

PENELITIAN

HUBUNGAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA USIA 18-21 TAHUN

Hj. Nurlaila¹⁾, Sri Hazanah²⁾, Rahmawati Shoufiah³⁾
^{1,2,3)} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim

Abstract. Cycle of menstruation come every month on 21 – 35 days every menstruation periode menstruation of women constantly after she has 18 year old. Result of research toward 4000 women, only 3 % of then who have a constant menstruation cycle. Almost women have an constantly menstruation cycle from month to month. Many factors to influence ,menstruation cycle, one of them is stress, the purpose of this result is knowing the relation of stress with menstruation cycle at regular student 18 – 21 years old of midwifery D-III study Program Balikpapan Poltekkes Kemenkes Kaltim. This research have quality deskriptif analytic with desain research cross sectional. Population in this research wekw Univercity student of midwifery from age 18 to 21 years with a number of students of 197 people. Sample taken by stratified random sampling which number to 130 peoples. Methode of data collection used data collection instruments it kuisisioner technique of data analysis used statistical test of chi square (χ^2) with CI: 95% and $\alpha = 0,05$. Statistical calculations used a computer program the results showed there are sign cant relation ship between stress with the menstrual cycle with a value of Pvalue = 0,001 < values of $\alpha = 0,05$ with χ^2 count = 14,915 > χ^2 tables = 3,841.

Keyword: Teenager, stress, menstruation cycle

Abstrak. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Menstruasi pada wanita teratur setelah mencapai usia 18 tahun. Hasil penyelidikan terhadap 4000 wanita, hanya 3% diantaranya yang mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Hampir semua wanita mengalami siklus menstruasi yang kurang teratur dari bulan yang satu ke bulan yang lain. Banyak faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi, salah satunya adalah stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa jalur umum usia 18-21 tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan Poltekkes Kemenkes Kaltim. Penelitian ini bersifat *deskriptif analitik* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan usia 18-21 tahun dengan jumlah mahasiswa 197 orang. Pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling* yaitu berjumlah 132 orang. Metode pengumpulan data menggunakan angket dengan instrumen pengumpulan data yaitu kuisisioner. Teknik analisa data menggunakan uji statistik *chi square* (χ^2) dengan CI =95% dan $\alpha = 0,05$. Perhitungan statistik menggunakan program computer. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi dengan nilai $P_{value} = 0,001 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ dengan χ^2 hitung = 14,915 > χ^2 tabel = 3,841.
Kata kunci : Remaja, stress, siklus menstruasi

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa

dewasa. Kejadian yang terpenting dalam masa pubertas ialah timbulnya haid yang pertama kali (*menarche*) sesudah itu haid datang secara siklik (Manuaba, 2009). WHO menetapkan batasan usia remaja

adalah 12 sampai 24 tahun (Wijaya, 2009). Penggolongan remaja ini terbagi 3 tahap, yaitu remaja awal (usia 13-14 tahun), remaja tengah (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Dariyo, 2004).

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode menstruasi penting dalam reproduksi, periode ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari (Tina, 2009).

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan, organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasinya teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Hestiantoro, 2007).

Menstruasi pada wanita teratur setelah mencapai usia 18 tahun (Manuaba, 2009). Sheldon menyatakan bahwa hasil penyelidikan terhadap 4000 wanita, ternyata hanya 3% diantaranya yang mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Hampir semua wanita mengalami siklus menstruasi yang kurang teratur dari bulan yang satu ke bulan yang lain, pasti ada perubahan sedikit (Beri-Beri, 2010). Siklus haid yang tidak teratur tidak memiliki pola tertentu seperti siklus menstruasi yang memanjang atau lebih dari 35 hari (*oligomenore*), siklus mens-

truasi yang pendek kurang dari 21 hari atau dalam sebulan mengalami menstruasi lebih dari sekali (*polimenore*), bahkan tidak menstruasi selama 3 bulan (*amenore*) (Hestiantoro, 2007).

Siklus pendek maupun panjang, sama-sama menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*). Siklus pendek yang terjadi pada wanita dapat mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus panjang pada wanita 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. Wanita yang memiliki siklus 28 hari hanya sekitar 10-15% (Hestiantoro, 2007).

Hasil studi penelitian di Jepang yang dilakukan Fujiwara (2007) terhadap 522 wanita usia 18-20 tahun yang belajar di Ashiya College di dapatkan 33 % wanita mengalami haid tidak teratur dan 66,7% melaporkan menstruasi normal. Menurut para ahli di Epigee, 30 % wanita usia reproduksi mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Epigee, 2009).

Kasus yang terjadi di Indonesia beberapa di antaranya menunjukkan menstruasi yang berkepanjangan ataupun gangguan dalam siklus menstruasi bisa menimpa wanita mulai remaja (sudah menstruasi) hingga pre-menopause (menjelang berakhirnya masa menstruasi). Kejadian ini bisa dialami oleh wanita remaja dan wanita muda sekitar 20 %, sedangkan 40% pada wanita paruh baya (lebih dari 40 tahun) yang diakibatkan oleh stres

(Lee, 2011). Suatu studi kecil yang menarik melaporkan bahwa insiden kegagalan hamil yang tinggi pada wanita disebabkan oleh tingkat stres yang sudah tinggi dan siklus menstruasi yang diperpanjang (Riantori, 2008).

Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu salah satunya adalah stres yang merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Selain itu fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, kelenjar gondok, hormon proklatin dan hormon proklatin berlebih juga merupakan penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi (Hestiantoro, 2007)

Wangsa (2010) menjelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) pada 60 orang remaja menghasilkan bahwa penyebab utama stress (ketegangan) dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya (Nasution, 2007).

Stres itu sendiri sebenarnya tidak selalu bermakna negatif, karena itu di beberapa orang dan tempat, stres terkadang justru melahirkan situasi dinamis yang mendorong seseorang mencapai prestasi yang tinggi (Wangsa, 2010).

Manusia mengalami stres dari tiga sumber utama yaitu lingkungan, fisiologik, dan pikiran. Stres lingkungan mencakup kebisingan, kepadatan, tekanan waktu, standar prestasi, ancaman terhadap rasa

aman dan harga diri serta penyesuaian diri dengan teman, pasangan dan perubahan keluarga. Stres fisiologik (dari tubuh) antara lain perubahan kondisi tubuh seperti masa remaja, haid, proses menua, kecelakaan, kurang gizi, kurang tidur. Stres pikiran merupakan pemaksaan diri dan lingkungan dimana pikiran menginterpretasi dan menerjemahkan pengalaman perubahan (Gunarya, 2008).

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 (Susanti, 2008).

Beberapa hasil studi dikatakan bahwa pelajar perawat di Kusyu University dilaporkan sebanyak 34% mengalami menstruasi tidak teratur akibat stres (Onimura dalam Sukhraini, 2010), wanita pertama sekali dipenjarakan dilaporkan sebanyak 30% mengalami menstruasi tidak teratur akibat stres (Allsworth dkk, 2007 dalam Sukhraini, 2010), kemudian penelitian di Jepang, dari 221 responden dengan kondisi stres terdapat 63% pelajar mahasiswi mengalami menstruasi tidak teratur (Yamamoto dkk, 2009 dalam Sukhraini, 2010).

Penelitian tentang hubungan stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi ini juga pernah dilakukan oleh Atik Mahbubah di Sidoharjo. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 74 responden sebagian besar responden (64,9%) siklus

menstruasinya normal yaitu *polimenore* 23,1%, *oligomenore* 69,2% dan *amenore* 7,7% (Mahbubah,2006). Selain Atik Mahbubah, Sukhraini juga pernah melakukan penelitian tentang hubungan stress dengan siklus menstruasi yang tidak teratur di Medan pada tahun 2010. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dari 110 orang sampel yang mengalami stres, didapatkan 33 orang (30%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Sukhraini, 2010).

Program Studi Diploma III Kebidanan Balikpapan terdiri dari Jalur umum dibagi dua kelas yaitu jalur umum kelas A dan kelas B. Jumlah mahasiswa D-III Kebidanan Balikpapan yaitu 197 orang, yang terdiri dari Tingkat I Reguler 79 orang, Tingkat II 80 orang dan Tingkat III 38 orang.

Peneliti akan melakukan penelitian di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan pada mahasiswa Kebidanan Jalur Umum. Peneliti memilih Jalur Umum dengan alasan domisili jalur umum berada di Balikpapan. Alasan lain yaitu mayoritas mahasiswa kebidanan adalah wanita yang rata-rata usianya juga telah mencapai 18 tahun.

Banyaknya kesibukan dan tugas-tugas yang diperoleh baik dari pendidikan maupun dari lahan praktek menyebabkan stres pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi pola siklus haidnya, karena mahasiswa dituntut untuk mengejar kompetensi-kompetensi pada setiap tingkat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa kebidanan usia 18-21 tahun di Poltekkes Kemenkes Kaltim Prodi Kebidanan Balikpapan terdapat 7 orang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, me-

reka mengatakan kadang-kadang sering terlambat “datang bulan” (haid) terutama ketika mahasiswa mempunyai banyak tugas-tugas kuliah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Jalur Umum Usia 18-21 Tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan Poltekkes Kemenkes Kaltim Tahun 2013”.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa jalur umum usia 18-21 tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan Poltekkes Kemenkes Kaltim tahun 2013. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan usia 18-21 tahun dengan jumlah mahasiswa 197 orang. Pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling*.

Penelitian ini peneliti menggunakan angket tertutup. Angket untuk mengukur variabel dependen terdiri dari 3 pertanyaan untuk mengetahui siklus menstruasi tiap bulan dalam tiga bulan terakhir. Responden dengan siklus menstruasi 21-35 dalam 3 bulan berturut-turut berarti mengalami siklus menstruasi teratur dan responden dengan siklus menstruasi < 21 hari > 35 hari atau tidak menstruasi 3 bulan berturut-turut berarti mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Variabel stres alat ukur yang digunakan adalah PSS (*Perceived Stres Scale*) yang terdiri dari 10 pertanyaan dan skala yang digunakan yaitu skala likert. Dari setiap pertanyaan diberi skor

sebagian sebagai berikut (Cohen, 2011) :
 1 = tidak pernah, 2 = pernah, 3 = kadang-kadang, 4= sering, dan 5 = sangat sering.

Analisa data merupakan langkah selanjutnya yang dilakukan setelah data terkumpul, kemudian dilakukan pengolahan agar dapat memberikan informasi tentang hasil penelitian (Arikunto,2006). Data yang terkumpul diolah menjadi 2 tahap yaitu : *pertama*, Analisa Univariat, tujuan analisa ini untuk menjelaskan dari masing-masing variabel baik variabel terikat yaitu siklus menstruasi maupun variabel bebas yaitu stress, pada data kategorik peringkasan data hanya menggunakan distribusi frekuensi. Dan tahap *kedua* yaitu Analisa Bivariat, adalah analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga ada korelasi. Untuk mengetahui hubungan antara variabel kategorik dan orikkateg digunakan uji kuadrat. Uji kuadrat bertujuan untuk menguji perbedaan presentasi antara beberapa kelompok data. Suatu variabel dikatakan kategorik bila isi variabel terbentuk dari hasil klasifikasi (Hastono,2006).

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Siklus Menstruasi

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi pada mahasiswa jalur umum usia 18-21 tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan Poltekkes Kemenkes Kaltim Tahun 2013. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 132 responden diperoleh bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi teratur berjumlah 72 orang (54,5%)

dan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur berjumlah 60 orang (45,5%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
Teratur	72	54,5
Tidak Teratur	60	45,5
Total	132	100 %

2. Gambaran Stress

Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan kategori sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden

Stres	Frekuensi	%
Tidak Stres	65	49,2
Stres	67	50,8
Total	132	100%

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 132 responden diperoleh bahwa responden yang tidak mengalami stres berjumlah 65 orang (49,2%) dan yang mengalami stres berjumlah 67 orang (50,8%).

3. Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi

Setelah dilakukan analisa univariat, selanjutnya dilakukan analisa bivariat untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dengan siklus menstruasi dengan menggunakan uji statistik *chi square* (X^2) dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 4 Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Jalur Umum Usia 18-21 Tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan Poltekkes Kemenkes Kaltim Tahun 2013

Stres	Siklus Menstruasi				Jumlah	P _{Value}	X ²	OR
	Teratur		Tidak Teratur					
	N	%	N	%				
Tidak Stres	47	72,3	18	27,7	65	0,001	14,915	4,387
Stres	25	37,3	42	62,7	67			
Total	72	54,5	60	45,5	132			

Hasil penelitian mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi didapatkan bahwa dari 65 responden yang tidak mengalami stres, 47 responden (72,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 18 responden (27,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 67 responden yang mengalami stres, sebanyak 25 responden (37,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 42 responden (62,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Berdasarkan uji statistik diperoleh bahwa hasil nilai P_{value} sebesar 0,001, nilai P_{value} = 0,001 < nilai α = 0,05. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai X² hitung yang lebih besar dari X² tabel (nilai X² hitung = 14,195 > X² tabel = 3,841), yang artinya terdapat hubungan signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa jalur umum usia 18-21 tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan Poltekkes Kemenkes Kaltim Tahun 2011.

Hasil uji statistik diperoleh OR (*Odds Ratio*) sebesar 4,387 artinya responden yang mengalami stres mempunyai peluang atau cenderung mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 4,387 kali dibandingkan dengan responden yang tidak stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka ditarik kesimpulan bahwa : Sebagian besar mahasiswa jalur umum usia 18-21 tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sebagian besar mahasiswa jalur umum usia 18-21 tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan mengalami stress.Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa jalur umum usia 18-21 tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan Poltekkes Kemenkes Kaltim Tahun 2013, hal ini dapat dilihat dari nilai P_{value} = 0,001

DAFTAR PUSTAKA

Akdon dan Sahlan Hadi. 2005. *Aplikasi Statistika dan Metode Penelitian Untuk Administrasi & Manajemen*. Dewa Ruchi. Bandung.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.

Beri-beri,com 2010. *Faktor-faktor yang mempengaruhi tidak teraturnya siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat program studi kebidanan* <http://www.beri-beri.com/2010/04/faktor-faktor->

- [yang-mempengaruhi-tidak.html](#). Diakses tanggal 29 April 2011.
- Cohen, Sheldon. 2012. *Perceived Stress Scale (PSS)*. <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/>. Diakses tanggal 28 April 2012.
- Chomaria, Nurul. 2009. *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Diva Press. Jogjakarta.
- Dariyo, A. 2004. *Psikologi perkembangan remaja*. Ghalia Indonesia. Bogor.
- Epigee. 2009. *Irregular Periods (Oligomenorrhea)*. <http://www.epigee.org/menstruation/irregularperiods.html>. Diakses tanggal 30 April 2012.
- Fujiwara, Tomoko & Rieko Nakata . 2007. *Young Japanese College Students with Dysmenorrhea Have High Frequency of Irregular Menstruation and Premenstrual Symptoms*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2666467/>. Diakses tanggal 1 Mei 2012
- Furqonita, Deswaty. 2007. *Seri IPA Biologi SMP Kelas IX*. Yudhistira Ghalia Indonesia. Jakarta.
- Gunarya, Arlina. 2008. *Manajemen Stress*. <http://www.unhas.ac.id/maba/bss2009/manajemen/20diri/Modul%20MD08-Manajemen>. Diakses tanggal 30 Maret 2012
- Hestiantoro, Andon. 2007. *Mengapa Haid Tidak teratur? Penyebab dan solusinya*. Departemen Obstetri dan Ginekologi RSCM. Jakarta <http://gambarhidup.blogspot.com/2009/04/mengapa-haid-tidak-teratur-penyebab-dan.html>. Diakses tanggal 5 April 2012.
- Lee, Jonathan. 2012. *Mengapa Menstruasi Berkepanjangan*. <http://merpatipos.com/mengapa-mens-truasi-berkepanjangan/>. Diakses tanggal 25 April 2012.
- Mahbubah Atik. 2006. *Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia 20-29 Tahun di Kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan*. Skripsi. <http://eprints.undip.ac.id/4302/1/2975.pdf> Diakses tanggal 16 Maret 2012.
- Mahsun. 2004. *Bersahabat Dengan Stres*. Prisma Medika. Yogyakarta.
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC. Jakarta.
- Mardiana, Nina. 2008. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI)*. Poltekkes Kaltim. Balikpapan.
- Nasution, Indri Kemala. 2007. *Stres pada Remaja*. [http://library.usu.ac.id/download/fk/132316815\(1\).pdf](http://library.usu.ac.id/download/fk/132316815(1).pdf). Diakses tanggal 3 April 2012.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nugroho, Taufan. 2010. *Kesehatan Wanita, Gender dan Permasalahannya*. Nuha Medika. Jakarta.
- Oktaria, Sherly. 2009. *Siklus Haid, Sindrom Pra-Haid, Serta Gangguan Haid Dalam Masa Reproduksi*. <http://bidan2009.blogspot.com/2009/02/siklus-haid-sindrom-pra-haid-serta.html>. Di akses tanggal 17 April 2012.
- Priyatna, Andri. 2009. *Be a smart teenager*. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Sagung Seto. Jakarta.
- Riantori, Quito. 2008. *Waspada! Stress (Bag.2)*. <http://qitori.wordpress.com/>

- [2007/11/23/waspadai-stres-bag-2/](#) . Diakses tanggal 23 April 2012.
- Soenaryo dkk. 2007. *Biostatistik*. Politeknik Kesehatan Samarinda Jurusan Kebidanan Balikpapan.
- Sugiono. 2007. *Metodologi Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Sukhraini, Isra. 2010. *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Yang Tidak Teratur Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran USU Angkatan 2007*. KTI. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23495/4/Chapter%20II.pdf> . Diakses tanggal 7 Mei 2012.
- Sunaryo, 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. EGC. Jakarta
- Spencer, Rebecca Fox. 2007. *Menopause*. Erlangga. Jakarta.
- Sriati, Aat. 2008. *Tinjauan Tentang Stres*. http://resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf. Diakses tanggal 20 Maret 2012.
- Tina. 2009. *Menstruasi*. <http://puryani.blog.com/2009/01/22/menstruasi/>. Diakses tanggal 27 April 2012.
- UNSRI. 2009. *Stress & menstrual cycle*. [http://digilib.unsri.ac.id/download/Stress & menstrual cyle.pdf](http://digilib.unsri.ac.id/download/Stress%20&%20menstrual%20cycle.pdf). Di akses tanggal 20 Maret 2012.
- Walker, J. 2005. *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*. <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/da3083.html> . Di akses tanggal 23 April 2012.
- Wangsa, Teguh. 2010. *Menghadapi Stress Dan Depresi, Seni Menikmati Hidup agar Selalu Bahagia*. Oryza. Jakarta.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2005. *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo . Jakarta.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. Jakarta.