dan hampir setengahnya tinggal sendiri (kost)/kontrak sebanyak 9 orang (30.0%). Kondisi lingkungan hidup yang buruk akan besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak aman amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak

jarang orang jatuh dalam depresi dan kecemasan (Santrok, 2003 dalam Henricus, 2016). Dalam sumber lain disebutkan bahwa faktor eksternal yang paling dominan mempengaruhi stres dalam penyusunan skripsi adalah lingkungan social salah satunya adalah lingkungan keluarga ( Sudarya, Bagia & Suwendra 2014). Dukungan keluarga sangat diperlukan dalam mencegah dan menghadapi stress. Lingkungan tempat tinggal yang kondusif bagi mahasiswi diduga memiliki peran penting dalam munculnya fenomena di atas.

## **KESIMPULAN**

Mayoritas mahasiswa tingkat akhir di ITKS RS dr Soepraoen Malang memiliki siklus menstruasi normal 28- 35 hari, dan siklus menstruasi tidak normal <28 hari dan > 35 Hari. Hasil penelitian ini menunjukkan hampir setengahnya 13 mahasiswi (43.3%) yang mengalami siklus menstruasi normal 28 – 35 Hari, dan sebagian besar 17 mahasiswi (56.7%) mengalami siklus menstruasi tidak normal <28 hari dan > 35 hari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arsaningtias, R. P. (2017). *Analisis Faktor Stresor yang Berhubungan dengan Stres Mahasiswa Program Studi SI yang Melaksanakan Skripsi di Universitas Airlangga*

- Surabaya. Retrieved from [http://repository.unair.ac.id/74982/1/FKP N 167\\_18 Ars a ABSTRAK.pdf](http://repository.unair.ac.id/74982/1/FKP_N_167_18_Ars_a_ABSTRAK.pdf)
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*, 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Banjarnegara, E. K. (2007). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 2, No.3, November 2007. 2(3), 118–126.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). *Jurnal Konseling dan Pendidikan Konsep Stres Akademik Siswa*. 2005, 143–148.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bustam, F. P. (2015). *Hubungan antara Obesitas dengan Siklus menstruasi. Hubungan Antara Obesitas Dengan Asma Bronkial Fauziah Paramita Bustam Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung*, 2 (4), 481–485.
- Cai, X. M., & Wu, J. (2009). *The mind-tranquilizing and menstruation-regulating method for acupuncture treatment of delayed menstrual cycle - A clinical controlled study. Journal of Traditional Chinese Medicine*, 29(1), 35–38. [https://doi.org/10.1016/s0254-6272\(09\)60028-5](https://doi.org/10.1016/s0254-6272(09)60028-5)
- Cruteau, C. M. (2015). *Menstruation & Physical Activity: A Test Of the Theory Of Planned Behaviour and Menstrual Attitudes (California State University, Fullerton)*. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1712386164?accountid=50257>
- Dwi, Sogi dan Harliyanti. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Akbid Sari Mulia Banjarmasin Tahun 2011* Media Sains, Volume 5 Nomor 1, April 2013 ISSN 2085-3548
- Engela, (2019). *hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan Uninersitas Muhammadiyah Surakarta*
- Febrianti, F., Utomo, W., & Adriana, A. (2015). *Lama Haid Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1 Apr), 11–15. <https://doi.org/10.22435/kespro.v4i1Apr.3897.11-15>
- Felicia, Hutagaol, E. Kundre, R. (2015). *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado*. Retrieved from <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6694> [Accessed 1 Oktober 2021]
- Haniza, Widiani E, & Perwiraningtyas P. (2018). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia 40-50 Tahun (Premenopause) Di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang*. *Nursing News*, 3(1), 133–143.
- Iqbal Wahit., et al. (2015). *Buku ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika



- Iryani, D., Yanis, A., & Yudita, N. A. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299–304. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/695/551>
- Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), Volume 1 Nomor 1, Mei 2021*
- Martni, Sri., Putri, Prahardian dan caritas . 2021. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid- 19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang.
- Mawarda Hatmanti, N. (2018). Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1), 58–67. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>
- Musradinur (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Nuhrah, Ari Andayani, C. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja menengah di smk nu ungaran. *Artikel*, 1–10. [http://repository2.unw.ac.id/472/1/Artikel Nuhrai.pdf](http://repository2.unw.ac.id/472/1/Artikel%20Nuhrai.pdf)
- Olejnik, S. N. L (2007) & Holschuh, J.P (2007). *College rules! 2nd Edition How TI study survive, and succeed in college*. New york: Ten Speed Press.
- Pasaribu, B. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.
- Polit, D. F., dan Beck, C. T. (2012). *Nursing: generating and assessing of evidence for nursing practice*. Ninth Edition
- Potter, P. A., dkk. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Prkatik*. Ed 4. Jakarta: EGC
- Proverawati, A., Siti, M. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Numed
- Priasmoro, D. P. (2020). Korelasi Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Jiwa Santri Putra Di Pondok Pesantren Lumajang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 424-434.
- Purwati, Susi. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010.
- Rakhmawati, A. & Dieny, F. F. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Dewasa Muda. *J. Nutr. Coll.* 2, 214–222 (2013).
- Reni & Suci. (2019). *Infertility In Female Nurses In Hospital Yars 2017*. 7(2), 36– 41.
- Sarafino W.P. (2008). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Canada: John Willey & Son
- Sari , Indah Maya. 2016. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma Iv Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas*

- ‘Aisyiyah Yogyakarta, Skripsi Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma Iv Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
- Sari, R. P. (2015). Hubungan antara Obesitas dengan Siklus Menstruasi. *J Agomred Unila*, 2, 481–485.
- Serly Toduho, Rina Kundre, Reginus Malara. 2014. *Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di Sma Negeri 3 Tidore Kepulauan*.
- Sianaga, E. (2017). Manajemen Kesehatan Mensruasi. In buku.
- Sudarya I. Wayan., Begia I. Wayan., & Suwendra I. Wayan. (2014). Analisis faktor- faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen UNDIKSHA angkatan 2009. *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha jurusan Manajemen*.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66.  
<https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Tombakan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (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(1).  
<https://doi.org/10.35790/ebm.5.1.2017.15978>
- Utami, B., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Soedirman Journal of Nursing*, 10(2), 67–75.
- Wahyuni, Y., & Dewi, R. (2018). Gangguan siklus menstruasi kaitannya dengan asupan zat gizi pada remaja vegetarian. 6(2), 76–81.
- Webster, S. B. (2017). a Comparative Look At the Religious and Social Taboos of.
- Wolfenden, Elizabeth, M. (2010) Causes of Irregular Menstrual Bleeding. *Women’s health U.S. Department of Health and Human Services. Menstruation and the menstrual cycle fact sheet. Washington. 2014.*
- Wulandari, R. P. (2012). Fakultas Rumpun Science-Technology UI.
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695>