

STRESS LEVELS WITH THE MENSTRUAL CYCLE OF ADVERTISING CLASS X IN SMK NEGERI BATAM

Nurfebrianna^{1*}, Dedy Asep² and Lisastri Syahrias³
^{1,2,3}*Department of Nursing Science, Faculty of Medicines
University of Batam, Batam, Riau Islands, Indonesia.*
febriannanur@gmail.com, dedy.asep@univbatam.ac.id,
lisastri.syahrias@univbatam.ac.id

***Correspondence:**

Nurfebrianna
Email: febriannanur@gmail.com

ABSTRACT

Menstruation is a bleeding due to the whole wall of the inner uterus (endometrium). If no embryo implantation occurs this layer will shed. Menstrual cycle that occurs in women is not always normal. This is influenced by several factors such as changes in stress hormone levels. This study aims to determine the relationship between the stress level with menstrual cycle in adolescent girls class X in SMK Negeri 2 Batam Year 2017 and aims to determine the distribution of stress levels and menstrual cycle in X-class girls in SMK Negeri 2 Batam 2017. The design of this study using cross sectional method is a study done in one time only population of this research is student smk country 2 Batam and sampling technique in this research is non probability sampling with amount 83 girl. The instrument used in data collection is a questionnaire. The results were analyzed univariat and bivariate. Univariate results showed more than half of respondents had a very heavy stress level (66.3%) and had an abnormal menstrual cycle (54.2%). The result of the research analyzed data by using chi-square statistic test obtained p value = 0.000 which is smaller than <0.05 there is relation between stress level with menstrual cycle at adolescent of class X daughter at SMK Negeri 2 Batam. It is expected that the school can improve students' knowledge about how to prevent stress so that students can avoid stress.

Keywords : Stress Level, Menstrual Cycle

Cite this Article Nurfebrianna, Dedy Asep and Lisastri Syahrias, *Stress Levels With The Menstrual Cycle Of Advertising Class X in SMK Negeri Batam*, Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam, 9(2), 2019, pp. 74-83. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/Keperawatan>.

TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMK NEGERI BATAM

Nurfebrianna^{1*}, Ika Novita Sari² dan Dedy Asep³
^{1,2,3}Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran
Universitas Batam, Batam, Kepulauan Riau, Indonesia
febriannanur@gmail.com, dedy.asep@univbatam.ac.id,
lisastri.syahrias@univbatam.ac.id

*Korespondensi:

Nurfebrianna
Email: febriannanur@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan pendarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita tidak selamanya normal. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stress. Penelitian ini bertujuan untuk diketahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 2 Batam Tahun 2017 dan bertujuan untuk mengetahui distribusi tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 2 Batam tahun 2017. Desain penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* adalah sebuah penelitian yang dilakukan dalam sekali waktu saja populasi penelitian ini adalah siswi smk negeri 2 Batam dan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan jumlah 83 remaja putri. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah kuisioner. Hasil penelitian dianalisa secara univariat dan bivariat. Hasil univariat menunjukkan lebih dari setengah responden mengalami tingkat stres yang sangat berat (66,3%) dan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (54,2%). Hasil penelitian dianalisa data dengan menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0.000 yang lebih kecil dari < 0.05 ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 2 Batam. Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang cara pencegahan stres sehingga siswi dapat menghindari stres.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Siklus Menstruasi

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Pendarahan akan terjadi secara priodik, jarak

waktu antara menstruasi dikenal sebagai satu siklus menstruasi. Lama rata-rata aliran menstruasi adalah lima hari dengan rentang tiga sampai lima hari dan jumlah darah yang hilang rata-rata 50-150 mililiter. Namun semua ini sangat

bervariasi priode menstruasi penting dalam reproduksi, priode ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Siklus menstruasi wanita berbeda-beda, namun rata-rata berkisaran 28 hari (Purwoastuti, Dan Walyani, 2015).

Menstruasi ialah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang pertama (*menarke*) umumnya terjadi pada usia 11 tahun (bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun). Menstruasi pertanda masa *reproduktif* kehidupan seseorang wanita yang dimulai dari menarkesampai menopause (Yohana, Dkk, 2011).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi.

Hari pertama terjadinya perdarahan di hitung sebagai awal siklus menstruasi (hari ke-1) yang berkisaran antara 21-40 hari. Hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. Jarak antara siklus yang paling panjang biasanya terjadi sesaat setelah menarke dan sesaat sebelum menopause. Pada awalnya, siklus mungkin tidak teratur.

Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali

diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan 2 akan sangat jarang terjadi ketidakaturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak rata – rata jarak antara hari pertama menstuarasi bulan berikutnya adalah 28 hari (Purwoastuti, Dan Walyani, 2015).

Panjang siklus yang biasa ialah 26 - 32 atau 28 – 35 hari, tetapi hanya sekitar 10 - 15 persen wanita yang memiliki siklus 28 hari (Manuaba, Dkk 2009). Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa penyebab, yaitu salah satunya adalah psikologis seperti stres yang merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Selain itu gangguan nutrisi yang berat, penurunan BB, kelenjar gondok, hormon prolaktin dan hormon berlebih juga merupakan penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi, sedangkan stres berat menyebabkan aminore (Purwoastuti, Dan Walyani, 2015).

Para ahli berbeda-beda mendefinisikannya karena memiliki pandangan teori yang tidak sama. Stres sebagai stimulus pandangan ini menyatakan stres sebagai suatu stimulus yang menuntut, dimana semangkin tinggi besar tekanan yang dialami seseorang, maka semangkin besar pula stres yang dialami pandangan ini didasari hukum elastisitas hooke sumber stresor juga berdiri sendiri yang dapat berubah fisiologis dalam tubuh seperti obat-obatan dan

pengaruh terhadap dirinya (Alimul, 2009).

Penelitian tentang hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 SMA pernah dilakukan oleh Serly Toduho di Manado. Hasil penelitian didapatkan dari 68 responden menunjukkan bahwa 35 responden (51%) mengalami stres psikologis sedang dan juga siklus menstruasi yang tidak normal (Toduho, 2014).

Berdasarkan pada usia menarche 15-16 tahun keatas lebih banyak terjadi di perdesaan yang lebih banyak dibanding perkotaan. Berdasarkan tingkat pendidikan dan tingkat pengeluaran terlihat kecenderungan persentase umur menarche 13-14 tahun cenderung lebih rendah pada tingkat pendidikan/status ekonomi terendah dibanding tingkat pendidikan/status ekonomi teratas. Di kepulauan riau sendiri menurut kelompok umur yang paling banyak mengalami haid di usia 13-14 sedangkan yang paling sedikit di usia 19-20. Di kepulauan riau 16,1% yang mengalami haid tidak teratur yang di akibatkan belum haid 6,8% dan sakit 0,7% (Laporan Riskeddas, 2010).

Dari pengambilan data peneliti mengajukan surat pengambilan data ke SMA kartini, SMK kartini dan SMK NEGERI 2, dari pengambilan data ke SMA kartini peneliti hanya mendapatkan data siswinya saja tidak mendapatkan surat balasan, sedangkan di SMK kartini peneliti tidak dikonfirmasi dan tidak mendapatkan surat balasan, dan di SMK 2 peneliti

mendapatkan konfirmasi, data dan surat balasan izin penelitian. Karna itu peneliti berniat untuk meneliti di Smk Negeri 2 Batam.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap 30 siswi SMK Negeri 2 Batam peneliti menemukan rata-rata siswi mengeluh menstruasinya tidak lancar dan hanya sampai 2 hari saja dan rata-rata mengeluh perdarahan haid banyak dan lebih lama dari normal, 6-7 hari dan ganti pembalut 5-6 kali per hari dan diantaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini studi korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi pada penelitian ini adalah siswi smk negeri 2 batam. Sampel yang diambil dengan teknik *non probability sampling* dan cara pengambilan menggunakan *purposive sampling* dalam penelitian ini jumlah sampel 83 orang. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Batam. Waktu penelitian dilaksanakan pada 19 Mei Tahun 2017. Pengumpulan data dalam penelitian ini disesuaikan dengan data primer yaitu dengan cara menggunakan kuisisioner dan memberikan pertanyaan kepada responden. Data penelitian dianalisa secara univariat dan bivariat. Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel menggunakan uji statistik chi-square.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Setelah dilakukan pengumpulan data tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri maka dilakukan analisa univariat untuk melihat gambaran masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel.

1. Tingkat Stres

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Remaja Putri (n=83).

Tingkat Stres	F	(%)
Normal	16	19,3
Sedang	22	26,5
Berat	45	54,2
Total	83	100

Berdasarkan hasil tabel 1 diatas dapat dijelaskan dari 83 remaja putri diperoleh hasil sebagai berikut : responden yang tidak

mengalami stres sebanyak 16 siswi (19,3%), responden yang mengalami stres sedang sebanyak 22 siswi (26,5%), dan responden yang mengalami stres sangat berat ditemukan 45 siswi (54,2%).

2. Siklus Menstruasi

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (n=83).

Siklus Menstruasi	F	(%)
Normal	38	45,8
Tidak	45	54,2
Total	83	100

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas dapat dijelaskan dari 83 remaja putri diperoleh hasil sebagai berikut : yang mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 38 siswi (45,8%), dan yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 45 siswi (54,2%).

Analisa Bivariat

Tabel 3.
Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (n=83).

Tingkat stres	Siklus menstruasi				Total		P value
	Normal		Tidak normal		F	%	
	F	%	F	%			
Normal	15	18,1	1	1,2	16	19,3	0,000
Stres sedang	21	25,3	1	1,2	22	26,5	
Stres sangat berat	2	2,4	43	51,8	45	54,2	
Total	38	45,8	45	54,2	83	100	

Berdasarkan tabel 3. diatas diperoleh hasil hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X dengan jumlah responden sebanyak 83 siswi (100%), yang tidak memiliki tingkat stres dengan siklus menstruasi normal ditemukan 15 siswi (18,1%) sedangkan yang tidak memiliki tingkat stres dengan siklus menstruasi yang tidak normal ditemukan 1 siswi (1,2%), dan tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi normal terdapat 21 siswi (25,3%) sedangkan yang memiliki tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi yang tidak normal terdapat 1 siswi (1,2%), dan dengan tingkat stres yang sangat berat dengan siklus menstruasi normal ditemukan 2 siswi (2,4%), sedangkan tingkat stres yang sangat berat dengan siklus menstruasi yang tidak normal terdapat 43 siswi (51,8%).

Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* adalah $0,000 < 0,05$ artinya bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas x di smk negeri 2 Batam tahun 2017.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan seperti terlihat pada tabel 1 diatas dapat dijelaskan dari 83 responden diperoleh hasil yaitu, dari 83 responden yang tidak memiliki tingkat stres sebanyak 16 siswi, dari 83 responden yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 22 siswi, dan dari 83 responden yang

memiliki tingkat stres yang sangat berat 45 siswi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh serly toduho (2014) dari 68 responden yang tingkat stresnya ringan sebanyak 15 orang (22,1%) dan yang tingkat stresnya sedang sebanyak 49 orang (72,1%), sedangkan tingkat stres berat sebanyak 4 orang (5,9%).

Stres adalah reaksi dari tubuh (respons) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang telah membuat kita hidup, dan Stres merupakan mekanisme yang kompleks yang menghasilkan respon yang saling terkait, baik fisiologis, psikologis, maupun perilaku individu yang mengalaminya (Nasir, Muhith, 2011).

Stres dapat mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh. Bisa saja wanita yang bersangkutan menjadi mudah lelah, berat badannya menurun drastis, bahkan sering sakit. Akibatnya metabolisme tubuh terganggu dan siklus haid terganggu. Stres yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi adalah stres psikis yang berat (Yohana, Dkk 2011).

Menurut peneliti berdasarkan kuisisioner responden yang mengalami tingkat stres yang paling banyak yaitu stres sangat berat lebih banyak dibandingkan stres normal dan sedang dikarenakan siswi tidak dapat mengatasi stresnya sendiri dan hal

itu banyak dipengaruhi beberapa faktor penyebab, diantaranya kelelahan, sulit untuk beristirahat karena banyaknya kegiatan disekolah, ketakutan dan tidak tenang dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka terdapat kesesuaian antara hasil penelitian tingkat stres dengan teori yang ada yaitu remaja putri kelas X di SMK Negeri 2 Batam yang memiliki tingkat stres yang berbeda-beda tergantung cara menyesuaikan diri terhadap perubahan, respon terhadap situasi yang akan terjadi.

Dari 83 responden yang tidak mengalami tingkat stres sebanyak 16 orang dengan beberapa faktor penyebab diantaranya mereka yakin bisa menghadapi ujian kenaikan kelas dan mereka tidak mudah lelah jika ada peluang mereka menyempatkan istirahat. Dalam 83 responden yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 22 orang karena mereka tidak takut untuk melakukan kegiatan disekolah dan tenang saat akan menghadapi ujian. Sedangkan 83 responden yang mengalami tingkat stres yang sangat berat sebanyak 45 orang karena mereka tidak bisa tenang dalam proses belajar disekolah dan selalu takut dalam menghadapi ujian dan mudah gelisah.

Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas dapat dijelaskan dari 83 responden siklus menstruasi diperoleh hasil yaitu, ditemukan responden yang normal sebanyak 38 orang (45,8%), dan responden yang

mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 45 orang (54,2%).

Penelitian yang terkait yang dilakukan oleh serly todhuo 2014, tentang “hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di sma negeri 3 tidore kepulauan” diketahui bahwa dari 68 responden diperoleh hasil, ditemukan siklus menstruasi yang normal sebanyak 26 orang (38,2%) dan responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 42 orang (61,8%).

Menstruasi ialah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang pertama terjadi pada usia 11 tahun dan bisa saja terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun. Siklus dan lamanya menstruasi bisa diketahui dengan menandai tanggal siklus setiap bulannya. Setelah beberapa bulan, bisa diketahui pola siklus untuk memperkirakan siklus yang akan datang. Setiap bulan, setelah hari ke-5 dari siklus menstruasi, endometrium mulai tumbuh dan menebal sebagai persiapan terhadap kemungkinan terjadinya kehamilan (Yohana, dkk, 2011).

Menurut peneliti berdasarkan kuisioner, responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal lebih banyak dibandingkan siklus menstruasi yang normal, siklus menstruasi normal sebanyak 38 orang (45,8%) dikarenakan tidak ada yang mengeluh sakit disaat

menstruasi dan siklus menstruasinya stiap bulan normal, dan responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 45 orang (54,2%) dikarenakan banyak yang mengeluh sakit kepala dan demam, ada yang tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan, dan ada juga siswi yang memiliki kenaikan dan penurunan berat badan yang drastis memiliki riwayat diabetes melitus.

Berdasarkan penjelasan diatas maka terdapat kesesuaian antara hasil penelitian siklus menstruasi dengan teori yang ada yaitu remaja putri kelas X di SMK Negeri 2 Batam yang memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda tergantung cara menyesuaikan diri terhadap perubahan, respon dan situasi yang akan terjadi. Siklus menstruasi tidak normal yang paling banyak dibandingkan siklus menstruasi normal dikarenakan beberapa faktor penyebab diantaranya selalu mengalami nyeri saat menstruasi, dan selalu mengalami sakit kepala yang berlebihan sehingga menyebabkan demam.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil hubungan tingkat stres dengan jumlah responden sebanyak 83 orang yang tidak memiliki tingkat stres dengan siklus menstruasinya normal sebanyak 15 orang (18,1%), dan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 1 orang (1,2%), sedang tingkat stres sedang dengan siklus menstruasinya

normal sebanyak 21 orang (25,3%), dan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 1 orang (1,2%), dan tingkat stres sangat berat pada siklus menstruasi normal sebanyak 2 orang (2,4%), dan pada siklus menstruasi tidak normal sebanyak 43 orang (51,8%). Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*, hasil yang diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < 0,005$ yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 2 Batam Tahun 2017.

Stres yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi adalah stres psikis yang berat, seperti kesedihan yang sangat hebat (*orang tua atau pasangan hidup atau anak meninggal dunia*), atau kehidupan yang sangat menekan. Stres psikis yang hebat dapat meningkatkan hormon CRH (corticotropin releasing hormone) atau *kortisol*, yang dapat mengganggu produksi hormon reproduksi (Yohana, Dkk, 2011).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh todoho (2014) tentang “hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA NEGERI 3 Tidore Kepulauan Tahun 2014” responden stres psikologis berat dengan siklus menstruasi normal yakni tidak ada, stres psikologis sedang dengan siklus menstruasi normal yakni 14 responden, dan stres psikologis ringan dengan siklus menstruasi normal yakni 12 responden, sedangkan stres psikologis berat dengan siklus

menstruasi tidak normal yakni 4 responden, stres psikologis sedang dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 35 responden, dan stres psikologis ringan dengan siklus menstruasi tidak normal yakni 3 responden dan dengan hasil perhitungan statistik didapatkan nilai *p value* 0,000 yang berarti bahwa *p value* < (0,05) yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungannya antara stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA NEGERI 3 tidore kepulauan tahun 2014.

Hasil penelitian yang di dapatkan penyebab siklus menjadi panjang atau pendek, dikarenakan penanganan kasus siklus haid yang tidak normal, tidak didasarkan pada panjang atau pendeknya sebuah siklus haid, melainkan berdasarkan kelainan yang dijumpai, dan dilakukan oleh dokter berdasarkan pada penyebabnya contohnya stres psikis yang hebat dapat meningkatkan hormon CRH atau *kortisol*, yang dapat mengganggu produksi hormon reproduksi.

Dengan demikian dari fakta dan teori yang dijelaskan diatas terdapat kesesuaian antara hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 2 Batam dengan teori yang ada, bahwa ada hubungannya tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 2 Batam. Dan penulis sependapat dengan teori yang mengatakan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi. Tingkat stres bisa memicu ketidak normalan

siklus menstruasi dan stres yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi adalah stres psikis yang berat.

SIMPULAN

Lebih dari setengah menunjukkan kategori tingkat stres yaitu stres sangat berat sebanyak 55 remaja (66,3%) dan lebih dari setengah yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 45 remaja (54,2%). Selanjutnya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dengan hasil statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai *p value* = 0,000 < 0,005.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi siswi SMK Negeri 2 Batam pada khususnya untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi pihak sekolah dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara pencegahan stres, melakukan konseling agar tidak menambah stress dan diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan atau melanjutkan judul penelitian ini terutama yang berkaitan dengan variabel lain yang juga merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.

REFERENSI

- Ariani, 2014. Aplikasi metodologi penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi. Yogyakarta : nuha medika
- Hidayat, alimul. 2009. Pengantar konsep dasar keperawatan. Jakarta : salemba medika.

- Kusyani, Asri, 2012. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Tingkat 3 Di Stikes Bahrul Ulum Tambakberas Jombang :ws.ub.ac.id/selma2010/public/images/usertemp/2014.doc (diakses 30 maret 2017 pukul 13.30)
- Muhith, A and Nasir, A. 2011. Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa. Jakarta : Salemba Medika
- Manuaba, et all. 2009. Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta : EGC
- Notoatmojo, Soekidjo, 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Purwoastuti, E and Walyani, S. 2015. Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana. Jakarta : Salemba Medika
- Riskesdas, 2010, Hal : 178-182 di akses tanggal 1Februari 2017 pukul 11.12 wib.
- Rumengan, Jemmy. 2011. Buku Ajar Metodologi Penelitian. Medan : Perdana Publishing
- Sumartha, Oka. 2009. Obat Stres Tanpa Dokter. Jakarta : Tim Surya Media
- Sutini, T and Yosep, I. 2014. Buku Keperawatan Jiwa. Bandung : Salemba Medika
- Toduhu, Serly, 2014. Hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 sma negeri 3 tidore kepulauan : serlytoduhu@yahoo.com(diakses 14 maret 2017 pukul 20.00)
- Yessica, et all.. 2011. Kehamilan & Persalinan. Bandung : Surya Media