

DAMPAK TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS BINAWAN

Oleh :

Legina Anggraeni¹⁾, Nisa Fauziah²⁾ Irwanti Gustina³⁾

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan

¹email: legina@binawan.ac.id

²email: nisa.fauziah@student.binawan.ac.id

Abstrak

Stres adalah suatu keadaan yang menekan diri individu yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang ada. Mahasiswa dapat mengalami stres dalam pengerjaan tugas akhir sehingga dapat menimbulkan berbagai perubahan metabolisme salah satunya adalah siklus menstruasi yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Binawan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 50 orang mahasiswa tingkat akhir dari berbagai macam program studi. Lokasi penelitian ini berada di Universitas Binawan Jakarta Timur pada bulan Agustus-September 2021. Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi variabel independent yaitu tingkat stres dan variabel dependen yaitu siklus menstruasi. Teknik analisis data menggunakan uji *Chi Square* dan dari hasil Analisa univariat didapatkan hasil bahwa sebanyak 44 responden (88%) mengalami Stres. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* 0,036 (<0,05). Terdapat pengaruh stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di universitas binawan. Pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir disarankan untuk melakukan pengelolaan stress dengan cara yang positif.

Kata Kunci: Mahasiswi Akhir, Siklus Menstruasi, Tingkat Stres

1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik, hal ini disebabkan karena pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Novita, 2018).

Siklus menstruasi sangat penting dalam reproduksi wanita karena akan mempengaruhi suatu rangkain perubahan dalam sistem reproduksi wanita, tetapi banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi sehingga akan berdampak pada kesehatan (Siaga, 2017).

Gangguan menstruasi yang banyak ditemukan adalah menstruasi yang tidak normal pada wanita, diantaranya mulai dari usia haid yang datang terlambat, jumlah darah haid yang sangat banyak sampai-sampai harus berulang kali mengganti pembalut, nyeri atau sakit saat menstruasi, gejala *pre menstruasi syndrome*, dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Gangguan siklus menstruasi meliputi polimenorhea, oligomenorhea dan amenorrhea. (Mawarda Hatmanti, 2018).

Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menimbulkan penyakit seperti infertilitas dan mempengaruhi kesuburan. Menurut badan kesehatan dunia (WHO) 8-12 % mengalami infertilitas dan di Indonesia yang mengalami infertilitas berkisar 12-15 %. Umumnya siklus menstruasi normal 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari. Menstruasi yang

tidak teratur dapat disebabkan karena kondisi-kondisi seperti stres yang mempengaruhi kerja hipotalamus (Reni & Suci, 2019).

Salah satu penyebab gangguan menstruasi pada wanita adalah faktor stres, yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual. Pada mahasiswa dalam menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan KTI/skripsi merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Iryani, 2017).

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 koping (Barseli & Ifdil, 2017).

Stress dapat disebabkan oleh beberapa hal. Lingkungan, kondisi fisik dan sosial merupakan penyebab dari kondisi stres yang biasa disebut stressor. Ada 3 kategori stressor, salah satunya adalah *Cataclysmic events* yang merupakan dimana terjadinya fenomena besar yang terjadi secara tiba-tiba dan kejadian penting yang dapat mempengaruhi banyak orang, seperti bencana alam (Priyoto., 2014).

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan siklus menstruasi selama reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi stres melibatkan sistem hormonal sebagian sistem yang berperan besar pada reproduksi wanita (Kartikawati, 2016).

Perbedaan siklus menstruasi yang dialami wanita ditentukan oleh beberapa faktor pemicu, salah satunya yaitu stres. Tanpa disadari stres dapat berpengaruh terhadap gangguan menstruasi. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol yang merupakan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormone kortisol telah diatur oleh kelenjar pituitar dan hipotalamus otak, hipotalamus memulai kerjanya, hormone FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dikeluarkan oleh hipofisis, dan menstimulasi ovarium sehingga menghasilkan estrogen. Ketidakteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh produksi estrogen dan progesterone akibat gangguan hormone FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Lutenizing Hormon*) (Prawirohardjo S. , 2011).

Ketegangan dapat mempengaruhi produksi hormone kortisol yang dapat meningkatkan jumlah hormone progesterone dalam tubuh. Peningkatan hormone progesterone menyebabkan kekacauan siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan rentang dari awal mulainya menstruasi sampai pada menstruasi bulan berikutnya (Notoatmodjo, 2012).

Penyebab lain gangguan siklus menstruasi adalah ketidakseimbangan hormonal. Hal ini disebabkan karena adanya gangguan pada organ-organ penghasil hormon di atas, namun kadang kala tidak bisa ditentukan penyebabnya. Untuk mengetahui adanya ketidakseimbangan hormonal ini perlu dilakukan pemeriksaan kadar berbagai jenis hormon di laboratorium (Arsaningtias, 2017).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus 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 E. , 2014).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian terhadap variabel yang independen dan variabel dependen diteliti sekaligus pada saat yang

sama yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Binawan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa perempuan yang sedang menyusun tugas akhir, sedangkan sampel dari penelitian ini berjumlah 50 orang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengisian kuesioner pada responden yang disebarlangsung. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-September tahun 2021 di Universitas Binawan. Data yang dikumpulkan kemudian dilakukan analisis menggunakan uji chi-square untuk mengetahui lebih lanjut hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Binawan Tahun 2021

USIA	(N)	(%)
Kurang <21 Tahun	28	56
Lebih >21 Tahun	22	44
Total	50	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan mahasiswi berdasarkan usia terhadap pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Binawan Tahun 2021. Didapatkan sebanyak 28 orang (56%) usia <21 Tahun dan 22 orang (44%) usia >21 Tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Distribusi Frekuensi Universitas Binawan Tahun 2021

RIWAYAT PENYAKIT	(N)	(%)
Tidak memiliki	34	68
Memiliki	16	32
Total	50	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan mahasiswi berdasarkan Riwayat Penyakit terhadap pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Binawan Tahun 2021. Didapatkan sebanyak 34 orang (68%) Tidak ada riwayat penyakit dan 16 orang (32%) Ada riwayat penyakit.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Prodi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Binawan Tahun 2021

PROGRAM STUDI	(N)	(%)
Kebidanan	25	50
Keperawatan	3	5
K3	3	6
Gizi	4	8
TLM	5	10
Fisioterapi	5	10
Total	50	100

Berdasarkan tabel 3 didapati hasil mahasiswi berdasarkan Prodi terhadap pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Binawan Tahun 2021. Didapatkan sebanyak 25 orang (50%) Prodi Kebidanan, 8 orang (16%) Prodi Keperawatan, 3 orang (6%) Prodi K3, 4 orang (8%) Prodi Gizi, 5

orang (10%) Prodi TLM, dan 5 orang (10%) Prodi Fisioterapi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Binawan Tahun 2021

TINGKAT STRES	(N)	(%)
Tidak stres	3	6
Stres ringan	11	22
Stres sedang	9	18
Stres berat	27	54
Total	50	100

Berdasarkan tabel 4 didapati hasil mahasiswi berdasarkan Tingkat Stress terhadap pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Binawan Tahun 2021. Didapatkan sebanyak 3 orang (6%) Tidak Stress, 11 orang (22%) Stress Ringan, 9 orang (18%) Stress Sedang, dan 27 orang (54%) Stress Berat.

(Pasaribu, 2017) mengungkapkan reaksi terhadap stresor yaitu perasaan, respon yang terlihat dari perasaan adalah : cemas, mudah marah, tersinggung, murung dan merasa takut. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu, 2017), dimana hasil penelitian menunjukan bahwa stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswi tingkat akhir di Universitas Binawan adalah stres berat sebanyak 54,0 % (27 mahasiswa).

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres berat pada saat menyusun Tugas Akhir. Menurut (Priyoto., 2014) bahwa tingkat Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan bahkan tahun, misalnya seperti mempunyai penyakit kronis, hubungan keluarga yang tidak harmonis, berpisah dengan keluarga, perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan adanya penelitian yang mengemukakan bahwa faktor eksternal yang paling dominan mempengaruhi stres dalam penyusunan Tugas Akhir adalah lingkungan sosial, seperti lingkungan keluarga ataupun di lingkungan kampus, dan faktor internal yang paling dominan mempengaruhi stres dalam penyusunan skripsi adalah kemampuan intelektual (Sudarya I. Wayan., 2014)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Binawan Tahun 2021

SIKLUS MENSTRUASI	(N)	(%)
Normal	35	70
Tidak Normal	15	30
Total	50	100

Berdasarkan tabel 5 didapati hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 35 mahasiswi (70,0%) yang mengalami menstruasi normal dan 15 mahasiswi (30,0%) yang mengalami menstruasi tidak normal. Hal ini di dukung oleh penelitian (Banjarnahor, 2013) yang menunjukkan hasil mayoritas responden mendapatkan siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 35 orang (70,0%).

Menurut peneliti siklus menstruasi mahasiswi Universitas Binawan Tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 35 orang (70,0%) mengalami siklus menstruasi normal dan hanya 15 orang (30,0%) yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Pada penelitian ini, usia responden berkisar antara 20-22 tahun, di mana usia tersebut termasuk dalam masa reproduksi. Menurut Wiknjastro, masa reproduksi yaitu masa sekitar usia 20-40 tahun. Selama masa reproduksi, secara umum siklus menstruasi teratur normal dan tidak banyak mengalami perubahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yamamoto et al terhadap 221 orang mahasiswi Universitas Fukuoka di Jepang dengan hasil sebanyak 161 orang (72,9%) mengalami siklus menstruasi normal dan hanya 60 orang (27,1%) yang mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Menurut (Felicia, 2015) yang menjadi regulitas siklus menstruasi yang paling berpengaruh adalah hormon. Pengaturan hormone terganggu diakibatkan oleh banyak faktor , diantaranya stres, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup dan berat badan. Selain itu faktor lain yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi yaitu status gizi, kelainan uterus, kondisi fisik, penyakit ginekologi dan umur (Felicia, 2015. Siklus menstruasi yang tidak normal polimenorea siklus yang lebih pendek kurang dari 21 hari, oligomenorea siklus yang lebih panjang lebih dari 35 hari, amenorae dibagi menjadi 2 primer dan skunder. Primer apabila 18 tahun ke atas tetapi belum mengalami menstruasi dan skunder pernah mengalami menstruasi tapi sedikitnya 3 bulan berturut-turut tidak mendapatkannya lagi.

Analisa bivariat

Tabel 6. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Tahun 2021

TINGKAT STRES	SIKLUS MENSTRUASI				TOTAL	
	NORMAL		TIDAK		N	%
Tidak Stress	4	8	2	4	6	12
Stres	31	62	13	26	44	88
TOTAL	25	70	15	30	50	100
P-Value	0,036					

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai probabilitas (pvalue) sebesar 0,036 artinya $P < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Binawan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Iryani, 2017) dengan judul Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Andalas yaitu 36 dari 39 responden mengalami stres ringan, sedang, berat mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 92,3 %.

Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle*

Stimulating Hormone), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormon*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. (Iryani, 2017).

Pada studi yang telah ditelaah ditemukan empat dari tujuh studi membahas stres sebagai faktor ketidakteraturan siklus menstruasi. Dari artikel yang telah ditelaah pada hasil penelitian Lim et al (2018) menyatakan bahwa di antara semua remaja Korea yang diperiksa, 19,4% melaporkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Ada hubungan stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan system neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pada siklus menstruasi ini melibatkan mekanismeregulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. (Kusmiran E. , 2014)

Pada penelitian yang dilakukan Yu et al (2017) yang menyatakan bahwa tingkat stres tinggi, suasana hati depresi, dan konseling psikologis dikaitkan dengan peningkatan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari et al (2018) mengatakan sebanyak 75,3% siswa perempuan menderita siklus haid tidak teratur, 65,2% mengalami stres ringan dan siklus menstruasi tidak teratur, secara statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,004 ($p < 0,05$) sampai tingkat stress. Ada hubungan antara stress dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayatul et al (2020) yang menyatakan bahwa sebesar 89,7% siswi dengan stres berat mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi sehingga didapatkan adanya hubungan antara stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

4. KESIMPULAN

Tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dapat diketahui memiliki hubungan yang bermakna dengan perubahan siklus menstruasi. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan besaran sampel yang lebih banyak dan menambah variabel-variabel lainnya seperti dukungan keluarga serta dukungan teman sebaya. Untuk para mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir disarankan untuk dapat mengelola tingkat stres dengan cara olahraga, melakukan hobi atau dapat mengaplikasikan metode komplementer seperti penggunaan minyak essensial lavender.

5. REFERENSI

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Revisi)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Arsaningtias, R. P. (2017). Analisis Faktor Stresor yang Berhubungan dengan Stres Mahasiswa Program Studi S1 yang Melaksanakan Skripsi di Universitas Airlangga Surabaya. Retrieved from

http://repository.unair.ac.id/74982/1/FKP_N167_18_Ars_a_ABSTRAK.pdf.

Asrinah, S. S. (2011). Menstruasi dan Permasalahannya.

<https://media.neliti.com/media/publications/295276-hubungan-tingkat-stres-terhadap-siklus-m-c1b8d603.pdf>.

<https://media.neliti.com/media/publications/295276-hubungan-tingkat-stres-terhadap-siklus-m-c1b8d603.pdf>.

Banjarnahor, H. D. (2013). Pengaruh tingkat stres terhadap gambaran siklus menstruasi pada mahasiswi si keperawatan reguler jalur a universitas sumatera utara.

Felicia, H. E. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado. Retrieved from <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6694> [Accessed 21 April 2020].

Habeeb, K. A. (2010). *Prevalance of Stressors Among Female Medical Student*. *Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110–119.

Hidayatul, M. S. (2020). Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 12(501–512), 12. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawat>.

IqbalWahit. (2015). Iqbal wahit Buku ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Salemba Medika. *Buku ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.

Iryani, D. Y. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299–304. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/artic>l.

Kurniasari. (2018). faktor yang berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi siswi man 1 samarinda. *Openjournal.Unmuhpnk.Ac.Id*. Retrieved December 23, 2020,. from <http://openjournal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JKMK/article/view/884> .

Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Mawarda Hatmanti, N. (2018). Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1), 58–67. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>.

- Mustika, V. 2. (2011). <http://www.google.com>, diakses pada tanggal 17 April 2011. *Penyebab Haid Tidak Lancar*. <http://www.google.com>.
- Nam, G. E. (2017). The Association between mental health problem. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.11.036>.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita, R. (2018). Correlation between Nutritional Status and Menstrual Disorders of Female. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172–181. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.172-181>.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Pasaribu, B. (2017). *Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU*.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan. Edisi Ketiga*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rohan, H. H. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Jakarta : Nuha Medika.<http://scholar.unand.ac.id/67973/6/manuscript%20rani.pdf>.
- Sharma, S. (2014). Understanding Emotion Regulation and Child Abuse in Adolescence. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 6(3), 580–589. .
- Sudarya I. Wayan., B. I. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen UNDIKSHA angkatan 2009. *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha jurusan Manajemen*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tombakan, K. C. (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*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.5.1.2017.15978>.
- Verawaty, S. N. (2012). *Merawat & Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Drafindo Media Pratama.
- Verawaty, S. N., & Rahayu, L. (2012). *Merawat & Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Drafindo Media Pratama.
- Widyastuti. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5306/4819>.