

RESEARCH

OPEN ACCESS

Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022

Lailatul Badriyah¹, Anggi Dwi Yuliana²
^{1,2} Universitas Adiwangsa Jambi

INFORMASI ARTIKEL	A B S T R A K
Diajukan : 1 Juni 2022 Diterima : 15 Juni 2022 Dipublikasi : 18 Juli 2022	Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian wanita dari negara industri maupun negara berkembang. Menstruasi tidak teratur disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode <i>analitik kuantitatif</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri usia 11-20 tahun yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo sebanyak 150 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 orang yang diambil dengan teknik <i>Simple Random Sampling</i> . Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data secara <i>univariat</i> dan <i>bivariat</i> dengan menggunakan uji analisis <i>Chi Square</i> . Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stress (dalam kategori normal) sebanyak 23 responden (67,6%) dan mengalami gangguan menstruasi <i>dysmenorea</i> sebanyak 22 responden (64,7%). Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022 dengan <i>p value</i> = 0,000. Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan informasi bagi remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sehingga dengan informasi tersebut dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang apa yang terjadi pada diri remaja. Dalam penatalaksanaan pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sebaiknya perlu mempersiapkan diri menghadapi stress.
KEYWORD	
Tingkat stres, Gangguan menstruasi, remaja putri	
KORSPONDENSI E-mail:Lailabadriyah2019@gmail.com	
SITASI: Badriyah, Lailatul dan Anggi Dwi Yuliana. (2022). "Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022" <i>Jurnal KIA – Kesehatan Ibu dan Anak</i> , 1 (2), 36-41.	

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Pada wanita dewasa, setiap bulan, satu dari sel-sel telurnya akan matang dari salah satu indung telur sebelah kanan atau sebelah kiri secara bergantian, sampai sel-sel telur tersebut habis (menopause). Selama proses pematangan sel telur tersebut, dinding rahim akan menebal sebagai persiapan bantalan janin apabila terjadi pembuahan, apabila tidak terjadi pembuahan, maka lapisan dinding rahim yang menebal tersebut akan rusak dan luruh, yang kemudian keluar sebagai darah haid (Wijayanti, 2015).

Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita berhubungan dengan fertilitas yaitu pola menstruasi. Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian wanita dari negara industri maupun negara berkembang. Gangguan-gangguan proses menstruasi seperti lama siklus menstruasi dapat menimbulkan risiko penyakit kronis (Kusmiran, 2011).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami

menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, dimana persentasinya tidak teratur mencapai 15,8% di wilayah DIY.

Dalam Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2013) dinyatakan bahwa usia 15 – 24 tahun yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 73,9% dan tidak teratur sebanyak 26,1%. Belum ada data pasti mengenai angka prevalensi keteraturan siklus menstruasi akan tetapi menurut beberapa peneliti angka prevalensi gangguan terkait keteraturan siklus menstruasi bervariasi antara 15,8 – 89,5% (Kemenkes RI, 2013).

Gangguan menstruasi umumnya terjadi pada perempuan adalah tidak menstruasi selama beberapa

waktu (*amenorhea*), darah menstruasi yang sangat banyak (*menorrhagia*), dan timbulnya sakit pada saat menstruasi (*dysmenorea*). Menstruasi tidak teratur disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan stres (Haryono, 2016).

Gangguan menstruasi merupakan indikator penting dalam kesehatan fungsi sistem reproduksi karena berkaitan erat dengan tingkat fertilitas. Gangguan proses menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi dapat menimbulkan risiko penyakit kronis (Kusmiran, 2011).

RESEARCH

OPEN ACCES

Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan manajemen seperti menyediakan waktu untuk bersantai, serta istirahat yang cukup. Cukup banyak wanita yang mengalami gangguan haid namun diam-diam tanpa menyadari bahwa ada cara meringankannya. Wanita dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi pada tubuhnya dan kemudian mencari upaya untuk melindungi dirinya atau meringankan gangguan yang dialaminya. Jika sudah cukup sering mengalami ketidakteraturan menstruasi, sebaiknya segera temui dokter ahli kandungan atau dokter umum. Dokter akan mendiagnosa apa yang menyebabkan ketidakteraturan itu (Kusmiran, 2014, 56).

Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak. Panjang siklus yang biasa ialah 25-32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklusnya berkisar antara 18-42 hari, tetapi hanya sekitar 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari (Nahliatul, 2016).

Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian perempuan dari Negara industri maupun Negara berkembang. Gangguan proses menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi dapat menimbulkan resiko penyakit kronis. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi seperti stres, aktivitas fisik, dan diet (Kusmiran, 2011).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita (Christian, M. 2015).

Secara alamiah setiap remaja putri akan mengalami perubahan hormonal bulanan yang memicu terjadinya siklus reproduksi. Hormon estrogen dan progesteron akan mempengaruhi terjadinya perubahan fisiologis pada ovarium dari uterus perempuan sebagai persiapan untuk terjadinya pembuahan sel telur. Namun apabila pembuahan tidak terjadi dengan sendirinya akan berlangsung menjadi menstruasi (Novianti, 2016).

Salah satu yang terjadi pada perempuan yang mengalami stress adalah gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid (Hawari, 2016). Siklus menstruasi yang terjadi tidak selamanya teratur. Siklus menstruasi yang

tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stress atau keadaan emosi yang kurang stabil (Gadade et al., 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami stres sangat berat, yaitu 30 orang (40,0%) dan yang mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 46 orang (61,3%). Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai taraf signifikan yaitu 0,028 (P value < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi.

Survey awal yang dilakukan pada tanggal 05 November 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo terhadap 10 remaja putri mengatakan bahwa dari 4 remaja putri (40%) mengalami stres karena terlalu banyak tugas sekolah, 5 remaja putri (50%) mengalami stres karena memikirkan ujian, dan 1 remaja putri (10%) mengalami stres karena masalah keluarga, serta pada saat mengalami stres, 7 remaja putri (70%) mengalami gangguan menstruasi dan 3 remaja putri (30%) tidak mengalami gangguan menstruasi.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “ Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *analitik kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*, yakni untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri usia 11-20 tahun yang berada Di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo sebanyak 150 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *univariat* dan *bivariat* dengan menggunakan uji analisis *Chi Square* yaitu bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dengan menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel dan menghubungkan antara variabel independen dan variabel dependen.

RESEARCH

OPEN ACCESS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persen (%)
1.	Usia		
	12 tahun	1	2.9
	13 tahun	1	2.9
	14 tahun	2	5.9
	15 tahun	1	2.9
	16 tahun	6	17.6
	17 tahun	8	23.5
	18 tahun	5	14.7
	19 tahun	8	23.5
	20 tahun	2	5.9
2.	Pendidikan		
	Tamat SD	5	14.7
	Tamat SMP	11	32.4
	Tamat SMA	18	52.9

Hasil penelitian pada gambaran karakteristik responden menunjukan bahwa dari 34 responden, sebagian besar responden memiliki usia 17 tahun dan 19 tahun masing-masing sebanyak 8 responden (23,5%) dan memiliki pendidikan tamat SMA sebanyak 18 responden (52,9%).

Gambaran tingkat stres pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022

1. Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan tingkat stres pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022

No.	Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persen (%)
1.	Normal	23	67.6
2.	Ringan	6	17.6
3.	Sedang	5	14.7
	Total	34	100

Hasil penelitian gambaran tingkat stres pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas

Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022 menunjukan bahwa dari 34 responden, sebagian besar responden tidak mengalami stress (dalam kategori normal) sebanyak 23 responden (67,6%).

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stres. Hal ini terlihat dari hasil jawaban responden yang menyatakan bahwa sebagian besar tidak gelisah, tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung dan sebagainya. Sedangkan beberapa responden diketahui mengalami stress ringan dan sedang.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sriwiyati (2017) dengan judul hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat II A Akademi Keperawatan Panti Kosala Surakarta menunjukkan bahwa diketahui bahwa sejumlah 11 (37.7%) responden memiliki tingkat stres ringan, 18 (60%) responden memiliki tingkat stres sedang, dan 1 (3.3%) responden memiliki tingkat stres berat.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Shita (2016) dengan judul prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada siswi peserta ujian nasional di SMA Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stress (terkontrol) sebanyak 37 responden (52,9%).

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping (Barseli & Ildil, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian remaja tidak mengalami stress. Hal ini mungkin terjadi karena adanya sosialisasi antar teman, sering curhat-curhatan sesama teman, dukungan dari keluarga, serta manajemen stress yang baik dan telah dilakukan oleh remaja seperti refreshing, bermain game, olahraga dan sebagainya. Sedangkan sebagian kecil remaja mengalami stress tingkat ringan dan sedang, hal ini mungkin terjadi karena adanya tekanan dari sekolah, keluarga yang kurang peduli, masalah dengan lawan jenis dan sifat diri yang suka menyimpan masalah sendiri.

Untuk itu, pihak puskesmas diharapkan dapat melakukan konseling pada remaja dan memberikan cara untuk manajemen stress serta melibatkan anggota keluarga serta konselor teman sebaya untuk merangkul para remaja yang mengalami masalah sehingga tidak berdampak pada kesehatan reproduksi remaja.

RESEARCH

OPEN ACCES

Gambaran gangguan menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022

2. Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan gangguan menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022

No.	Gangguan Menstruasi	Jumlah (n)	Persen (%)
1.	Dysmenorhea	22	64.7
2.	Amenorea	9	26.5
3.	Menorrhagia	3	8.8
	Total	34	100

Hasil penelitian gambaran gangguan menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022 menunjukkan bahwa dari 34 responden, sebagian besar responden mengalami gangguan menstruasi dysmenorea sebanyak 22 responden (64,7%). Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan menstruasi dysmenorhea.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shita (2016) dengan judul prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada siswi peserta ujian nasional di SMA Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana yang menunjukkan bahwa sebanyak 8 (11,4%) responden mengalami gangguan menoragi, sebanyak 56 responden (80%) mengalami gangguan menstruasi dismenorea.

Gangguan menstruasi umumnya terjadi pada perempuan adalah tidak menstruasi selama beberapa waktu (amenorhea), darah menstruasi yang sangat banyak (menorrhagia), dan timbulnya sakit pada saat menstruasi (dysmenorea). Menstruasi tidak teratur disebabkan oleh hal-hal yang terkait dengan gaya hidup atau masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan stres (Haryono, 2016). Menurut Hapsari, (2014), gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh stres. Stres merupakan suatu persepsi dari ancaman atau dari suatu bayangan akan adanya ketidaksenangan yang menggerakkan, menyiapkan atau membuat aktif organisme.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja mengalami gangguan menstruasi dysmenorea. Hal ini perlu diperhatikan oleh petugas kesehatan agar segera diatasi sejak dini untuk menghindari masalah kesehatan reproduksi remaja. Petugas kesehatan harus memberikan informasi tentang apa itu gangguan menstruasi dan mengajarkan

para remaja tentang cara mencegah dan mengatasi terjadinya gangguan menstruasi.

Hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022

3. Tabel 4 Hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022

No	Tingkat Stres	Gangguan Menstruasi						P value		
		Dysmenorhea		Amenorea		Menorrhagia				
		n	%	n	%	n	%			
1	Normal	20	87	3	13	0	0	23	100	0,000
2	Ringan	1	16.7	5	83.3	0	0	6	100	
3	Sedang	1	20	1	20	3	60	5	100	
	Jumlah	22	64.7	9	26.5	3	8.8	34	100	

Hasil uji statistik *chi-square* ternyata ditetapkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa tingkat stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi. Sebagian besar responden yang tidak stress mengalami gangguan menstruasi dysmenorea, sedangkan sebagian kecil dengan stress ringan dan sedang mengalami gangguan menstruasi amenorea dan menorrhagia.

Namun, beberapa responden yang tidak stress diantaranya mengalami amenorea. Hal ini dapat disebabkan karena pengaruh hormone estrogen dan progesterone serta asupan gizi yang tercukupi pada remaja. Sedangkan beberapa responden yang mengalami stress diantaranya mengalami dysmenorrhoea, hal ini dikarenakan dysmenorrhoea adalah salah satu gangguan menstruasi namun hampir di alami oleh seluruh remaja putri ketika akan mengalami menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sriwiyati (2017) dengan judul hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat II A Akademi Keperawatan Panti Kosala Surakarta yang menunjukkan uji statistik hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi menggunakan uji Chi-Square program SPSS versi 18.0 dengan $\alpha = 5\%$

RESEARCH
OPEN ACCESS

(0.05) diperoleh p sebesar 0.031. Karena nilai $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat II A AKPER Panti Kosala Surakarta.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tambun (2021) dengan judul hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMKN 8 Padang Bulan tahun 2021 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMKN 8 Padang Bulan Medan tahun 2021 dengan $p = 0,001$.

Menurut Kusmiran (2011) faktor yang mempengaruhi menstruasi meliputi faktor hormon, enzim, vaskuler dan prostaglandin. Stres dapat menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogenous opiat yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon lutein (LH) yang menyebabkan amenorrhea. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh serangkaian hormone yang diperoleh oleh tubuh yaitu *Leuteinizing Hormon, Follicle Stimulating Hormon* Estrogen. Selain itu siklus juga dipengaruhi oleh kondisi psikis sehingga bisa maju dan mundur. Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata, dapat mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka perlunya pemberian informasi yang cukup bagi remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sehingga dengan informasi tersebut dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang apa yang terjadi pada diri remaja. Dalam penatalaksanaan pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sebaiknya perlu mempersiapkan diri menghadapi stress.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stress (dalam kategori normal) sebanyak 23 responden (67,6%) dan mengalami gangguan menstruasi dysmenorea sebanyak 22 responden (64,7%). Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Ilir Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2022 dengan p value = 0,000

SARAN

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan informasi bagi remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sehingga dengan informasi tersebut dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang apa yang terjadi pada diri remaja. Dalam penatalaksanaan pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sebaiknya perlu mempersiapkan diri menghadapi stress.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anjarsari, N. 2020. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, STIKES Adi Husada Surabaya, Indonesia. Vol. 2, No. 1, Maret 2020.
- [2] Christian, M. 2015. *Jinakkan Stress Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Bandung : Nexx.
- [3] Haryono, (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Jakarta: Trasinformedia.
- [4] Hidayat, A.A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Penerbit Salemba Medika : Jakarta.
- [5] Kusmiran, Eni. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- [6] Manuaba, Sp. OG, dkk 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta : EGC.
- [7] Marmi. 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Pustaka Pelajar
- [8] Mariati, Syamsudin. (2016). *Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA Karya Ruteng*. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, Volume : 1, Nomor 2, Desember, 2016.
- [9] Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Penerbit PT. Rineka Cipta.
- [10] Pieter, (2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Prenda Media Group.
- [11] Pieter, S.Psi. 2010. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- [12] Prof. Dr. Saam Zulfan, M.S, dkk. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- [13] Rosyida Cahya, 2019. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.
- [14] Shita, N.K.D.S.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 Volume 5 Nomor 3 Maret 2016*
- [15] Sillika. (2010). *Serba Serbi Kesehatan Perempuan*. Yogyakarta : Penerbit Bukune.
- [16] Sriwiyati, L. (2017). *Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat II A Akademi Keperawatan Panti*

RESEARCH

OPEN ACCES

- Kosala Surakarta. Kosala JK Volume 5 Nomor 1 Mei 2017.*
- [17] *Tambun, M. (2021). Hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMKN 8 Padang Bulan tahun 2021. Journal of Healthcare Technology and Medicine, Volume 7 Nomor 2 oktober 2021*
- [18] *Wijayanti, D. 2015. Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita. Jogjakarta: Book Marks.*