

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DI STIKES BANI SALEH

Fauziah H Wada^{1*}, Ananda April Rianti¹, Mara Imbang Satriawan Hasiolan², Ashar Prima¹,
Amzal Mortin Andas¹, Indah Puspitasari¹

¹ Universitas Bani Saleh, Bekasi, Indonesia

² Universitas Borobudur, Jakarta, Indonesia

Email: ^{1*}fauziahwada10.bansal@gmail.com, ¹anandaaprilrianti@gmail.com,
²maraimbangharahap@gmail.com, ¹asharprima25@gmail.com, ¹Andazmortin.a@gmail.com
¹indahpuspita.ners@gmail.com

* corresponding author

Abstract

Menstruation is the process of detachment of the uterine wall followed by bleeding that occurs repeatedly every month and eventually forms a menstrual cycle. An irregular menstrual cycle is one of the disorders and can be caused by anxiety. The purpose of this study is to determine the relationship between the level of anxiety towards final year female students at STIKes Bani Saleh. Design this research is quantitatively descriptive with a cross sectional approach. The population of this study was 124 respondents using the purposive sampling method. The data analysis technique of this study uses a spearman rank test. The results showed that 34% of respondents experienced no anxiety, 33% mild anxiety levels, 13% moderate anxiety levels, 13% severe anxiety levels, 7% severe anxiety levels once respondents had a normal menstrual cycle of 21-35 days. The results of the spearman rank test showed a significant value of $p = 0.258$. The conclusion of this study showed that there was no relationship between the level of anxiety towards the menstrual cycle in final year female students at STIKes Bani Saleh. It is hoped that respondents will better understand that mental health plays an important role in the menstrual cycle. Therefore, maintaining emotional balance is very necessary to keep the menstrual cycle regular.

Keywords: *Anxiety level, Female College Student, Menstrual cycle*

Abstrak

Menstruasi adalah proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi berulang disetiap bulan dan akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur adalah salah satu gangguan dan dapat disebabkan oleh kecemasan. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap mahasiswa tingkat akhir di STIKes Bani Saleh. Desain penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 124 responden dengan metode *purposive sampling*. Teknik analisa data penelitian ini menggunakan uji rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34% responden tidak mengalami kecemasan, 33% tingkat kecemasan ringan, 13% tingkat kecemasan sedang, 13% tingkat kecemasan berat, 7% tingkat kecemasan berat sekali responden memiliki siklus menstruasi normal 21-35 hari. Hasil uji rank spearman menunjukkan nilai signifikan $p = 0,258$. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Bani Saleh. Diharapkan responden lebih memahami bahwa kesehatan mental berperan penting dalam siklus menstruasi. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan emosional sangat diperlukan agar siklus menstruasi tetap teratur.

Kata kunci: Mahasiswa; Siklus Menstruasi; Tingkat Kecemasan

Pendahuluan

Kecemasan merupakan perasaan yang normal dimiliki oleh manusia, ketika adanya rasa cemas itu menunjukkan manusia diberikan informasi akan ada bahaya yang mengancam. Dampak dari kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu dalam proses belajar karena perasaan takut dan khawatir akan suatu hal kecemasan yang terjadi pada masa remaja dapat berdampak pada terjadinya insomnia, sulit fokus atau konsentrasi, lupa, cenderung memiliki perasaan frustrasi dan mudah marah (Silalahi, 2021). Kecemasan mengakibatkan perubahan sistemik dalam tubuh khususnya pada sistem saraf. Kecemasan memicu lepasnya hormon kortisol dimana hormon kortisol akan menekan hipotalamus dan mengganggu kerja dan fungsi hipotalamus, yang salah satunya adalah mensekresi hormon menstruasi *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH). Terjadi perubahan prolaktin atau endogeneous yang mempengaruhi elevasi kortisol basal sehingga menurunkan hormon LH. Apabila terjadi gangguan pada hormon LH dan FSH, maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesterone sehingga akan menyebabkan ketidakteraturan siklus haid (Silalahi, 2021).

Berdasarkan data *National Institute Of Mental Health*, (2005) di Amerika Serikat terdapat 40 juta orang mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun sampai lanjut usia sebanyak 18,1% dari jumlah populasi tiap tahunnya. Sedangkan prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Kemenkes, 2014).

Di masyarakat, masalah menstruasi masih dianggap tabu untuk dibicarakan, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan fisik dan psikologis terkait menarche. Sehingga remaja akan mengalami kegelisahan, adanya rasa takut, kerisauan dan kecemasan (Lestari et al., 2024).

Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi berulang disetiap bulan dan akhirnya membentuk siklus menstruasi (Silalahi, 2021). Waktu normal siklus menstruasi berkisar antara 21-35 hari dengan lama menstruasi yang berkisar antara 3-7 hari dan selama menstruasi berlangsung jumlah darah tidak lebih >80 ml dengan frekuensi penggantian pembalut 2-6 kali/hari (Silalahi, 2021).

Siklus menstruasi adalah batas antara tanggal awal menstruasi yang didapat sebelumnya dengan mulainya menstruasi yang baru. Siklus menstruasi yang didapatkan para wanita normalnya terjadi setiap 21-35 hari dengan waktu menstruasi sekitar 5-7 hari. Pada siklus menstruasi normalnya berlangsung sekitar 28 hari. Didapatkan sekitar 10-15% wanita yang mendapatkan siklus menstruasi 28 hari. Apabila siklus pada seorang wanita tidak lancar dikarenakan lamanya menstruasi yang memanjang bahkan terlalu cepat biasanya memungkinkan penyebabnya adalah pada gangguan *endometrium* atau gangguan pada sel indung telur wanita tersebut. Tetapi bila keduanya dalam kondisi baik memungkinkan lain terjadi gangguan pada hormon ataupun asupan gizi yang kurang bagus (Ariendha, 2022).

Menurut *World Health Organization* (2012), prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Kemenkes RI (2013) dalam riset kesehatan dasar mengungkapkan bahwa sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami haid tidak teratur,

sebanyak 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur.

Menjelang menstruasi atau pada saat sedang menstruasi wanita akan merasakan gejala ketidaknyamanan fisik dan emosional. Kumpulan gejala fisik, psikologi, dan emosi ini berkaitan dengan siklus menstruasi wanita yang dapat disebut sindrom pramenstruasi. Tak sedikit wanita yang mengalami kecemasan saat merasakan keluhan sindrom pramenstruasi. Remaja yang mengalami kecemasan bisa mengakibatkan rasa nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi semakin berat dengan tingkat kronis dan akut (Sisilia et al., 2017).

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey analitik. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022 di STIKES Bani Saleh. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang berjumlah 124 responden. Jumlah sampel sebanyak 100 responden dan diperoleh dari rumus penelitian slovin.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang mana responden diambil berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria inklusi mahasiswi tingkat akhir, mahasiswi profesi Ners, S1 Keperawatan dan S1 Farmasi yang bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian yang telah diberikan. Sedangkan, kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa laki-laki dan mahasiswi yang tidak dapat dihubungi. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti secara online dengan memberikan link kuesioner melalui *google form* kepada mahasiswi yang sesuai dengan kriteria dan telah mengisi *informed consent*. Adapun instrumen yang digunakan adalah lembar observasi siklus menstruasi yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu siklus Polimenorea, siklus normal, dan siklus oligomenorea (Yani, 2016). Bertujuan untuk mengetahui bagaimana siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKES Bani Saleh dan kuesioner tingkat kecemasan dari HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*) Hamilton (1959) yang terdiri dari 14 kelompok gejala kecemasan yang dijabarkan secara lebih spesifik. Kuesioner ini menggunakan skor dengan rentang skala likert 0-4, yang terdiri : 0 : Tidak ada gejala, 1: Gejala ringan, 2 : Gejala sedang, 3 : Gejala berat, 4 : Gejala berat sekali. Pada kuesioner kecemasan HARS tidak perlu diuji untuk validitas dan reliabilitas karena kuesioner pengukuran tingkat kecemasan yang sudah baku.

Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dengan distribusi frekuensi, dan analisis bivariat dengan menggunakan uji rank spearman. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dengan nomor EC.149/KEPK/STKBS/VII/2022.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil dan pembahasan mengandung paparan hasil analisis yang terkait dengan pertanyaan penelitian. Setiap hasil penelitian harus didiskusikan. Pembahasan berisi makna hasil dan perbandingan dengan teori dan/atau hasil penelitian serupa. Panjang hasil pemaparan dan pembahasan 40-60% dari panjang artikel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di STIKES Bani Saleh Tahun 2022

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Usia		
	17 - 25 tahun	97	97,0
	26 - 36 tahun	1	1,0
	36 – 45 tahun	2	2,0
2.	Prodi		
	Ners	30	30,0
	S1 Keperawatan	44	44,0
	S1 Farmasi	26	26,0
Total		100	100

Karakteristik berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 100 responden, sebagian besar berusia 17-25 tahun sebanyak 97 responden (97%) dan mayoritas berasal dari prodi S1 Keperawatan sebanyak 44 responden (44%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan di STIKES Bani Saleh Tahun 2022

No	Karakteristik Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak ada kecemasan	34	34,0
2	Kecemasan ringan	33	33,0
3	Kecemasan sedang	13	13,0
4	Kecemasan berat	13	13,0
5	Kecemasan berat sekali	7	7,0
Total		100	100

Berdasarkan tabel diatas diatas menunjukkan bahwa dari 100 responden sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 34 responden (34%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di STIKES Bani Saleh Tahun

No	Karakteristik Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	<21 hari	24	24,0
2	21-35 hari	64	64,0
3	>35 hari	12	12,0
Total		100	100

Berdasarkan hasil tabel diatas diperoleh hasil bahwa mayoritas responden mengalami siklus menstruasi normal 21-35 hari sebanyak 64 responden (64%).

Tabel 4. Hasil analisis Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Siklus Menstruasi

Tingkat kecemasan	Siklus menstruasi						Total	P Value
	<21 hari		21-35 hari		>35 hari			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tidak ada	4	8,2	24	21,8	6	4,1	34	34,0
Ringan	8	7,9	22	21,1	3	4,0	33	33,0
Sedang	3	3,1	8	8,3	2	1,6	13	13,0
Berat	6	3,1	6	8,3	1	1,6	13	13,0
Berat sekali	3	1,7	4	4,5	0	0,8	7	7,0
Total	24	24,0	64	64,0	12	12,0	100	100

Berdasarkan hasil tabel diatas dari 100 responden diketahui bahwa mayoritas responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 34 responden (34%), dengan siklus menstruasi normal 21-35 hari sebanyak 24 responden (24%). 33 responden (33%) mengalami kecemasan ringan, dengan siklus menstruasi normal 21-35 hari sebanyak 22 responden (22%). Dari 13 responden (13%) mengalami kecemasan sedang, dengan siklus menstruasi normal 21-35 hari sebanyak 8 responden (8,3%). Dari 13 responden (13%) mengalami kecemasan berat, dengan siklus normal 21-35 hari sebanyak 6 responden (8,3%). Dari 7 responden (7%) mengalami kecemasan berat sekali, dengan siklus normal sebanyak 4 responden (4,5%). Berdasarkan Analisa statistik dengan menggunakan uji *rank spearman* pada SPSS versi 25, didapatkan $p = 0,258$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKES Bani Saleh.

Pembahasan

Berdasarkan kategori usia, hasil penelitian yang dilakukan di STIKES Bani Saleh didapatkan bahwa usia responden paling banyak usia 17-25 tahun sebanyak 97 responden (97%). Pada usia ini dapat dikatakan masuk dalam kategori remaja akhir. Masa remaja akhir merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dan merupakan masa yang krisis dalam pembentukan kepribadian. Hasil penelitian lainnya sejalan dengan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi tingkat akhir lebih dominan berusia 22 tahun (Ambarwati et al., 2019).

Hasil penelitian di STIKES Bani Saleh didapatkan bahwa mayoritas responden yang paling banyak tidak mengalami kecemasan sebesar 34 responden (34,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiyowati & Suryaningsih, (2017) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tidak mengalami kecemasan sebesar 14 responden (43,8%). Teori Manurung, (2016) setiap ansietas (cemas) memiliki 4 tingkat setiap tingkatan memiliki karakteristik dalam persepsi yang berbeda, tergantung kemampuan individu yang ada dari dalam dan luarnya maupun dari lingkungannya.

Hasil penelitian di STIKES Bani Saleh didapatkan bahwa mayoritas responden yang paling banyak mengalami siklus menstruasi normal sebesar 64 responden (64,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pinasti et al., (2012) menunjukkan bahwa siklus menstruasi normal sebanyak 48 responden (72,7%). Teori Khamzah (2015), merupakan daur menstruasi yang terjadi setiap bulan pada wanita produktif, kecuali wanita tersebut sedang hamil. Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi bulan berikutnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa dari 34 responden (34%) tidak ada kecemasan, terdapat 24 responden (21,8%) dengan siklus menstruasi normal. Dari 33 responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan, terdapat 22 responden (21,4%) dengan siklus menstruasi normal. Dari 13 responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang, terdapat 8 responden (8,3%) dengan siklus menstruasi normal. Dari 13 responden yang memiliki tingkat kecemasan berat, terdapat 6 responden (8,3%) dengan siklus menstruasi normal. Dari 7 responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sekali, terdapat 4 responden (4,5%) dengan siklus menstruasi normal. Hasil uji rank spearman didapatkan p value = 0,258 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ maka $p = >0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Bani Saleh. Berdasarkan hasil tabulasi silang tingkat kecemasan dan siklus menstruasi didapatkan bahwa 24 (21,8%) mahasiswi tingkat akhir tidak mengalami kecemasan dan mengalami siklus menstruasi yang normal. Hasil uji rank spearman didapatkan nilai $p = 0,258$, yang dimana nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan tingkat kecemasan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, meskipun mahasiswi memiliki tingkat kecemasan sangat berat namun mereka masih memiliki siklus menstruasi yang normal. Hal ini bisa terjadi karena mahasiswa mampu beradaptasi dengan tingkat kecemasan yang mereka miliki dan mampu menyelesaikan masalah mereka, dan memiliki adaptasi koping positif yang baik. Disamping itu mahasiswa mendapat dukungan yang baik itu dari teman, pihak institusi atau dari keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

(Lufthi 2020) bahwa tingkat kecemasan tidak berhubungan dengan siklus menstruasi bahwa hasil yang berbeda tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor responden. Meskipun mahasiswa terkena faktor risiko yang sama, itu tidak menjamin bahwa semua mahasiswa akan menunjukkan respon adaptasi dan tingkat kecemasan yang sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Silalahi, 2021) yang berjudul “Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir”. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p=0,098$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi. Hal ini karena siklus menstruasi yang tidak normal bisa disebabkan oleh faktor lain seperti berat badan, aktivitas fisik. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi dapat menjaga pola makan, teratur berolahraga dan mengelola kecemasannya dengan baik. Tidak terdapat kesesuaian dengan fakta, yaitu walau pun mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sangat berat namun mereka masih memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu 21-35 hari. Hal ini bisa terjadi karena mahasiswa mampu beradaptasi dengan tingkat kecemasan yang mereka miliki dan mampu menyelesaikan masalah mereka, dan memiliki adaptasi koping positif yang baik. Disamping itu mahasiswa mendapat dukungan yang baik itu dari teman, pihak institusi atau dari keluarga.

Berdasarkan teori kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman sebagai respon normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya, atau ketika muncul tanpa sebab, yakni bila bukan merupakan respon perubahan lingkungan. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi beragam fungsi tubuh yang terganggu mulai dari sistem saraf (hipotalamus), peredaran darah, pencernaan, pernapasan, hingga kekebalan tubuh

Teori menstruasi atau haid adalah perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya (kecuali saat kehamilan) pada uterus seorang wanita dikarenakan adanya proses deskuamasi atau peluruhan dinding rahim (endometrium) (Holida & Maulani, 2019). Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. (Verawaty & Rahayu, 2012).

Peneliti berpendapat bahwa tingkat kecemasan tidak berhubungan dengan siklus menstruasi. Meskipun mahasiswi memiliki faktor-faktor yang sama, itu tidak menjamin bahwa semua mahasiswa akan menunjukkan respon adaptasi dan tingkat kecemasan yang sama. Selain itu, gangguan menstruasi salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan stress. Hal ini dapat menyebabkan gangguan kecemasan dengan siklus menstruasi yang teratur/normal pada responden.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah dilakukan sesuai tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu untuk mengetahui “Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Siklus

Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir di STIKES Bani Saleh". Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan tingkat kecemasan pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Bani Saleh melalui uji rank spearman mendapatkan hasil p-value 0,256, nilai p > (0,05).

Referensi

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ariendha D. S. E. d. (2022). Kebidanan Komplementer. In *J Surg CI Res* (Vol. 5, Issue 1).
- Holida, S. S., & Maulani, E. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester Viii Di Universitas (Relationship Of Anxiety Levels With The Menstrual Cycle In Semester VIII Students Of University). *Healthy Journal*, Vol. VII N(2), 4–7.
- Kemendes. (2014). *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. <https://Kemkes.Go.Id>.
- Kemendes RI. (2013). *Hasil Utama Riskesdas 2013*. <https://Kesmas.Kemkes.Go.Id>.
- Khamzah, S. N. (2015). *Tanya Jawab Seputar Menstruasi* (Hira (ed.)). Flash Books.
- Lestari, A., Maliga, I., Rafi'ah, R., Handayani, A. R., Hasifah, H., & Sholihah, N. A. (2024). Penyuluhan Kesiapan Menghadapi Menarche Guna Mengurangi Kecemasan Pada Anak SD. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 630–635. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i2.769>
- Lufthi A S., Yaunin Y., Aladin. (2020). The Relationship Between the Anxiety Level and Menstruation Cycle of Female Undergraduate Students Majoring in Medicine of Andalas University in 2019. *Andalas Obstetrics And Gynecology Journal*.
- Manurung, Nixon. (2016). *Terapi Reminiscence : Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media.
- National Institute Of Mental Health. (2005). *A Resource Guide*. www.Nimh.Nih.Gov.
- National Institute Of Mental Health. (2005). *A Resource Guide*. www.Nimh.Nih.Gov.
- Pinasti, S., Gunadi, & Anggraini, M. T. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di SMA N 1 Kendal. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 47–50. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/1305>
- Setiyowati, W., & Suryaningsih, T. M. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Iii Akbid Abdi Husada Semarang. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery and Health)*, 8(2).

Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213>

Sisilia, S., Syahrul, & Taqwalah. (2017). Hubungan persepsi anak terhadap peran ibu dengan pelajar kelas VII SMPN 1 simpang kiri subulussalam tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Medisia*, 2(1), 42–48.

Verrawaty, S. N. (2012). *Wanita, Merawat & Menjaga Kesehatan Seksual*. PT. Grafindo Media Pratama.

World Health Organization. (2012). *Prevalence and Pattern of Menstrual Disorders among Lebanese Nursing Students*. www.who.int.

Yani, N. G. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen PON XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan*. Universitas Hasanudin.