

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI DIPLOMA
IV BIDAN PENDIDIK TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Indah Maya Sari
201510104282**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI DIPLOMA
IV BIDAN PENDIDIK TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :
Indah Maya Sari
201510104282

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui
untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

Oleh

Pembimbing
Tanggal
Tanda tangan

: Maulita Listian Eka Pratiwi, S.ST., M.Kes

: 16 Juni 2016

ii

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI DIPLOMA IV BIDAN PENDIDIK TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA¹

Indah Maya Sari², Maulita Listian Eka Pratiwi³

INTISARI

Latar Belakang : Gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dan merupakan masalah yang sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja akhir. Salah satu penyebab gangguan menstruasi pada wanita adalah faktor stres. Pemicu stres pada mahasiswa adalah menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktik klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan KTI/Skripsi.

Tujuan : Diketahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2016.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 301 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan *probability random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 75 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan Kuesioner DASS 42 dan checklist. Teknik analisis data menggunakan uji statistik *chi-square*.

Hasil : Sebagian besar mahasiswa mengalami stres sangat berat, yaitu 30 orang (40,0%) dan yang mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 46 orang (61,3%). Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai taraf signifikan yaitu 0,028 ($P\ value < 0,05$).

Simpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan taraf signifikan 0,028.

Kata Kunci : Mahasiswa, Tingkat Stres, Gangguan Siklus Menstruasi

Kepustakaan : 16 buku (2006-2015) 10 jurnal, 4 website, 10 skripsi.

Jumlah Halaman: i-ix halaman, 1-68 halaman, 8 tabel, 1 gambar, 12 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND MENSTRUAL CYCLE DISORDER IN DIPLOMA IV MIDWIFERY FINAL-YEAR FEMALE STUDENTS OF 'AISYIYAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA'¹

Indah Maya Sari², Maulita Listian Eka Pratiwi³

ABSTRACT

Background: Menstrual disorder is a problem which is often found in primary health services and becomes the most common problem found with 75% prevalence in late adolescences.

Objective: The study aims to investigate the correlation between stress level and menstrual cycle disorder in diploma IV midwifery final-year students of 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

Method: The study is a quantitative in nature with descriptive correlative design and cross sectional approach. The population of the study were all 301 diploma IV midwifery final-year students of 'Aisyiyah University of Yogyakarta. The samples were taken using probability random sampling with 75 students as the samples. The data collecting instrument used Questionnaire DASS 42 and checklist. The data analysis technique used statistical test chi-square.

Result: Most of students, namely 30 students, experience severe stress (40.0%) and 46 students experience menstrual cycle disorder (61.3%). The Chi-square statistical test shows significance value of 0.28 (p value < 0.05).

Conclusion: To conclude, there is a significant correlation between stress level and menstrual cycle disorder with the significance value of 0.028. .

Keywords : Female students, stress level, menstrual cycle disorder
Bibliography : 16 books (2006-2015), 10 journals, 4 websites, 10 theses
Number of pages : i-ix pages, 1 – 68 pages, 8 tables, 1 figure, 12 appendices

¹ Thesis Title

² Student of Midwifery School Faculty of Health Science University of 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of University of 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dan merupakan masalah yang sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja akhir. Gangguan menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara dan infertilitas (Sianipar et al, 2009)

Salah satu penyebab gangguan menstruasi pada wanita adalah faktor stres, yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual. Pada mahasiswa dalam menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan KTI/skripsi merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. (Kusyani, 2012)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Brestiana (2012) pada mahasiswi DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan bahwa dari 63 mahasiswi 65% mengalami gangguan siklus menstruasi, yang disebabkan karena stres dengan adanya banyak tugas yang harus dikerjakan dalam waktu yang singkat diantaranya menyusun KTI (Karya Tulis Ilmiah), ujian akhir semester, praktek klinik, dan lain sebagainya

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta melalui wawancara, mereka mengatakan bahwa selama tiga bulan terakhir mengalami gangguan pada siklus menstruasinya diantara *Amenorea sekunder*, *polimenorea* dan *oligomenoreay* yang disebabkan padatnya jadwal kuliah serta banyaknya tugas yang harus dikerjakan, sehingga membuat mahasiswi kurang istirahat dan mengakibatkan terjadinya stres. (Universtas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2016)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *cross sectional* yaitu metode pengumpulan data untuk variabel tingkat stres dengan menggunakan kuesioner *DASS 42* dan variabel gangguan siklus menstruasi dengan menggunakan checklist dilakukan peneliti dalam kurun waktu yang bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 301 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama pada setiap subjek (anggota populasi) untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiono, 2010).

Besar sampel diambil menggunakan rumus Arikunto (2006) yaitu jika populasi lebih dari 100 maka sampel yang diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini peneliti mengambil 25% dengan menggunakan rumus : $n = N \times 25\%$

Instrumen pengumpulan data menggunakan Kuesioner *DASS 42* dan checklist. Setelah data terkumpul diolah dengan cara manual maupun komputerisasi. Adapun tahap-tahap pengolahan data yaitu Penyuntingan (*Editing*), Pengkodean (*Coding*),

dan Tabulasi (*Tabulating*). Setelah data diolah kemudian dianalisis menggunakan komputer dengan program *SPSS 19*

HASIL PENELITIAN

Tingkat Stres Responden

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	F	(%)
Normal	9	12,0
Ringan	8	10,7
Sedang	15	20,0
Berat	13	17,3
Sangat Berat	30	40,0
Total	75	100,0

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tingkat stres menunjukkan bahwa tingkat stres yang paling banyak di alami oleh mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir adalah tingkat stres sangat berat yaitu berjumlah 30 orang (40,0%), sedangkan tingkat stres yang paling sedikit adalah tingkat ringan yaitu berjumlah 8 orang (10,7%)

Gangguan siklus mnestruasi Responden

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi gangguan siklus menstruasi

Gangguan Siklus Menstruasi	F	(%)
<i>Polimenorea</i>	19	41,3
<i>Oligomenorea</i>	15	32,6
<i>Amenorea</i>	12	26,1
Tidak	29	38,7
Total	75	100,0

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan gangguan siklus menstruasi di atas menunjukkan bahwa dari 75 responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi diantaranya yaitu *Polimenorea* 19 orang (41,3%), *Oligomenorea* 15 orang (32,6%), *Aminorea* 12 orang (26,1%) dan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu berjumlah 29 orang (38,7%).

Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi

Tabel 4.8 Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tingkat Stres	Gangguan Siklus Menstruasi				Jumlah		P value
	Ya		Tidak				
	F	%	F	%	F	%	
Normal	2	2,2	7	77,8	9	100	0,028
Ringan	3	37,5	5	62,5	8	100	
Sedang	10	66,7	5	33,3	15	100	
Berat	8	61,5	5	38,5	13	100	
Sangat Berat	23	76,7	7	23,3	30	100	
Total	46		29		75		

Sumber: Data Primer, 2016

Dari hasil analisis diatas diketahui bahwa Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang memiliki tingkat stres normal dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 2 orang (22,2%), yang memiliki tingkat stres ringan dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 3 orang (37,5%), yang memiliki tingkat stres sedang dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 10 orang (66,7%), yang memiliki tingkat stres berat dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 8 orang (61,5%), yang memiliki tingkat stres sangat berat dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 23 oriang (76,7%).

Dari hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *p value* = 0,028 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Tingkat stres responden

Menurut *Hanx Syle* dalam Pedak, Mustamir (2009) stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari pada setiap orang yang mengalaminya. Menurut Priyoto (2014) tingkat dan bentuk stres yang bisa dialami oleh seseorang yaitu antara lain stres ringan, stres sedang dan stres berat.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi tingkat stres menurut Adinda (2011) bahwa faktor yang menyebabkan antara lain: masalah keluarga, masalah ekonomi, tekanan pekerjaan atau kepribadian serta karakter yang melekat dalam diri seseorang.

Salah satu yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswi adalah tugas akhir. Tugas akhir merupakan salah satu hal yang dianggap paling menakutkan, dikarenakan apabila tidak dapat menyelesaikan tugas akhir, maka mahasiswi tidak dapat menyelesaikan pendidikannya. Hal ini, bisa menimbulkan kebingungan dan perasaan tertekan yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres, sehingga banyaknya kesibukan dan tugas-tugas yang diperoleh baik dari pendidikan maupun dari lahan praktek menyebabkan stres pada mahasiswi yang dapat mempengaruhi pola siklus haidnya atau menstruasi, karena mahasiswi diuntut untuk mengejar kompetensi-kompetensi pada setiap tingkat. (Nurlaila, 2015)

Gangguan siklus menstruasi responden

Menurut Kusmiran (2014) menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah berfungsi dengan baik. Masa ini akan mengubah perilaku dari berbagai aspek, misalnya psikologis, dan lain-lain. Pada wanita biasanya mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*) pada umur 12-14 tahun. Siklus menstruasi normal setiap 22-35 hari, dengan lama menstruasi selam 2-7 hari

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 46 orang (61,3%). Hal ini dimungkinkan karena proses siklus menstruasi tidak berjalan dengan normal, bisa disebabkan karena gangguan indung telur, gangguan hipotalamus, stres atau depresi, obesitas, tumor yang mensekresikan estrogen, dan lain-lain. Gangguan tersebut menyebabkan hormon yang berperan dalam siklus menstruasi akan terganggu, hormon tersebut adalah FSH, LH, estrogen dan progesteron. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan menyebabkan terbentuknya sel telur, jika demikian maka hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sebagaimana mestinya. Siklus

mentruasi juga akan terganggu. Estrogen merupakan hormon yang mempengaruhi rangkaian siklus menstruasi. Dampak jika gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan benar atau segera akan mengakibatkan gangguan kesuburan, tubuh kehilangan terlalu banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia, terdapat tanda-tanda anemia, seperti napas lebih pendek, mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi.

Gangguan siklus menstruasi di pengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan dari stres mentruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang di sebut dengan *polimenore*, siklus menstruasi panjang atau *oligomenore* dan *amenore* jika mentruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (Isnaeni, 2010)

Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa gangguan siklus menstruasi salah satunya di pengaruhi oleh stres. Menurut Proverawati (2009) stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persyarafan dalam hipotalamus melalui perubahan *prolactin* atau *endogenousopiat* yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormone *luteinizing hormone* (LH) yang menyebabkan *amenorrhoea*.

Berdasarkan hasil analisis dengan *Chi Square* dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidika tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016 dengan nilai *p value* 0,028.

Menurut Prawirohadjo dalam Kusyani (2012) stres seringkali membuat siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini terjadi karena stres sebagai rangsangan sistem saraf yang diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu *limbic system* melalui *tranmisi saraf*, selanjutnya melalui *saraf autonomy* diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (*endokrin*) hingga mengeluarkan *secret* (cairan) *neurohormonal* menuju *hipofhisis* melalui sistem *prontal* guna mengeluarkan *gonadotropin* dalam bentuk FSH (*Folikell Stimulazing Hormone*) dan LH (*Leutenizing Hormon*). Produksi kedua hormon tersebut dipengaruhi oleh RH (*Realizing Hormone*) yang di salurkan dari *hipotalamus* ke *hipofisis*. Pengeluaran RH sangat di pengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap *hipotalamus* sehingga mempengaruhi proses menstruasi.

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 all (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.

Penelitian ini masih belum sempurna dan masih terdapat keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu dan tempat pembagian kuesioner yang berbeda-beda dikarenakan responden berada di luar kampus yang sedang praktik klinik, dan didalam kampus yang sedang melakukan Realteaching. Dalam penelitian ini, peneliti hanya meneliti hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi, padahal sangat dimungkinkan bahwa gangguan siklus menstruasi juga bisa disebabkan oleh faktor-faktor lain yaitu fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, kelenjar gondok, aktivitas fisik, dan hormon prolaktin yang berlebihan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan taraf signifikan 0,028.
- b. Tingkat stres yang dialami oleh Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar mempunyai tingkat stres sangat berat yaitu 30 orang (40,0%).
- c. Jenis gangguan siklus menstruasi yang di alami oleh mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar mempunyai jenis gangguan siklus menstruasi yaitu *polimenarea*.

SARAN

- a. Bagi Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Diharapkan mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik agar dapat melakukan manajemen waktu yang baik sehingga diharapkan tugas-tugas tidak di tumpuk di akhir yang bisa beresiko menimbulkan stres sehingga diharapkan jika stres bisa dikurangi maka tidak akan terjadi gangguan siklus menstruasi.
- b. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Diharapkan bagi pihak institusi untuk lebih mampu mengelola jadwal dalam segala kegiatan mahasiswi agar tidak terlalu padat sehingga tidak terjadi beban mahasiswi khususnya mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik tingkat akhir.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan perlu kiranya untuk dilakukan penelitian lain yang lebih mendalam dengan mempertimbangkan semua faktor lain yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yang tidak di teliti dalam penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta: Jakarta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. PT Rineka Cipta: Jakarta
- Adinda, S. P. P. (2011). *Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja pada Karyawan Balai Besar Wilayah Sungai Pemali Juana Semarang*. Diakses pada tanggal 29 April 2016.
- Brestiana, Dara. R. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dalam Munyusun KTI dengan Gangguan Siklus Mnstruasi pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester VI di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2012*. Naskah Publikasi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta <http://opac.say.ac.id/1524/1/naskah%20publikasi.pdf>. Diakses pada tanggal 30 November 2015
- Ekpenyong. C. E, K. J. Davis, U. P. Akpan, N. E. Daniel. (2011). Academic Stress and Menstrual Disorders Among Female Undergraduates in Uya, South Eastern Nigeria - The Need for Health Education. *Niger. J. Physiol. Sci.* (26 December 2011) 193 – 198 <http://www.bioline.org.bSr/pdf?np11029> .Diakses pada tanggal 03 Desember 2015
- Isnaeni, N. D. (2010). *Hubungan Antara Stres dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Karya Tulis Ilmiah. https://www.academia.edu/5793119/hubungan_antara_stres_dengan_pola_menstruasi_pada_mahasiswa_d_iv_kebidanan_jalur_reguler_universitas_sebelas_maret_surakarta_karya_tulis_ilmiah .Diakses pada tanggal 30 Desember 2015
- Kusmiran, Eny. 2014 . *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta
- Kusyani, Asri. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Stikes Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Skripsi http://ws.ub.ac.id/selma2010/public/images/UerTemp/2014/05/10/20140510175703_2451.doc Diakses pada tanggal 30 November 2015
- Nurlaila, Hazanah. S. dan Shoupiah. R. (2015). Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan, *Jurnal Husada Mahakam*, Volume III No. 9, Mei 2015, hal 452-521. <https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/07/3-hubungan-stres-dengan-siklus-menstruasi-466-473.pdf> Diakses pada tanggal 16 Desember 2015
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Super Nol Menaklukan Stres*. Hikmah: Bandung.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kandungan*. PT Bina Pustaka Sarwono, Prawirohardjo: Jakarta.

Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika: Yogyakarta.

Proverawati, Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika: Yogyakarta.

Sianipar.O, Nur.C.B, Prima.A, Neysa.C, Priyandini.W, Natasha.R, Raissa E. D, Irene, Adjie.S, Eva. S. (2009). Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. *Artikel Penelitian Maj Kedokt Indon*, Volum: 59, Nomor: 7, Juli 2009.<http://indonesia.digitaljournals.org/index.php/idnmed/article/download/653/648>. Diakses pada tanggal 30 Desember 2015

Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta: Badung.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta