

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Nova Rita*, Putri Gusmala Sari
Akademi Keperawatan 'Aisyiyah Padang
Email : noevaiit@gmail.com

Abstract

During menstruation, women experience menstrual problems, one of which is dysmenorrhea. The biggest prevalence of menstrual problems in adolescents is menstrual pain (89.5%), followed by menstrual irregularities (31.2%), an extension of the duration of menstruation (5.3%). 60-70% of people with dysmenorrhea are adolescents who can cause effects such as fatigue so that they can interfere with daily activities.

This study aims to determine the relationship of stress levels with the incidence of primary dysmenorrhea in young women in 12 Padang Senior High School in 2019.

This type of research is descriptive-analytic with a cross-sectional approach. This research was conducted on May 20-29, 2019 at Padang State High School 12. The study population was 374 people with a sample of 79 people. This study uses a questionnaire using the stratified random sampling technique. Data analysis using univariate and bivariate data analysis.

The results showed that the majority of respondents (64.6%) included moderate stress categories and (91.1%) respondents experienced dysmenorrhea during menstruation. The statistical test concluded that there was no significant relationship between stress levels and the incidence of primary dysmenorrhea in young women in SMA 12 Padang in 2019 with the results (p -value = 0.240).

Keywords: *Stress Level; the incidence of dysmenorrhea*

Abstrak

Selama haid wanita banyak mengalami masalah menstruasi, salah satunya adalah Dismenore. Prevalensi terbesar masalah menstruasi pada remaja adalah nyeri menstruasi (89,5%), diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%). 60-70% penderita dismenore adalah remaja yang dapat menyebabkan dampak seperti kelelahan sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang Tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-29 Mei 2019 di SMA Negeri 12

Padang. Populasi penelitian adalah 374 orang dengan sampel 79 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisa data menggunakan analisa data univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (64,6%) termasuk kategori stres ringan dan (91,1%) responden mengalami dismenore. Uji statistik disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang tahun 2019 dengan hasil ($p\text{-value} = 0.240$).

Kata kunci: Tingkat Stres; kejadian dismenore

PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Menurut Sholihah (2016), dismenore menyebabkan dampak fisik berupa gangguan aktivitas dan pekerjaan serta dampak psikologis berupa kecemasan dan depresi. Dampak dismenore dikaitkan dengan sejumlah masalah seperti kelemahan, keringat berlebihan, dan hilangnya nafsu makan gangguan pola tidur, sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari.

Prevalensi terbesar masalah menstruasi pada remaja adalah nyeri menstruasi (89,5%), diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%). Suatu penelitian yang disebutkan oleh Hamdayani (2018), menjelaskan 60-70 % penderita dismenore adalah perempuan muda atau remaja. Kejadian tersebut dapat menunjukkan bahwa dismenore

primer lebih banyak terjadi pada remaja.

Menurut Juliana, Selfi & Franli, (2019), fenomena Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyerimenstruasi. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri menstruasi (Hamdayani 2018), mengatakan bahwa di Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89%. Angka kejadian nyeri menstruasi di Sumatera Barat pada tahun 2013 mencapai 57,3%.

Faktor penyebab dari dismenore meliputi usia, lama menstruasi, stres aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan indeks masa tubuh, salah satu faktor yang dekat dengan remaja adalah stres, hal ini dapat diketahui banyaknya penelitian yang menemukan bahwa stres sangat berpengaruh terhadap dismenore. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh M. Bahrul Ilmi, Fahruazi dan Mahrita (2017), tentang

dismenore sebagai faktor stres pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin didapatkan hasil dari 94 responden, kategori tidak stres terdapat 8 (88,9%), 1 (11,1%) responden dengan nyeri ringan dan 0 responden untuk nyeri berat, kategori stres ringan terdapat 36 (57,1%) responden nyeri ringan, 17 (27,0%) responden nyeri sedang dan 10 (15,9 %) responden dengan nyeri berat sedangkan hasil kategori stres berat terdapat 1 (4,5%) kategori nyeri ringan, 13 (59,1%) kategori nyeri sedang dan 8 (36,4%) nyeri berat.

Stres merupakan salah satu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal dan eksternal. Masa remaja sering dikatakan sebagai periode "badai dan tekanan" atau *storm and stress*", suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Pada saat stres, tubuh akan memproduksi hormone estrogen dan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi. Hormon adrenalin juga mengalami peningkatan dan menyebabkan otot tubuhtegang termasuk otot rahim dan menjadi nyeri pada saat menstruasi. (Sari, Adnil & Defrin, 2015).

Dari survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 3 sekolah menengah

atas yang terdiri dari MAN 2 Padang, SMA Negeri 3 Padang dan SMA Negeri 12 Padang yang disurvei oleh peneliti didapatkan data tertinggi siswi yang mengalami dismenore adalah SMA Negeri 12 Padang, dari 10 siswi yang diwawancarai didapatkan hasil 8 diantaranya mengalami dismenore pada saat menstruasi dan 2 siswi lainnya mengatakan tidak mengalami dismenore, dari 8 orang yang mengalami dismenore, 4 orang diantaranya mengatakan dismenore disebabkan karena stres. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja di SMA Negeri 12 Padang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah metode analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*).

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi kelas X dan XI yang sudah mengalami menstruasi dan mengalami dismenore pada saat haid di SMA Negeri 12 Padang sebanyak 374 orang.

Pada penelitian ini mengambil sampel dengan menggunakan teknik "*Stratified Random Sampling*". Jenis data yang digunakan adalah data primer diperoleh secara langsung dari siswi kelas X & XI yang mengalami

dismenore di SMA Negeri 12 Padang dan diperoleh jawaban dari pertanyaan yang disediakan melalui kuesioner, an data sekunder berupa data yang didapatkan dari tata usaha SMA Negeri 12 Padang yaitu data siswa SMA Negeri 12 Padang.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Analisa univariat ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian sehingga dapat mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian (variabel independen dan variabel dependen) yaitu tingkat stres dan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang tahun 2019. Adapun hasilnya sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Remaja Putri di SMA Negeri 12 Padang Tahun 2019

No	Tingkat Stres	f	%
1.	Normal	6	7,6
2.	Ringan	51	64,6
3.	Sedang	19	24,0
4.	Berat	3	3,8
5.	Sangat Berat	0	0
Total		79	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa tingkat stres pada siswi tertinggi pada tingkat stres ringan (64,4%), dibandingkan dengan tingkat stres sedang, berat, sangat berat dan normal di SMA Negeri 12 Padang. Dari tabel 2 dapat dilihat sebagian besar

yaitu dari 79 responden 72 orang (91.1%) mengalami dismenore.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 12 Padang Tahun 2019

No	Kejadian Dismenore	f	%
1.	Tidak Terjadi	7	8.9
2.	Terjadi	72	91.1
Total		79	100

Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variable yaitu variabel independen (tingkat stres) dan variabel dependen (kejadian dismenore). Semua variabel merupakan data kategori sehingga menggunakan uji *chi-square* dan memperoleh hasil sebagaimana yang ditunjukkan pada tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa kejadian dismenore lebih tinggi pada siswi dengan tingkat stres ringan 48 orang (94,1%), dibandingkan tingkat stres sedang, berat, sangat berat dan normal. pada hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* = 0,240 (*p-value*> 0.05) sehingga tidak ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang tahun 2019.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 12 Padang Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat stres pada remaja putri di SMA

Tabel 3. Distribusi frekuensi hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di sma negeri 12 padang tahun 2019

Tingkat Stres	Kejadian Dismenore				Total	<i>P-value</i>	
	Tidak Terjadi		Terjadi				
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	
Normal	0	0	6	100	6	100	0,240
Ringan	3	5,9	48	94,1	51	100	
Sedang	4	21,1	15	78,9	19	100	
Berat	0	0	3	100	3	100	
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	
Total	7	8,9	72	91,1	79	100	

Negeri 12 Padang didapatkan bahwa dari 79 responden lebih dari separoh mengalami stres ringan yaitu sebanyak 51 orang (64,6%), 19 orang (24,0%) mengalami stres sedang, 6 orang (7,6%) berada pada tingkat normal atau tidak stres, mengalami stres berat 3 orang (3,8 %) dan tidak ada responden yang mengalami stres sangat berat pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang tahun 2019.

Sesuai dengan teori Ilmi, Fahruazi & Mahrita (2017), menjelaskan bahwa stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur, baik tekanan internal dan eksternal.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Sari, Adnil & Defrin (2015) didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki tingkat stres ringan lebih banyak di bandingkan tingkat stres sedang dan berat, yaitu stres ringan sebanyak 74 orang (44,8%), tingkat stres sedang sebanyak 21 orang (12,7%) dan tingkat stres berat sebanyak 11 orang (6,7%). Lain halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan

oleh Fitriana & Sutarni (2017), responden yang mengalami stres sedang lebih bnyak dibandingkan stres ringan yaitu stres sedang sebanyak 20 orang (45,4%), stres ringan sebanyak 9 orang (20,5%), stres normal sebanyak 8 orang (18,2%), stres berat sebanyak 6 orang (13,6%) dan stres sangat berat sebanyak 1 orang (2,3%).

Menurut analisa yang di peroleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa dari 79 responden didapatkan hasil 51 orang (64,6%) remaja diantaranya mengalami stres ringan, dimana dapat dilihat berdasarkan teori, stres ringan membuat respon perilaku seperti merasa gelisah, mudah merasa lelah dan emosi yang labil, ini merupakan hal yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Dan menurut peneliti responden banyak mengalami dismenore karena banyak ditemukan dari kuesioner yang diisi oleh responden, dimana remaja sering merasa gelisah saat tugas sekolah menumpuk (54 orang) atau (68,3%), merasa lelah saat jadwal sekolah terlalu padat (48 orang) atau (60,7%)

dan merasa terbebani saat tugas sekolah semakin banyak (50 orang) atau (63,3%), Selain itu, juga ditemukan banyaknya remaja yang mengalami emosi yang kadang sulit untuk dikontrol dengan masalah yang sepele (41 orang) atau (51,9%), hal ini merupakan termasuk ciri-ciri dari stres ringan pada remaja.

Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 12 Padang Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 79 responden didapatkan sebagian besar responden mengalami dismenore yaitu 72 orang (91,1%) sedangkan responden yang tidak mengalami dismenore sebanyak 7 orang (8,9%).

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid, rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. (Larasati & Faridah, 2015). Faktor penyebab dismenore meliputi usia, lama menstruasi, stres, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan indeks masa tubuh. Angka kejadian dismenore cukup tinggi pada remaja dan dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas, tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi sehingga berdampak negative pada kegiatan sehari-hari dan menjadi salah satu alasan remaja tidak melakukan aktifitas seperti sekolah. Bekerja dan lain-lain. (Fitriana & Sutarni 2017).

Hasil penelitian Gustina, Anisa & Bejo, 2015 tentang kejadian dismenore primer pada remaja didapatkan hasil, sebagian besar responden dari 148 responden 127 orang (85,8%) diantaranya mengalami dismenore dan 21 orang (14,2%) tidak dismenore. Kejadian dismenore pada remaja banyak dijumpai karena disebabkan oleh aktivitas fisik dan tingkat stres yang dapat memicu terjadinya dismenore pada remaja putri.

Menurut analisa peneliti berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh responden, dapat peneliti simpulkan bahwa banyaknya kejadian dismenore pada remaja putri disebabkan karena kegiatan remaja yang cukup banyak, terutama di sekolah, hal ini dibuktikan karena sebagian besar dari responden sering merasa lelah saat jadwal sekolah terlalu padat dan tuntutan jadwal mata pelajaran yang banyak dapat membuat siswi kurang istirahat, yang terdapat pada item no 11 pada kuesioner (48 orang) atau (60,7%).

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 12 Padang Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore, didapatkan bahwa kejadian dismenore lebih tinggi pada remaja putri dengan tingkat stres ringan yaitu sebanyak 48 orang (94,1%). Hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* 0,240 ($p \geq 0,05$) yang

berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang.

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stres dapat menjadi salah satu faktor penyebab dismenore. Dismenore adalah rasa sakit pada masa menstruasi yang cukup parah hingga mengganggu aktivitas. (Ilmi, Fahruazi & Mahrita, 2017). Bentuk dismenore yang banyak dialami remaja adalah kekakuan atau kejang dibagian perut bawah.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh ismalia (2017), dimana tidak terdapat hubungan bermakna antara stres dengan dismenore primer pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas Lampung angkatan 2015. Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilmi, Fahruazi & Mahrita (2017), menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore, hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* = 0,037 ($p < 0,05$) yang artinya adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore.

Menurut analisa peneliti berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan yaitu responden yang mengalami dismenore terdapat pada tingkat stres ringan yaitu sebanyak 51

orang (64,6%) mayoritas penyebab dari dismenore pada remaja adalah kurangnya istirahat dan terlalu banyaknya aktivitas fisik pada remaja seperti data dari hasil kuesioner yang didapat berdasarkan item no 11 (48 orang) atau (60,7%) serta pola makan yang tidak teratur yang dapat mempengaruhi gizi, selain itu tingkat stres dan beban pemikiran yang semakin berat akan mempengaruhi terjadinya dismenore, semakin tinggi tingkat stres pada remaja maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya dismenore pada remaja.

Terkait dengan tingkat stres dimungkinkan dipengaruhi oleh beberapa hal, dimana salah satunya adalah lingkungan (Wahyuningsih 2018). Lingkungan merupakan keadaan sekitar individu, dapat dilihat oleh peneliti lingkungan sekolah pada lokasi penelitian cukup nyaman karena perkarangan sekolah dipenuhi oleh pohon besar, sehingga udara lingkungan sejuk, jika lingkungan terasa nyaman maka permasalahan ataupun segala kondisi yang dapat menimbulkan masalah respon fisik yang negatif akan menjadi berkurang, sehingga tingkat stres pada siswi tidak akan meningkat.

Selain itu hal yang dapat menjadi penyebab tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore adalah koping individu yang baik dalam menghadapi permasalahan sehingga tingkat stress tidak begitu berat

dirasakan oleh individu itu sendiri. Dapat disimpulkan bahwa tidak hanya tingkat stres yang dapat mempengaruhi dismenore namun bisa juga faktor lain seperti pengaruh gizi, aktivitas fisik serta coping individu yang baik, dan hal ini dapat menjadi penyebab bahwa tingkat stres tidak mempunyai hubungan bermakna dengan kejadian dismenore.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu sebagai berikut :

Terdapat 51 orang (64,6%) responden mengalami stres ringan, 19 orang (24,0%) mengalami stres sedang, 6 orang (7,6%) tidak stres atau berada dalam tingkatan normal, 3 orang (3,8%) mengalami stres berat dan tidak ada responden yang mengalami stress sangat berat pada remaja putri.

Terdapat 72 orang (91,1%) mengalami dismenore dan 7 orang (8,9%) tidak mengalami dismenore pada remaja putri. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang.

REFERENSI

Fitriana, NW. & Sutarni, D. (2017). *Dismenore pada mahasiswa d IV kebidanan semester VIII universitas 'aisyiyah*. skripsi program studi kebidanan jenjang diploma iv fakultas ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Gustina, T, Anisa, CW & Bejo, R. 2015. *Hubungan antara usia manarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK N 4 Surakarta*. Skripsi fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Surakarta 2015 (hal 3)

Hamdayani, D. (2018). *pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II prodi SI keperawatan stikes mercu bakti jaya Padang*,(Vol XII, hal 24-29). STIKes MercubaktijayaPadang.

Ilmi, MB. Fahuazi & Mahrita. (2017). *Dismenore sebagai faktor stress pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin*. jurnal kesehatan masyarakat (vol 4, hal 227-228)

Ismalia, N. 2017. *Hubungan gaya hidup dengan dismenore primer pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas lampung angkatan 2015*. skripsi fakultas kedokteran universitas bandar lampung (hal 8-17).

Juliana, I. Sefti, R & Franli, O. (2019). *Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di sma n 1 manado*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi (vol. 7, hal 2).

Krisnamurti & Lushalani. 2018. *Prevalensi mahasiswi yang menggunakan Non steroid anti-inflammatory drugs (nsaids) dalam keadaan dismenore di fakultas*

- Kedokteran universitas sumatera utara medan tahun 2018*. Skripsi fakultas kedokteran universitas sumatera utara (hal 4-10)
- Larasati, T. & Faridah A. (2015). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung (Vol. 5, hal. 79-81).
- Nugroho, T & Bobby, IU. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Putri, E.Y. 2018. *Gambaran pola asuh orang tua tentang kemampuan komunikasi pada anak autisme usia sekolah (7-12 tahun) disekolah luar biasa Negeri 1 Padang*. Karya tulis ilmiah akper 'Aisyiyah Padang. tidak diakses.
- Purwoastuti, E & Elisabeth, SW. 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Riyanto, A (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Sari, D. Adnil, EN.& Defrin, (2015). *Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. jurnal kesehatan Andalas, (hal 567-570).
- Sholihah, J. 2016. *Hubungan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat kecemasan remaja yang mengalami dismenorea di smpn 11 jember*. Skripsi program studi ilmu keperawatan universitas jember (hal. 17-26).
- Utari, AD, Yanita, T & Falasifah, AY. 2015. *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menangani dismenore di smp negeri 1 pleret bantul*. Skripsi program studi ilmu keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan jenderal achmad yani Yogyakarta (hal. 10-18)
- Wahyuningsih, E. 2018. *Tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi (di smk bakti indonesia medika jombang)*. skripsi s1 ilmu keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan insan cendekia medika jombang