

## Penelitian

# HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI KECAMATAN MEDAN MARELAN TAHUN 2016

Sarida Surya Manurung

Dosen Prodi S1 Keperawatan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan

E-mail: [sarida.manurung1@gmail.com](mailto:sarida.manurung1@gmail.com)

### ABSTRAK

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stress melibatkan system neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja di Kecamatan Medan Marelan tahun 2016. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 40. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik accidental sampling. Data primer adalah data yang diambil langsung dari responden melalui kusioner. Dari hasil penelitian yang di dapat bahwa 40 responden, mayoritas mengalami tingkat stress berat sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas mengalami tingkat stress ringan sebanyak 11 orang (27,5%). Bahwa dari 40 responden, mayoritas siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 25 orang (62,5%) dan minoritas siklus menstruasi teratur sebanyak 15 orang (37,5 %). Ada hubungan yang signifikan antara variable independen (tingkat stress) dengan variable dependen (siklus menstruasi), dimana nilai ( $p=0,000$ ) < 0,005.

**Kata kunci:** Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, dan Remaja.

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam rentang kehidupan di mana remaja mengalami suatu periode peralihan, suatu masa perubahan, usia bermasalah dan saat dimana individu mencari identitas (jati diri) menuju masa dewasa (Muwarni, 2008). Sedangkan menurut WHO batas usia remaja adalah 12-24 tahun. Namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa, atau bukan lagi remaja. Sebaliknya, jika usia sudah bukan lagi remaja tetapi masih tergantung pada orangtua (tidak mandiri), maka dimasukkan dalam kelompok remaja (Arianto, 2008).

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85 % di antaranya hidup di

negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Antara tahun 1970-2000, kelompok umur 15-24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta dari 18 % menjadi 21 % dari total jumlah populasi penduduk Indonesia (Kusmiran, 2011).

Pada remaja putri *menarche* rata-rata usia 8-14 tahun, sehingga tahun-tahun pertama pola siklus haid tidak teratur. Hal itu dikarenakan belum terturnya siklus hormon seksual sebab *estrogen* pada permulaan menstruasi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder, rata-rata 2 tahun setelah *menarche* menstruasi mulai teratur (Manuaba, 1998).

Pada perempuan pasca pubertas memperlihatkan perubahan siklus yang berulang-ulang di dalam aksi *hipotalamus*,

*hipofisis, ovarium* yang menyebabkan pematangan dan pelepasan *gamet* dari *ovarium* untuk persiapan *uterus* dalam menunjang kehamilan jika terjadi *fertilitasi*. Namun pada keadaan tidak terjadikonsepsi, setiap siklus berakhir dengan perdarahan menstruasi (Hefferner, 2008).

Pada perempuan yang sedang mengalami perdarahan haid, biasanya mengeluhkan gejala-gejalanya yang terjadi dalam dua hari pertama, yang mungkin pada awal perdarahan haid tidak menampilkan gejala-gejala PMS-nya. Kebanyakan gejala-gejala tersebut yang timbul pada PMS (*pramenstruasi syndrome*) adalah ketidakstabilan emosi. Seperti mudah marah, sakit kepala, lemas, tidak bergairah hidup, dan nafsu makan menurun. Gejala fisik yang paling umum adalah rasa tidak nyaman, nyeri dan kembung di daerah perut, rasa tertekan pada daerah kemaluannya, dan *dismenore*. Sifat dan intensitas dari gejala PMS tersebut mungkin bervariasi pada setiap siklus haidnya (Hendrik, 2006).

Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi sampai tepat satu hari sebelum menstruasi bulan berikutnya. Siklus menstruasi berkisar antara 21-40 hari, dan hanya sekitar 10-15 % wanita memiliki siklus 28 hari. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh serangkaian hormone yang diproduksi oleh tubuh yaitu *Luteinizing Hormon, Follicle Stimulating Hormone* dan *estrogen*. Selain itu siklus juga di pengaruhi oleh kondisi psikis perempuan sehingga bisa maju dan mundur (Fitria, 2007).

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

Dalam periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan.

Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu sering kali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. (IDAI, 2008).

Dalam periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. (IDAI, 2008).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008).

Stres juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormone stres hormone kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormone progesteron dalam tubuh. Jumlah hormone dalam darah yang terlalu banyak

ini yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi.

Stres jangan dianggap remeh sebab akan mengganggu sistem *metabolisme* di dalam tubuh. Bisa saja karena stres, mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakit-sakitan, sehingga *metabolismenya* terganggu. Bila *metabolisme* terganggu, siklus haid pun ikut terganggu.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti, Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Remaja.

**Rumusan Masalah**

Berdasarkan alasan pemilihan judul permasalahan yang diambil dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Mesntruasi pada remaja di Kecamatan Medan Marelan tahun 2016?”

**Tujuan Penelitian**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Mesntruasi pada remaja di Kecamatan Medan Marelan tahun 2016.

**Manfaat Penelitian**

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Sebagai data yang menggambarkan angka tingkat stres padaa remaja di di

**Defenisi Operasional**

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Tingkat stres pada remaja	Reaksi atau respon tubuh berupa respon fisiologis, psikologis maupun prilaku terhadap stresor yang dialami	Kuesioner	- Ringan - Berat	Ordinal
2	Siklus Menstruasi	Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi	kuesioner	- Normal - Tidak normal	Ordinal

**Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto Suharsimi). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di desa pangkalan kecamatan aek natas kabupaten labuhan batu utara tahun 2016 sebanyak 40 orang.

desa pangkalan kecamatan aek natas tersebut, sehinga diharapkan dapat dilakukan cara mengendalikan dan manajemen stres agar masalah tersebut tidak sampai menyebabkan gangguan lebih lanjut. Dengan cara memberikan edukasi berupa pendekatan sosial atau dengan keagamaan.

2. Bagi Remaja  
Remaja mampu mencegah stres dan mengetahui Gambaran siklus Menstruasi dengan baik.
3. Bagi penelitian  
Diharapkan dapat menjadi masukan dalam penatalaksanaan stres unuk meminimalisasi terjadinya gangguan pola menstruasi.
4. Bagi Diri Sendiri  
Menambah Wawasan tentang Hubungan Stres dengan siklus Menstruasi pada Remaja di Kecamatan Medan Marelan.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, jenis penelitian ini tujuannya untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja.

**Sampel**

Sampel merupakan sebagian dari seluruh elemen yang menjadi objek penelitian. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *accidental samping* yaitu sebanyak 40 orang.

**Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian di di desa pangkalan kecamatan aek natas kabupaten labuhan batu utara tahun 2016.

**Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan pada tahun 2016.

**Tekhnik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diambil langsung dari responden melalui kusioner.

**Instrumen Penelitian**

Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner yang dibuat oleh peneliti berdasarkan tinjauan teoritis.

**Pengelolaan Data**

Data yang dikumpulkan diolah melalui langkah sebagai berikut:

1. Pengeditan (*Editing*)  
Setelah data terkumpul dilakukan pengecekan terhadap kelengkapan data dan tidak terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam pengumpulan data.
2. Pengkodean (*Coding*)  
Memberikan kode jawaban secara angka atau kode tertentu sehingga lebih mudah dan sederhana.
3. Memasukkan data (*Entry*)  
Memasukkan jawaban responden yang sudah berbentuk kode (angka atau huruf) ke dalam program computer.
4. Pembersihan data (*Cleaning*)  
Mengecek kembali data responden yang sudah dimasukkan ke program computer untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya.

**Analisa Data**

1. Univariat (Deskriptif)  
Analisa data dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentasi tiap variabel yang diteliti. Data yang bersifat kategorik dicari frekuensi dan proporsinya.(Notoadmojo, 2012)
2. Bivariat

Dalam menganalisa secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistic pearson correlation dengan derajat kepercayaan 95 %. Pedoman dalam menerima hipotesis : apabila nilai probabilitas (p) < 0,05 maka Ha diterima, apabila (p)> 0,05 maka Ho diterima. Data disajikan dalam bentuk tabel.

**HASIL**

Distribusi frekuensi hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja di Kecamatan Medan Marelan periode Maret-Mei tahun 2016 yang berjumlah 40 responden di dapatkan hasil seperti pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja SMA Responden di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016 Periode Maret-Mei Tahun 2013

No	Karakteristik	F	%
<b>A Umur</b>			
1	Remaja Awal (10-12)	10	25
2	Remaja Tengah (13-15)	15	37,5
3	Remaja Akhir (16-19)	15	37,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100 %</b>
<b>B Pendidikan</b>			
1	SD	10	25
2	SMP	15	37,5
3	SMA	15	37,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100 %</b>
<b>C Sumber Informasi</b>			
1	Tenaga kesehatan	6	15,0
2	Media Cetak	7	17,5
3	Media Elekonik	9	22,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas, bahwa mayoritas reponden berumur remaja akhir (16-19 tahun) 15 responden ( 37, 5%) dan berdasarkan sumber informasi mayoritas memperoleh informasi dari tenaga kesehatan 6 responden (15, 0%).

**Analisa Univariat**

**Tingkat Stres**

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Stres di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016 Periode Maret-Mei Tahun 2016

Kategori	F	%
Berat	29	72,5
Ringan	11	27,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Dari tabel 2 di atas bahwa Mayoritas tingkat stres yaitu berat sebanyak 29 orang (72,5%), dan minoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu ringan sebanyak 11 orang (27,5%).

**Siklus Menstruasi**

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016 Periode Maret-Mei Tahun 2016

Kategori	F	%
Tidak Teratur	25	62,5

**Tabel 4.** Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016 Periode Maret-Mei Tahun 2016

Kategori Stress	Siklus Menstruasi				Jumlah		Nilai P
	Tidak Teratur		Teratur		N	%	
	N	%	N	%			
Stres Berat	24	60 %	5	12,5 %	29	72,5 %	0,005
Stres Ringan	1	2,5 %	10	25 %	11	27,5 %	
<b>Jumah</b>	<b>25</b>	<b>62,5 %</b>	<b>15</b>	<b>37,5 %</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>	

Tingkat stres ini diduga berkaitan erat dengan siklus menstruasi. Hasil penelitian melaporkan bahwa mayoritas remaja pada stres berat memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 24 (60 %), sedangkan Minoritas remaja yang mempunyai stres ringan, memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 1 (2,5 %).

Hasil uji hipotesis, hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi), dimana nilai ( $p=0,000$ ) < 0,005.

**PEMBAHASAN**

**Tingkat stres**

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 40 reponden, mayoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu berat sebanyak 29 orang

Teratur	15	37,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Dari tabel 3 di atas Mayoritas Siklus Menstruasi yaitu sebanyak 25 orang (62,5%), dan Minoritas nilai frekuensi siklus menstruasi yaitu sebanyak 15 orang (37,5%).

**Analisa Bivariat**

**Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016 Periode Maret-Mei Tahun 2016**

Untuk melihat hubungan antara variabel dependen (tingkat stres) dan independen (siklus menstruasi). Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja di desa pangkalan kecamatan aek natas kabupaten labuhan batu utara periode maret-mei tahun 2016 dapat dilihat pada tabel berikut:

(72,5%), dan minoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu ringan sebanyak 11 orang (27,5%).

Hal ini disebabkan remaja mengalami kejadian-kejadian yang dianggap besar dalam hidupnya dan tidak terduga, misalnya karena orangtuanya bercerai, patah hati atau putus cinta, cinta tidak terbalas, atau mengalami kecelakaan. Dan kemungkinan informasi yang di dapat oleh remaja tidak di peroleh dengan baik, baik dari media cetak, elektronik maupun dari pihak –pihak yang terkait yang berkewajiban memberikan penyuluhan.

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia (Balai Pustaka, 2007) yang dimaksud dengan stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan. Biasanya stres dikaitkan bukan karena penyakit fisik, tetapi lebih karena masalah kejiwaan seseorang.

Selanjutnya stres berakibat pada penyakit fisik, yang bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat stres menyerang.

Menurut Yekti (2010) keseimbangan adalah kunci utama untuk terhindar dari stres. Oleh karena itu, sebaiknya setiap orang melakukan harmonisasi dalam hidupnya, keseimbangan antara lahir dan batin dunia akhirat. Apabila konsep harmonisasi ini telah di pegang dan dijalankan secara benar, pasti stres yang berkepanjangan tidak akan menyerang.

### Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 4.3. dapat dilihat bahwa dari 40 responden, mayoritas nilai frekuensi siklus menstruasi yaitu tidak teratur sebanyak 25 (62,5%), dan minoritas nilai frekuensi siklus menstruasi yaitu normal sebanyak 15 (37,5%).

Menurut Fania (2010) Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung pada hari pertama haid sampai tepat satu hari pertama haid bulan berikutnya.

Siklus menstruasi berkisar antara 21-40 hari hanya sekitar 10-15 % wanita yang memiliki siklus 28 hari. Menstruasi yang pertama kali disebut menarke paling sering terjadi pada usia 11 tahun tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 atau 16 tahun. Dan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu: fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, aktifitas fisik, obat-obatan.

Gangguan siklus menstruasi yang berhubungan dengan siklus menstruasi di golongkan menjadi 3 macam yaitu:

1. *Polimenorea*: Siklus dengan interval 21 hari atau kurang, dapat disebabkan gangguan *fase luteal*.
2. *Oligomenorea*: Menstruasi yang jarang, periode menstruasi pendek (interval siklus melebihi 35 hari), biasanya disebabkan oleh memanjangnya *fase folikular*.

3. *Amenorea*: Adalah keadaan dimana tidak adanya menstruasi untuk sedikitnya 3 bulan berturut-turut. Hal tersebut normal terjadi pada masa sebelum pubertas, kehamilan dan menyusui dan setelah *menopause*.

### Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016

Berdasarkan uji hipotesis, hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi, dimana nilai ( $p=0,000$ ) < 0,05.

Menurut pendapat puji (2009) Saat tubuh bereaksi ketika mengalami stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.

Stresor diketahui merupakan faktor etiologi dari banyak penyakit. Salah satunya menyebabkan stres fisiologis yaitu gangguan pada menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam pola menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka di peroleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa dari 40 responden, mayoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu berat sebanyak sebanyak 29 orang (72,5%), dan minoritas nilai frekuensi tingkat stres yaitu ringan sebanyak 11 orang (27,5%).
2. Bahwa dari 40 responden, mayoritas nilai frekuensi siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 25 orang (62,5%), dan Minoritas nilai frekuensi siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 15 orang (37,5%).
3. Bahwa dari 40 responden, mayoritas nilai frekuensi hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi yaitu sebanyak 24 (60 %), sedangkan Minoritas remaja yang mempunyai stres ringan, memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 1 (2,5 %).

#### SARAN

1. Diharapkan kepada institusi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi/literature terutama yang berhubungan dengan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja.
2. Diharapkan kepada remaja mampu mencegah stres dan mengetahui gambaran siklus menstruasi dengan baik.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang tingkat stres dengan variabel yang lebih luas dan lebih baik.
4. Diharapkan bagi penulis dapat menjadi masukan dalam penatalaksanaan stres untuk meminimalisasi terjadinya gangguan pola menstruasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mohammad. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Ed. Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrinah, Syarifah, Suciyanti. (2011). *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Pustaka Panesa.

- Bobak., Lowdermilk., & Jensen. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Fitriani. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fitriani. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hawari dadang. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kartono, K. (2006). *Psikologi Wanita Mengetahui Gadis Remaja dan Wanita Dewasa Jilid I*. Bandung: Mandar Maju.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nafiroh, D., & Indrawati, N.D. (2013). *Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore pada Siswa Putri di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak*. Diakses tanggal: 3 Juni 2014, pukul: 12.06.
- Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurul fitriani. (2010). *Haid Pertamaku*. Jakarta: Multi Kreasi Satu Delapan.
- Paramita, D.P. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea pada Siswi SMK YPKK Sleman Yogyakarta*. Diakses tanggal: 19 Maret 2014, pukul: 19.05.
- Proverawati Atikah dan Maisaroh siti. (2009). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Jogyakarta: Mulia Medika.
- Purwani, S., Herniyatun., & Yuniar, I. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore dengan Sikap Penanganan Dismenore pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Petanahan*. <http://digilib.stikesmuhgombang.ac.id/files/disk1/23/jtstikesmuhgo-gdl-sitipurwan-1126-2-hal.30--5.pdf>. Diakses tanggal: 20 Maret 2014, pukul: 21.17.
- Putri Fania. (2009). *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jogyakarta: Second Hope.
- Releghea, A.Y. (2012). *Hubungan Antara Pengetahuan tentang Dismenore dengan*

- Perilaku Penanganan dalam Mengatasinya pada Remaja Putri di RSBI SMAN Mojoagung.* Diakses tanggal: 20 Maret 2014, pukul: 20.08.
- Sarwono. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Sukarni, I., & Margareth Z.H. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widya Astuti, SST. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Yekti dan Wulandari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Jakarta: Andi Offset.
- Yuliarti. (2009). *Woman Healty & Beauty Panduan Sehat dan Cantik bagi Wanita*. Jogjakarta: Andi Offset.
- Yuniarti, T., Rejo., & Handayani, R.T. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Semester I Tentang Menstruasi dengan Penanganan Dismenore di AKPER Mamba'ul'ulum Surakarta*. Diakses tanggal: 2 Juni 2014, pukul: 22.00.