

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI SEMESTER 1 D3 KEBIDANAN**

STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA

TAHUN 2010

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya
Kebidanan Pada Program Studi Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
'Aisyiyah

Yogyakarta



Disusun oleh:

Sri Wahyuni

080105156

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI SEMESTER 1
D3 KEBIDANAN STIKES 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2010**

Sri wahyuni¹, Suharni²

Abstract: Menstrual cycle differences are caused by the different of stress levels. It because stress affects by hormones. Irregularities of the menstrual cycle of woman is a sign of reduction in woman's fertility. Many factors can affect the menstrual cycle includes stress, nutrition, hormones, weight loss, strenuous activity, and organic disorders such as tumor / inflammation. This study aims to determine the relationship of stress with disruption of the menstrual cycle on D3 Midwifery students STIKES 'Aisyiah Health Science College of YOGYAKARTA.

The results showed that the sig value (2 tailed) of 0.03 where $p < 0.05$ significant relationship found between stress and menstrual cycle disorders. From the result showed that most respondents are not normal menstrual cycles (72.4%) ie 53.4% polimenorhea, oligomenorhea 62.1%, 12.1% aminorhea. The majority of respondents tend to experience a mild level of stress that is 27 respondents (46.6%). Expected 1st semester student obstetrics D3 Aisyiah Health Science College of YOGYAKARTA can manage her stress levels, since stress can affect the regularity of the menstrual cycle.

Kata kunci: Stres, gangguan siklus menstruasi, mahasiswa

PENDAHULUAN

Sebagai puncak kedewasaan, wanita mulai mengalami perdarahan rahim pertama yang disebut menstruasi. Menstruasi adalah pengeluaran secara periodik dari darah, lendir, dan kerusakan seluler dari mukosa uterus. Menstruasi biasanya terjadi teratur, siklik, dan dapat diperkirakan selama masa *menarche* sampai dengan *menopause* kecuali selama kehamilan, menyusui, tidak ada ovulasi dan pemakaian obat-obatan (Cunningham et al., 2001).

Menarche yaitu menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan

rambut, daerah pubis, dan aksila (Atikah dan Misaroh, 2009).

Hari mulainya menstruasi dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid yang baru. Panjang siklus haid yang normal atau siklus dianggap sebagai siklus yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Juga pada kakak beradik bahkan saudara kembar, siklusnya selalu tidak sama. Lebih dari 90% wanita mempunyai siklus menstruasi antara 24 sampai 35 hari. (www.digilib.unsri.ac.id).

Perbedaan siklus menstruasi dikarenakan adanya tingkat stres yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan stres mempengaruhi hormon. Banyak wanita

menemukan bahwa jika mereka khawatir tentang sesuatu, itu dapat mempengaruhi menstruasi. Ketidakaturan siklus menstruasi pada wanita merupakan salah satu tanda pengurangan fertilitas pada wanita. Banyak faktor yang mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi, salah satunya adalah stres (www.pdpersi.co.id).

Stres adalah bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Wanita rentan terhadap stres karena umumnya mereka sangat sadar akan kesehatan diri serta penampilan dirinya, oleh karena itu setiap hal yang dianggapnya adalah merupakan penyimpangan dari harapan atau penampilan yang akan mudah menimbulkan stres (Djiwandono, 2001).

firman Allah:

“ sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalat.”(QS. 70:19-23).

Berdasarkan ayat di atas dijelaskan bahwa tidak semua orang mampu mengadakan adaptasi pada setiap stresor yang timbul sehingga timbulah keluhan-keluhan kejiwaan.

Stres dapat memodifikasi intensitas pelepasan GnRH dan frekuensi pulsatile (Guyton & Hall, 1996). Keadaan ini akan mempengaruhi pelepasan LH (*Luteinizing Hormon*) dan FSH (*Follicle Stimulating Hormon*) yang berperan besar dalam terjadinya menstruasi, sehingga jadwal menstruasi bisa lebih cepat atau lebih lambat dari biasanya. Jadwal menstruasi yang berubah akan mempengaruhi siklus menstruasi, karena siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya haid yang lalu dan mulainya haid selanjutnya, karena mulainya haid tidak

diperhitungkan dan tepat waktunya keluar darah haid pun tidak dapat diketahui (Prawiroharjo *cit* Hasrati 2005).

Sejauh mana stres dapat memiliki siklus haid pada wanita bisa bervariasi. Setiap wanita menanggapi stres dengan cara yang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Perlu dicatat bahwa stres lanjutan dapat memiliki efek yang merusak pada tubuh wanita, dan penting bagi wanita dalam situasi ini untuk mencari cara untuk menghilangkan stres dalam hidup mereka. Setelah stres hilang, siklus menstruasi akan kembali normal (www.ehow.com).

Stres pada wanita terutama mahasiswi juga dipengaruhi pula oleh peran orang tua. Peran orang tua sangat penting dalam memberikan pengetahuan, pengertian, dan pemahaman tentang menstruasi. Seharusnya semua perempuan dapat menghormati organ produksinya dengan baik. Artinya, dia mampu memelihara organ-organ reproduksinya. Setiap ada kelainan sedikit saja, dia sadar dan tahu, lalu mencari pertolongan dokter yang dapat menyelesaikan masalahnya agar tidak menstruasi berkelanjutan.

Lingkungan disekitar mahasiswi juga sangat mempengaruhi tingkat stres. Mahasiswi yang sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan/masyarakat sekitar umumnya mereka mengalami stres. Masyarakat pada umumnya tidak menyadari akan hal itu, dan hal ini menyebabkan mahasiswi yang harus menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar bukannya lingkungan sekitar yang menyesuaikan mahasiswi. Mahasiswi harus dapat menyesuaikan diri beradaptasi dengan lingkungan agar dapat mengatasi tingkat stres mereka. Tingkat stres inilah yang dapat mempengaruhi siklus

menstruasi. Sehingga terkadang siklus menstruasi mahasiswa terganggu.

Yogyakarta merupakan kota pelajar dan banyak terdapat perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Tempat penelitian yang direncanakan adalah STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Alasan dipilihnya kampus ini karena mahasiswa di kampus ini berlatar belakang pendidikan kesehatan, khususnya mahasiswa kebidanan pasti memperhatikan siklus menstruasinya setiap bulan. Sebagai mahasiswa kebidanan, mereka dituntut untuk menjalankan aktivitas perkuliahan yang padat dan menguras banyak tenaga dan pikiran sehingga bisa menyebabkan stres yang berakibat terganggunya siklus menstruasi.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Oktober 2010 di STIKES 'Aisyiyah dengan mewawancarai 28 mahasiswa semester satu, 16 diantaranya mengalami gangguan siklus menstruasi dalam beberapa siklus. Ada kemungkinan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur tersebut berhubungan dengan stres yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa D3 Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik. Berdasarkan tujuan penelitiannya, penelitian ini termasuk penelitian korelasional yang bertujuan untuk menentukan besarnya variasi-variasi pada satu faktor berkaitan dengan faktor lain berdasarkan koefisien korelasi dan menggunakan pendekatan waktu *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dan efek (dapat berupa penyakit atau status kesehatan

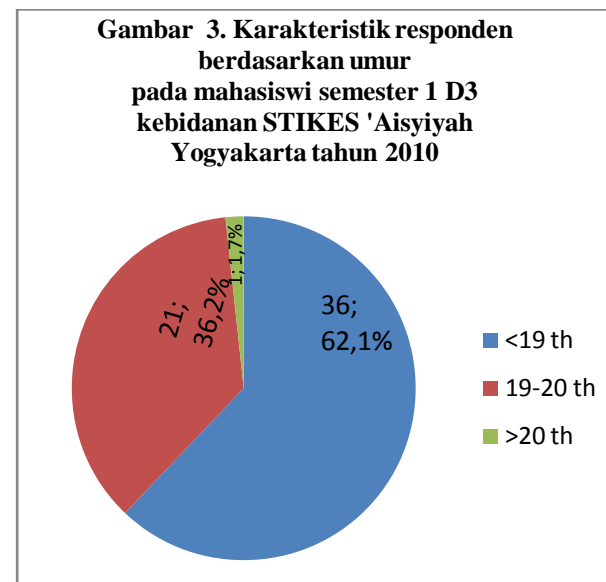
tertentu). Variabel-variabel yang termasuk faktor-faktor risiko dan variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada saat yang sama. Pengertian saat yang sama bukan berarti pada suatu saat observasi dilakukan pada semua subyek untuk variabel, tetapi setiap subyek hanya diobservasi satu kali, dan faktor risiko serta efek diukur menurut keadaan atau status waktu diobservasi (Sulistyaningsih, 2010).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakter Responden

Responden dalam penelitian ini adalah 58 mahasiswa D3 Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memenuhi kriteria inklusi (tercatat sebagai mahasiswa aktif semester 1 dan bersedia menjadi responden) dan eksklusi (mahasiswa semester 3 dan 5).

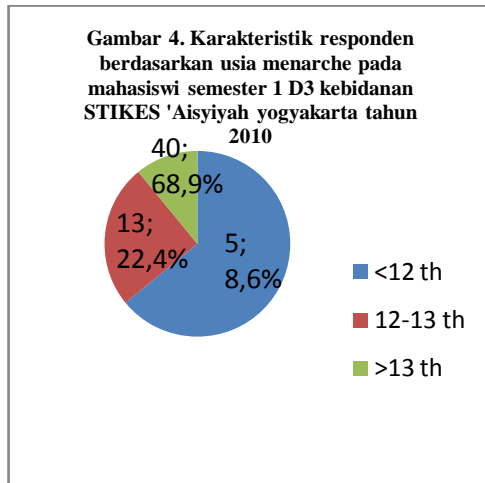
Karakteristik responden berdasarkan umur



Berdasarkan gambar 3 didapatkan bahwa dari 58 responden sebagian besar umur responden yang mengikuti penelitian ini adalah 18 tahun

berjumlah 30 responden, sedangkan umur yang paling sedikit adalah 21 tahun berjumlah 1 responden.

Karakteristik responden berdasarkan usia menarche



Berdasarkan gambar 4 didapatkan bahwa secara keseluruhan, rata-rata responden mengalami menarche atau menstruasi yang pertama kali pada usia 13 tahun. Usia menarche terendah dalam penelitian ini adalah 11 tahun dan usia menarche tertinggi adalah 14 tahun.

Distribusi Frekuensi Stres

Stres adalah sebuah respon alami dari tubuh dan jiwa ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Stres yang dimaksud berdasarkan tanggapan mahasiswa dengan kriteria didapatkan dari jawaban kuesioner tertutup; data diukur dengan skala ordinal dengan kategori sangat berat, berat, sedang, ringan, normal. Sangat berat : bila skor jawaban >80, Berat : bila skor jawaban 60-79, sedang: bila skor jawaban 40-59, ringan : bila skor jawaban 20-39, normal : bila skor jawaban 0-19.

Tabel 3. Tabel Frekuensi tingkat Stres yang dialami mahasiswi semester 1 D3 Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

No	Stres	Frekuensi	%
1	Sangat berat	0	0
2	Berat	3	5,2
3	Sedang	21	36,2
4	Ringan	27	46,6
5	Normal	7	12,1
Total			

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswi semester 1 D3 kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta adalah ringan yaitu 27 responden (46,6%) dan yang paling sedikit bahkan tidak ada yang mengalami adalah stres sangat berat 0 (0%).

Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi

Gangguan siklus menstruasi adalah ketidakaturan jarak perdarahan dari uterus pada bulan berikutnya yang terdiri dari polimenorhea (<28 hari), oligomenorhea (>35 hari), amenorhea (tidak ada perdarahan sampai 3 bulan atau lebih); data didapatkan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan pada mahasiswi yang berisi pertanyaan tentang keteraturan perdarahan setiap bulannya; skala data yang digunakan adalah nominal dengan kategori teratur dan tidak teratur.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi D3 Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2010

No.	Gangguan Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
1.	teratur	16	27,6
2.	tidak teratur	42	72,4
Total		58	100

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 4 didapatkan distribusi frekuensi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi semester 1 D3 kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta rata-rata tidak teratur yaitu

sebesar 42 responden (72,4 %) sedangkan mahasiswi yang siklus menstruasinya teratur sebanyak 16 responden (27,6).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jenis Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi semester 1 D3 Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta 2010

No.	Gangguan Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
1.	teratur	16	27,6
2.	tidak teratur	42	72,4
Total		58	100

Sumber : data primer

Dari tabel 5 didapat jawaban terbanyak dari responden mengalami gangguan menstruasi yaitu berupa 36 kasus oligomenorhea atau siklus menstruasi lebih panjang (62,1%) dan yang paling sedikit adalah kasus amenorhea yaitu sebanyak 7 responden (12,1%). Total responden yang mengalami polimenorhea, oligimenorhea, dan aminorhea adalah 74 responden. Hal ini dikarenakan satu responden mengalami lebih dari satu kasus gangguan siklus menstruasi.

Hubungan Antara Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Untuk mengetahui hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi semester 1 D3 kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010, maka data-data hasil penelitian disusun dalam bentuk tabulasi silang sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

No.	Gangguan Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
1.	teratur	16	27,6
2.	tidak teratur	42	72,4
Total		58	100

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan mengalami stres ringan sebanyak 21 responden (36,2 %), sebaliknya mahasiswi yang mengalami stres berat siklus menstruasinya tidak ada yang teratur (0 %).

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan dilakukan uji statistik dengan melakukan pengujian hipotesis menggunakan rumus *Chi Kuadrat* (χ^2).

No.	Gangguan Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
1.	teratur	16	27,6
2.	tidak teratur	42	72,4
Total		58	100

Sumber : data primer

Setelah dilakukan analisa dengan korelasi *Chi Kuadrat* (χ^2), hubungan antara stres sebagai variabel bebas dengan gangguan siklus menstruasi sebagai variabel terikat didapatkan nilai sig (2 tailed) sebesar 0,03 yang berarti didapatkan hubungan yang positif dan signifikan pada $p < 0,05$ antara stres dengan gangguan siklus menstruasi. Menurut Sugiono (2007), koefisien korelasi (r) yang didapatkan tergolong sedang. Hal ini disebabkan adanya beberapa faktor luar, baik yang mempengaruhi stres maupun gangguan siklus menstruasi yang diabaikan karena tidak diteliti oleh peneliti seperti hormon, gangguan organik, gangguan gizi, dan lain-lain.

PEMBAHASAN

Stres Pada Mahasiswi Semester 1 D3 Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswi semester 1 D3 kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta adalah stres ringan yaitu 27 responden (46,6%). Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Mahbubah yang menyatakan bahwa stres yang paling banyak dialami oleh responden adalah stres berat 44,6%. Hal ini disebabkan karena usia responden yang berbeda. Pada penelitian mahbubah, usia responden yang mengikuti penelitian adalah 20-29 tahun, sedangkan pada penelitian ini usia responden yaitu 17-21 tahun. Tingkat stresor yang memicu terjadinya stres juga pasti berbeda. Usia 20-29 merupakan masa dewasa muda yang berada dalam transisi dari pengalaman masa remaja ke tanggung jawab orang dewasa, konflik dapat berkembang antara tanggung jawab jawab pekerjaan dan keluarga, stresor mencakup konflik antara harapan dan realitas (www.gunadarma.ac.id).

Stres ringan merupakan tahap awal dari stres. Tahapan stres ini dapat timbul secara lambat dan baru dirasakan bilamana sudah mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja, ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Stres ringan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan antara lain seperti semangat bekerja besar atau berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari

cadangan energi semakin menipis (Iyus, 2007).

Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester 1 D3 Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan penelitian ini telah didapatkan hasil distribusi frekuensi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi semester 1 D3 kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta rata-rata tidak teratur yaitu sebesar 42 responden (72,4 %) sedangkan mahasiswi yang siklus menstruasinya teratur sebanyak 16 responden (27,6).

Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya disebabkan oleh gangguan hormonal yang menyebabkan gangguan ovulasi atau pendeknya masa luteal dan stadium sekresi, kongesti ovarium (peradangan, endrometrisis), gangguan kejiwaan seperti syok esional, psikosis dan anoreksia, gangguan poros hipotalamus hipofisis, gangguan gizi, dan gangguan glandula tyroid. (Sarwono, 2005).

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi tertinggi terdapat pada oligomenorhea yaitu sebanyak 36 kasus 62,1 %. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Wahyuningsih (2006) yang menunjukkan bahwa gangguan menstruasi yang paling banyak dialami adalah oligomenorhea (47 %).

Oligomenorhea (siklus panjang) yaitu siklus haid lebih dari 35 hari dan perdarahannya berkurang. Pada kebanyakan kasus oligomenorhea, kesehatan wanita tidak terganggu, dan fertilitas cukup baik. Siklus haid biasanya juga ovulator dengan masa proliferasi lebih panjang dari biasanya (Sarwono, 2005).

Hubungan Antara Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester 1 D3 Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan ada hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian yang didapatkan sesuai dengan hasil penelitian Wahyuningsih (2006) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara semakin meningkatnya stres maka akan meningkat pula gangguan fisik dan psikologis, atau dengan kata lain bahwa semakin meningkatnya stres maka akan semakin rentan terhadap gangguan fisik dan psikologis. Hal ini juga sesuai dengan teori Djiwandono (2001) yang menyatakan bahwa stres emosional dapat mempengaruhi gangguan menstruasi.

Perbedaan siklus menstruasi dikarenakan adanya tingkat stres yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan stres mempengaruhi hormon. Banyak wanita menemukan bahwa jika mereka khawatir tentang sesuatu, itu dapat mempengaruhi menstruasi. Ketidakaturan siklus menstruasi pada wanita merupakan salah satu tanda pengurangan fertilitas pada wanita. Banyak faktor yang mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi, salah satunya adalah stress (www.pdpersi.co.id).

Stres dapat memodifikasi intensitas pelepasan GnRH dan frekuensi pulsatil (Guyton & Hall, 1996). Keadaan ini akan mempengaruhi pelepasan LH (*Luteinizing Hormon*) dan FSH (*Follicle Stimulating Hormon*) yang berperan besar dalam terjadinya menstruasi, sehingga jadwal menstruasi bisa lebih cepat atau lebih lambat dari biasanya. Jadwal menstruasi yang berubah akan mempengaruhi siklus menstruasi, karena siklus menstruasi

adalah jarak antara mulainya haid yang lalu dan mulainya haid selanjutnya, karena mulainya haid tidak diperhitungkan dan tepat waktunya keluar darah haidpun tidak dapat diketahui (Prawiroharjo *cit* Hasrati 2005).

Sejauh mana stres dapat memiliki siklus haid pada wanita bisa bervariasi. Setiap wanita menanggapi stres dengan cara yang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Perlu dicatat bahwa stres lanjutan dapat memiliki efek yang merusak pada tubuh wanita, dan penting bagi wanita dalam situasi ini untuk mencari cara untuk menghilangkan stres dalam hidup mereka. Setelah stres hilang, siklus menstruasi akan kembali normal (www.ehow.com).

Lingkungan disekitar mahasiswi juga sangat mempengaruhi tingkat stres. Mahasiswi yang sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan/masyarakat sekitar umumnya mereka mengalami stres. Masyarakat pada umumnya tidak menyadari akan hal itu, dan hal ini menyebabkan mahasiswi yang harus menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar bukannya lingkungan sekitar yang yang menyesuaikan mahasiswi. Mahasiswi harus dapat menyesuaikan diri beradaptasi dengan lingkungan agar dapat mengatasi tingkat stres mereka. Tingkat stres inilah yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Sehingga terkadang siklus menstruasi mahasiswi terganggu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tingkat stres pada mahasiswi semester 1 D3 kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang diwakili oleh 58 responden dan

hasil yang didapatkan adalah mayoritas mahasiswi mengalami stres tingkat ringan yaitu 27 responden (46,6%).

2. mahasiswi semester 1 D3 kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami gangguan siklus menstruasi atau siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 42 (72,4 %), sedangkan yang mengalami oligomenorhea 36 (62,1 %).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig (2 tailed) 0,03 dimana $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi semester 1 D3 kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

SARAN

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangannya, maka penulis memberikan saran-saran kepada:

1. Bagi responden
Diharapkan mahasiswi semester 1 D3 kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta mengerti dan memperhatikan tentang kesehatan reproduksinya serta mampu mengendalikan stresnya sehingga tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengendalikan semua variabel pengganggu sehingga tidak mempengaruhi terhadap hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut mengenai faktor lain yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada wanita usia reproduksi. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan pedoman pengumpulan data yang lain, bukan hanya menggunakan

kuesioner tetapi dilengkapi dengan menggunakan teknik wawancara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran. 2004. *Jumanatul Ali*. Bandung: J-Art

Alfareza. Stres, (online), (www.gunadarma.ac.id), diakses tanggal 17 Oktober 2010.

Ardiningsih, Umi. Siklus Haid, (online), (www.digilib.unsri.ac.id), diakses tanggal 12 Maret 2010.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.

Astutik, Luluk Puji. 2009. *Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Oligomenore Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Jombang Tahun 2009*. KTI tidak diterbitkan. Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah.

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

Bahar, Ernaldi. 2000. *Stres dan Kesehatan*. Disampaikan pada seminar "hipertensi dan stres serta penatalaksanaannya", 6 Mei 1995 di Palembang.

Cook, Lee. Bagaimana Stres Mempengaruhi Siklus Menstruasi, (Online), (http://www.ehow.com/how-does_5299821_stress-affect-menstrual-cycles.html), diakses tanggal 12 Maret 2010.

- Cristine, Stres dan Siklus Haid, (online), (www.ehow.com), diakses tanggal 12 Maret 2010.
- Cunningham, F. Gary, Norman J. Leveno, Larry C. Gilstrap III, John C. Hauth, Katharine D. Wenstrom. 2001. *William Obstetrics 21 Edition*. USA: McGraw Hill.
- Djiwandono. 2001. Perempuan dan Stres. In: Forum Kesehatan Perempuan. *Seri Perempuan Mengenal Dirinya: Info Kesehatan Perempuan*. Jakarta: Ford Foundation.
- Hasrati. 2005. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Negeri 2, Godean, Sleman, Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: PSIK-STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA.
- Llewellyn Jones, Derek, 2002, *Dasar-Dasar Obstetri dan Ginekologi*. edisi 6. Hipokrates: Jakarta.
- Mahbubah, Atik. 2006, *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia 20-29 Tahun Di Kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan Tahun 2006*. Yogyakarta: STIKES 'Aisyiah.
- Notoatmojo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Saputri, Nurhaeni. Dampak Siklus Haid tidak teratur, (online), (www.pdpersi.co.id), diakses tanggal 12 Maret 2010.
- Sarwono, 2005. *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo: Jakarta.
- Sriati, Aat. 2008. *Tinjauan Tentang Stres*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran: Jatinagor.
- Sugiyono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian*. CV Alfabeta: Bandung.
- Sugiono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Cetakan ke-11. Alfabeta : Bandung.
- Sulistyaningsih. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. PRODI Kebidanan D3 STIKES 'AISYIYAH: Yogyakarta.
- Wahyuningsih, Rita Sri. 2006 . *Hubungan Stresor Psikososial Dengan Gangguan Menstruasi pada Tenaga Kerja Wanita Industri Tekstil di S'* Yogyakarta. Skripsi diterbitkan. Yc Fakultas Kedokteran U
- Yosep, Iyus. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Refika Aditama: Bandung.