



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
(Studi Di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang)**

***(THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH ADOLESCENT
MENSTRUATION CYCLE DISORDER)***
(Study in Nusantara III Dormitory of Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang)

Siti Muniroh*, Wiwiek Widiatie*

* Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum
Jombang, email: sitimuniroh52@gmail.com, wiewiekwidiatie@gmail.com

ABSTRAK

Remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Secara psikis remaja juga mengalami perubahan emosi yakni sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Kejadian tersebut sering terjadi pada remaja putri, terutama sebelum menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15-17 Juli 2014. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 16-19 tahun di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* dengan sampel sebanyak 69 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuisioner dan checklist.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p=0,002$. Perlu dilakukan upaya-upaya pencegahan untuk meminimalisir terjadinya stres. Saran bagi responden adalah untuk dapat menggunakan mekanisme coping yang adaptif sehingga tidak terjadi stres.

Kata kunci : Remaja, menstruasi, stres

ABSTRACT

Adolescent is a period of transition characterized by a change in the physical, emotional and psychological. In psychic teenagers also experience emotional changes that are sensitive or sensitized for example easy to cry, worry, frustration, and vice versa can laugh for no apparent reason. The main common in young women, especially before menstruation. The purpose of this study to determine the relationship of of stress level with adolescent menstruation cycle disorder.

The experiment was conducted on 15-17 July 2014. Methods used in this study are correlative. The population in this study were young women aged 16-19 years in Boarding Schools Boarding Nusantara III Darul 'Ulum Jombang. The sampling technique used was simple random sampling with a sample of 69 respondents. Means of data collection using questionnaire and checklist.

The results of this study showed a correlation between stress with menstrual cycle disorders in adolescent girls Boarding School Boarding Nusantara III Darul 'Ulum Jombang using chi square test p value=0.002. Thus the necessary preventive measures to minimize stress. Suggestion for the respondent is to be able to use adaptive coping mechanisms so that no stress.

Keywords : Teens, menstruation, stress

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Kematangan secara fisik sebagai tanda kematangan organ reproduksi pada perempuan adalah datangnya haid. Ini adalah permulaan dari serangkaian pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala, yang akan terjadi kira-kira setiap 28 hari. Secara psikis remaja juga mengalami perubahan emosi yakni sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi (Widyastuti, 2009). Gangguan menstruasi paling umum terjadi pada awal dan akhir masa reproduktif, yaitu dibawah usia 19 tahun dan diatas 39 tahun (Nita, 2008). Gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita, terutama pada usia remaja. Gangguan ini mungkin berkaitan dengan lamanya siklus haid, atau

jumlah dan lamanya menstruasi (Winkjosastro, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Mulastin (2013) menunjukkan adanya hubungan antara stres terhadap siklus menstruasi. Wanita yang tidak stres cenderung tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Wanita yang stres cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mesarini (2013) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara mekanisme coping dengan tingkat stres tetapi ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi.

Hasil penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki stres ringan cenderung tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Pada mahasiswa yang memiliki stres sedang cenderung ada gangguan siklus menstruasi. Pada mahasiswa yang memiliki stres berat cenderung gangguan siklus menstruasi lebih besar. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, sebanyak 7 dari 10 orang remaja putri di asrama III Nusantara Darul Ulum mengalami gangguan siklus menstruasi yang disebabkan karena stres karena berbagai faktor seperti

kecemasan ujian akhir semester yang semakin dekat, tugas sekolah yang menumpuk, permasalahan dengan teman, masalah keuangan, ataupun karena perasaan *homesick*.

Ada tiga jenis gangguan menstruasi yang termasuk ke dalam siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu polimenorea, oligomenorea, dan amenorea. Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan (Winkjosastro, 2005).

Secara teori, tingkat stres memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stresor yang membuat satu tuntutan bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya. Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem di dalam 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 stress seseorang, kadar kortisol dalam tubuhnya akan semakin tinggi (Graha, 2010). Ini disebabkan karena stres yang dialami mempengaruhi kerja hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari (Yustinus, 2009). Dengan dimulainya aktivitas hipotalamus ini, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan menyebabkan terbentuknya sel telur. Jika

demikian hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sebagaimana seperti seharusnya. Estrogen merupakan hormon feminim yang mengakibatkan perubahan fisik pada wanita ketika remaja, seperti perkembangan payudara, munculnya menstruasi dan estrogen juga mempengaruhi rangkaian siklus menstruasi (Carole, 2009).

Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan stres adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh dan pernafasan meningkat. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga membuat otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Istiqomah, 2009).

Strategi menghadapi stres antara lain dengan mempersiapkan diri menghadapi stresor dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis/mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis/mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olah raga

teratur, istirahat yang cukup. Perbaiki diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial. Mengelola stres merupakan usaha untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stresor (Chomaria, 2009).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimanakah hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di asrama III Nusantara Darul Ulum.

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelational. Penelitian korelational mengkaji hubungan antara variabel. Peneliti dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada. Sampel perlu mewakili seluruh rentang nilai yang ada. Penelitian ini menggunakan metode *Cross sectional*. Metode *Cross Sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi antar variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat, jadi tidak ada tindak lanjut. Tentunya tidak semua subjek penelitian harus diobservasi pada hari atau waktu yang sama, akan tetapi baik variabel independen maupun variabel dependen.

Dalam penelitian ini variabel independen yaitu tingkat stress pada remaja akhir (16-19 tahun) di Asrama III Nusantara Darul Ulum Jombang. Dalam penelitian ini variabel dependen yaitu gangguan siklus menstruasi pada remaja akhir

(16-19 tahun) di Asrama III Nusantara Darul Ulum Jombang.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir (16-19 tahun) di Asrama III Nusantara Darul Ulum sebanyak 230 orang. Sampel yang digunakan dalam remaja akhir (16-19 tahun) di Asrama III Nusantara Darul Ulum yang berjumlah 69 responden. Penelitian ini menggunakan simple random sampling yaitu teknik acak sederhana dilakukan seperti undian, yaitu semua individu berpeluang untuk diambil.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : a. Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) yang telah dimodifikasi. DASS 42 merupakan instrumen yang digunakan oleh Lovibon (1995) untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan dan stres. Tes ini merupakan tes standar yang sudah diterima secara internasional. Kuesioner *Depression Anxiety and Stres Scale* (DASS) terdiri dari 14 soal untuk stres. Subjek menjawab pertanyaan yang ada. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-3. Setelah menjawab seluruh pertanyaan, skor dari setiap skala dipisahkan satu sama lain kemudian diakumulasikan sehingga mendapat total skor untuk stres. b. Checklist Pertanyaan yang diajukan meliputi adakah gangguan siklus menstruasi yaitu siklus kurang dari 24 hari atau lebih 35 hari.

Analisis data Variabel Independen dilakukan dengan menentukan tingkat stres pada remaja putri, yaitu dengan kategori : Normal 0-14, Ringan 15-18, Sedang 19-25, Parah 26-33, Sangat parah > 34. Uji statistik dalam penelitian ini dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Data yang sudah didapat dianalisis menggunakan teknik SPSS 21 nilai $\alpha < 0.05$ berarti ada hubungan antara tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi sedangkan apabila nilai $\alpha > 0.05$ berarti tidak ada hubungan antara antara tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.

No	Umur	Frekuensi	%
1	16 tahun	9	13,0
2	17 tahun	30	43,5
3	18 tahun	7	10,1
4	19 tahun	23	33,3
Total		69	100

yang berumur 17 tahun sebanyak 30 orang (43,5%), 19 tahun sebanyak 23 orang (33,3%), sebagian kecil berusia 16 tahun sebanyak 9 orang (13%) dan berusia 18 tahun sebanyak 7 orang (10,1%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berpendidikan SMA sebanyak 46 orang (66,7%), dan hampir setengahnya berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 23 orang (33,3%).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.

No	Pendidikan	Frekuensi	%
1	SMA	46	66,7
2	Perguruan Tinggi	23	33,3
Total		69	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden berpendidikan SMA sebanyak 46 orang (66,7%), dan

hampir setengahnya berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 23 orang (33,3%).

Tabel 3 Distribusi tingkat stres remaja putri Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

No	Tingkat stres	Frekuensi	%
1	Normal	20	29
2	Ringan	33	47,8
3	Sedang	10	14,5
4	Parah	5	7,2
5	Sangat parah	1	1,4
Total		69	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami stres ringan sebanyak 33 orang (47,8%), sebagian kecil tidak mengalami stres sebanyak 20 orang (29%), mengalami stres sedang

sebanyak 10 orang (14,5%), mengalami stres parah sebanyak 5 orang (7,2%), dan mengalami stres sangat parah sebanyak 1 orang (1,4%).

Tabel 4 Gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

No	Mengalami gangguan siklus menstruasi	Frekuensi	%
1	Ya	45	65,2
2	Tidak	24	34,8
	Total	69	100%

Tabel 5 Hubungan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

Tingkat stres		Gangguan siklus menstruasi		Total	Nilai p
		Ya	Tidak		
Normal	Jumlah	6	14	20	0,002
	Prosentase	8,7	20,3	29	
Ringan	Jumlah	26	7	33	
	Prosentase	37,7	10,2	47,9	
Sedang	Jumlah	9	1	10	
	Prosentase	13,1	1,4	14,5	
Parah	Jumlah	3	2	5	
	Prosentase	4,3	2,9	7,2	
Sangat parah	Jumlah	1	0	1	
	Prosentase	1,4	0	1,4	
Total	Jumlah	45	24	69	
	Prosentase	65,2	34,8	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil observasi didapatkan sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 45 orang (65,2%), dan hampir setengahnya tidak mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 24 orang (34,8%).

Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden

mengalami stres ringan dan gangguan siklus menstruasi sebanyak 26 orang (37,7%), sebagian kecil mengalami stres sedang dan gangguan siklus menstruasi sebanyak 9 orang (13,1%). Responen yang mengalami stres parah dan gangguan siklus menstruasi sebanyak 3 orang (4,3%) dan mengalami stres sangat parah sebanyak 1 orang (1,4%).

Berdasarkan uji statistik Chi-square Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul „Ulum Jombang menunjukkan nilai $p = 0,002$.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa setengah dari responden mengalami stres ringan sebanyak 33 orang (47,8%). Menurut Hawari yang dikutip dari Amberg (1979) tanda-tanda dari stres ringan adalah semangat bekerja besar, berlebihan (overacting), penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (all out) disertai rasa gugup yang berlebihan pula, merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis. Hal ini bisa dikarenakan beban tugas yang tinggi, sehingga menimbulkan suatu tuntutan untuk menyelesaikannya, akan tapi tanpa disadari semangat yang tinggi untuk menyelesaikan tugas tersebut mengarah pada stres yang berkelanjutan apabila seseorang tersebut tidak segera menggunakan mekanisme koping yang adaptif.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap stres adalah faktor usia yang mana seluruh responden berusia remaja. Menurut Widyastuti (2009) bahwa pada remaja bisa terjadi perubahan emosi, perubahan tersebut serupa kondisi sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri. Pada masa remaja tersebut terjadilah

suatu perubahan organ-organ fisik (organobiologik) secara cepat, perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Terjadinya perubahan besar ini umumnya membingungkan remaja yang mengalaminya. Dalam hal inilah bagi para ahli dalam bidang ini, memandang perlu akan adanya pengertian, bimbingan dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya, agar dalam perubahan sistem tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat sedemikian rupa sehingga kelak remaja tersebut menjadi manusia dewasa yang sehat. Oleh sebab itu remaja sangat rentan mengalami stres karena banyak terjadi perubahan dalam dirinya. Selain itu masa remaja merupakan masa awal menuju dewasa, sehingga remaja dituntut untuk dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik serta dituntut untuk menjalankan peran baru menuju tahap kedewasaan, tuntutan ini seringkali menimbulkan remaja bingung sebab remaja masih dalam tahap adaptasi dan mencari jati diri.

Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 45 orang (65,2%), hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor usia yang mana seluruh responden berusia remaja. Menurut Prawiroharjo (2011) Pada remaja oligomenorea dapat terjadi karena imaturitas poros hipotalamus hipofisis ovarium endometrium. Remaja merupakan masa awal peralihan dari anak-anak menuju dewasa, sehingga banyak terjadi perubahan, salah satunya perubahan dan perkembangan organ reproduksi. Menurut Nita (2008)

Gangguan menstruasi paling umum terjadi pada awal dan akhir masa reproduktif, yaitu dibawah usia 19 tahun dan diatas 39 tahun. Menurut Winkjosastro (2005) Gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita, terutama pada usia remaja. Gangguan ini mungkin berkaitan dengan lamanya siklus haid, atau jumlah dan lamanya menstruasi. Masa awal perkembangan reproduksi ini sangat rentan terjadi gangguan karena masih dalam tahap penyesuaian.

Berdasarkan analisis data dengan SPSS versi 21 menggunakan uji statistik *chi square* dengan taraf signifikansi $\alpha < 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,002$. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan secara positif antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang dengan kekuatan korelasi lemah hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor jumlah responden. Karena banyak sedikitnya responden dapat mempengaruhi hasil penelitian karena untuk penelitian dengan design *cross sectional* diperlukan subjek yang cukup besar (Arief, 2008). Kondisi responden saat pengisian kuesioner juga mempengaruhi, karena stres dapat berubah-ubah dari waktu ke waktu. Stres bersifat subyektif dan individual. Keadaan ini bermula ketika mengamati satu situasi atau kejadian yang disebut dengan stressor. Hal ini berarti bahwa otak tidak memberikan respon secara buta tetapi respon yang terjadi merupakan hasil interpretasi subyektif. Walaupun stres itu

sendiri dapat diketahui dengan melihat atau merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya yang meliputi respon fisik, psikologis dan perilaku namun masih ada yang tidak sadar bahwa pada saat itu sedang mengalami stres. Oleh karena itu pengetahuan mengenai stres dan penanganannya perlu diketahui dengan harapan dapat menyikapi stres dengan tindakan yang benar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni (2010) menunjukkan adanya hubungan positif antara stres dengan gangguan pola menstruasi pada mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan kekuatan korelasi lemah. Menurut Graha (2010) tingkat stres memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stresor yang membuat satu tuntutan bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya. Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem di dalam 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. Menurut Yustinus (2009) stres yang dialami mempengaruhi kerja hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari. Menurut Carole (2009) Dengan dimulainya aktivitas hipotalamus ini, hipofisis

mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan menyebabkan terbentuknya sel telur. Jika demikian hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sebagaimana seperti seharusnya. Estrogen merupakan hormon feminin yang mengakibatkan perubahan fisik pada wanita ketika remaja, seperti perkembangan payudara, munculnya menstruasi dan estrogen juga mempengaruhi rangkaian siklus menstruasi. Dapat dipahami bahwa stres erat kaitannya dengan sistem hormonal tubuh, yang diawali dari stimulus stres pada hipotalamus, sehingga akan mengganggu pada proses pelepasan hormon oleh kelenjar hipofisis ke organ tertentu, salah satunya yaitu hormon-hormon yang bekerja pada sistem reproduksi yaitu FSH dan LH, sehingga akan mengganggu rangkaian siklus menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Gangguan siklus menstruasi berhubungan dengan tingkat stress remaja putri Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang.

SARAN

Responden hendaknya melakukan strategi menghadapi stres antara lain dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaiki diri secara fisik dengan menjaga tubuh

tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olah raga teratur, istirahat yang cukup, melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Carole (2009). *Menstruasi*. Salemba Medika : Jakarta
- Graha, C., (2010). *100 Question and Answers*. PT Elex Media Komputindo : Jakarta
- Hawari, D., (2013). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Edisi ke 2. Badan penerbit FKUI : Jakarta
- Hidayat, A.A., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Health Books Publishing : Surabaya
- Isnaeni, D.N., (2010). *Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV kebidanan jalur reguler*. Universitas Sebelas Maret : Surakarta.
- Laili, N.N., (2011). *Buku pintar menstruasi*. Bukubiru : Yogyakarta.
- Mesarini, B.A., & Astuti, V.W., (2013). *Stres dan mekanisme koping terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri*. Stikes RS Baptis. Kediri.
- Reeder, et al., (2012). *Keperawatan maternitas*. Edisi 18. Penerbit buku kedokteran EGC : Jakarta
- Saam, Z & Wahyuni, S., (2013). *Psikologi Keperawatan*. PT Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Sarwono (2011). *Ilmu kandungan*. Edisi ke Tiga. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo : Jakarta
- Sarwono, J., (2009). *Statistik itu mudah*. EGC : Jakarta

Widyastuti, Y., (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Penerbit Fitramaya : Yogyakarta
Winkjosastro, H., (2005). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina

Pustaka Sarwono Prawiroharjo : Jakarta
Yustinus (2009). *Siklus Menstruasi pada Wanita*. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta.