

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA  
KEBIDANAN SARJANA TERAPAN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
Laila Maria Zulfa  
1910104033**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

# **HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN SARJANA TERAPAN**

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh :  
Laila Maria Zulfa  
1910104033**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

# **HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN SARJANA TERAPAN**

## **NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
LAILA MARIA ZULFA  
1910104033**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk  
Dipublikasikan pada Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : KHARISAH DINIYAH, S.ST., M.M.R

05 Oktober 2020 15:23:09



# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN SARJANA TERAPAN<sup>1</sup>

Laila Maria Zulfa<sup>2</sup>, Kharisah Diniyah<sup>3</sup>

## ABSTRAK

Gangguan menstruasi merupakan masalah ginekologi yang serius cukup sering ditemukan pada wanita dan pelayanan kesehatan primer dan merupakan masalah yang sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja akhir. Dan akibat gangguan siklus menstruasi tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup dan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari, sehingga dapat mengganggu produktifitas. Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi adalah faktor stres. Pemicu stress pada mahasiswi adalah menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, saat mereka akan menghadapi ujian semester (UTS/UAS/UPRAK), kekhawatiran menghadapi sidang serta penyusunan tugas akhir. Tujuan *literature review* untuk menganalisis *literature* yang berhubungan dengan Hubungan Tingkat Stres dengan gangguan siklus menstruasi. Metode yang digunakan adalah strategi secara komprehensif, seperti artikel dalam data base jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain *google scholar*. Pada tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci “Hubungan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi” dengan menggunakan 10 jurnal dengan rentang tahun terbit 2010-2020. Kemudian memilih artikel yang sesuai dengan yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dianalisis didapatkan salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi adalah stres, stres dapat mempengaruhi kehidupan seseorang seperti stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan fisik lain yang salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi. Hubungan antara stres dengan siklus menstruasi juga ditandai dengan adanya hormon *kortisol* sebagai produk dari *glukokortikoid korteks adrenal* yang disintesa pada zona *fasikulata* yang bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon *progesteron* dalam tubuh. Jumlah hormon *kortisol* dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi.

**Kata kunci** : Mahasiswi, Tingkat Stres, Gangguan Siklus Menstruasi  
**Daftar Pustaka** : 12 buku (2006-2014), 14 jurnal (2009-2019), 19 skripsi (2012-2019),  
4 artikel (2007-2015)  
**Jumlah halaman** : Halaman Depan, Halaman, 2 Tabel, 1 Gambar, 5 Lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

# **A LITERATURE REVIEW: THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND MENSTRUAL CYCLE DISORDERS IN STUDENTS OF MIDWIFERY OF APPLIED SCIENCES BACHELOR STUDENTS<sup>1</sup>**

Laila Maria Zulfa<sup>2</sup>, Kharisah Diniyah<sup>3</sup>

## **ABSTRACT**

Menstrual disorders are a severe gynecological problem that is quite common in women and primary health care and is a common problem with a prevalence of 75% in late adolescence. Besides, due to menstrual cycle disorders it can affect the quality of life and cause discomfort in daily activities so that it can interfere with productivity. One of the causes of menstrual cycle disorders is a stress factor. Triggers of stress for students are facing or undergoing lectures that are too dense when they are about to face semester exams (mid/final/practical), worries about facing trials, and the preparation of final assignments. The purpose of this study is to analyze the literature related to the correlation between stress levels and menstrual cycle disorders. The method used was a comprehensive strategy, such as articles in the database of research journals, internet searches, article reviews, including Google Scholar. At the initial stage, the search for articles used the keyword "Correlation between Student Stress Levels and Menstrual Cycle Disorders" by using ten journals with a range of published years from 2010 to 2020. In further, choose the article that suits what was needed. Based on the literature that had been analyzed, it was found that one of the causes of menstrual cycle disorders was stress. Stress could affect a person's life, such as mental stress, behavior changes, problems in interactions with other people, and other physical complaints; one of them was menstrual cycle disorders. The presence of the hormone cortisol also indicates the correlation between stress and the menstrual cycle as a product of glucocorticoid from the adrenal cortex, which is synthesized in the fasciculate zone, which can disrupt the menstrual cycle because it affects the amount of the hormone progesterone in the body. Too much of the hormone cortisol in the blood can cause changes in the menstrual cycle.

### **Keywords**

: College Students, Stress Level, Menstrual Cycle Disorders

### **References**

: 12 Books (2006-2014), 14 Journals (2009-2019), 19 Thesis (2012-2019), 4 Articles (2007-2015)

### **Number of Pages**

: Front Page, Pages, 2 Tables, 1 Figure, 5 Appendices

---

<sup>1</sup> Title

<sup>2</sup> Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah ginekologi yang memerlukan perhatian khusus karena sering kali berdampak terhadap kualitas hidup remaja atau dewasa muda dan dapat menjadi indikator serius terjadinya suatu penyakit (Shita dkk, 2016). 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 yang terkait dengan menstruasi seperti menstruasi yang tertunda, siklus haid yang tidak teratur, nyeri pada saat menstruasi, dan perdarahan yang banyak pada waktu menstruasi yang mana merupakan keluhan yang sering dan menyebabkan remaja wanita menemui tenaga kesehatan, karena apabila tidak ditangani gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitasnya sehari-hari (Sianipar, 2009).

Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita tidak selamanya teratur. Perubahan siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, faktor psikologis/stres, aktivitas sehari-hari, serta hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan siklus menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang disebut dengan *polimenorea*, siklus menstruasi panjang atau *oligomenorea* dan menstruasi yang tidak datang dalam tiga bulan berturut-turut atau *amenorea* (Proverawati, 2009).

Wanita dengan *polimenorea* akan mengalami haid dua kali atau lebih dalam sebulan, *polimenorea* dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan sistem hormonal pada aksis hipotalamus hipofisis ovarium, ketidakseimbangan hormon tersebut dapat mengakibatkan gangguan pada proses ovulasi (pelepasan sel telur) atau memendeknya waktu yang dibutuhkan untuk berlangsungnya suatu siklus haid normal sehingga didapatkan haid yang lebih sering, gangguan keseimbangan hormon dapat terjadi pada wanita dengan stres dan depresi, wanita dengan gangguan makanan, penurunan berat badan berlebihan, obesitas, olahraga berlebihan, penggunaan obat-obatan tertentu. *Oligomenorea* merupakan suatu keadaan siklus haid memanjang lebih dari 35 hari, sedangkan jumlah perdarahan tetap sama. *Oligomenorea* dapat juga terjadi pada wanita stres dan depresi, sakit kronik, adanya kelainan pada struktur rahim atau *serviks* yang menghambat pengeluaran darah haid, *amenorea* merupakan keadaan tidak adanya menstruasi 3 bulan berturut-turut, dan penyebabnya adalah pubertas terhambat, kegagalan dari fungsi indung telur (Andriyani, 2013).

Masalah yang sering terjadi karena gangguan siklus menstruasi adalah sakit perut, kaki kram, badan sakit-sakit, nyeri payudara, dan gangguan perubahan emosi lainnya. Dari akibat gangguan siklus menstruasi tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari, keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang disekolah ataupun tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktifitas (Kural MR, 2015).

Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stres, stres dapat mempengaruhi kehidupan seseorang seperti stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik lain yang salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi. Pada mahasiswa mengalami gangguan siklus menstruasi dalam menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, saat mereka akan menghadapi ujian semester (UTS/UAS/UPRAK), kekhawatiran menghadapi sidang serta penyusunan tugas akhir (Kartikawati, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kartikawati, 2017) pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III di Stikes Bhakti Kencana Bandung, bahwa stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi yang didapatkan dimana nilai p value  $0,000 < 0,05$ , dengan nilai rasio prevalensi adalah 3,045 yang berarti ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi. Stres mempunyai 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 *kortisol* dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi.

Berdasarkan penelitian (Tshitangano, 2015) pada remaja Tshivendadi pedesaan Afrika Selatan menunjukkan bahwa 61,63% remaja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, 61,27% remaja mengalami *dismenorea*, 45,66% mengalami *oligomenorea* dan 42,35% mengalami *hipermenorea*, sedangkan menurut penelitian Nazish Rafique (2016) pada siswi perempuan Arab Saudi berbagai masalah menstruasi mereka termasuk menstruasi tidak teratur (27%), perdarahan vagina abnormal (9,3%), amenore (9,2%), menorrhagia (3,4%), dismenore (89,7%), dan gejala pramenstruasi (46,7%) . Stres yang dirasakan tinggi (HPS) diidentifikasi pada 39% siswa. Korelasi positif yang signifikan ditemukan antara HPS dan masalah menstruasi. Siswa dengan HPS memiliki 4 kali, 2 kali, dan 2,8 kali peningkatan rasio odds untuk mengalami amenore, dismenore, dan sindrom pramenstruasi ( $p < 0,05$ ). Gangguan menstruasi tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja dan dewasa muda serta merupakan penyebab umum pada angka morbiditas, sumber kecemasan dikalangan remaja.

Menurut (World Health Organization (WHO), 2015) gangguan menstruasi sering mempengaruhi kualitas hidup remaja dan wanita dewasa muda, terutama remaja yang menderita dismenorea dan menstruasi berat. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa 18 juta wanita usia subur menganggap perdarahan menstruasi yang dialaminya berlebihan. Gangguan menstruasi sering memengaruhi kualitas hidup remaja dan wanita dewasa muda bisa menjadi indikator masalah mendasar yang serius. Gangguan menstruasi yang paling umum terjadi adalah frekuensi menstruasi yang tidak teratur (80,7%), sindrom pramenstruasi (54,0%), durasi menstruasi tidak teratur (43,8%), dismenorea (38,1%), polimenorea (37,5%) dan oligomenorea (19,3%).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) dalam (Toduo et al., 2014) sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Menurut (Saifuddin, 2003) dalam (Mesarini et al., 2013) bahwa dampak yang timbul jika gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan segera dan secara benar akan mengakibatkan kesuburan, tubuh kehilangan terlalu banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia.

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Masa remaja, pertumbuhan fisik dan seksualnya mulai berkembang dengan pesat. Remaja yang kelak akan menikah dan menjadi orang tua sebaiknya mempunyai kesehatan reproduksi yang prima, sehingga menghasilkan generasi yang sehat. Di lingkungan masyarakat, tokoh masyarakat baik orang tua maupun remaja itu sendiri harus lebih terbuka tentang masalah kesehatan terutama kesehatan reproduksinya (Proverawati, 2009).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua tempat pelayanan kesehatan. Kemampuan petugas kesehatan khususnya di puskesmas dan rumah sakit dalam pelaksanaan konseling dan penyampaian informasi yang jelas, benar dan tepat, karena remaja yang berkualitas memegang peranan penting dalam mencapai kelangsungan serta keberhasilan tujuan pembangunan nasional

sehingga perlu mendapat perhatian yang serius untuk meningkatkan kualitasnya (PPRI, 2014).

Sesuai dengan kompetensi bidan yang kesembilan bahwa bidan melaksanakan asuhan kebidanan pada wanita dengan gangguan reproduksi, bidan ikut berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi. Bidan dituntut untuk memberikan informasi yang benar dan lengkap kepada masyarakat tentang kesehatan reproduksi khususnya bagi para wanita terlebih remaja. Selain itu, bidan juga bisa memberikan konseling sesuai dengan wewenangnya kepada wanita khususnya remaja yang mengalami gangguan terhadap kesehatan reproduksi dalam menstruasi seperti gangguan siklus menstruasi (Permenkes, 2007).

Pendidikan Diploma IV kebidanan merupakan Pendidikan Bidan tingkat Sarjana Sains Terapan sebagai integrasi dari sistem pendidikan tinggi tenaga kesehatan untuk mendukung upaya pembangunan kesehatan. Lulusan pendidikan bidan setingkat Diploma IV merupakan bidan profesional, yang memiliki kompetensi untuk melaksanakan praktiknya baik di institusi pelayanan maupun praktik perorangan. Mereka dapat berperan sebagai pemberi layanan pengelola dan pendidik (Permenkes, 2007).

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam *literature review* ini adalah “Bagaimana Hubungan Tingkat Stres dengan gangguan siklus menstruasi?”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan *literature review* yang berarti berisi tentang uraian teori, temuan, atau bahan penelitian lainnya yang diperoleh dari bahan acuan yang akan dijadikan landasan kegiatan penelitian untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas dari perumusan masalah yang ingin diteliti oleh peneliti (Notoatmodjo, 2015). Penelitian ini merupakan penelitian dengan *literature review* yang dilakukan dengan pencarian di *data base* google scholar, dengan rentang waktu 10 tahun terakhir.



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Hasil *Literature Review*

Komponen	Judul Penelitian/ Penulis /Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Jurnal 1	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uniska Kendal / Shinta Ika Sandhi/ 2014	Akademi Kebidanan Uniska Kendal	Untuk menganalisis hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi di Akademi Kebidanan Uniska Kendal	Deskriptif Korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik sampling menggunakan total sampling.	Seluruh Mahasiswi berjumlah 99 orang. Dan jumlah sampel adalah 89 siswi	Dari tabel diatas dapat dilihat hasil uji statistik <i>chi-square</i> diperoleh nilai $p= 0,000$ ( $p \leq 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa DIII Kebidanan Jalur Reguler Akbid Uniska Kendal. Yang diketahui bahwa dari 89 responden diketahui bahwa lebih dari separoh responden mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 57 orang (64,0%). Dan dari 89 responden diketahui bahwa lebih dari separoh responden memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 60 orang (67,4%).

Jurnal 2	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Kecamatan Medan Marelan/ Sarida Surya Manurung/ 2016	Kecamatan Medan Marelan	Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada remaja di Kecamatan Medan Marelan tahun 2016	Deskriptif Analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> .	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di desa pangkalan kecamatan aek natas kabupaten labuhan batu utara tahun 2016 sebanyak 40 orang.	Hasil penelitian yang di dapat bahwa 40 responden, mayoritas mengalami tingkat stress berat sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas mengalami tingkat stress ringan sebanyak 11 orang (27,5%). Bahwa dari 40 responden, mayoritas siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 25 orang (62,5%) dan minoritas siklus menstruasi teratur sebanyak 15 orang (37,5%). Ada hubungan yang signifikan antara variable independen (tingkat stress) dengan variable dependen (siklus menstruasi), dimana nilai ( $p=0,000$ ) < 0,005.
Jurnal 3	Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Diketahui hubungan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat	Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel menggunakan	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 301 mahasiswi.	Dari hasil analisis diatas diketahui bahwa Mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang memiliki tingkat stress normal dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 2 orang (22,2%), yang memiliki tingkat stress ringan dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 3 orang (37,5%), yang memiliki tingkat stress sedang dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 10 orang (66,7%), yang memiliki tingkat stress berat dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 8 orang (61,5%), yang memiliki tingkat stress sangat berat dan mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 23 orang (76,7%). Dari hasil

	Yogyakarta/ Indah Maya Sari/ 2016		Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2016	kan <i>probabilit y random sampling.</i>	Dan didapatkan sampel sebanyak 75 orang	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
Jurnal 4	Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIKES Duta Gama Klaten/ Heni Uswatun Khasanah/2019	STIKES Duta Gama Klaten	Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKES Duta Gama Klaten	Deskriptif Korelatif dengan desain <i>cross sectional.</i> Teknik pengambil an sampel dengan <i>purposive sampling</i>	Populasi dalam penelitian ini adalah 71 mahasiswi. Dengan jumlah sampel 35 mahasiswi.	Hasil penelitian ini menggunakan uji chi-square. Nilai yang dipakai adalah pada nilai pearson chi-square, nilai significancy adalah 0,000 yang artinya $p < \alpha$ (0,05). Ada hubungan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi STIKES Duta Gama Klaten. Data yang dihasilkan pada tingkat stres ringan 20,0%, stres sedang 37,1% dan normal 42,9%, sedangkan pada gangguan siklus mesntruasi amenorea 11,4%, oligomenorea 22,9%, hipermenorea 17,1%, hipomenorea 5,7% dan siklus menstruasi 21-35 hari 42,9%.
Jurnal 5	Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D3 Farmasi Tingkat I Universitas Muhammadiyah	Universita s Muhamm adiyah Mataram	Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi D3 Farmasi	Kuantitatif dengan design Deskriptif Kolerasi dengan desain <i>cross sectional.</i> Teknik pengambil	Dengan populasi sebayak 53 orang dan sampel sebanyak 35.	Hasil penelitian menunjukkan menggunakan uji chi – square menunjukkan nilai korelasi korelatif (r) sebesar 0,760 dan nilai p sebesar 0,000( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi mahasiswi D3 Farmasi Tingkat 1 (satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram. Menunjukkan bahwa 10 orang (28,4%) memiliki tingkat stres normal, 15 orang (42,4%) memiliki stress tingkat ringan, 8 orang (22,8%) memiliki stress tingkat sedang, dan 2 orang (5,7%) memiliki

	Mataram/ Ika Nurmalasari/2019		Tingkat I Universitas Muhammadiyah Mataram	an sampel dengan <i>purposive sampling</i>		stress tingkat berat; 5 orang (14,2%) mengalami polimenorea, 24 orang (68,5%) memiliki siklus menstruasi normal, 6 orang (17,1%) mengalami oligomenrea.
Jurnal 6	Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makasar/ Masturi/ 2017	UIN Alauddin Makasar	Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester VIII UIN Alauddin Makassar	Analitik Observasi onal dengan pendekatan kasus kontrol ( <i>case control</i> ). Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	Populasi yang diambil adalah seluruh jumlah mahasiswi keperawatan semester VIII UIN Alauddin Makassar yang berjumlah 43 orang. Sampel dalam penelitian ini 29 orang mahasiswi semester VIII	Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebanyak 20 orang (69,0%) memiliki stres tingkat sedang, 5 orang (17,2%) memiliki stres tingkat ringan, 4 orang (13,8%) memiliki stres tingkat berat; 15 orang (100%) memiliki siklus menstruasi normal dan 14 orang (100%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hasil analisa bivariat pada spss dengan menggunakan uji <i>spearman rank</i> menunjukkan nilai $p=0,002$ ( $p<0,05$ ) dan nilai $r=0,561$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar
Jurnal 7	Hubungan Tingkat Stres Dalam Menyusun KTI Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi	Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi	Survey Analitik dengan desain <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel	Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi DIII Kebidanan Semester VI Stikes 'Aisyiyah	Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan tingkat stress dalam menyusun KTI dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi DIII Kebidanan Semester VI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, hal ini dapat diketahui berdasarkan nilai <i>Asymp. Sig.(2-Sided)</i> sebesar 0,025 ( $<0,05$ ).

	DIII Kebidanan Semester VI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta/ Rendika Dara Brestiana/2012		DIII Kebidanan Semester VI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta	dengan <i>stratified random sampling</i>	Yogyakarta sejumlah 215 mahasiswi. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 63 responden	
Jurnal 8	Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin/ Nahdliyatul Ulum/ 2016	Universitas Hasanuddin	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin	Korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Digunakan teknik <i>purposive sampling</i>	Populasi pada penelitian ini adalah semua mahasiswi S1 A Fisioterapi Universitas Hasanuddin dengan jumlah sebanyak 203 mahasiswi. Sampel yang didapat berjumlah 67 mahasiswi.	Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa 20 orang (27,4%) memiliki tingkat stres normal, 30 orang (41,4%) memiliki stres tingkat ringan, 17 orang (23,3%) memiliki stres tingkat sedang, dan 6 orang (8,2%) memiliki stres tingkat berat; 15 orang (20,5%) mengalami polimenorea, 48 orang (65,8%) memiliki siklus menstruasi normal, 10 orang (13,7%) mengalami oligomenorea. Hasil analisa bivariat pada spss dengan menggunakan uji <i>sperman rho</i> menunjukkan nilai korelasi korelatif (r) sebesar -0,339 ( $0,25 < r < 0,5$ ) dan nilai p sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin.
Jurnal 9	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya/ Mei Lina Fitri	UIN Sunan Ampel Surabaya	Untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi	Analitik Observasional dengan metode <i>cross sectional</i> . Teknik <i>sampling</i>	Populasi penelitian ini merupakan. Semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu 30 siswi.	Hasil penelitian ini menggunakan Fisher's exact test dan didapatkan hasil nilai $p=0.031$ . Hal ini berarti menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Responden pada penelitian ini bahwa mayoritas responden sebanyak 12 mahasiswi masuk dalam kategori kelompok stres sangat berat (40%). Dan mempunyai siklus menstruasi yang

	Kumalasari/ 2019		UIN Sunan Ampel Surabaya	yang digunakan adalah <i>simple random sampling</i>		normal sebanyak 17 orang (56,7%) dan tidak normal sebanyak 13 orang (43,3%).
Jurnal 10	Hubungan antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta/ Esta Anggela Yundita/ 2019	Pesma K.H Mas Mansyur Universita s Muhamm adiyah Surakarta	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadi yah Surakarta	Deskriptif Analitik dengan pendekata n <i>cross- sectional</i> . Teknik pengambil an sampel yaitu mengguna kan <i>purposive sampling</i>	Jumlah responden sebanyak 150 mahasiswi	Hasil penelitian dengan menggunakan uji chi square test, didapatkan hasil bahwa nilai p-value sebesar $0.002 < 0.05$ , yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Dengan nilai OR sebesar 3.596 dan nilai lower CI 1.659 dan nilai upper CI 7.798. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di Pesma K.H Mas Mansur Universitas Muhammadiyah Surakarta.



## A. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dipaparkan terdapat sepuluh jurnal mengenai hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Semua jurnal yang menjadi sampel penelitian ini merupakan hasil penelitian observasi. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian deskriptif korelasi dan analitik observasional dengan menggunakan design pendekatan *cross sectional*. Sedangkan untuk teknik pengambilan sampel yang digunakan pada semua jurnal penelitian ini antara lain *proportional random sampling*, *purposive sampling*, *simple random sampling* dan *accidental sampling*.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada 6 jurnal yang meneliti beberapa mahasiswi didapatkan bahwa rata-rata terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nahdliyatul Ulum (2016), yang menyebutkan bahwa dari hasil analisa bivariat pada spss dengan menggunakan uji *sperman rho* menunjukkan nilai korelasi korelatif ( $r$ ) sebesar  $-0,339$  ( $0,25 < r < 0,5$ ) dan nilai  $p$  sebesar  $0,003$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin, yang menunjukkan bahwa 20 orang (27,4%) memiliki tingkat stres normal, 30 orang (41,4%) memiliki stres tingkat ringan, 17 orang (23,3%) memiliki stres tingkat sedang, dan 6 orang (8,2%) memiliki stres tingkat berat; 15 orang (20,5%) mengalami polimenorea, 48 orang (65,8%) memiliki siklus menstruasi normal, 10 orang (13,7%) mengalami oligomenorea.

Dan dari hasil penelitian yang dilakukan pada 4 jurnal yang meneliti beberapa Remaja SMK dan SMA didapatkan pula bahwa rata-rata terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizka Adela Fatsenal (2017), yang menyebutkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan tingkat stres terbanyak adalah stres sedang sebanyak 34 responden (50,0%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 35 responden (51,5%). Hasil analisis didapatkan  $p$ values=0,000 dan  $r=0,545$  dengan arah korelasi positif. Terdapat hubungan positif antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Siswi Kelas XII SMA Negeri 3 Sukoharjo. Semakin tinggi tingkat stres, siklus menstruasi semakin tidak teratur.

Hal ini sejalan dengan beberapa faktor dapat yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu stres. Stres merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi (Nurlaila, 2015). Stres itu sendiri merupakan suatu reaksi fisik atau psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan perasaan cemas, marah dan frustrasi (Priyoto, 2014).

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.

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 selama 2-7 hari.

Berdasarkan yang disampaikan Pamela dalam Ekpenyong et al (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.

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 menstruasi 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 tandatanda anemia, seperti napas lebih pendek, mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi. Gangguan siklus menstruasi di pengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistematik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan dari stres menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang di sebut dengan polimenore, siklus menstruasi panjang atau oligomenore dan amenore jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (Isnaeni, 2010).

Hal ini sesuai dengan teori Menurut Prawirohadjo dalam Kusyanti (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.

Menurut Kusmiran (2014) stress akan memicu pelepasan hormone kortisol dimana hormone kortisol ini menjadi tolak ukur untuk melihat derajat stress seseorang. Hormone kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormone FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan ekstrogen. Jika terjadi gangguan pada hormone FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesterone yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

Dalam hal ini Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan

untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua tempat pelayanan kesehatan. Dan kompetensi bidan yang kesembilan bahwa bidan melaksanakan asuhan kebidanan pada wanita dengan gangguan reproduksi dengan memberikan konseling sesuai dengan wewenangnya kepada wanita khususnya remaja yang mengalami gangguan terhadap kesehatan reproduksi dalam menstruasi seperti gangguan siklus menstruasi (Permenkes, 2007).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisa yang dilakukan oleh penulis mengenai Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi. Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stres, stres dapat mempengaruhi kehidupan seseorang seperti stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik lain yang salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi. Hubungan antara stres dengan siklus menstruasi juga ditandai dengan adanya hormon *kortisol* sebagai produk dari *glukokortikoid korteks adrenal* yang disintesa pada zona *fasikulata* yang bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon *progesteron* dalam tubuh. Jumlah hormon *kortisol* dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi.

### **Saran**

Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan asuhan kebidanan pada wanita dengan gangguan reproduksi dengan memberikan konseling sesuai dengan wewenangnya kepada wanita khususnya remaja yang mengalami gangguan terhadap kesehatan reproduksi dalam menstruasi seperti gangguan siklus menstruasi.

Bagi wanita khususnya remaja dapat melakukan manajemen waktu yang baik sehingga diharapkan faktor-faktor yang dapat menimbulkan stress bisa dikurangi sehingga tidak akan mengalami gangguan siklus menstruasi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- A.I, K. S. . dan S. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) Di STIKES Bhakti Kencana Bandung Tahun 2016. Jurnal Dinamika Kesehatan, Vol.8, No.1. Vol.8, No.1.*
- 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*
- Andriyani, A. (2013). *Panduan Kesehatan Wanita. Surakarta: As-Salam Publisher pp. 12,33. Surakarta: As-Salam.*
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI). Jakarta: PT. Rineka Cipta.*
- Dewi, M. U. . (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana untuk Mahasiswa Bidan. Jakarta: CV Trans Info Media.*

- Ekpenyong CE, Davis KJ, Akpan UP, D. N. (2011). Academic stress and menstrual disorders among female undergraduates in Uyo, South Eastern Nigeria - the need for health education. *Niger J Physiol Sci*. 2011 Dec 20;26(2):193–8. *Niger J Physiol Sci*, Vol.26(2), No.193–8.
- Emi, Yulita. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMKN 03 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, Vol. 1 No.4 Edisi 1.
- Eni, Wahyuningsih. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. *SKRIPSI Stikes Cindekia Medika Jombang*.
- Esta, Anggela. (2019). Hubungan Anatara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. *SKRIPSI. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen stress cemas dan depresi*. Edisi 2. Jakarta: Balai penerbit FKUI.
- Heni, Uswatun. K (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stikes Duta Gama Klaten. *SKRIPSI. Stikes Duta Gama Klaten*.
- Indah, Maya. S. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *SKRIPSI. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- 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](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
- Khumainani, A. H. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta. *SKRIPSI Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta*.
- Kumalasari, dan A. (2014). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kural MR, N. . (2015). *Kural MR, N. N. (2015). Menstrual Characteristics and Prevalence of Dysmenorrhea in College Going Girls. J family Med Prim Care*.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusyani, A. (2012). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Ketidak Aturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Tingkat 3 di STIKES Bahrul Ulum Tambakberas Jombang tahun 2012*. Skripsi . Jombang. Stikes Bahrul Ulum Tambakberas.
- Lestari, T. R. (2014). Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan Empat Stikes Wira Medika PPNI Bali. *SKRIPSI Kesehatan Stikes Wira Medika Bali*.
- Looker, Terry &Gregson, O. (2005). *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Pustaka Baca.



- Lovibond, S.H & Lovibond, P. F. . (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. The Psychology Foundation of Australia Inc.*
- Marni. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Maramis (dalam Eni, Wahyuningsih. (2018)). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. *SKRIPSI Stikes Cindekia Medika Jombang*.
- Masturi. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Mestruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Allauddin Makassar. UIN Allauddin Makassar. *SKRIPSI. UIN Allauddin Makassar*.
- Mesarini, B. A., & Astuti, V. W. (2013). Stress dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal STIKES* , 6 (1), 39- 40. *Jurnal STIKES, Vol.6 (1), No.39-40*.
- Nahdliyatul., U. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanudin. *SKRIPSI. Universitas Hasanudin*.
- Ningrum., T. D. (2014). Pengaruh Stres Kerja dan Lingkungan Terhadap Kinerja Karyawan Di PT. Makmur Alam Lestari. Universitas Dian Nuswantoro Semarang. *SKRIPSI Universitas Dian Nuswantoro Semarang*.
- Ningsih, K. W., Fitri, R. P., Ilmu, J., Masyarakat, K., Ilmu, J., & Masyarakat, K. (2016). *STRESS KERJA PADA PEKERJA INDUSTRI BENGKEL LAS DI*. 27–32.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurlaila, Hazanah. S. dan Shoupiyah. 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 452521. <https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/07/3-hubungan-stresdengan-siklus-menstruasi-466-473.pdf> Diakses pada tanggal 02 April 2020.
- Pedak, M. (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Permenkes. (2007). *Permenkes 369/Menkes/SKIII Tentang Standar Profesi Bidan* (p. 45). p. 45.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBPSP. Jakarta: YBPSP.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, A. dan M. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, S. A. P. (2011). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Balai Besar Wilayah Sungai Pemali Juana Semarang. *Majalah Ilmiah Informatika, Vol.2, No.1*.
- Rachmadi, F. (2014). *Pengaruh Tingkat Intensitas Belajar Terhadap Terjadinya Stres Pada Mahasiswa PSPD 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. *SKRIPSI. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Rendika, Dara. B. (2012). Hubungan Tingkat Stres Dalam Menyusun KTI Dengan

Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester VI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. *SKRIPSI. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*.

- RI, P. (2014). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014 tentang Kesehatan Lingkungan. *Hukum Online*, 1–41. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Riska, Della. F. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 3 Sukoharjo. *SKRIPSI. Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta*.
- Sa'id (dalam Eni, Wahyuningsih. (2018)). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. *SKRIPSI Stikes Cindekia Medika Jombang*.
- Sarida, Surya Menurung. (2016). HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI KECAMATAN MEDAN MARELAN TAHUN 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA, Vol. 3, No.2*.
- Sari, N.P.W.P., Fernetubun, J.F.D., Mare, Y.B.M., Fi, S. (2016). Literature review : intervensi keperawatan terkini untuk meningkatkan pengetahuan dan tindakan masyarakat dalam pencegahan/ pengendalian malaria. *Jurnal Hesti Wira Sakti, Vol.4, No. 76*
- Satya Sai Shita, N., & Purnawati, S. (2016). Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di Sma Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana. *E-Jurnal Medika Udayana, Vol.5(3), No.1–9*.
- Sianipar, O. (2009). Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jaktim. Vol 59 No7. Juli 2009. Hal 312. *Majalah Kedokteran Indonesia, Vol 59 No7, 312*.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep Cakupan dan Perkembangannya. Yogyakarta: Andi Offset*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta*.
- Suryaningrum, T. (2015). *PENGARUH BEBAN KERJA DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES KERJA PADA PERAWAT RS PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA. SKRIPSI. https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625*
- Toduhu S, Kundre R, M. R. (2014). *Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Siswa kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5306/4819 - diakses 20 November 2019. Retrieved from https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5306/4819*
- Tshitangano, T. O. and T. (2015). *Prevalence of Menstrual Disorders and Academic Impacts among Teens Speaking Tshivenda in Rural South Africa Department of Public Health, School of Health Sciences, Venda University, Thohoyandou, South Africa 0950. Vol.51 (1,2), No.214–219*.
- Wiknjosastro, H., & Saifuddin, A.B., Rachimhadhi, T. (n.d.). *Gangguan Haid dan*



- Siklusnya* (Ilmu Kandu). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Prevalensi Menstrual Cycle Disorders*.
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi disalah satu Rumpun Science-Technologi UI. *Skripsi : Universitas Indonesia*.
- Zunaidah, N. &. (2011). *Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Perkebunan Minanga. Skripsi Program Studi Manajemen. Fakultas Ekonomi. Universitas Sriwijaya*. [http://eprints.unsri.ac.id/3448/1/Pengaruh\\_Stres\\_Kerja\\_Dan\\_Motivasi\\_Terhadap\\_Kinerja\\_Karyawan](http://eprints.unsri.ac.id/3448/1/Pengaruh_Stres_Kerja_Dan_Motivasi_Terhadap_Kinerja_Karyawan). 1.



