

HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA PRODI DIII KEBIDANAN STIKES KARYA HUSADA SEMARANG

Maftuchah¹, Aprilia Ainul Fitri², Dita Wasthu P³

¹Prodi DIII Kebidanan, STIKes Karya Husada Semarang

^{2,3}Prodi DIV Bidan Pendidik, STIKes Karya Husada Semarang

E-mail : maftuchah89@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Sebagian besar perempuan di Indonesia pada tahun 2010 yang berusia 10-59 tahun melaporkan 68% mengalami haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Sedangkan di Jawa Tengah tahun 2010 diketahui perempuan yang berumur 10-59 tahun dengan siklus haid teratur sebanyak 70,4%, tidak teratur 13,1%, belum haid 6,8% dan tidak menjawab 9,7%. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi DIII Kebidanan STIKES Karya Husada Semarang. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian *correlation* dengan desain *cross sectional*. Populasi yaitu mahasiswa DIII kebidanan STIKES Karya Husada Semarang semester V tahun 2015 sejumlah 69 mahasiswa dengan sampel 59 mahasiswa dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. **Hasil Penelitian:** Stres yang dialami oleh mahasiswa prodi DIII Kebidanan sebagian besar adalah stress ringan sebanyak 40 responden (67,8%). Siklus menstruasi mahasiswa prodi DIII Kebidanan sebagian besar adalah normal sebanyak 46 responden (78,0%). **Kesimpulan :** Ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi DIII Kebidanan (Pvalue = 0,000).

Kata kunci: Stress; siklus menstruasi

THE CORRELATION BETWEEN STRESS AND MENSTRUAL CYCLE TO THE DIPLOMA III OF MIDWIFERY STUDENTS' KARYA HUSADA HEALTH SCIENCE COLLEGE SEMARANG

Abstrack

Background: Most women in Indonesia in 2010 were aged 10-59 years reported a 68% had regular menstruation and 13.7% experienced problems irregular menstrual cycles in the past 1 year. Whereas in Central Java in 2010 known women aged 10-59 years with regular menstrual cycles as much as 70.4%, 13.1% irregular, yet menstruation 6.8% and 9.7% did not answer. **Objective:** To determine the correlations between stress and menstrual cycle to the diploma iii of midwifery students' Karya Husada Health Science College Semarang. **Method:** This research was a correlation design with cross-sectional. The population was all students of DIII midwifery STIKES Karya Husada Semarang fifth semester of 2015, they were 69 students. The sample was 59 female students with sampling techniques using simple random sampling. The Date were analyzed using univariate and bivariate analyzes. **Results:** The stress experienced by the students of DIII of midwifery mostly mild stres they were 40 respondents (67.8%). The menstrual cycle of students DIII of Midwifery are mostly normal they were 46 respondents (78.0%). There was an association between stress and the menstrual cycle to the students of DIII the Midwifery (Pvalue = 0.000).

Keywords: Stress; menstrual cycle

Pendahuluan

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Proverawati; h.38, 2009). Kejadian menstruasi dipengaruhi beberapa faktor diantaranya faktor hormon, psikis/ stres, aktivitas, gizi, sampai dengan pola makan (Mulastin; h.30, 2011).

Periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (Isnaeni; h.3, 2010).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor). Stressor dapat mempengaruhi semua bagiandari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati; h.9, 2008).

Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Durand, 2006: h.340-48). Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Nita; h.15, 2008).

Salah satu yang terjadi pada seseorang yang mengalami gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid adalah ditentukan oleh proses somato-psikik, yang sifatnya kompleks yang meliputi hormonal, psikososial, dan sering disertai dengan gangguan fisik dan mental, salah satunya yaitu pikiran, adanya kecemasan dan stress. Stres dapat mempengaruhi siklus

menstruasi, karena pada saat stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Isnaeni; h.5, 2010).

Sebagian besar perempuan di Indonesia pada tahun 2010 yang berusia 10-59 tahun melaporkan 68% mengalami haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Sedangkan di Jawa Tengah tahun 2010 diketahui perempuan yang berumur 10-59 tahun dengan siklus haid teratur sebanyak 70,4%, tidak teratur 13,1%, belum haid 6,8% dan tidak menjawab 9,7%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur antara lain karena masalah KB 5,1% seperti KB suntik yang menyebabkan siklus haid menjadi tidak teratur. Terdapat 2,9% menyatakan karena menjelang menopause dan yang sudah menopause. Kurang dari 0,5% melaporkan karena sakit seperti kanker leher rahim, miom dan sakit lainnya, 2,8% karena hamil, nifas atau setelah keguguran dan yang menjawab lainnya seperti stress dan banyak pikiran sebesar 5,1% (Risksedas, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, didapatkan jumlah mahasiswi DIII Kebidanan semester IV di STIKes Karya Husada Semarang tahun 2015 sebanyak 70 orang, dan berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada 5 orang mahasiswi yang tinggal di asrama STIKes Karya Husada, 3 orang mengaku mengalami siklus menstruasi yang lebih panjang dan 2 orang mengaku mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek dari biasanya selama 3 bulan terakhir. Mereka meyakini siklus menstruasi mereka berubah karena perasaan cemas dan kegelisahan yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu banyak kegiatan, tugas yang menumpuk, terlalu banyaknya teman sekamar, masalah pribadi, masalah kesehatan, *homesick* (rindu keluarga), pemilihan pembimbing KTI (Karya Tulis Ilmiah), dan saat menjelang PKK (Praktik Klinik Kebidanan). Mereka juga mengatakan bahwa pada kondisi tersebut mereka mengalami susah tidur, terbangun pada malam hari, gelisah, susah konsentrasi, dan kurang bersemangat dalam kegiatan sehari-hari.

Tinjauan Teoritis

1. Stres

Stres dapat didefinisikan sebagai “respons adaptif”, dipengaruhi oleh karakteristik individual dan/ atau proses psikologis, yaitu akibat dari tindakan, situasi, atau kejadian

eksternal yang menyebabkan tuntutan fisik dan/ atau psikologis terhadap seseorang (Hidayat; h.10, 2006).

a. Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti:

- 1) Gangguan pada organ tubuh menjadi hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu. Contohnya: *muscle myopathy* pada otot tertentu mengencang/melemah, tekanan darah naik terjadi kerusakan jantung dan arteri, sistem pencernaan terjadi maag, diare.
- 2) Gangguan pada sistem reproduksi. Seperti: amenorhea/ tertahannya menstruasi, kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria, kehilangan gairah seks.
- 3) Gangguan pada sistem pernafasan: asma, *bronchitis*.
- 4) Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, jerawat, dst.

b. Respon Psikologik

- a) Kelelahan emosi, jenuh, mudah menangis, frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri.
- b) Terjadi depersonalisasi; dalam keadaan stres berkepanjangan, seiring dengan kelelahan emosi, ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakukan orang lain sebagai 'sesuatu' ketimbang 'seseorang'
- c) Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses

c. Respon Perilaku

- a) Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat
- b) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- c) Mahasiswa yang '*over-stressed*' (stres berat) seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. (Chomaria; h.76, 2009)

a. Klasifikasi gangguan menstruasi

2. Gangguan siklus menstruasi

- a) Polimenorea
- b) Oligomenorea
- c) Amenorea

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa DIII kebidanan STIKes Karya Husada Semarang semester V tahun 2015 yaitu sejumlah 69 mahasiswi. Sampel yang akan diteliti adalah sebanyak 59 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Analisa univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase (%) dari masing-masing-masing variable yaitu stres dan siklus menstruasi. Analisa bivariat yang digunakan adalah uji *Chi Square*.

Hasil Penelitian

Hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi DIII Kebidanan STIKes Karya Husada Semarang.

Tabel 1 Hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi DIII Kebidanan STIKes Karya Husada Semarang tahun 2015.

Stres	Siklus Menstruasi				Total	%	Pvalue	Odds Ratio
	Tidak Normal		Normal					
	f	%	F	%				
Ringan	1	2,5	39	97,5	40	100	0,000	0,015
Sedang	12	63,2	7	36,8	19	100		
Jumlah	13	22,0	46	78,0	59	100		

Tabel 1 menunjukkan bahwa stres ringan sebanyak 40 responden (100%), dengan siklus menstruasi sebagian besar normal sebanyak 39 responden (97,5%) dan tidak normal sebanyak 1 responden (2,5%). Stres sedang sebanyak 19 responden (100,0%), dengan siklus menstruasi sebagian besar adalah tidak normal sebanyak 12 responden (63,2%) dan normal sebanyak 7 responden (36,8%).

Hasil uji statistik didapatkan p value = 0,000 (nilai probabilitas $(p) < \alpha$ (0,05), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi DIII Kebidanan STIKes Karya Husada Semarang. Nilai *Odds Ratio* sebesar 0,015, yang berarti mahasiswi dengan stres ringan mempunyai 0,015 kali mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan dengan mahasiswi yang mengalami stres sedang.

Pembahasan

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa DIII kebidanan semester V di STIKes Karya Husada Semarang. Hasil penelitian dapat diketahui ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi DIII Kebidanan STIKes Karya Husada Semarang. Dari 40 responden yang mengalami stres ringan, sebagian besar mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 39 responden (97,5%). Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor lain seperti kondisi responden saat pengisian kuesioner, karena stres dapat berubah-ubah dari waktu ke waktu. Stres bersifat subyektif dan individual. 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 terkena stres. Selain itu durasi stressor yang dialami seseorang dapat memengaruhi respon tubuh. Apabila stressor yang dihadapi lebih lama, maka respons juga akan lebih lama, dan tentunya dapat memengaruhi fungsi tubuh.

Dari hasil penelitian didapatkan stress sedang, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 12 responden (63,2%). Dari hasil pengisian kuesioner dari pertanyaan saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir sebanyak 36 responden (61,0%). Saya merasa tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: penundaan konsultasi, menunggu dosen) sebanyak 32 responden (54,2%). Saya merasa tidak bersemangat akan segala hal sebanyak 32 responden (54,2%).

Hasil penelitian juga didapatkan stres ringan, akan tetapi siklus menstruasi tidak normal sebanyak 1 responden (2,5%). Keteraturan siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh kekurangan nutrisi karena responden memiliki pola makan yang tidak teratur dan melakukan diet, selain itu juga dapat disebabkan oleh aktivitas yang terlalu banyak.

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Proverawati; h.38, 2009). Kejadian menstruasi dipengaruhi beberapa faktor diantaranya faktor hormon, psikis/ stres, aktivitas, gizi, sampai dengan pola makan (Mulastin; h.30, 2011).

Hasil penelitian juga didapatkan stres sedang, akan tetapi siklus menstruasi normal sebanyak 7 responden (36,8%). Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamus-hipofisis-ovarium yang meliputi multieffek dan mekanisme kontrol umpan balik. Pada keadaan stres terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu CRH (*Corticotropic Releasing Hormone*). Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) ke dalam darah.

Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan kelenjar adrenal mensekresi hormon kortisol. Meningkatnya kortisol menyebabkan hormon reproduksi (estrogen dan progesterone) tertekan sehingga tidak berkompetisi untuk proses ovulasi, 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 estrogen dan progesteron. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila stres yang ada bisa diatasi (Isnaeni, 2010).

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan hasil dari pengisian kuesioner bahwa sebagian besar responden menyatakan mereka sering merasa sedih dan tertekan dengan tugas kuliah yang menumpuk dan masalah pribadi yang mereka alami, mereka merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas tepat waktu dan merasa sangat cemas dan takut menjelang Praktik Klinik Kebidanan (PKK), sehingga memungkinkan stres yang dialami responden berdampak pada siklus menstruasi yang tidak normal.

Hasil penelitian diatas diperkuat oleh penelitian Nuraeni (2011) dengan judul: Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Andalas Padang Tahun 2011. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Andalas Padang Tahun 2011 ($p \text{ value} = 0,017$).

Kesimpulan

Ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi DIII Kebidanan STIKes Karya Husada Semarang dengan $p \text{ value} = 0,000$ ($p <$).

Saran

Diharapkan mahasiswi dapat menghadapi stres antara lain dengan mempersiapkan diri menghadapi stressor. Perbaiki diri secara psikis/ mental yaitu 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, olahraga teratur, istirahat yang cukup. Perbaiki diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial.

Daftar Referensi

- Achmad, S.R. 2011. *Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMAN 5 Cimahi*. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. 2010. *Riset kesehatan dasar*. Jakarta.
- Bari, A.H.W. 2005. *Buku Acuan Nasional Pelayanan kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Chomaria, N. 2009. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Jogjakarta: Diva Press. Hal:49-168.
- Dahlan, S.M. 2011. *Statistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat dan Multivariat*. Edisi 5. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Desty, N. I. 2010. *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa DIV Kebidanan Jalur Reguler. Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Durand, V.M & Barlow, D.H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal:340-48.
- Hawari, D. 2008. *Manajemen Stres Cemas dan Depres. Edisi Kedua, Cetakan Kedua*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat. 2006. *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- _____. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Hollingworth, Tony. 2012. *Diagnosis banding dalam obstetric dan ginekologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Hurlock. 2008. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Manuaba, 2009. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mulastin. 2011. *Hubungan stres dengan siklus menstruasi pada wanita pekerja di desa pelemkerep kecamatan mayong kabupaten Jepara*. 18 April 2015.
- Nita. 2008. *Remaja Putri Dan Siklus Haid*. <http://medicastore.com/artikel/249/index.ht>. Di unduh tanggal 9 Januari 2015.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugraha, D.B. 2010. *It's all about sex*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nuraeni. 2011. *Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi asrama universitas andalas Padang tahun 2011*. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Nurdin. 2011. *Tumbuh kembang perilaku manusia*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi Tesis, dan Instrumen Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Prawirohardjo. 2005. *Bunga rampai obstetric dan ginekologi sosial*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo.
- _____ 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati & Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puji Istiqomah. 2009. *Keefektifan Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL_SKRIPSI234.pdf. Diunduh pada tanggal 18 Januari 2015.
- Puspitasari, R.A. 2011. *Hubungan antara Ibu yang Hamil di Usia Muda dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Hal 1;64.
- Riwidikdo, H. 2012. *Statistika Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santrock John. 2007. *Perkembangan Anak Edisi ketujuh Jilid II*. Jakarta: Erlangga. Hal: 22-28
- Saryono. 2011. *Kumpulan instrument penelitian kesehatan*. Jogjakarta: Nuha Medika.

- Sekar, P. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di SMA N 1 Kendal*. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Sriati, A. 2008. *Tinjauan Tentang Stress*. Makalah Fakultas Ilmu Keperawatan. UNPAD. Jatinagor.
- Sugiyono, Dr Prof, 2012. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Widyastuti, Y. 2009. *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wiknjosastro, H. 2006. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.