

TINGKAT STRESS DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Is Susilaningsih¹, Alfi Ziyadatul Farikhah²

^{1,2} Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang
Telp. 082291924787/ E-mail : susilakbn@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Menstruasi merupakan proses alamiah bagi wanita dimana terjadi deskuamasi atau luruhnya endometrium yang keluar melalui vagina berupa perdarahan. Panjang siklus menstruasi normal berkisar antara 28-35 hari. Jika siklusnya <28 hari atau >35 hari termasuk siklus menstruasi yang tidak normal. Perubahan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh perubahan hormonal akibat stres yang dialami remaja putri. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stress yang menyebabkan perubahan siklus menstruasi pada remaja putri. **Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif dengan pendekatan *literature review* hasil penelitian tentang hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi pada remaja putri. Sampel penelitian adalah 3 jurnal yang dipilih melalui teknik *purpovise sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil** : Populasi yang rentan mengalami stress sehingga mengalami perubahan menstruasi adalah remaja putri usia 16-19 tahun. Hasil penelitian menyatakan 2 penelitian tentang remaja putri mengalami stress ringan hingga berat dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan 1 penelitian menyatakan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{ value} = 0,085$. Stressor yang memicu terjadinya stress yaitu masalah pelajaran sekolah, teman dekat/pacar, hubungan dengan orang tua, persaingan saudara. **Kesimpulan** : Stress ringan hingga stress berat cenderung mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci : Perubahan siklus menstruasi, tingkat stres.

ABSTRACT

Background: Menstruation is a natural process for women where desquamation occurs, namely the shedding of the endometrium that comes out through the vagina in the form of bleeding. Normal menstrual cycle length ranges from 28 to 35 days. If the cycle is less than 28 days or more than 35 days is an abnormal menstrual cycle. Changes in the time span of the menstrual cycle can be caused hormonal changes due to stress experienced by young women. **Objective** : This study aims to identify the level of stress that causes changes in the menstrual cycle in young women. **Methods** : This research is an exploratory descriptive study with a literature review approach to the results of research on the relationship between stress levels and the menstrual cycle changes in young women. The research sample was 3 journals selected through purpovise sampling technique that met the inclusion and exclusion criteria. **Results** : The population that is susceptible to experiencing stress so that they experience changes in the menstrual cycle are young women aged 16 to 19 years. **Conclusion**: Stress until severe stress tends to affect changes in the menstrual cycle in young women.

Keywords : Menstrual cycle change, stress level.

Menstruasi adalah suatu proses alamiah perempuan yang merupakan proses deskuamasi

PENDAHULUAN

atau meluruhnya endometrium yang keluar melalui vagina bersama dengan darah (Sarwono, 2008). Masalah menstruasi yang dapat timbul berupa kelainan banyak dan lama perdarahan, serta kelainan siklus menstruasi. Masalah yang sering terjadi pada kalangan remaja putri ialah kelainan siklus menstruasi dengan kategori siklus teratur/ normal dan siklus tidak teratur. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir.

Ketidaknormalan siklus menstruasi dapat berupa gangguan yang disebut *amenorrhea*, dimana pada seorang wanita tidak mengalami menstruasi pada masa mesntruasi sebagaimana mestinya atau secara sederhana disebut tidak haid pada suatu periode. Kedua berupa *oligomenorrhea* yaitu tidak adanya menstruasi untuk jarak interval yang pendek atau tidak normalnya jarak waktu menstruasi. Ketiga *polymenorrhea*, yakni sering menstruasi dengan jarak siklus menstruasi yang pendek < 21 hari (Kusmiran, 2012).

Ketiga gangguan siklus menstruasi tersebut dapat diakibatkan oleh berbagai hal salah satunya karena ketidakstabilan hormon. Pada remaja putri terjadi pubertas sehingga remaja masih sangat labil karena perkembangan suatu hormon. Sehingga remaja dalam menanggapi suatu hal sangat mudah mengalami stress baik yang dipicu oleh stressor fisik, psikologis, maupun sosial budaya.

Sebagaimana bahwa stress dapat

mengakibatkan terjadinya gangguan siklus menstruasi, dimana ketika stress terjadi pengaktifan *Hypothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA) aksis, mengakibatkan hipotalamus menyekresikan *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH). Sekresi CRH ini akan merangsang pelepasan *Adenocorticotropin Hormone* (ACTH) oleh hipofisis anterior yang selanjutnya ACTH akan merangsang kelenjar adrenal untuk menyekresikan kortisol yang berperan dalam menghambat sekresi LH oleh pusat aktivitas otak. Pengaruh dari hormon kortisol menyebabkan ketidakseimbangan hormon menjadi tidak teratur (Speroff dan Fritz dalam Sherwood, 2011). hormon yang berperan terhadap siklus menstruasi, biasanya siklus menstruasi

Pernyataan tersebut dibuktikan oleh penelitian Sari & Anjarsari (2020), yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri”, dengan nilai *p value* = 0,016 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Manurung (2016) dengan topik yang sama dengan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi, dimana nilai *p value* = 0,000. Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Hayati, dkk (2017) didapatkan hasil *p value* = 0,085 yang berarti tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi.

Berdasarkan pertimbangan hasil penelitian di atas, dimana dua peneliti menunjukkan hasil adanya hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri

dan satu peneliti menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi, maka peneliti tertarik untuk melakukan telaah *literature review* tentang “Sejauh mana tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi pada remaja putri” sehingga kedepannya para remaja dapat lebih berhati-hati dalam menjaga kesehatan fungsi reproduksinya dengan mengontrol stress agar tidak terjadi gangguan yang lebih lanjut.

Tujuan pada artikel ilmiah ini adalah untuk mengidentifikasi tingkatan stress yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada remaja putri.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ilmiah ini adalah studi literatur yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Telaah literatur digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan tingkat stress dengan siklus menstruasi yang didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya. Kegiatan pengambilan data dilakukan terhitung mulai penyusunan proposal penelitian sampai penyampaian laporan akhir yang dilakukan tanggal 22 April 2022 sampai dengan penyampaian laporan penelitian pada akhir bulan 30 Juni 2022.

Populasi dalam artikel ilmiah ini adalah jurnal nasional yang berkaitan dengan topik “Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja” dengan kata kunci tingkat stress, siklus menstruasi, dan remaja.

Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu suatu teknik penetapan

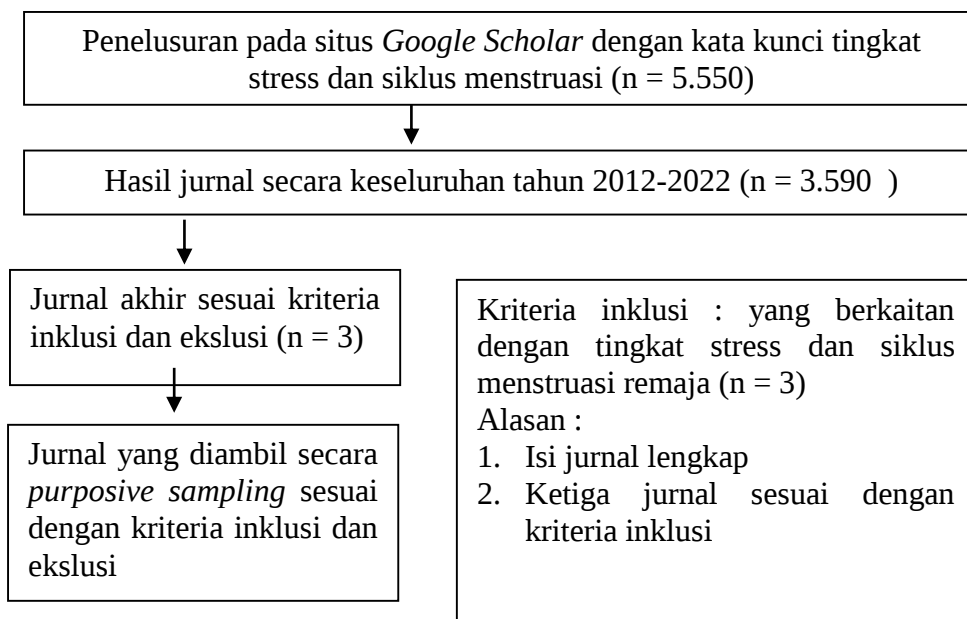
sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan tujuan dan masalah dalam penelitian yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya (Nursalam, 2015). Kriteria inklusi dalam karya ilmiah ini antara lain jurnal nasional terakreditasi dan belum terakreditasi yang berkaitan dengan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja jurnal/publikasi penelitian terbit 5 tahun terakhir yaitu tahun 2012–2022 dan dilakukan dengan salah satu dari berbagai desain penelitian: analitik korelasional, *cross sectional*

Kriteria eksklusi pada artikel ilmiah ini adalah jurnal yang terkait dengan jurnal yang tidak bisa ditampilkan secara full text, laporan review dan laporan asuhan keperawatan. merupakan artikel review, laporan keperawatan. Sampel dalam artikel ilmiah ini adalah tiga jurnal yang terpilih dengan topik penelitian tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja. Pencarian data dilakukan melalui website portal jurnal yang dapat diakses seperti google scholar, ditemukan sekitar 3950 kemudian jurnal dilakukan penyaringan berdasarkan tahun publikasi dari tahun 2012-2022 di temukan 3 jurnal menggunakan random sampling dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang memenuhi syarat untuk selanjutnya dianalisis.

Jurnal yang sudah ditemukan kemudian dianalisis dengan membaca abstrak serta *full text* secara keseluruhan berdasarkan populasi, intervensi, *comparation*, *outcome*, *study design*, *time* (PICOST). Selanjutnya data akan disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi sejenis dan sesuai hasil yang akan diukur untuk menjawab tujuan dari penelitian, kemudian hasil analisis dapat dibuat ringkasan jurnal penelitian yang

dimasukkan ke dalam tabel.

Literature review ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan.



Gambar 1.1 : Diagram PRISMA

Hasil pencarian *literature* yang akan dianalisis dan ditetapkan secara sistematis *review* adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 : Sistematis *Review* 2012-2022

Sumber Bahasa	Tahun	Database	N	Jenis Studi Penelitian/Artikel	
				Skrining	Desain Penelitian <i>Cross Sectional</i>
Bahasa Indonesia	2012	Google Scholar	3.590		
	2013				
	2014				
	2015				
	2016				
	2017			2	2
	2018				
	2019				
	2020			1	1

Sumber : Data Google Sholar

PEMBAHASAN

Pembahasan sebagaimana telah disampaikan dalam tujuan penelitian untuk mengidentifikasi tingkat stres yang menyebabkan perubahan siklus menstruasi pada remaja putri, maka pada pembahasan ini akan berfokus pada domain *population*, *intervention*, *comparation*, dan *outcome* dari masing-masing-masing jurnal penelitian.

1. Populasi (*population*) dari jurnal yang digunakan

Anjarsari & Sari (2020), populasi yang digunakan adalah siswi remaja putri kelas 2 SMA yang sudah mengalami menstruasi dengan jumlah sampel 92 responden. Karakteristik responden dilihat dari umur didominasi 16 tahun (50%).

Kelebihan jurnal ini yakni menampilkan karakteristik responden berdasarkan umur secara rinci. Kekurangan dalam jurnal ini yaitu tidak menampilkan karakteristik lain yang mendukung seperti pendidikan.

Manurung (2017), populasi yang digunakan yaitu remaja di Desa Pangkalan Labuhan yang sudah menstruasi dengan sampel sejumlah 40 responden. Karakteristik responden dilihat dari umur didominasi 16-19 tahun (37,5%), jika dilihat dari pendidikan didominasi oleh SMA (37,5%) dan dari sumber informasi mayoritas memperoleh informasi dari media elektronik (22,5%).

Kelebihan pada jurnal ini yaitu menampilkan detail karakteristik dari responden antara lain umur, pendidikan, dan

sumber informasi. Sedangkan kekurangan pada jurnal ini adalah menampilkan karakteristik lain berupa sumber informasi yang kurang menunjang penelitian.

Hayati, dkk (2017), populasi yang digunakan yakni pelajar putri kelas 3 SMA yang sudah menstruasi dengan jumlah sampel 96 responden. Karakteristik responden dilihat dari umur paling dominan 17 tahun (63%).

Kelebihan pada jurnal ini ialah menampilkan karakteristik umur yang mempermudah analisa data. Akan tetapi kekurangannya ialah tidak menampilkan karakteristik lain yang mendukung penelitian seperti pendidikan.

Asumsi terkait karakteristik responden di atas, dilihat dari umur yakni mayoritas berusia 16-19 tahun. Dimana pada umur tersebut termasuk ke dalam tahap perkembangan remaja akhir. Pada tahap ini terjadi masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan lima pencapaian yakni : minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, ego dalam mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya dengan masyarakat umum (Ali & Asrori, 2016). Dengan demikian transisi pada masa remaja ditandai dengan eksplorasi

dan kemandirian baik fisik maupun psikologis yang menyebabkan munculnya stress (Barrocas, 2009).

Berdasarkan karakteristik pendidikan, yang mana dari ketiga jurnal mayoritas responden sedang duduk dibangku SMA. Dimana pada masa ini, seorang remaja memiliki tugas perkembangan yang lebih luas dan kompleks dari sebelumnya baik berhubungan dengan diri sendiri, teman sebaya, lawan jenis, maupun terhadap lingkungan sosial. Sehingga pada masa ini seorang individu akan lebih beresiko mengalami stress yang mana akan mempengaruhi fisik dan psikologisnya (Nurihsan, 1998).

Jurnal kedua yang satu-satunya menampilkan karakteristik sumber informasi dengan mayoritas remaja memperoleh sumber informasi dari media elektronik. Dalam hal ini media elektronik sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Contoh media elektronik yang biasanya dipakai yakni *handphone* maupun laptop yang kini sangat mudah untuk bertukar komunikasi maupun mengakses segala macam informasi. Sehingga sangat memudahkan berbagai kegiatan yang dilakukan.

Namun disisi lain, dengan kemudahan untuk mengakses berbagai hal apabila seorang remaja tidak dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak, maka akan menyebabkan dampak negatif bagi remaja. Dimana dengan pemakaian

handphone yang berlebihan tentu dapat menimbulkan stress. Mungkin hal ini kadang tidak disadari, tapi melihat fenomena saat ini para remaja banyak menganggap *handphone* sebagai benda yang terpenting, satu jam saja tanpa *handphone* mereka akan merasa bingung bahkan menimbulkan stress karena adanya ketergantungan yang tinggi pada *handphone* mereka.

Ketiga jurnal yang digunakan telah memenuhi standar minimal sampel yakni 30 sampel. Hal ini didukung oleh pernyataan Cohen, et al (2007), semakin besar sampel dari besarnya populasi yang ada adalah semakin baik, akan tetapi ada jumlah batas minimal yang harus diambil oleh peneliti yaitu sebanyak 30 sampel.

2. Intervensi (*intervention*) dari jurnal yang digunakan

Anjarsari & Sari (2020), tidak melakukan perlakuan akan tetapi dalam pengumpulan data diberikan kuesioner DASS-42 dan siklus menstruasi. Kelebihan dalam jurnal ini adalah menampilkan jenis kuesioner yang digunakan untuk penelitian dan sebelum mengisi kuesioner diberikan penjelasan terlebih dahulu.

Manurung (2017), tidak dilakukan intervensi namun untuk pengumpulan data diberikan kuesioner kepada responden. Kelebihan dalam jurnal ini yakni menjelaskan secara rinci prosedur pengumpulan dan pengolahan data. Kekurangan pada jurnal ini ialah tidak digambarkan secara rinci kuesioner yang digunakan dalam penelitian.

Hayati, dkk (2017), intervensi yang dilakukan tidak ada akan tetapi dalam pengumpulan data diberikan kuesioner untuk responden. Kekurangan pada jurnal ini adalah tidak dijelaskan secara rinci kuesioner yang digunakan untuk penelitian.

Asumsi terkait intervensi yang dilakukan ketiga penelitian yang mana menggunakan lembar kuesioner tentang stress dan siklus menstruasi dalam penelitian. Hal ini didukung oleh pernyataan Ary, dkk (2010) bahwa penelitian non eksperimen dalam pendekatan kuantitatif merupakan penelitian dimana peneliti hanya dapat mengidentifikasi hubungan antar-variabel tapi tidak dapat melakukan manipulasi (intervensi) pada variabel, sehingga untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner penelitian.

3. Pembandingan (*comparation*) dari jurnal yang digunakan

Ketiga jurnal tidak menggunakan intervensi lain yang dijadikan pembandingan. Hal ini didukung pernyataan oleh Yusuf (2014), variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain sehingga dapat menggunakan satu variabel saja yang diteliti, tanpa adanya variabel bebas lain sebagai pembandingan.

4. Hasil (*outcome*) dari jurnal yang digunakan

Sari & Anjarsari (2020), hasil penelitian menggunakan uji korelasi *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara tingkat stress dan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{ value} = 0,016$. Setelah diberikan kuesioner, didapatkan hasil remaja yang

mengalami stress sebanyak 58% dengan siklus menstruasi tidak normal (89%).

Kelebihan dalam jurnal ini adalah menampilkan tabel hasil penelitian dengan kategori tingkat stress dan siklus menstruasi beserta hasil persentasenya. Kekurangan pada jurnal ini adalah kategori pada tingkat stress hanya dua, tidak menjelaskan ringan-berat.

Manurung (2017), hasil penelitian dengan menggunakan uji *statistic pearson correlation* mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi, dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$. Setelah diberikan kuesioner, didapatkan hasil bahwa sebanyak 60% remaja putri mengalami stress berat dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Kelebihan pada jurnal ini yaitu menampilkan tabel hasil kategori tingkat stress dan siklus menstruasi dengan disertai persentasenya. Kekurangannya yaitu kategori tingkat stress yang ditampilkan hanya dua kategori yakni ringan dan berat saja, tidak tercantum stress sedang.

Hayati, dkk (2017), hasil penelitian menggunakan uji korelasi *spearman rank* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{ value} = 0,085$. Setelah dilakukan pengumpulan data dengan kuesioner, didapatkan hasil bahwa remaja putri mengalami stress normal (74%) dengan siklus menstruasi normal (91%).

Asumsi terkait hasil penelitian di atas, jurnal pertama memberikan penjelasan

terlebih dahulu sebelum mengisi kuesioner dengan $p\text{ value} = 0,016$. Jurnal kedua tidak diberikan penjelasan tetapi dalam pengolahan data dilakukan secara *double check* dengan komputerisasi namun hasil $p\text{ value} = 0,000$. Jurnal ketiga tidak diberi penjelasan dan pengolahan data dengan komputerisasi namun hasil $p\text{ value} = 0,085$.

Hasil penelitian di atas dimana kedua jurnal signifikan dan satu jurnal tidak signifikan. Hal ini lazim terjadi karena pada metode ilmiah penelitian tentu saja memiliki toleransi terhadap keraguan yang muncul atas sebuah pernyataan atau kesimpulan, memiliki kemauan untuk mempertanyakan segala sesuatu, keinginan untuk melakukan berbagai pengujian dan membuka kesempatan atas adanya pertentangan satu sama lain. Dengan demikian, hasil penelitian terbuka untuk saling berbeda, saling mengkritik, bahkan saling bertentangan (Hendryadi, 2012).

Jika dilihat dari hasil penelitian di atas mayoritas remaja putri mengalami stress hingga stress berat sehingga mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hal ini dapat terjadi karena ketika remaja, stressor yang memicu terjadinya stress yaitu masalah pelajaran sekolah, teman dekat/pacar, hubungan dengan orang tua, persaingan saudara. Seorang remaja tidak dapat manajemen emosionalnya dengan baik maka dapat menyebabkan terjadinya stress ringan hingga berat, yang selanjutnya dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi (Kemenkes RI, 2020).

5. Desain penelitian (*study design*)

Sari & Anjarsari (2020) menggunakan metode *cross sectional*. Manurung (2017) menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Hayati, dkk (2017) menggunakan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*.

Asumsi dari ketiga penelitian menggunakan metode pendekatan *cross sectional*, yang mana merupakan suatu penelitian untuk mempelajari korelasi antara faktor-faktor resiko dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat tertentu saja (Ariyani, 2014).

SIMPULAN

Simpulan dari artikel ilmiah ini antara lain bahwa populasi yang rentan mengalami stress sehingga mengalami perubahan menstruasi adalah remaja putri usia 16-19 tahun. Hasil penelitian menyatakan 2 penelitian tentang remaja putri mengalami stress ringan hingga berat dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan 1 penelitian menyatakan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi dengan nilai $p\text{ value} = 0,085$. Stressor yang memicu terjadinya stress yaitu masalah pelajaran sekolah, teman dekat/pacar, hubungan dengan orang tua, persaingan saudara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang Ketua Yayasan Karya

Bhakti Magelang dan Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarsari, N. & Sari, E P. 2020. "Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri" dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 2 No. 1*. Stikes Adi Husada Surabaya.
- Ariyani, A. P. 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ary, dkk. 2010. *Introduction to Research in Education Eight Edition*. United State: Wadsworth Cengage Learning.
- Baziad, Ali. 2008. *Endokrinologi Ginekologi Edisi III*. Jakarta: Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Pg 35-36.
- Breen, K. M, and Karsch, F. J. 2004. *Does Cortisol Inhibit Pulsatile Lutenizing Hormone Secretion at the Hypothalamic or Pituitary Level?. Endocrinology*. 145 (2): 692-698.
- Cohen, et al. 2007. *Metode Penelitian dalam Pendidikan*. New York. Routledge. 657 Hal.
- Cohen, S. 1994. *Perceived Stress Scale*. USA: Mind Garden, Inc.
- Guyton, C. A & Hall, J. E. 2007. *Female Physiology Before Pregnancy and Female Hormones*. In *Textbook of Medical Physiology*. 11th ed. 1011-1022.
- Hayati, F dkk. 2017. "Hubungan Tingkat Stress dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMAN 1 Tebas Kalimantan Barat" dalam *Nursing News Volume 2 No. 3*. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malangn & Poltekkes Kemenkes Malang.
- Hendryadi. 2012. "Hipotesis Tidak Terdukung, Mengapa?".
<https://teorionline.wordpress.com/2012/09/06/hipotesis-tidak-terdukung-mengapa/>, diakses pada 1 April 2022 pukul 13.00.
- Humas Sardjito. 2019. "Mengenal Amenorea Lebih Dekat". RSUP Dr Sardjito Yogyakarta.
<https://sardjito.co.id/2019/04/15/mengenal-amenorea-lebih-dekat/>, diakses pada 30 maret 2022 pukul 11.00.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RIKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri.
- Kemenkes RI. 2018. "Apakah Stress itu?"
<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-stres-itu>, diakses pada 30 April 2022 pukul 10.00
- Kemenkes RI. 2020. "Penyebab Stress Pada Remaja"
<https://p2ptm.kemenkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/9/penyebab-stress-pada-remaja> di akses pada 10 Mei 2022 pukul 10.00.
- Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manurung, S S. 2016. "Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Kecamatan Medan Marelan" dalam *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda Volume 3 No. 2*. Medan: Stikes Imelda Medan.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2015. *Metodologi Ilmu Keperawatan*, Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika
- Prasanda, Aditya. 2020. "Stressor Adalah Penyebab Stres yang Mengganggu Kesehatan: Kesehatan Mental". Kemenkes Ri: SehatQ.
<https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-3-jenis-stressor-dan-reaksi-tubuh-terhadapnya>,

diakses pada 1 April 2022 pukul 10.00.

- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarwono, Prawiroharjo. 2011. *Ilmu Kebidanan Edisi III*. Jakarta: PT Bina Pustaka. Pg 103-107.
- Sherwood, L. 2011. *Sistem Reproduksi. Dalam: Fisiologi Reproduksi Wanita. Ed 6*. Jakarta: EGC, 833-848.
- Simamora, D L. 2016. “Hubungan Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja SMA di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan di Stikes Imelda tahun 2016 “ dalam *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda Vol. 2 No. 2* (hlm. 63-67). Medan: Stikes Imelda.
- Simanjutak P. 2008. *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Dalam: Wiknjosastro H, Saiffudin AB, Rachimhadhi T, *Ilmu Kandungan*. Edisi ke-2 cetakan ke-6. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono.
- Sinaga, E. Et all. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Verawaty, Noor, dkk. 2011. *Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindo.
- Villasari, Asasih. 2021. *Fisiologi Menstruasi*. Kediri: Strada Press.
- Yusuf, A.Muri. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia.