

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWI PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN DIII MENGENAI MENSTRUASI DI SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN  
'AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2012**

**Eka Pitasari<sup>1</sup>, Tenti Kurniawati<sup>2</sup>**

**Abstract** : To determine the menstruation knowledge level overview of DIII fourth semester students. 30 students were recruited as a sample of this correlation study. They were asked to complete the self report questionnaire. The results showed that the student's level of knowledge in menstrual cycle and the pattern is medium with 110 respondents (76%), the student's knowledge level on how to calculate the menstrual cycle is high with 82 respondents (57%). The conclusion is student's menstrual knowledge level description is medium, with 119 respondents (83%).

**Kata Kunci** : Tingkat Pengetahuan



STIKES  
**Aisyiyah**  
Y O G Y A K A R T A

## PENDAHULUAN

Menstruasi bagi perempuan adalah peristiwa penting dalam masa pubertas karena tanda terjadinya kematangan biologis dan seksual, sehingga terjadi reaksi hormon, biologis dan psikis yang terjadi secara periodik, dimana sering menimbulkan gejala somatisasi. Menstruasi merupakan pengalaman psikis karena secara biologis terjadi kesiapan menjalani fungsi kewanitaannya.

Informasi yang salah bisa berkembang menjadi reaksi fantasi yang tidak riil. Gejala yang sering muncul akibat kurangnya pengetahuan tentang menstruasi adalah adanya kecemasan, ketakutan serta penolakan, dan terjadi mekanisme penghindaran (agar dibebaskan dari tugas), phobia, hypocondriasis (hatinya sangat tertekan), berhentinya menstruasi, psikogene amenorrhoe, komplikasi lain adalah munculnya kesakitan yang berlebihan (dismenorea), menstruasi yang terus menerus, sehingga kesulitan emosional pada perempuan akan berhubungan dengan organ reproduksi dan masalah menstruasi

Hasil penelitian pengetahuan remaja mengenai informasi kesehatan reproduksi yang dilakukan oleh Hoerster, Chrisler, dan Rose dengan judul Menuju Sikap dan Pengalaman dengan Menstruasi di AS dan India tahun 2003 dengan responden sejumlah 67 mahasiswi di sebuah universitas di India selatan dan 61 perempuan mahasiswa psikologi di sebuah perguruan tinggi seni liberal di New England menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai menstruasi pada sekolah Amerika Serikat dapat diterima lebih baik (82%) daripada di India (46,7%) karena di India mereka menganggap bahwa hal tersebut merupakan sesuatu yang rahasia. Perempuan India melaporkan bahwa mereka mendapatkan informasi mengenai siklus menstruasi dari buku (80%) sedangkan

perempuan Amerika Serikat hanya (57,4%). Untuk jumlah mahasiswi yang mendapat informasi mengenai menstruasi dari majalah hampir sama yaitu Amerika (83,6%) dan Perempuan India (86,9%). Pertanyaan-pertanyaan tentang persiapan emosional dan pendidikan untuk menarche menunjukkan bahwa (96,7%) Perempuan Amerika lebih baik sedangkan Perempuan India (61,9%) karena Amerika belajar dari sumber yang lebih beragam informasi.

Menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia Tahun 2007 (SKRRI) sebanyak 19.311 remaja yang terdiri dari 10.830 pria dan 8.481 wanita dengan rentang umur 15-19 tahun 65% dan 35% berumur 20-24 tahun berhasil diwawancarai dapatkan data bahwa 66 % wanita dan 48% pria tahu bahwa ada masa subur untuk setiap perempuan yang sudah haid, tingkat pengetahuan tentang masa subur responden pria dan wanita sama, yaitu 50% mengatakan bahwa masa subur seorang perempuan tepat setelah haid selesai. Kesempatan terbesar seorang perempuan menjadi hamil yaitu pada pertengahan siklus haid 26% yang memberikan jawaban benar. Tingkat pengetahuan tentang tempat untuk memperoleh informasi kesehatan reproduksi (PIK-KRR) hanya 11% perempuan dan 6% pria saja yang tahu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan data bahwa 6 dari 15 mahasiswi tidak melakukan pencatatan atau pendokumentasian saat menstruasi karena berbagai alasan diantaranya malas, tidak sempat, sudah hafal, dan tidak teratur, untuk pertanyaan mengenai pengetahuan tentang menstruasi, masih ada 4 mahasiswa yang masih bingung antara siklus menstruasi dan pola menstruasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei deskriptif dengan satu variabel yaitu biasanya bertujuan untuk melihat gambaran

fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi (Notoatmojo, 2010). Metode pengambilan data dengan pendekatan waktu *cross sectional* (Notoatmojo, 2010). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Jumlah populasi yang ada sebanyak 226 . Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2010). Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* atau sampel acak sederhana yaitu pengambilan sampel sedemikian rupa sehingga setiap unit dasar (individu) mempunyai kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel. Penentuan jumlah sampel dengan menggunakan ukuran sampel didasarkan atas kesalahan 5%. Jadi sampel yang diperoleh itu mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi. (Sugiyono, 2010). Dari data di atas didapatkan sampel sebanyak 144.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuisioner. Arikunto (2010) berpendapat bahwa Kuisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Dari cara menjawabnya, jenis kuisioner yang digunakan adalah kuisioner tertutup, yaitu pada setiap pertanyaan sudah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih satu dari jawaban yang dianggap benar. Kuisioner disusun berisi pertanyaan-pertanyaan untuk mendapatkan keterangan dari responden mengenai variabel tingkat pengetahuan menstruasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 30

Juni 2012. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta terletak di pusat kota Yogyakarta dengan batas wilayah utara: Kampung Serangan, selatan: Panti Asuhan Yatim Putri 'Aisyiyah, barat: Sungai Serangan, timur: Puskesmas Ngampilan. Salah satu Program Studi yang ada di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta adalah Kebidanan DIII yang menggunakan sistem pendidikan paket artinya mahasiswa diwajibkan menempuh sejumlah mata kuliah yang telah ditetapkan pada setiap semester. Lama studi 6 sampai dengan 10 semester. Perbaikan nilai mata kuliah dilakukan dengan sistem remedial yang diselenggarakan pada setiap semester. Proses pembelajaran yang dilakukan yaitu perkuliahan teori dilakukan dengan pendekatan student centered learning, tutorial, e-learning. Praktikum di laboratorium dan klinik. Praktikum diselenggarakan di laboratorium biomedis, laboratorium gizi, laboratorium komputer dan skills lab (mini hospital). Praktikum di klinik (bidan praktik/klinik).

### 2. Karakteristik Responden

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur.

Karakteristik	n	%
19 tahun	46	31.94
20 tahun	82	59.6
21 tahun	16	11.1
Jumlah	144	100

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat kita ketahui bahwa usia responden terbanyak adalah usia 20 tahun yaitu sebanyak 82 responden (59,6 %).

#### b. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 2 Distribusi frekwensi responden berdasarkan kelas

Karakteristik	N	%
A	54	37.5
B	54	37.5
C	36	25

Jumlah	30	100
--------	----	-----

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa responden sebagian besar berasal adr kelas A dan B yaitu sebanyak 54 orang (37.5%).

### 3. Distribusi Frekwensi Tingkat Pengetahuan Mengenai Siklus dan Pola Menstruasi

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat

Tingkat pengetahuan siklus dan pola	N	%
Tinggi	26	18
Sedang	110	76
Rendah	8	6
Jumlah	144	100

pengetahuan mengenai siklus dan pola menstruasi

Tabel di atas menunjukkan sebagian besar pengetahuan responden mengenai siklus dan pola menstruasi dalam kategori sedang yaitu sebanyak 110 orang (76%).

Terdapat 3 pernyataan yang memiliki jawaban salah terbanyak yaitu terdapat pada nomor 27 mengenai fase regenerasi berlangsung selama 7 hari sebanyak 116 mahasiswi(80.5%), pernyataan nomor 19 dengan pernyataan bahwa kehamilan merupakan salah satu penyebab metroragia sebanyak 98 mahasiswi(68%), dan pernyataan nomor 26 dengan pernyataan siklus < 18 hari atau >42 hari biasanya berovulasi, sebanyak 97 mahasiswa(67.36%). Sedangkan 5 pernyataan lain yang termasuk dalam 8 pernyataan yang memiliki jawaban salah terbanyak adalah soal nomor 8 dengan pernyataan faktor terjadinya menstruasi adalah usia, nomor 14 dengan pernyataan pil kb dapat mengurangi rasa sakit saat menstruasi, nomor 30 dengan pernyataan polimenorhea adalah siklus menstruasi lebih dari 35 hari, nomor 33 dengan pernyataan saat menstruasi sering terjadi

nyeri kepala, dan nomor 36 dengan pernyataan sakit perut membuat badan cepat lelah dan lemas.

Menurut Wiknjosastro (2008) fase regenerasi merupakan fase saat luka endometrium yang terjadi akibat pelepasan berangsur sembuh kembali dan ditutup kembali oleh selaput lendir baru yang tumbuh dari sel-sel epitel. Pada waktu ini tebal endometrium  $\pm 0,5$  mm. Fase ini telah mulai sejak fase menstruasi dan berlangsung  $\pm 4$  hari. Kemudian, metroragia adalah suatu keadaan dimana perdarahan yang tidak teratur dan tidak ada hubungannya dengan masa menstruasi karena terjadi diantara dua menstruasi. Metroragia digolongkan menjadi dua tipe yaitu: Disebabkan karena kehamilan seperti : abortus, kehamilan ektopik, Metroragia di luar kehamilan, karena luka yang tidak sembuh misal wanita menopause, wanita tanpa anak atau wanita yang memiliki banyak anak, peradangan endometritis maupun pengaruh hormonal.

Rata-rata panjang siklus menstruasi pada gadis 12 tahun adalah 25,1 hari, pada wanita usia 43 tahun 27,1 hari, dan pada wanita usia 55 tahun 51,9 hari. Panjang siklus biasa antara 18-42 hari. Jika siklusnya kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari biasanya siklusnya tidak berovulasi (Wiknjosastro ,2008). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat pengetahuan siklus dan pola menstruasi sebagian besar mahasiswi masih dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Trijayanti (2009) dengan judul ‘Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Upaya Penanganan Dismenorea Pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Depok Yogyakarta Tahun 2009’ bahwa tingkat pengetahuan siswi dalam kategori sedang yaitu 66 responden (71.7%), tingkat pengetahuan tinggi 22 responden (23.9%),

dan tingkat pengetahuan rendah 4 responden (4.3%) Dampak yang dapat ditimbulkan jika seorang mahasiswi kebidanan hanya memiliki tingkat pengetahuan sedang tentang menstruasi dan salah dalam menjawab tiga hal tersebut di atas maka ia tidak mengetahui jika siklus menstruasi yang ia alami normal atau tidak, tidak dapat menentukan masa subur dan, tidak dapat memberikan diagnosa yang tepat jika berhadapan dengan pasien.

Menurut Notoatmodjo dalam penelitian Trijayanti (2009), faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya yaitu tingkat pendidikan, informasi, budaya, pengalaman, dan sosial ekonomi. Pada gambaran tingkat pengetahuan tentang siklus dan pola menstruasi faktor tingkat pendidikan cukup berpengaruh, karena tingkat pendidikan yang sama tidak membuat tingkat pengetahuan juga sama. Sedangkan, informasi lebih dominan menjadi faktor yang berpengaruh karena sebagai sumber pengetahuan yang lebih luas.

Informasi dapat diperoleh melalui penyuluhan, media elektronik, majalah, surat kabar dan sebagainya. Dalam penelitian ini karena responden adalah mahasiswi maka informasi biasanya diperoleh dari dosen, teman, media elektronik, dan buku. Walaupun sumber informasi sangat banyak tetapi jumlah informasi yang didapat tidak sama. Menurut Rahmat dalam penelitian Janurviningsih (2009) mengatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan jumlah informasi yang dimiliki seseorang, dengan maksud bahwa semakin banyak informasi yang kita dapatkan, maka akan membuat semakin tinggi pula pengetahuan seseorang. Hal ini berkaitan dengan semakin banyaknya media untuk mendapatkan informasi mengenai menstruasi, misalnya dengan berbagai

teknologi pembelajaran, media pembelajaran yang lebih mudah dipelajari dan cara menyampaikan informasi yang lebih menarik dan mudah dipahami. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trijayanti (2009) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenorea Pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Depok Yogyakarta Tahun 2009” yang menyatakan bahwa sumber informasi dapat menstimulasi pengetahuan tentang menstruasi, tetapi dalam menerima informasi responden memiliki persepsi yang berbeda-beda sehingga akan mempengaruhi tingkatan pengetahuan yang hanya sekedar tahu atau paham. Hal itu menjadi sangat penting jika yang mengalami hal tersebut adalah seorang mahasiswa kebidanan khususnya untuk membagikan ilmunya tersebut pada orang lain.

#### 4. Distribusi frekwensi tingkat pengetahuan mengenai cara menghitung siklus menstruasi

Tabel 3. Distribusi frekwensi cara menghitung siklus menstruasi

Tingkat pengetahuan cara menghitung siklus	N	%
Tinggi	82	57
Sedang	38	26
Rendah	24	17
Jumlah	144	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan responden dalam kategori tinggi yaitu 82 orang (57%). Salah satu metode yang digunakan untuk mengetahui cara menghitung siklus menstruasi yaitu metode lendir serviks, adalah suatu metode mengetahui masa subur dengan cara memantau lendir serviks yang keluar

dari vagina sepanjang hari dan pengambilan kesimpulan pada malam hari. Untuk menggunakan metode ini seorang perempuan harus belajar mengenali pola kesuburan dan pola dasar ketidaksuburan. Pola kesuburan adalah pola yang terus berubah, dan pola dasar ketidaksuburan adalah pola yang sama sekali tidak berubah dari hari ke hari (Saifuddin, 2006).

Walaupun tingkat pengetahuan mengenai cara menghitung siklus menstruasi mahasiswa kebidanan DIII Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar adalah tinggi tetapi dua hal diatas harus ditingkatkan karena hal tersebut juga sangat penting dalam menentukan siklus menstruasi. Pada gambaran tingkat pengetahuan tentang cara menghitung siklus menstruasi sebagian besar mahasiswa yaitu sebanyak 82 responden dalam kategori tinggi. Pengetahuan merupakan hasil dari "tahu", dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk suatu tindakan seseorang ( Notoatmodjo, 2007).

Faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan yaitu suatu upaya untuk memberikan pengetahuan sebagai suatu proses pencapaian materi pendidikan guna mencapai perubahan tingkah laku sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Pendidikan tenaga kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang

ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam diri individu, kelompok, atau masyarakat sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu, kelompok, dan masyarakat menuju hal-hal yang positif secara terencana melalui proses belajar.

Faktor yang mempengaruhi tingkat pendidikan adalah pengalaman yaitu bahwa sesuatu yang bersifat nonformal, didapat dari hal-hal yang pernah dialami yang akan menambah pengetahuan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2010) dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Higiene Menstruasi Pada Siswi Tunagrahita Ringan Di SLBN 1 Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2010" bahwa pengetahuan diperoleh dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Pengalaman adalah guru yang baik merupakan sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Dari berbagai sumber pengalaman, pengalaman pribadi juga dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan yaitu dengan cara mengulang pengalaman yang didapat dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

Tingkat pengetahuan tentang cara menghitung siklus menstruasi dari hasil penelitian ini cukup tinggi karena pada materi ini mahasiswa dapat mengaplikasikannya secara langsung pada diri sendiri sehingga ilmu yang didapatkan mudah untuk diserap dan diingat. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif bagi kehidupan seorang perempuan, yang dimulai dari menarce sampai terjadinya menopause. Oleh karena itu, seorang mahasiswa kebidanan

harus mengerti proses yang ada di dalamnya, karena ilmu itu akan digunakan oleh diri sendiri dan orang lain. Untuk itu, diperlukan motivasi atau dorongan untuk melandasi hal yang dilakukan karena merasa hal yang diperbuat merupakan suatu kebutuhan bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain (Mubarak & Chayatin, 2009)

Dalam hal cara menghitung siklus menstruasi ataupun menerangkan tentang batas menstruasi dalam ilmu kesehatan dapat dijelaskan secara riil, begitu juga Alquran secara jelas telah menerangkannya sebagai berikut:

Firman Allah SWT

*Artinya : Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah : "Haid itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu, hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid, dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci..." [Al-Baqarah : 222].*

Dalam ayat ini, yang dijadikan Allah sebagai batas akhir larangan adalah kesucian, bukan berlalunya sehari semalam, ataupun tiga hari, ataupun lima belas hari. Hal ini menunjukkan bahwa illat (alasan) hukumnya adalah haid, yakni ada tidaknya. Jadi, jika ada haid berlakulah hukum itu dan jika telah suci (tidak haid) tidak berlaku lagi hukum-hukum haid tersebut.

## 5. Gambaran Tingkat Pengetahuan Mengenai Menstruasi

Tabel 4. Gambaran tingkat pengetahuan menstruasi

Tingkat pengetahuan cara menghitung siklus	N	%
Tinggi	22	15
Sedang	119	83
Rendah	3	2
Jumlah	144	100

Tabel di atas menunjukkan sebagian besar pengetahuan responden

mengenai menstruasi dalam kategori sedang yaitu sebanyak 119 orang (83%). hal tersebut bukan suatu hal yang diinginkan bagi seorang mahasiswi kebidanan yang diharapkan memiliki kemampuan pengetahuan yang lebih mengenai menstruasi. Hal tersebut dapat berdampak pada keterbatasan mahasiswi dalam menjelaskan kembali ilmu yang didapat, kesalahan dalam memberikan konseling atau diskusi mengenai menstruasi yang dapat berakibat buruk terhadap klien atau teman untuk mendeteksi dini pada abnormalitas siklus dan pola menstruasi serta gangguan menstruasi yang dialaminya, jika gangguan tersebut menjadi berat maka dapat juga mengakibatkan terjadinya infertilitas atau penyakit berat lainnya yang berhubungan dengan siklus dan pola menstruasi serta cara menghitung siklus menstruasi. Oleh sebab itu, perlu ditingkatkannya pengetahuan mahasiswi tentang menstruasi

## DAFTAR RUJUKAN

- \_\_\_\_\_. 2010. *Undang – Undang Kesehatan Tahun 2010*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Al Hafiz. Ra'uf.A.A.A., 2005. *Mushaf Alquran Terjemahan*. Jakarta: Al Huda
- Andriyani, Avie. 2011. *Mengenal Haid*. Tersedia dalam: <http://ummushofiyya.wordpress.com/2011/03/23/mengenal-haid/> (diakses 20 Februari 2012)
- Arbon, P., Sneddon, AE., dan Parker MA. 2009. *The Menstrual Disorder Of Teenagers (MDOT) Study : Determining Typical Menstrual Patterns and Menstrual Distrube In A Large Population Based Studi Of Australian Teenagers*. 2009 The Authors Journal Complilation © RCOG

- 2009 BJOG An International Journal Of Obstetric and Gynaecology. Tersedia dalam [www.ebscohost.com](http://www.ebscohost.com). (diakses 20 November 2011)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta
- Billings, Evelyn dan Westmore, Ann. 2008. *Metode Ovulasi Billings*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia
- Emilia, Ova. 2008. *Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Cendikia
- Fitriani, S. 2011. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Fraser, M Diane dan Cooper A Margaret. 2009. *Myles Text For Midwives Fifteenth Edition*. Nottingham: Churchill Livingstone
- Hamzah, Ummu., *Hukum Seputar Darah Wanita: HAID*. Diambil dari <http://muslimah.or.id/fikih/hukum-seputar-darah-wanita-haid.html> (diakses 1 Februari 2012)
- Henderson, Cristine dan Jones, Kathleen. 2006. *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Hoerster, K.D., Chirsler, C.J., dan Gorman, R.J., (2003) *Attitudes Toward and Experience with Menstruation in the US and India*. *Women & Health*, Vol. 38(3) 2003. Tersedia dalam [www.ebscohost.com](http://www.ebscohost.com). (diakses 20 November 2011)
- Januvirmingsih P.E., *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Higienitas Menstruasi pada Remaja Putri Di Dusun Nandan, Sariharjo Sleman Yogyakarta Tahun 2009*. Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Mahmudah, Nurul. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Higiene Menstruasi Pada Siswi Tunagrahita Ringan Di SLBN 1 Daerah Istimewa Yogyakarta 2011*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Marimba, Hanum. 2010. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mubarak, I.W., Chayatin, Nurul .2009. *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekijdo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahmawati, Tri., *Haid*. Diambil dari ; <http://www.masjid.its.ac.id/?p=582> (diakses 8 februari 2012) Sebagai sumber pengetahuan yang lebih luas. Informasi dapat diperoleh melalui penyuluhan, media elektronik, majalah, surat kabar dan sebagainya
- Saifuddin, B.A., 2006. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Sulistyaningsih. 2010. *Buku dan Panduan Praktikum Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Program Studi Kebidanan D3 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta
- Trijayanti, Ageng. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Upaya Penanganan Dismenorea Pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Depok Yogyakarta Tahun 2009*. Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Utsaimin, Muhammad Bin Saleh. 2007. *Darah Kebiasaan Wanita Edisi Indonesia*. Jakarta: Darul Haq
- Wiknjosastro, Hanifa. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo