

**LITERATURE REVIEW HUBUNGAN TINGKAT STRES
DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Agustin Rivai
1910104105**

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

LITERATURE REVIEW HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI

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 :
Agustin Rivai
1910104105**

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

LITERATURE REVIEW HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
AGUSTIN RIVAI
1910104105

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pada tanggal:

31 Oktober 2020

Oleh:

Pembimbing :



ISTRI UTAMI, S.ST., M.Keb

LITERATURE REVIEW HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI¹

Agustin Rivai², Istri Utami³

ABSTRAK

Siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengeluh mengalami gangguan siklus menstruasi. Gangguan menstruasi merupakan indikator penting menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit seperti kanker rahim dan infertilitas. Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stres. Stres melibatkan sistem *neuro endokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Sebuah penelitian menemukan bahwa 75% remaja mengalami gangguan siklus menstruasi. Data dari Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yaitu menggunakan jurnal pada 10 tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden mengalami stres dan mengalami gangguan perubahan siklus menstruasi. Dari hasil telaah 10 jurnal yang sudah dianalisis peneliti menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi. Bidan diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan informasi sedini mungkin kepada remaja tentang kesehatan reproduksi dan hal-hal yang dapat mempengaruhinya sehingga remaja bisa mengatasi dan menanggulangi masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi salah satunya stres.

Kata Kunci : Stres, Siklus Menstruasi

Daftar Pustaka : 24 Jurnal, 6 Skripsi, 5 Web, 21 Buku (2010-2019)

Halaman : xi halaman depan, 86 halaman, 1 Tabel, 1 Gambar, 3 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

³Dosen Pembimbing Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

LITERATURE REVIEW: THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND CHANGES IN MENSTRUAL CYCLE¹

Agustin Rivai², Istri Utami³

ABSTRACT

The menstrual cycle is not always normal, so many women complain of experiencing menstrual cycle disorders. Menstrual disturbances are important indicators that indicate reproductive system disorders associated with an increased risk of various diseases such as uterine cancer and infertility. One of the causes of menstrual cycle disorders in women is a stress factor. Stress involves the neuroendocrinology system as a system that plays a major role in female reproduction. A study found that 75% of teenagers experience menstrual cycle disorders. Data from Basic Health Research (2013) showed that most (68%) women in Indonesia aged 10-59 years reported that their menstruation occurred regularly, and 13.7% experienced problems. This study aims to determine the correlation between stress levels and changes in the menstrual cycle. This study used the literature review method, namely, by reviewing journals published in the last 10 years. The results showed that almost all respondents experienced stress and disorders of menstrual cycle changes. The 10 journals that the researchers analyzed showed a correlation between stress levels and the menstrual cycle changes. Therefore, midwives are expected to be able to provide counseling and information as early as possible to adolescents about reproductive health and things that can influence it so that they can overcome problems related to reproductive health, one of which is stress.

Keywords : Stress, Menstrual Cycle

Reference : 24 Journals, 6 Undergraduate Research, 5 Websites, 21 Books (2010-2019)

Number of Pages : xi Front Pages, 86 Pages, 1 Table, 1 Figure, 3 Appendices

¹ Title

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

³ Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

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

Beberapa wanita sering mengeluhkan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri ataupun perdarahan yang abnormal. Sebuah penelitian menemukan bahwa prevalensi terbesar yaitu saat nyeri menstruasi (*dismenorrhoe*) adalah 89,5%, *Sindrome premenstrual (PMS)* didapatkan pada 40% wanita dengan gejala berat, ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 31,2%, serta terjadi perpanjangan durasi menstruasi sebesar 5,3% (Umi latifah, 2018). Sementara Gangguan umum yang masih selalu dan sering menjadi keluhan para perempuan yaitu perubahan atau ketidakteraturannya siklus menstruasi dengan prevalensi yang didapatkan yaitu *oligomenorea* 50%, *polimenorea* 10,5% dan gangguan campuran sebanyak 15,8%, (Santi, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Oni dan Tshitangano (2015) pada remaja Thsivendadi pedesaan Afrika selatan, menunjukkan bahwa 61,63% remaja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, 61,27% remaja mengalami *dismenorrhoe*, 45,66% mengalami *oligomenore* dan

42,35% mengalami *hipermenore*. Gangguan menstruasi tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja dan dewasa muda serta merupakan penyebab umum pada angka mordibitas, sumber kecemasan dan stres psikologis dikalangan remaja.

Di Indonesia perempuan berusia 20-24 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebesar 76,7% dan yang tidak teratur 14,4 (Depkes RI, 2010). Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013) menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Menurut Syaifudin (2013), dalam Mesarini dan Vitara (2013) mengatakan bahwa dampak yang timbul dari gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang di tandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda-tanda anemia lainnya.

Gangguan siklus menstruasi menjadi masalah umum selama masa remaja, karena dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari dan menyebabkan kecemasan. (Verma et al., 2011). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28 hari setiap kali periode menstruasi namun, tidak semua wanita mengalami siklus 28 hari, ada penambahan dan pengurang 7 hari di siklus menstruasinya, oleh karena itu siklus menstruasi yang dikatakan normal adalah 21-35 hari. Siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengeluh mengalami gangguan menstruasi.

Gangguan tersebut diantaranya siklus memanjang atau lebih dari 35 hari (*oligomenore*), siklus menstruasi yang pendek kurang dari 21 hari (*polimenore*) bahkan tidak menstruasi selama 3 bulan (*amenore*) berturut-turut (Ganong, 2012).

Menurut Kusyani (2012) salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stres, yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual.

Menurut Govarest and Gregoire, (2004) dalam Masturi (2017) pada mahasiswi stres yang paling umum dialami adalah stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres meningkat setiap semester dimana mahasiswa akan dihadapkan atau harus perkuliahan dengan jadwal yang terlalu padat, praktikum yang melelahkan, tugas yang banyak, tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, berfikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri dan berperan dalam kehidupan sosial masyarakat, yang merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Penelitian Dr.Selye dan peneliti lain membuktikan bahwa stres berpengaruh besar pada perkembangan penyakit manusia. Para ahli menyatakan bahwa 70-75% dari semua penyakit akhirnya berkaitan dengan

stres. Juliet Schor dalam Hager menyatakan bahwa 30% dari semua orang dewasa mengalami stres tingkat tinggi. Tiga perempat dari semua wanita Amerika Serikat sekurangnya mengalami stres yang berdampak terjadinya siklus haid yang tidak teratur (Tombakan, 2017).

Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem *neuro endokrinologi* sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008 dalam Rahmaeati, 2011). Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Tekanan stres yang terlampau besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala - gejala seperti sakit kepala, gampang marah, dan tidak bisa tidur. Stres yang berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya (Hartono, 2011 dalam Sandhi, 2014).

Menurut penelitian Parawita (2014) yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember., didapatkan hasil bahwa dari 40 responden bahwa responden mengalami stres berat sebanyak orang (7,5%), , dan responden yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 24 orang (60%) dan responden yang mengalami stres ringan sebanyak 13 orang (32,5%). Diketahui juga bahwa mayoritas responden dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 28 orang (70 %) dan minoritas responden

yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 12 orang (30%). Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian diketahui *P-value* yaitu 0,000 dengan taraf signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Pendidikan Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Pada masa remaja, pertumbuhan fisik dan seksualnya sudah 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 memiliki peran penting untuk kesehatan reproduksi, dengan cara selalu memperhatikan pola hidup dan keberadaannya serta manfaatnya bagi lingkungan sekitar. Masalah kesehatan reproduksi bukan hanya menjadi kewajiban tenaga kesehatan, namun juga seluruh aspek (Proverawati, 2009).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintahan menerapkan pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang 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 kesehatan reproduksi di semua tempat pelayanan. Untuk itu dibutuhkan peran kemampuan petugas kesehatan yang berkualitas untuk menyampaikan informasi secara jelas, dan tepat, karena remaja yang berkualitas memegang peran penting dalam mencapai kelangsungan serta keberhasilan tujuan pembangunan nasional sehingga perlu mendapatkan perhatian yang serius untuk meningkatkan kualitasnya (PPRI, 2014).

Program pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja sangatlah penting yang harus di pertimbangan.hal tersebut di karenakan sebagai upaya pemerintah untuk memberikan tambahan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Dalam sebuah penelitian di tunjukan persentase 84% dari peserta mengungkapkan bahwa remaja membutuhkan pelatihan kesehatan reproduksi. Sedangkan hanya sekitar 48,3% dari mereka yang sudah mendapatkan pelatihan tersebut. Maka dari itu seharusnya pemerintah tetap berupaya untuk menggalakan program pendidikan kesehatan reproduksi yang dapat dilakukan di sekolah-sekolah dengan sumber terpercaya (Djalalinia, 2012).

Menurut Undang-Undang Nomor 4 tahun 2019 tentang Kebidanan dalam Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2019 Nomor 56 tentang Kebidanan yaitu bahwa Pelayanan kesehatan kepada masyarakat Khususnya perempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan secara akuntabel, bermutu,

aman dan berkesinambungan, walaupun masih dihadapkan pada kendala profesionalitas, kompetensi dan kewenangan.

Meskipun dengan adanya program PKPR tersebut banyak penelitian yang menyatakan bahwa program tersebut belum dilaksanakan secara optimal. Penelitian oleh Yunianto (2017) di Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta dengan hasil penelitian menyatakan bahwa SDM program PKPR belum memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam pelayanan PKPR.

Penelitian yang dilakukan oleh Afriyanti, dkk (2017) yang dilakukan di Banda Aceh menunjukkan bahwa kemampuan Puskesmas dalam pelaksanaan PKPR berada pada kategori minimal. Penelitian yang dilakukan Ningsih (2018) di Surabaya juga menunjukkan bahwa kemampuan semua standar tidak terpenuhi, standar remaja dan jejaring sangat sulit untuk dipenuhi. Dari ketiga penelitian diatas yang dilakukan di beberapa daerah dapat disimpulkan bahwa program PKPR yang digalakan oleh pemerintah masih jauh dari kata berhasil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Literatur review* yang dimana dijelaskan *Literatur review* adalah uraian tentang teori, temuan, dan 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. Adapun sifat dari penelitian ini adalah

analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca. Digunakan untuk mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau faktor resiko dengan adanya faktor efek dari hal tersebut (Notoatmodjo, 2015).

Metode yang digunakan dalam literatur review ini menggunakan strategi secara komprehensif baik nasional maupun internasional, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet dan tinjauan ulang artikel. Pada tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci "Literatur Review Hubungan Tingkat Stres dengan perubahan Siklus Menstruasi". Kemudian memilih artikel yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh peneliti.

Sesuai dengan pertanyaan dan tujuan penelitian, jurnal yang digunakan pada studi ini didapatkan melalui sistem pencarian yang sistematis. Hubungan tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi akan direview termasuk tujuan, metode, cara pengambilan sampel, dan hasil penelitian. Metode pencarian literatur pada studi ini dimulai pada periode tahun 2010 sampai tahun 2020 yang dapat diakses fulltext. Diidentifikasi menggunakan database elektronik dari google scholar dengan menggunakan keyword hubungan tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi. Kriteria yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 3.1
Hasil Analisis *Literature Review*

Komponen	Judul Penelitian/ Penulis/Tahun/ Data Based	Metode Penelitian (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Jurnal I	Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMKN 03 Pekanbaru / Emi Yulita / 2019/ Ensiklopedia of Journal, Vol. 1 No. 4 Edisi 1 Juli 2019. http://jurnal.ensiklopediaku.org	Desain penelitian yang digunakan yaitu <i>deskriptif kolerasi</i> yang bersifat kuantitatif. Kuesioner stres yang digunakan yaitu PSS (<i>Perceived Stress Scale</i>) Cohen, 1983.	Responden dalam penelitian ini yaitu remaja putri kelas III berjumlah 115 responden dengan teknik pengambilan sampel dilakukan secara <i>simple random sampling</i> menggunakan sistem <i>cabut undian</i> .	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dari 115 responden menunjukkan mayoritas responden mengalami stres berat yaitu sebanyak 54 orang (47,0%). 2. Dari 115 responden yang siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 63 orang (54,8%). 3. Hasil analisa bivariat uji <i>chi square</i> diperoleh <i>Pvalue</i> = 0,000 dengan taraf signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan $0,000 < 0,05$. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi.
Jurnal II	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Lingkungan I Pelabuhan Deli Kecamatan Medan Marelan di STIKes IMELDA MEDAN / Debora Lestari Simamora/ 2014/ Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA Vol. 2, No. 2, September 2016	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>deskriptif korelasi</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> yang bersifat (Kuantitatif). Kuesioner stres yang digunakan yaitu PSS (<i>Perceived Stress Scale</i>) Cohen, 1983.	Responden dalam penelitian ini yaitu Remaja Putri SMA di Lingkungan I Pelabuhan Deli kecamatan Medan Marelan tahun 2014 yaitu sebanyak 40 orang. Cara pengambilan sampel menggunakan <i>total sampling</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dari 40 responden, mayoritas mengalami tingkat stres berat sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas mengalami tingkat stres ringan sebanyak 11 orang (27,5%). 2. Dari 40 responden, mayoritas siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 25 orang (62,5%) dan minoritas siklus menstruasi teratur sebanyak 15 orang (37,5%). 3. Hasil uji analisa bivariat <i>statistic pearson correlation</i> menunjukkan nilai $(p=0,000) < 0,005$ yang berarti ada hubungan yang

				signifikan antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi).
Jurnal III	Hubungan antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado/ Kevin C. Tombokan, Damajanty H. C. Pangemanan, Joice N. A. Engka/ 2017/ Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 5, Nomor 1, Januari – Juni 2017	Jenis penelitian ini adalah <i>Observasional analitik</i> dengan desain potong lintang. (Kuantitatif) Kuesioner stres yang digunakan yaitu <i>Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-42)</i>	Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya. Responden dalam penelitian ini sebanyak 34 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i>	1. Dari 34 responden, menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswa mengalami stres tingkat normal (44,12%), stres ringan (29,42%), stress sedang (14,7%) dan mengalami stres berat (11,76%). 2. Dari 34 responden, menunjukkan hampir semua mahasiswa memiliki pola siklus menstruasi terganggu disertai dismenorea yaitu 32 responden (94,12%) dan hanya hanya (5,88%) responden yang memiliki siklus menstruasi yang normal. 3. Hasil analisa bivariat uji korelasi <i>Spearman</i> antara stres dan pola siklus menstruasi mendapatkan $p=0,014$ dan $r=0,417$, yang artinya terdapat hubungan moderat yang bermakna antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.
Jurnal IV	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang./	Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelational. Penelitian ini menggunakan metode <i>Cross sectional</i> . (Kuantitatif)	Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir (16-19 tahun) di Asrama III Nusantara Darul Ulum sebanyak 230 orang. Sampel	1. Dari 69 responden, menunjukkan bahwa hampir setengah responden mengalami stres ringan sebanyak 33 orang (47,8%), sebagian kecil tidak mengalami stres sebanyak 20 orang (29%), mengalami stres sedang sebanyak 10



unisa
Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Siti Muniroh, Wiwiek Widiatie/ 2017/ Journals of Ners Community, Volume 08, Nomor 01, Juni 2017, Hal. 1-10	Kuesioner stres yang digunakan yaitu <i>Depression, Anxiety, and Stress Scales</i> (DASS-42)	yang didapatkan berjumlah 69 responden. Dengan tehnik menggunakan <i>simple random sampling</i> .	<p>orang (14,5%), mengalami stres parah sebanyak 5 orang (7,2%), dan mengalami stres sangat parah sebanyak 1 orang (1,4%).</p> <p>2. Dari 69 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 45 orang (65,2%), dan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 24 orang (34,8%).</p> <p>3. Hasil analisa bivariat menggunakan uji statistik <i>chi square</i> dengan taraf signifikansi $\alpha < 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,002$. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan secara positif antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Jurnal V	<p>Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Haid pada Mahasiswi Prodi III Kebidanan Tingkat II STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN/ Nur Aini Rahmawati, Siti Komariyatun/ 2010/ Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 2, No. 3, Januari</p>	<p>Penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> yang akan diamati secara deskriptif dan analitik. (Kuantitatif). Kuesioner stres yang digunakan yaitu <i>Depression, Anxiety, and</i></p>	<p>Populasi dalam penelitian ini berjumlah 79 responden. Pengambilan sampel dengan teknik <i>sampling purposive</i>.</p>	<p>1. Hasil penelitian dari 79 responden menunjukkan bahwa tingkat stres responden normal sebanyak 40 responden (50,6%), ringan sebanyak 33 responden (41,8%), sedang sebanyak 6 responden (7,6%), dan tidak ada responden yang mempunyai tingkat stres berat dan sangat berat.</p> <p>2. Hasil penelitian dari 79 responden menunjukkan bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 25 responden</p>
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

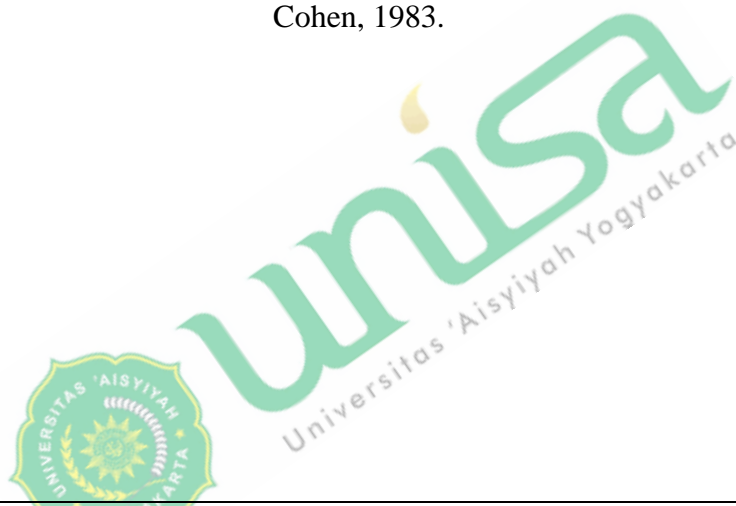
	2012, 14-23	<i>Stress Scales</i> (DASS-42)	(31,6%), dan teratur sebanyak 54 responden (68,4%).
			3. Hasil analisa bivariat menggunakan uji statistik <i>chi square</i> menunjukkan $\chi^2=11,435$ dan $p = 0,003$ ($p<0,05$) hasil tersebut menunjukan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus haid.
Jurnal VI	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) di STIKes Bhakti Kencana Bandung / Sri Lestari Kartikawati/ 2016/ <i>Dinamika Kesehatan</i> , Vol. 8 No. 1 Juli 2017	Penelitian ini merupakan jenis penelitian <i>Deskriptif korealtif</i> dengan pendekatan <i>crosssectional</i> . (Kuantitatif) Kuesioner stres yang digunakan yaitu PSS (<i>Perceived Stress Scale</i>), Cohen, 1983.	Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat III STIKes Bhakti Kencana Bandung dengan jumlah mahasiswa sebanyak 175 mahasiswa. Responden yang didapatkan yaitu berjumlah 87 orang dengan menggunakan tehnik <i>Simple Random Sampling</i> .
			1. Hasil penelitian dari 87 responden menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres normal 20 orang (23,0%), stres ringan 26 orang (29,9 %), stres sedang 39 orang (44,8%), stres berat 2 orang (2,3%). 2. Hasil penelitian dari 87 responden menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami siklus menstruasi tidak teratur adalah 56 orang (64,4%) dan 31 orang mengalami menstruasi teratur (35,6%). 3. Hasil analisa bivariat uji <i>spearman rank</i> menunjukan nilai P value =0,000 < 0,05 sehingga H_a diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan Tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasisiwa kebidanan tingkat III (remaja akhir 18-21 tahun) STIKes Bhakti kencana Bandung tahun 2016.
Jurnal VII	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasisiwi di	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi di Sekolah Tinggi
			1. Dari 89 responden diketahui bahwaresponden yang mengalami stres normal 29 orang (32,6%),

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang / Vetri Nathalia/ 2019/ MENARA Ilmu Vol. XIII No.5 April 2019

adalah *deskriptif korelasional* dengan menggunakan desain *Cross Sectional Study* dengan teknik wawancara. (Kuantitatif). Kuesioner stres yang digunakan yaitu PSS (*Perceived Stress Scale*), Cohen, 1983.

Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang yang berjumlah 89 orang. Pada penelitian ini sampel diambil dengan Teknik *Total Sampling*

tingkat stres ringan yaitu sebanyak 57 orang (64,0%) dan tingkat stres sedang 3 orang (3,4%).
 2. Dari 89 responden diketahui bahwa mayoritas mahasiswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 60 orang (67,4%) dan 29 orang mengalami siklus menstruasi terature (32,6%).
 3. Hasil analisa bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $p= 0,000$ ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang.



Jurnal VIII

Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Siklus Menstruasi pada mahasiswi Prodi D3 Farmasi tingkat 1 (satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram/ Ika Nurmala Sari/ 2019/ Midwifery

Penelitian ini menggunakan desain penelitian bersifat *Observasional Analitik* dengan rancangan pendekatan *cross-sectional*, (Kuantitatif). Kuesioner stres yang digunakan yaitu PSS

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi D3 Farmasi Tingkat 1 (satu) FIKes Universitas Muhammadiyah Mataram yang berjumlah 53 mahasiswi, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *non probability sampling*

1. Dari 35 responden diketahui bahwa mayoritas mahasiswi mengalami stres ringan 15 orang (42,8%), stres normal ada 10 orang (28,4%), stres sedang 8 orang (22,8%), dan stres berat 2 orang (5,7).
 2. Dari 35 responden diketahui bahwa mayoritas mahasiswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur 11 orang (31,3%) dan

	Journal Vol.5, (Perceived No.1, Januari Stress Scale), 2020, hal 52-59	Cohen, 1983.	dengan jenis purposive sampling didapatkan sampel 35 orang.	3. siklus menstruasi teratur 24 orang (68,7%). Hasil analisa bivariat menggunakan uji <i>chi – square</i> menunjukkan nilai korelasi korelatif (r) sebesar 0,760 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi mahasiswi D3 Farmasi Tingkat 1 (satu) Universitas Muhammadiyah Mataram ($p=0,000$; $p<0,005$ dengan besar korelasi $r=0,760$).
Jurnal IX	Hubungan Tingkat Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya (Indonesia)/ Mei Lina Fitri Kumalasari/ tahun 2019/ Jurnal Kesehatan Vol (12) No (2) Tahun (2019)	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain studi cross sectional. Kuesioner stres yang digunakan yaitu <i>Depression, Anxiety, and Stress Scales</i> (DASS-42)	Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa putri UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan desain pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> sehingga didapatkan jumlah sebanyak 30 responden.	1. Dari 30 responden diketahui bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sangat berat yaitu 12 orang (40%), stres berat 5 orang (16,7%), stres sedang 8 orang (26,7%), stres ringan 5 orang (16,7%). 2. Dari 30 responden diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi teratur yaitu 17 orang (56,7%) dan tidak teratur 13 orang (43,3%). 3. Hasil analisis bivariat dengan <i>Fisher's exact test</i> didapatkan bahwa nilai $p=0.031$ ($p<0,05$). Dari hasil tersebut didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat stress psikologis

dengan siklus menstruasi pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Jurnal X	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester VIII di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali/ Luh Made Wisniastuti/ 2018/ BMJ. Vol 5 No 1, 2018: 91-100	Desain yang digunakan penulis adalah <i>deskriptif correlational</i> dengan <i>cross sectional</i> . (Kuantitatif) Kuesioner stres yang digunakan yaitu <i>Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-42)</i>	Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 53 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah <i>Probability Sampling</i> yaitu <i>Simple Random Sampling</i> .	<ol style="list-style-type: none">1. Dari 53 responden diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat stres adalah sedang yaitu sebanyak 15 orang (28,3%), stress sangat berat 12 orang (22,6%), stres ringan 10 orang (18,9%), stres berat 8 orang (15,1%), dan normal 8 orang (15,1%).2. Dari 53 responden diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan sebagian besar atau mayoritas mahasiswa mengalami siklus mentruasi tidak teratur yaitu 38 orang (71,1%) dan 15 orang mengalami siklus mentruasi teratur.3. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan <i>uji statistik spearman rank</i> didapatkan nilai signifikan yaitu 0,000 dengan nilai $p < 0,05$ dengan koefisien korelasi 0,537 kekuatan hubungan sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi semester VIII di STIKes Wira Medika Bali.
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres

Berdasarkan analisis *literature review* pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Emi Yulita (2019) yang berjudul hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 03 Pekanbaru, menunjukkan hasil bahwa dari 115 responden mayoritas responden mengalami stres berat yaitu sebanyak 54 orang (47,0%), dan mayoritas responden dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 63 orang (54,8%).

Peneliti berpendapat bahwa hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pada masa remaja stres berat bisa terjadi. Penelitian diatas berfokus pada penelitian yang dilakukan pada responden dengan kriteria remaja awal. Berdasarkan teori, menurut Pusdikakes Depkes RI dalam Bohari (2019) stres adalah suatu respon manusia yang bersifat non spesifik terhadap suatu tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya. Stres adalah reaksi fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh (Sunaryo, 2013).

Hasil analisis *literature review* jurnal dari penelitian yang dilakukan oleh Debora Lestari (2014) yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMA di Lingkungan I Pelabuhan Deli Kecamatan Medan Marelan di STIKes Imelda Medan, menunjukkan bahwa dari 40 responden, mayoritas mengalami tingkat stres berat sebanyak 29

orang (72,5%) dan mayoritas siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 25 orang (62,5%). Menurut Hawari (2011) stres dapat ditemukan dimana – mana, salah satunya dilingkungan remaja. Hal ini dikarenakan pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja ini disamping harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya, mereka juga harus mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya. Menjadi remaja berarti mengalami proses berat yang membutuhkan banyak penyesuaian dan menimbulkan kecemasan, lonjakan pertumbuhan badan dan organ reproduksi adalah masalah besar yang mereka hadapi terutama wanita.

Berdasarkan hasil analisis jurnal pada penelitian yang dilakukan oleh Ika Nurmala (2019) yang berjudul hubungan tingkat stress akademik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa Prodi D3 Farmasi tingkat 1 (satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram, menjelaskan bahwa dari 35 responden, 15 orang (42,8%) mengalami stres ringan, 8 orang (22,8 %) mengalami stres sedang, dan (25,7 %) orang mengalami stres berat, sedangkan untuk siklus menstruasi, dari 35 orang terdapat 11 orang (31,3 %) mengalami siklus tidak teratur (*oligomenorea dan polimenorea*) dan 24 orang (68,7 %) mengalami siklus teratur/normal.

Menurut Priyoto (2014) stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis yang dapat menyebabkan

terganggunya stabilisasi kehidupan sehari-hari.

Menurut Priyoto (2014) stres terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu Stres ringan seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan, Stres sedang yaitu situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga, dan stres berat dimana yang telah lama dirasakan oleh seseorang dan dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan. Makin sering dan makin lama situasi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan.

2. Perubahan Siklus Menstruasi

Hasil analisis jurnal pada penelitian yang dilakukan oleh Mei Lina (2019) yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya, mendapatkan hasil yaitu dari 30 responden yang diteliti, mayoritas responden mengalami stres berat dan sangat berat sebanyak 17 Orang (56,7 %), sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 13 orang (43,3 %).

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 beberapa aspek, misalnya psikologis, dan lain-lain. Pada wanita biasanya mengalami menstruasi pertama kali (menarche) pada umur 12-14 tahun. Siklus menstruasi normal 22-35 hari, dengan lama menstruasi selama 2-7 hari.

Analisis jurnal pada penelitian yang dilakukan oleh Tombakan (2017) dengan judul hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (Co-Assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, menjelaskan bahwa dari 34 responden yang diteliti, mayoritas mengalami stres ringan yaitu sebanyak 25 orang (73,54%), mengalami stres sedang sebanyak 5 orang (14,7%), dan yang mengalami stres berat sebanyak 4 orang (11,76%). Mengenai pola siklus menstruasi, hanya 2 orang (5,88%) yang memiliki siklus menstruasi yang normal tanpa disertai dismenorea, 22 orang (64,7 %) mengalami siklus normal disertai dismenorea, 10 orang (29,42 %) mengalami gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan teori Prawiroharjo (2011) panjang pendeknya siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik, dan gizi. Tubuh bereaksi saat mengalami stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres ialah adanya reaksi yang muncul

yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Di sisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi yang disebut dismenorea.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Muniroh (2017) yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang, menunjukkan hasil bahwa dari 69 responden yang diteliti, hampir setengah dari responden mengalami stres ringan sebanyak 33 orang (47,8%), mengalami stres sedang sebanyak 10 orang (14,5%), mengalami stres parah sebanyak 5 orang (7,2%), dan mengalami stres sangat parah sebanyak 1 orang (1,4%). Sedangkan untuk siklus menstruasi, sebagian besar responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 45 orang (65,2%), dan hampir setengahnya tidak mengalami gangguan siklus

menstruasi sebanyak 24 orang (34,8%).

Siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon reproduksi. Saat menjelang dan sesudah menstruasi, sebagian remaja wanita diliputi suasana yang tidak menentu, perasaan yang kurang nyaman, cepat marah, tersinggung dan terasa sakit di sekitar rahim. Pada akhir siklus menstruasi, hipotalamus mengeluarkan hormon gonadotropin yang merangsang hipofisis untuk melepaskan FSH (*follicle stimulating hormone*) (Wijayanti, D. 2015).

Hasil analisis jurnal pada penelitian yang dilakukan oleh Sri Lestari (2016) yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) di STIKes Bhakti Kencana Bandung, menunjukkan hasil bahwa dari 87 responden, hampir setengahnya (44,8%) mengalami stres ringan, dan sebagian besar (64,4%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Menurut Pusdikakes Depkes RI dalam Bohari (2019) stres adalah suatu respon manusia yang bersifat non spesifik terhadap suatu tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stres adalah reaksi fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat

mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh, yang dapat menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik lain yang salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi (Sunaryo, 2013).

Analisis jurnal pada penelitian yang dilakukan oleh Luh Made (2018) yang berjudul hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VIII di STIKes Wira Medika Bali, menunjukkan bahwa dari 53 responden yang diteliti, tingkat stres yang dialami yaitu stres sedang sebanyak 15 orang (28,3%), stres berat dan sangat berat sebanyak 20 orang (37,7 %) dengan siklus menstruasi responden sebagian besar adalah tidak teratur yaitu sebanyak 38 orang (71,7%).

Menurut Kumalasari (2014) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu: fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, aktifitas fisik, obat-obatan. Gangguan siklus menstruasi yang berhubungan dengan siklus menstruasi di golongan menjadi 3 macam yaitu: *Polimenorea* (Siklus dengan interval 21 hari atau kurang), *Oligomenorea* (Menstruasi yang jarang, periode menstruasi pendek atau interval siklus melebihi 35 hari), *Amenorea* (tidak adanya menstruasi untuk sedikitnya 3 bulan berturut-turut).

3. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi

Menurut Prawirohardjo (2006) dalam Kusyani (2012) Dalam pengaruhnya terhadap pola siklus menstruasi, stres melibatkan sistem *neuroendokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pola menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang memengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur *hipotalamushipofisis-ovarium* yang meliputi multiefek dan mekanisme kontrol umpan balik. Pada keadaan stres terjadi aktivasi pada *amygdala* pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *corticotropic releasing hormone (CRH)*. Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi *gonadotropin releasing hormon (GnRH)* hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan *adrenocorticotropic hormone (ACTH)* ke dalam darah. Endorfin sendiri diketahui merupakan opiat endogen yang peranannya terbukti dapat mengurangi rasa nyeri. Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Pada wanita dengan gejala *amenore* hipotalamik menunjukkan keadaan hiperkortisolisme yang disebabkan

adanya peningkatan *CRH* dan *ACTH*. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar *GnRH*, dan melalui jalur ini stres dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang sebelumnya normal menjadi *oligomenorea* atau *polimenorea*. Gejala klinis yang timbul ini tergantung pada derajat penekanan pada *GnRH*. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal bila stres yang ada bisa di atasi.

Hasil analisis jurnal pada penelitian yang dilakukan oleh Vetri Nathalia (2019) yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang, menunjukkan hasil dari 89 responden diketahui bahwa lebih dari separoh responden mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 57 orang (64,0%) berdasarkan tingkat stres. Sedangkan untuk siklus menstruasi dari 89 responden diketahui bahwa lebih dari separoh responden memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 60 orang (67,4%) berdasarkan siklus menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menggaris bawahi, stres yang terjadi pada mahasiswa pada masa perkuliahan disebabkan karena adanya permasalahan akademik maupun non akademik. Stres yang terjadi pada mahasiswa dapat menyebabkan terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa

seperti penurunan energi cenderung mengekspresikan pandangan pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa, serta melemahkan tanggung jawab. Peneliti berpendapat bahwa, terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan karena adanya beban psikis yang terjadi pada setiap wanita, dimana beban tersebut dapat menyebabkan terjadinya perubahan dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi hormon pada tubuh.

Hasil Analisis jurnal pada penelitian yang dilakukan oleh Nur Aini Rahmawati (2010) yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Haid pada Mahasiswa Prodi III Kebidanan Tingkat II STIKES Muhammadiyah Klaten, menunjukkan bahwa hasil penelitian dari 79 responden dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai tingkat stres normal dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 6 responden (7,6%), teratur 34 responden (43,0%), responden yang mempunyai tingkat stres ringan dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 15 responden (19,0%), teratur 18 responden (22,8%).

Masalah putus cinta dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, ujian yang sulit, banyak tugas yang diberikan dari sekolah, institusi, atau akademi pendidikan, selain itu adanya tuntutan dari orang tua untuk memperoleh prestasi atau nilai yang unggul, atau kelulusan akademik, serta hubungan yang tidak baik dari lingkungan keluarga maupun

lingkungan sosial juga dapat memicu timbulnya stress pada remaja yang berdampak pada kesehatan fisik dan kesehatan reproduksi Hawari (2011).

Pada saat tubuh seseorang mengalami stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Chomaria, N. 2013).

Stres jangan dianggap remeh sebab akan mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh. Bisa saja karena stres, mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolisme terganggu, siklus haid pun ikut terganggu.

Peneliti berpendapat secara garis besar dari hasil telaah jurnal pada penelitian – penelitian diatas menunjukkan bahwa dari 10 jurnal , 5 jurnal menyatakan mayoritas stres yang dialami oleh responden adalah stres ringan, 4 jurnal menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami stres berat, dan 1 jurnal menyatakan responden mengalami stres sedang. Hasil tersebut didapatkan dari pengelompokan tingkatan stres berdasarkan teori Priyoto (2014) yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Dalam mengukur tingkat stres yang dialami seseorang, dari ke 10 jurnal yang ditelaah, 5 jurnal

diantaranya menggunakan 2 kuesioner stres yaitu PSS (*Perceived Stress Scale*) Cohen, 1983 dan 5 jurnal diantaranya menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, and Stress Scales* (DASS-42) Lavibond & Lavibond, (1995) yang telah tervaliditasi secara internasional sehingga bersifat kuesioner baku secara internasional.

Stres dapat terjadi dimana-mana, bahkan pada remaja awalpun stres bisa menyerang. Stres merupakan keadaan yang tidak bisa dihindari, setiap orang akan dan pernah mengalaminya. Banyak hal yang dapat menimbulkan stres, seperti rasa kekhawatiran, cemas, perasaan jengkel, kelelahan, tekanan fisik dan mental, kesedihan yang mendalam, tuntutan tugas atau pekerjaan yang berlebihan, terlalu fokus pada suatu hal, perasaan bingung, berduka cita, dan juga rasa takut. Ketika seseorang mengalami stres, maka sistem dalam tubuhnya akan terganggu. Stres berpengaruh besar pada sistem dalam tubuh, salah satunya dapat mengganggu siklus menstruasi. Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan, stres merupakan faktor penyebab utama seseorang mengalami gangguan siklus menstruasi.

Analisis literature review mengenai perubahan siklus menstruasi, dari 10 jurnal yang telah ditelaah oleh peneliti diatas, 8 jurnal menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan siklus menstruasi dan 2 jurnal menyatakan minoritas responden mengalami gangguan siklus

menstruasi. Hasil ini didapatkan berdasarkan teori menurut Kumalasari (2014) yaitu kalifikasi gangguan siklus menstruasi yang digolongkan menjadi 3 macam yaitu: *Polimenorea* (Siklus dengan interval 21 hari atau kurang), *Oligomenorea* (Menstruasi yang jarang, periode menstruasi pendek atau interval siklus melebihi 35 hari), *Amenorea* (tidak adanya menstruasi untuk sedikitnya 3 bulan berturut-turut).

Hasil analisis berdasarkan telaah yang dilakukan peneliti pada 10 jurnal diatas, mengenai perubahan siklus menstruasi, menunjukkan bahwa 4 jurnal menggunakan kategori normal dan tidak normal, serta 6 jurnal mengkategorikan perubahan siklus menstruasi dengan kata teratur dan tidak teratur. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa berdasarkan teori Kumalasari (2014) diatas, kategori siklus menstruasi normal adalah teratur atau tidak mengalami perubahan/gangguan siklus menstruasi dan tidak normal dikategorikan mengalami siklus menstruasi tidak teratur atau mengalami gangguan perubahan siklus menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan dalam *literatur review* yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Siklus Menstruasi maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut

: Stres merupakan keadaan yang tidak bisa dihindari, setiap orang akan dan pernah mengalaminya. Stres merupakan salah satu faktor utama penyebab terjadinya gangguan siklus. Dalam pengaruhnya terhadap pola siklus menstruasi, stres melibatkan sistem *neuroendokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita, dimana stres menyebabkan berbagai macam gangguan siklus menstruasi yaitu polimenorea, oligomenorea dan amenorea.

Analisis literature review yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa dari 10 jurnal, 5 jurnal menyatakan bahwa stres mayoritas yang dialami responden mengalami stres ringan, 4 jurnal menyatakan mayoritas responden mengalami stres berat, dan 1 jurnal menyatakan stres sedang, sedangkan untuk siklus menstruasi, 8 jurnal mengatakan mayoritas respondennya mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 2 jurnal menyatakan minoritas respondennya mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan 10 jurnal yang telah ditelaah, semua jurnal menyatakan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi.

B. Saran

1. Bagi Profesi Kesehatan

Diharapkan untuk para profesi kesehatan lebih memperhatikan lagi masalah yang terjadi pada remaja, khususnya stres dan sistem

reproduksi, sehingga dapat mencegah terjadinya masalah yang dapat menyebabkan gangguan pada sistem reproduksi. Serta sebaiknya lebih memberikan pendidikan kesehatan sedini mungkin untuk mencegah serta menjauhi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya gangguan pada sistem reproduksi.

2. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang dapat mengganggu siklus menstruasi, serta meningkatkan pengetahuan mengenai penatalaksanaan penerimaan stresor penyebab stres dan mengaplikasikan mekanisme coping yang tepat dalam menghadapi stresor penyebab stres agar dapat terhindar dari stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan atau acuan dan pertimbangan serta masukan dalam penelitian selanjutnya, serta diharapkan agar dapat mengidentifikasi faktor lain yang mempengaruhi ketidakaturan siklus haid selain tingkat stres agar diperoleh hasil penelitian yang lebih kompleks dan akurat serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk dapat dikembangkan sebagaimana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, Fuady. (2017). Hubungan *Self-Efficacy* dan Proklamatinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi : Bimbingan Konseling FTK UIN Ar-Rinary*. Volume 3 No 1, 74-95.

<http://dx.doi/10.22373/je.v3i1.1415> Diakses pada tanggal 20 November 2019

Afrianti, N., Mudatsir, & Tahlil, T. (2017). *Analisis Implementasi Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. Jurnal ilmu Keperawatan Volume 5 No 2, 15-25

Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Chomaria, N. (2013). *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Jogjakarta : Diva Press.

Dahlan, Muhammad Sopiudin. 2012. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba medika.

Dewi, M.U.K. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana Untuk Mahasiswa Bidan*. CV Tans Info Media : Jakarta.

Ekpenyong. C. E. K. J. Davis, U. P. Akpan, N. E. Daniel. (2011). *Academic Stress and Menstrual Disorders Among Female*

- Undergraduates in Uya, South Eastern Nigeria – The Need for Health Education. Niger. J. Physiol. Sci. 193-198. <http://www.bioline.org.br/pdf?np11029>. Diakses pada tanggal 27 November 2019
- Ganong, William F. (2012). *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : Kedokteran EGC
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (Tidak diterbitkan)
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kartikawati, Sri Lestari. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) di STIKes Bhakti Kencana Bandung. *Dinamika Kesehatan*, Vol. 8 No. 1 Juli 2017. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/download/229/173> Diakses pada tanggal 11 Juni 2020
- Kementrian Kesehatan RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta : Balitbangkes Depkes RI 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta : Balitbangkes Depkes RI
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. Jakarta : Kepmenkes RI
- Kumalasari dan Andhyantoro. (2014). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta
- Kumalasari, Mei LF. (2019). Hubungan Tingkat Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya (Indonesia). *Jurnal Kesehatan Vol (12) No (2) Tahun (2019)*. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/10842> Diakses pada tanggal 10 Juni 2020
- Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Kusyani, asri. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Stikes Bahrul Ulum Tambak beras Jombang. Skripsi. http://ws.ub.ac.id/~selma2010/public/images/UerTemp/2014/05/10/20140510175703_2451.doc Diakses pada tanggal 28 November 2019
- Lavibond, S. H. & Lavibond, P. F. 1995. *Manual for Depression Anxiety and Stress Scale*. 2th ed. Sydney: Psychology Foundation
- Masturi. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi

- Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar. Skripsi <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4163/1/masturi.pdf> Diakses pada tanggal 5 November 2019
- Marni. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Muniroh, Siti & Widiatie, Wiwiek. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. *Journals of Ners Community*, Volume 08, Nomor 01, Juni 2017, Hal. 1-10. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/279> Diakses pada tanggal 8 Juni 2020
- Nahdliyatul, Ulum. (2016). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Hasanudin Makassar. Skripsi. <https://core.ac.uk/download/pdf/77626834.pdf> Diakses pada tanggal 3 November 2019.
- Ningsih, F. P. (2018). Pencapaian Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Posyandu Remaja di Surabaya. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*. Volume 6 No 1, 40-45.
- Nur, Aini Rahmawati and Siti Komariyatun. (2010). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Siklus Haid Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Tingkat II Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Nurlaila, dkk. (2015). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husada Mahakam*. Vol 3: hal 452-521.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Redika Cipta
- Oni, T.H. & Tshitangano, T.G. (2015). Prevalence of Menstrual Disorders and its Academic Impact amongst Tshivenda Speaking Teenagers in Rural SouthAfrica. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09709274.2015.11906915>
- Pedak, Mustamir. (2009). *Metode Super Nol Menaklukan Stres*. Hikmah : Bandung
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 tahun. (2014). Kesehatan Reproduksi. <http://www.hukumonline.com/pusatdata/downloadfile/lt53e1f64231cc8/parent/lt53cc0e251>. Diakses pada tanggal 30 November 2019
- Pin, Tan Lee.(2011). Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa. Skripsi.. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Prawihardjo, Sarwono. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha medika
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Mentruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Qing Liu., Yongshun Wang., Heck, Cornelis Hermanus van., Qiao, Wei. (2017). "Stress Reactivity and Emotion in Premenstrual Syndrome". Tiongkok. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5481285/> Diakses pada tanggal 5 November 2019
- Rahmaeati, Nur aini. (2011). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidak Teraturan Siklus Haid Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Tingkat II Stikes Muhammadiyah. *Jurnal Involusi Kebidanan*. Vol 2, No 3,hal 14-23.
- Rahmawati, Nuraini & Komariyatun, Siti. (2010). Hubungan Tingkat Stres dengan Ketidakteraturan Siklus Haid pada Mahasiswi Prodi III Kebidanan Tingkat II STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN. *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol. 2, No. 3, Januari 2012, 14-23. <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/26> Diakses pada tanggal 5 Juni 2020
- Sandhi, ika Shinta. (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Jalur Reguler Akademi Kebidanan Uinska Kendal. *Jurnal Ilmu Keshatan*. Vol. 5 No.2
- Santi, Dwi Hardini. (2018). Hubungan antara tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Mentruasi pada Remaja Putri Kelas XII di MAN 1 Ponorogo. Skripsi (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo. <http://eprints.umpo.ac.id/4482/>
- Sari, Ika Nurmala. (2019). Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Siklus Menstruasi pada mahasiswi Prodi D3 Farmasi tingkat 1 (satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram . *Midwifery Journal* Vol.5, No.1, Januari 2020, hal 52-59. <https://core.ac.uk/download/pdf/287152564.pdf> Diakses pada tanggal 13 10 Juni 2020
- Sari, Indah Maya. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Diploma IV Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi
- Saryono, & Setiawan. (2013). *Metode dan Aplikasi*. Yogyakarta : Mitra dan Cendekia Press
- Sianipar, O., Bunawan, N. C., Almazini, O., Calista, N., Wulandari, P., Rovenska, N., Djuanda, R. E., Irene, Seno, A. Dan Suarhana, E. (2009). Prevalensi Gangguan Mentruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta timur. *Artikel Penelitian Maj Kedokteran Indonesia* 59 (6). 308-313
- Simamora, Debora Lestari. (2014). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMA di Lingkungan I Pelabuhan Deli Kecamatan Medan Marelan di STIKes IMELDA MEDAN. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*. Vol. 2, No. 2, September 2016. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/art>

- icle/view/114 Diakses pada tanggal 10 Juni 2020
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaitaif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tombakan, Kevin C., Pangemanan, Damajanty H.C., Engka, Joice N.A. (2017). Hubungan antara Stres dan Pola siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 5, Nomor . Sripsi. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/15978> Diakses pada tanggal 22 November 2019
- Umi latifah.F, Farid.A, Sri. (2018). Faktor-Faktor Yang Hubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Commuter (Penglaju). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Jurnal)* 6 (5):230–40.
- Verma, P. B., Pandya, C. M., Ramanuj V. A., Singh, M. P. (2011). Menstrual Attern of Adolescent School Girls of Bhavnagar (Gujarat) Natl J Integr Res Med. Volume 2 : 38–40. <http://njirm.pbworks.com/f/9MENSTRUAL+PATTERN+OF+ADOLESCENT+SCHOOL.pdf>. Diakses pada tanggal 24 November 2019.
- Vetri, Nathalia. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Sisklus Menstruasi pada Mahasiswa STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. Volume 13. No.5, 193-199. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1372/1205> Diakses pada tanggal 20 November 2019
- Wahyuningsih, Eni. (2018). Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. Skripsi. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1386/> Di akses pada tanggal 1 November 2019
- Wijayanti, D. (2015). *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta : Book Marks
- Wisniastuti, Luh Made. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester VIII di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali. *Bali Medika Jurnal*. Vol 5 No 1, 2018: 91-100. <https://www.balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/23> Diakses pada tanggal 9 Juni 2020
- Yulita, Emi. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMKN 03 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, Vol. 1 No. 4 Edisi 1 Juli 2019. <http://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/150> diakses pada tanggal 15 juni 2019
- Yuniyanto, P., Kusumo, M. P., & Hilman, O. (2017). Evaluasi Implementasi Kebijakan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja di kabupaten Gunung Kidul. Master of Hospital Management.
- Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Remaja Rosdakaya.