

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA
MAHASISWI SEMESTER VIII PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM
RATULANGI MANADO

Indria F Ismail
Rina Kundre
Jill Lolong

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Email : indriaismail@gmail.com

ABSTRACT: *Coed are judged to have a high level of intellect and an intelligent way of thinking, in which they are required to complete his education by way of completing a final project called skripsi. Stress level very range happen to student that can trigger or to make heavier the occurrence of dysmenorrhoea. The purpose of this research is to analyze the relationship of stress levels with dysmenorrhoea on coed semester VIII Course Nursing Faculty Of Medicine University Of Sam Ratulangi Manado. Desain research in this research is descriptive analytic approach as to the cross Sectional. Samples taken with the technique of Total Sampling of 31 respondents. The result of the research there is no meaningful relationship between stress levels with dysmenorrhoea (p value = 1,000). Conclusions in this study is there is no significant relationship between stress levels with dysmenorrhoea on coed semester VIII course Nursing Faculty Of Medical University of Sam Ratulangi Manado. The advice of other researchers are expected to do more research in order to dig deeper into the cause which may affect the occurrence of dysmenorrhoea.*

Keywords: health, stress levels, dysmenorrhoea, student

ABSTRAK Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi serta cara berfikir yang cerdas, di mana mereka dituntut untuk menyelesaikan pendidikan dengan cara menyelesaikan sebuah tugas akhir yang disebut skripsi. Tingkat stres sangat rentan terjadi pada mahasiswi yang dapat memicu atau memperberat terjadinya dismenorea. **Tujuan** penelitian ini menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. **Desain Penelitian** dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. **Sampel** diambil dengan teknik *Total Sampling* yang berjumlah 31 responden. **Hasil Penelitian** dengan menggunakan uji *fisher* diperoleh nilai *p value* = 1,000 yang lebih besar dari $\alpha = 0,005$. **Kesimpulan** dalam penelitian ini yaitu, tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. **Saran** bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menggali lebih dalam sebab-sebab yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenorea.

Kata kunci : Kesehatan, Tingkat Stres, Dismenorea, Mahasiswi

PENDAHULUAN

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi serta cara berfikir yang cerdas. Mereka cenderung berfikir secara matang untuk bertindak dan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi pula. Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi (Hasan, 2005). Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir saling melengkapi. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan pendidikan, seorang individu harus dapat menyelesaikan sebuah tugas akhir yang dinamakan skripsi.

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (Wikipedia Indonesia, 2015). Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri dan frustrasi (Mutadin dalam Andarini dan Fatma, 2013).

Stres dan tekanan psikis memiliki peran yang besar dalam penyebab terjadinya dismenorea. Faktor psikososial dalam hal ini adalah stres yang merupakan faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejadian dismenorea tersebut (Tambayong, 2000). Stres dan kesehatan yang rendah, seperti anemia dapat memperburuk kejadian dismenorea. Pendidikan dan faktor psikis sangatlah berpengaruh dalam hal ini. Nyeri dapat muncul atau diperberat oleh keadaan psikis penderita (Icesma, 2013).

Nyeri haid atau dismenorea merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan oleh wanita yang mengalami menstruasi. Hal ini merupakan permasalahan ginekologikal utama yang

paling sering dikeluhkan. Dismenorea juga dapat didefinisikan sebagai rasa nyeri saat menstruasi yang mencegah wanita untuk beraktivitas secara normal (Beckmen et al, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shenoy (2000) tekanan yang dialami mahasiswa dalam akademik berupa penyusunan proposal skripsi, hidup mandiri dan pengaturan keuangan yang bisa merupakan faktor yang potensial menghasilkan stres. Adanya perbedaan latar belakang sosio-demografi, tingkat aktivitas dan tingkat kemampuan adaptasi diduga juga menyebabkan timbulnya keluhan stres. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Durand, 2006).

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran juga telah dilakukan di berbagai Universitas di dunia. Prevalensi terjadinya stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran sebesar 31,2-51% (Stephanie, 2006). Sementara itu, di Asia didapatkan sebesar 47-74,2% prevalensi mahasiswa Fakultas Kedokteran yang mengalami stres (Saipanish 2003 dalam Abdulghani 2008). Di Indonesia sendiri kejadian dismenorea cukup besar, Anna (2005) dalam Novia dan Puspitasari (2008) menunjukkan penderita dismenorea mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah tipe sekunder.

Nyeri haid atau dismenorea merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan oleh wanita yang mengalami menstruasi. Hal ini merupakan permasalahan ginekologikal utama yang paling sering dikeluhkan. Dismenorea juga dapat didefinisikan sebagai rasa nyeri saat menstruasi yang mencegah wanita untuk beraktivitas secara normal (Beckmen et al, 2010). Faktor terjadinya adalah keadaan psikis dan fisik seperti stres, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit

yang menahun, kurang darah, dan kondisi tubuh yang menurun (Diyan, 2013). Nyeri yang dimulai saat onset (pertama kali menstruasi) umumnya akan semakin memburuk ketika stres (Uzelac, 2005). Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin, sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau dismenorea (Hawari, 2008).

Menurut data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Lebih dari 50% wanita yang menstruasi di setiap negara mengalami dismenorea (Hudson, 2007). Sedangkan menurut Titilayo et al (2009) sekitar 40-95% wanita yang menstruasi mengalami dismenorea.

Studi yang dilakukan oleh Cakir et al (2007) pada mahasiswi di Turki menunjukkan hasil kejadian dismenorea sebesar 89,5% dan 10% mengalami tingkat yang berat. Studi di Yordania pada remaja putri juga menunjukkan hal serupa, yaitu sebanyak 87,4% mengalami dismenorea primer dan sebanyak 46% mengalami dismenorea tingkat berat (Razzak et al, 2010). Di Amerika Serikat angka persentasenya 60% dan di Swedia sekitar 72%.

Studi yang dilakukan oleh Dawood (1984) dalam Celik et al (2009) di United States menunjukkan sekitar 10% wanita yang mengalami dismenorea tidak bisa melanjutkan pekerjaannya akibat rasa sakit. Dismenorea juga dapat menyebabkan gangguan fungsi seksual jika tidak ditangani, depresi, serta alterasi aktivitas autonomik kardik (Hegazi dan Nasrat, 2007).

Di Asia kejadian dismenorea juga cukup tinggi, di Taiwan prevalensi wanita penderita dismenorea sebesar 75,2% (Yu dan Yueh, 2009). Di Malaysia prevalensi dismenorea sebesar 50,9% (Zukri et al, 2009), sedangkan di Indonesia sendiri kejadian dismenorea cukup besar, Anna (2005) dalam Novia dan Puspitasari (2008)

menunjukkan penderita dismenorea mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah tipe sekunder.

Penelitian yang dilakukan oleh Meilina Saputri (2011) pada siswi SMK Negeri 1 Karanganyar mendapatkan hasil, bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara stres dengan kejadian dismenorea. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sulastri (2013) dengan judul hubungan antara tingkat stres, keaktifan olahraga dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Stikes Dehasen Bengkulu justru mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian dismenorea.

Dari wawancara yang peneliti lakukan pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado yang berjumlah 31 orang dan tengah menyusun proposal-skripsi, peneliti mendapatkan hasil, bahwa 7 dari 10 mahasiswi yang telah diwawancara menderita dismenorea, sedangkan 1 diantaranya menderita dismenorea berat.

Dari data di atas peneliti berkeinginan untuk meneliti kejadian tersebut dengan judul penelitian hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor resiko (independen) dengan faktor efek (dependen), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus di waktu yang sama (Riyanto Agus, 2011).

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Agustus tahun 2015. Populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado yang berjumlah 31 mahasiswi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *total sampling*, yaitu semua populasi diambil dan dijadikan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado yang berjumlah 31 mahasiswi dan memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner DASS 42 dan lembar wawancara (interview). Kuesioner merupakan suatu pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang berisi 42 pertanyaan untuk mengetahui tingkat stres dengan penilaian, tidak pernah 0, kadang-kadang 1, lumayan sering 2, sering sekali 3. Interview atau wawancara merupakan teknik pengambilan data dimana peneliti mendapatkan keterangan secara lisan dari seseorang (Riyanto, 2011). Pertanyaan dalam lembar interview ini dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan gejala teoritis yang dialami oleh penderita dismenorea. Dalam lembar interview ini terdapat 6 pertanyaan dengan penilaian, tidak pernah 1, kadang-kadang 2, selalu 3.

HASIL dan PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
20-21	22	71
22-23	9	29
Total	31	100

Sumber: data primer, 2015

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
Ringan	26	83,9
Sedang	5	16,1
Total	31	100

Sumber: data primer, 2015

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dismenorea

Dismenorea	n	%
Dismenorea	19	61,3
Tidak Dismenorea	12	38,7
Total	31	100

Sumber: data primer, 2015

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea

Stres	Dismenorea		Tidak Dismenorea		Total	P Value
	n	%	n	%		
Ringan	16	61,5	10	38,5	100	1.000
Sedang	3	60,0	2	40,0	100	
Jumlah	19	61,3	12	38,7	100	

Sumber: Data primer, 2015

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Pada Tanggal 14-29 Mei 2015 dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas

Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dengan menggunakan 31 sampel dengan teknik *total sampling*.

Terdapat 31 responden dengan umur 20-21 tahun berjumlah 22 responden (71%) sedangkan umur 22-23 tahun hanya berjumlah 9 responden (29%). Di mana pada umur ini mahasiswi sudah berada pada perkuliahan semester VIII dan dituntut untuk menyelesaikan proposal-skripsi yang merupakan suatu syarat untuk mendapatkan kelulusan yang dapat mejadi pencetus terjadinya stres pada mahasiswi.

Tingkat stres mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNSRAT, yaitu ringan sebanyak 26 responden (83,9%) dan sedang sebanyak 5 responden (16,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastrri (2013) di mana hampir seluruh responden (79,8%) mengalami tingkat stres yang ringan.

Dalam penelitian ini tidak terdapat responden yang mengalami tingkat stres berat. Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilina Saputri (2011) hasil yang ditemukan oleh peneliti berbeda karena responden dalam penelitian Meilina cenderung mengalami tingkat stres sedang, berbeda dengan responden dalam penelitian ini di mana mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado cenderung mengalami tingkat stres ringan. Hal ini mungkin disebabkan karena kesiapan mahasiswi dalam menghadapi proposal-skripsi sudah terbilang siap dan adanya konseling yang diterima oleh mahasiswi membuat tingkat stres mahasiswi cenderung ringan.

Stres membutuhkan koping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau Teori Selye menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memperhatikan stresor atau penyebab tertentu (Isaac, 2004)

Tingkat stres juga dapat diatasi dengan mempersiapkan diri menghadapi stressor, misalnya dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis atau mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis atau mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok social (Chomaria, 2009).

Mahasiswi yang mengalami dismenorea dalam penelitian ini sebanyak 19 responden (61,3%) dan yang tidak mengalami dismenorea sebanyak 12 responden (38,7%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilina (2011) dan Sulastrri (2013) di mana sebagian besar responden mengalami dismenorea, baik itu dismenorea primer maupun dismenorea sekunder.

Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Anna (2005) dalam Novia dan Puspitasari (2008) yang menunjukkan bahwa penderita dismenorea dapat mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Demikian juga data dari WHO yang mendapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat.

Nyeri haid atau dismenorea merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan. Derajat rasa nyerinya bervariasi mencakup ringan yang berlangsung beberapa saat dan masih dapat meneruskan aktivitas sehari-hari, sedang yang memerlukan obat untuk menghilangkan rasa sakit tetapi masih dapat meneruskan pekerjaannya, dan berat yang memerlukan istirahat dan pengobatan untuk menghilangkan nyerinya (Manuaba, 2008).

Tingkat stres dan kejadian dismenorea yang diteliti pada mahasiswi semester VIII

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner *DASS* dan interview.

Dari hasil lembar kuesioner dan interview di dapatkan hasil *p value* = 1,000 di mana nilai ini $> 0,005$, maka penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea.

Penelitian dengan hasil yang berbeda dilakukan oleh Meilina Saputri (2011) pada siswi SMK Negeri 1 Karanganyar. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai yang menunjukkan ada hubungan positif yang kuat dan signifikan antara stres dengan kejadian dismenorea.

Penelitian yang dilakukan oleh Meilina tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastri (2013) dengan judul hubungan antara tingkat stres, keaktifan olahraga dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Stikes Dehasen Bengkulu dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan uji *chi square*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea, dan ada hubungan yang bermakna antara keaktifan olahraga dengan kejadian dismenorea.

Stres bukanlah menjadi satu-satunya penyebab dismenorea karena Wiknjosastro (2008) mengatakan, bahwa meningkatnya Prostaglandin adalah penyebab utama terjadinya dismenorea, namun selain itu, penyakit menahun dan anemia juga dapat menyebabkan atau memberatkan rasa nyeri saat menstruasi. Terdapat juga teori yang mengatakan bahwa faktor, seperti *menarche* pada usia lebih awal, lama menstruasi yang lebih dari tujuh hari, kurangnya pengetahuan tentang kejadian dismenorea kebiasaan merokok dan faktor usia juga dapat memicu terjadinya dismenorea.

Faktor lain yang juga dapat menjadi alasan terjadinya dismenorea, yaitu gaya hidup yang dilakukan oleh seorang wanita. Membiasakan olahraga dan aktivitas fisik

secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, menari atau senam, menaiki tangga ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Justru saat seorang wanita tidak pernah berolahraga dapat menjadi pencetus terjadinya dismenorea atau memperberat rasa nyeri saat dismenorea (Icesma, 2013).

Dalam buku Diyan (2013) menjelaskan bahwa anemia dan kondisi tubuh yang menurun dapat menyebabkan gangguan haid, terutama nyeri haid atau dismenorea. Hal ini akan pulih dengan sendirinya saat hormon tubuh lebih stabil atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan. Potter dan Perry (2005) menyatakan, bahwa ada beberapa metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri seperti pengaturan posisi, *massase*, distraksi, atau relaksasi nafas dalam.

Hal yang sama juga dijelaskan oleh Lusa (2010), bahwa pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stres. Rileks dibutuhkan untuk memberikan kesempatan bagi tubuh dalam memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari rasa nyeri.

Gizi yang berlebih pun dapat menimbulkan dismenorea. Apa lagi jika hal ini didukung dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai, seperti mengkonsumsi *junk food* baik sebagai kudapan atau makanan besar. Mengkonsumsi makanan yang berlemak dapat meningkatkan hormon prostaglandin yang dapat menyebabkan nyeri dibagian perut bawah atau dismenorea (Novia & Puspitasari, 2008).

Peneliti menyimpulkan, bahwa hasil penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah perbedaan jumlah sampel pada setiap penelitian yang telah dilakukan, dimana Meilina memiliki sampel sebanyak 485 responden, Sulastri

memiliki sampel sebanyak 99 responden dan dalam penelitian ini sendiri memiliki 31 responden.

Dari penelitian ini, didapatkan hasil bahwa dismenorea dapat dialami oleh mahasiswi dengan tingkat stres ringan maupun stres sedang. Peneliti berkesimpulan, bahwa ada faktor lain selain stres yang menjadi pencetus terjadinya dismenorea pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, misalnya penyakit menahun, anemia, lama menstruasi yang lebih dari tujuh hari, kurangnya olahraga dan aktivitas fisik, serta gizi yang berlebih akibat kebiasaan hidup mahasiswi yang selalu mengonsumsi *junk food*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dalam penelitian ini memiliki tingkat stres yang ringan.
2. Dari 31 responden mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, didapatkan bahwa lebih dari setengah mahasiswi menderita kejadian dismenorea.
3. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulghani, H.M. (2008). *Stress and Depression Among Medical Students: A Cross Sectional Study at a Medical College in Saudi Arabia*. Pakistan Journal Medical Science.

Andarini, Sekar. R & Anne Fatma. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan. Vol II. Surakarta: Universitas Sahid Surakarta.

Beckmann, et al. (2010). *Obstetrics and Gynecology* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Cakir, Murat. Et al. (2007). *Menstrual Pattern and Common Menstrual Disorders among University Students in Turkey*. Pediatrics International.

Carolin. (2010). Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara. <http://repository.usu.ac.id>. Diakses tanggal 12 Maret 2015 pukul 20.00 WITA

Celik, Husni, et al. (2009). *Severity of Pain and Cicadian Changes in Uterine Artery Blood Flow in Primary Dysmenorrhea*. Archives of Gynecology & Obstetrics.

Chomaria Nurul. 2009. Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stres, Jogjakarta: Diva Press

Diyan Indriyani. (2013). Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Durand, Mark, (2006), Psikologi Abnormal, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Glasier, Anna. (2005). Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi.

Alih Bahasa Yuyun Yuningsih. Jakarta: EGC.

Hasan, Alwi (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.

Hawari, Dadang. (2001). Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Hawari, Dadang. (2006). Manajemen stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Hawari, Dadang. (2008). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Hawari, Dadang. (2013). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hendrik, H. (2006). Problema Haid (Tinjauan Syariat Islam dan Medis). Solo: Tiga Serangkai.

Hegazi, Maha & Hassan Nasrat. (2007). *Heart Rate Variability(HRV) In young Healthy Females with Primary Dysmenorrhea*. Bull Alex. Fac. Med. Vol. 43(3).

Hudson, Tori. (2007). *Using Nutrition to Relieve Primary Dysmenorrhea. Alternative & Complementary Therapies*. Mary Ann Liebert, Ins, 125-128.

Icesma sukarni K-Margareth ZH. (2013) kehamilan, Persalinan. Dan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika.

Isaac, Ann. (2004). Keperawatan kesehatan jiwa dan psikiatrik. Jakarta: EGC

Lailiyana, dkk. (2002). Gizi Kesehatan Reproduksi. Jakarta : EGC.

Leppert, Phyllis. (2004). *Primary care for women. 2th ed*. Philadelphia: Lippincott-William & Wilkins.

Lusa. (2010). *Dismenore (Dysmenorrhea) Part 2*. <http://www.lusa.web.id/> diakses tanggal 02 Juli 2015 pukul 23:00 WITA.

Manuaba, Ida Bagus Gde (2008). Manual Persalinan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Meilina. Saputri (2011) Karya Tulis Ilmiah Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMK N 1 Karanganyar . <http://eprints.uns.ac.id> diakses tanggal 27 Februari 2015 pukul 20:00 WITA

Notoadmojo, (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Novia, Ika & Nunik Puspitasari. (2008). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4, 96-104.

Nursalam, (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Paususeke Linda (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Kkeperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado.

PSIK Universitas Sam Ratulangi (2013). Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal & Skripsi.

Potter, P.A and PerryA.G, (2005). *Fundamental nursing:concepts,process, and practice*, 6th edition, Mosby Year Book, St.Louis.

Razzak, Khalid K. Abdul et al (2010). *Influence of Dietary Intake of Diary*

Products on Dysmenorrhea. Journal Obstetrics and Gynecology.

Rifiani & Sulihandari (2013). Prinsip – Prinsip Dasar Keperawatan. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.

Riyanto, Agus. (2011). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Safaria dan Saputra, (2009). Manajemen Emosi. Yogyakarta: Bumi Aksara

Setiadi. (2007). Konsep dan penulisan riset keperawatan. Yogyakarta: Graha ilmu.

Shenoy , Uma A. (2000). *College-Stress and Symptom-expression in International Students A comparative study*. Disertasi. Tidak diterbitkan. Virginia: Universitas Virginia Politeknik.

Stephanie. (2006). *Understanding girls' circle as an intervention on perceived social support, body image, self-efficacy, locus of control, and self-esteem*. <https://onecirclefoundation.org>. Diakses tanggal 12 Maret 2015 pukul 19.00 WITA.

Sulastri, (2013). Hubungan Tingkat Stress, Keaktifan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Stikes Dehasen Bengkulu. <http://stikesdehasen.ac.id>. Diakses tanggal 20 Juni 2014 pukul 11.50 WITA.

Tambayong, Jan. (2000). Patofisiologi untuk Keperawatan. Editor Monica Ester Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. EGC.

Titilayo, A. et al. (2009). *Menstrual Discomfort and Its Influence on Daily Academic Activities and Psychosocial Relationship among Undergraduate Female Students in Nigeria*. Tanzania Journal of Health Research.

Uzelac, Peter S. (2005). *Reconsidering Calcium*. *Mother Earth News*, 213, 53-54, 56.

Wangsa ,T (2010). Menghadapi Stress Dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia.Jakarta: ORYZA

Wikipedia Indonesia. (2015) <http://id.wikipedia.org/wiki/Skripsi>. Diakses tanggal 12 Maret 2015 pukul 19.00 WITA..

Wiknjosastro, H. (2008). Anatomi Panggul dan Isinya. Dalam: Wiknjosastro, H., Saifuddin, A.B., Rachimhadhi, T. (eds). Ilmu Kandungan. Edisi 2. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Wiknjosastro, H. (2007). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Yu Ting Chang & Yueh Chih Chen. (2009). *Study of Menstrual Attitudes and Distress Among Posymenarcheal Femal Students in Hualien Country Journal of Nursing Research*, 17(1).

Zukri, Shamsunarnie Mohd. Et al. (2009). *Primary Dysmenorrhea among Medical and Dental University Students in Kelantan. Prevalence anda Associated Factors*. *International Medical Journal*.