



Edukasi dan Pendidikan Kesehatan Menstruasi pada Remaja Putri Di SMP Negeri Kabupaten Mamuju

Dewi Parwati¹, Kiki Uniatri Thalib², Susanti³, Safriadi Darmansyah⁴, Andi Kamal M Sallo⁵, Andi Ernawati Manuntungi⁶, Ariawati Susiandari⁷, Yuliana D⁸, Susi Rabuana⁹

^{1,2,3,5,7,8,9} Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

^{4,6} Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

Abstract

Pubertas is a time when a child experiences physical, psychological changes and maturation of sexual function. Puberty in our lives usually starts when we are eight to ten years old and ends around the age of 15 to 16 years. The aim of this research was to determine the menstrual cycle of female students at SMP Negeri Kab. Mamuju, which is a city that is developing with the influence of a metropolitan lifestyle. The type of research carried out was analytical, with a cross sectional approach. Sampling was carried out using a stratified proportional random sampling technique. The researcher took subjects proportionally at each level to obtain a sample of 209 female students at the District Public Middle School. Mamuju. The data used in this research is primary data. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results of the research show that most of the female students at SMP Negeri Kab. Mamuju experiences an abnormal menstrual cycle of 50.72%, female students whose age is included in the mid-teens category 14-16 years old is 43.54%, female students with physical activity who are included in the heavy physical activity category are 82%, female students with physical activity status nutrition included in the overweight category was 36.36%, and female students included in the stress category was 37.32%. Variables that have a significant relationship with the menstrual cycle are age, physical activity, nutritional status, and stress. With the age value of female students X^2 count is 6.089 > X^2 table is 3.84 with db = 1. Physical activity db = 2. Stress X^2 count is 62.346 >.

Keywords: Education and Health Education, Menstruation, Young Women, Mamuju Regency Middle School



Abstrak

Masa Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur delapan hingga sepuluh tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui siklus menstruasi pada siswi di SMP Negeri Kab. Mamuju, yang merupakan kota yang sedang berkembang dengan adanya pengaruh gaya hidup metropolitan. Jenis penelitian yang dilakukan bersifat analitik, dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik stratified propotional random sampling. Peneliti mengambil subyek-subyek secara proposional di setiap tingkatan untuk memperoleh sampel yaitu sebagian siswi yang berjumlah 209 responden di SMP Negeri Kab. Mamuju. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji kai kuadrat. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja siswi di SMP Negeri Kab. Mamuju mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebesar 50,72%, siswi dengan usia yang termasuk dalam kategori remaja pertengahan 14-16 tahun sebesar 43,54%, siswi dengan aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik berat sebesar 82%, siswi dengan status gizi yang termasuk dalam kategori overweight sebesar 36,36%, dan siswi yang termasuk dalam kategori stres sebesar 37,32%. Variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan siklus menstruasi adalah usia, aktivitas fisik, status gizi, dan stres. Dengan nilai usia siswi X^2 hitung sebesar $6,089 > X^2$ tabel sebesar 3,84 dengan db = 1. Aktivitas fisik X^2 hitung sebesar 52,683 $> X^2$ tabel sebesar 5,99 dengan db = 2. Status gizi X^2 hitung sebesar 62,8 $> X^2$ tabel sebesar 5,99 dengan db = 2. Stres X^2 hitung Sebesar 62,346 $> X^2$ tabel sebesar 3,84 dengan db = 1. Saran, diharapkan bagi remaja putri untuk tetap menjaga pola hidup yang sehat seperti menjaga pola makan, pola istirahat, dan selalu berpikir positif.

Kata Kunci: Edukasi dan Pendidikan Kesehatan, Menstruasi, Remaja Putri, SMP Negeri Kab.Mamuju

Korespondensi : Dewi Parwati
Email : parwatidewi227@gmail.com



I. PENDAHULUAN

Pada masa remaja, seorang individu akan mengalami situasi pubertas dimana ia akan mengalami perubahan yang mencolok secara fisik maupun emosional/psikologis (Lubis, 2013). Tahap remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi paku tumbuh (growth spurt), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas, dan terjadi perubahan-perubahan psikologis serta kognitif (Mansur, 2009). Masa Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur delapan hingga sepuluh tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun (Sibagariang, 2016).

Selain yang terlihat di luar, perubahan juga terjadi dalam tubuh dan tidak nampak dari luar. Otak akan mengeluarkan zat-zat kimia yang disebut hormon. Hormon ini akan mempengaruhi perubahan fisik dan emosi seseorang pada masa pubertas, terutama Estrogen dan progesteron pada remaja perempuan, diproduksi di indung telur (Rohan dan Siyoto, 2013).

Menurut data badan kesehatan dunia (World Health Organization, 2010) terdapat 75% remaja yang mengalami gangguan haid dan ini merupakan alasan terbanyak seorang remaja putri mengunjungi dokter spesialis kandungan. Siklus haid pada remaja sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah menarche sekitar 80% remaja putri mengalami terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri yang haidnya datang lebih cepat, disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi (Anovulatory cycles) (Misaroh, 2009).

Demikian pula di Indonesia, Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan terjadi penurunan usia menarche di Indonesia.

Pada pengkajian yang dilakukan terhadap penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain mendapatkan prevalensi bervariasi antara 15,8–89,5%, dengan prevalensi gangguan menstruasi tertinggi yang terjadi pada remaja sedangkan menurut Bieniasz J et al dalam penelitiannya mengenai gangguan menstruasi lainnya, mendapatkan prevalensi amenorea primer sebanyak 5,3%, amenorea sekunder 18,4%, oligomenorea 50%, polimenorea 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8% (Sahmin, 2009).



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian Mahdiyyah F. E. menunjukkan bahwa di MAN 11 Jakarta Selatan tahun 2015 diantara 189 remaja mengalami gangguan pada siklus menstruasinya sebanyak 53% (100) remaja, dibandingkan dengan 47% (89) remaja. Yang mengalami ketidakteraturan pada menstruasi dengan faktor yang paling banyak yaitu umur (usia remaja awal).

Peranan pemerintah untuk program gizi remaja yaitu 13 pesan gizi seimbang yaitu makanlah aneka ragam makanan, makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi, makanlah makanan sumber karbohidrat, batasi konsumsi lemak, gunakan garam beriodium, makanlah makanan sumber zat besi, biasakan makan pagi (sarapan), minum air bersih cukup jumlahnya, lakukan kegiatan olahraga, makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, baca label pada makanan yang telah dikemas. Di sekolah program gizi sudah banyak yang diluncurkan, program edukasi gizi di sekolah- sekolah, program suplementasi gizi melalui program, pemberian makanan maupun produk zat gizi seperti zat besi dan vitamin A, program rotifikasi bahan makanan seperti iodium pada garam ataupun rotifikasi besi pada tepung.

Berdasarkan data Riskesdas (2010) menyebutkan, sebagian besar (68 persen) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7 persen mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai masalah siklus tidak teratur antara lain masalah KB (5,1%) seperti KB suntik yang menyebabkan siklus haid tidak teratur. Terdapat 2,9 persen menyatakan karena menjelang menopause dan yang telah menopause. Kurang dari 0,5 persen melaporkan karena sakit seperti kanker leher rahim, myom dan sakit lainnya, serta 2,8% karena hamil atau nifas atau habis keguguran, yang menjawab lainnya seperti stress, banyak pikiran sebesar 5,1 persen.

Peran pemerintah dalam kesehatan reproduksi pemerintah bekerja sama dengan lembaga seperti BKKBN dengan membentuk pusat informasi konseling remaja (PIK/R) di sekolah terutama tingkat menengah pertama dan SMA. Peran bidan dalam program gizi dan kesehatan reproduksi memberikan penyuluhan pada remaja tentang asupan nutrisi yang baik dan menstruasi yang sehat (Rizkiah, 2015).

II. METODE

Metode dalam penelitian ini adalah analitik dengan study korelasi yaitu suatu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dan yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut untuk kemudian di analisa apakah terdapat hubungan diantara keduanya (Notoadmojo,2010). Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional.

Penelitian dilaksanakan di SMAN 6 Depok dan akan dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2018. Populasi dari penelitian ini adalah siswi di SMAN 6 Depok dari kelas X-XI sebanyak 436 orang. Pengambilan sampel diambil secara proposional untuk setiap kelompok. Maka pengambilan sampel ini sering juga disebut dengan stratified propotional random sampling. Rumus Slovin yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + (N \times d^2)}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel

N = Populasi

d = Presentase kelonggaran ketidakterikatan karena kesalahan pengambilan sampel yang masih diinginkan (Enterprise, 2014).

Diketahui : N =

436 orang d =5% (0,05)Maka :

$$n = \frac{N}{1 + (N \times d^2)}$$
$$n = \frac{436}{1 + (436 \times 0.05^2)}$$
$$n = \frac{436}{1 + 1,09}$$
$$n = 208,61 \approx 209$$

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner yang diisi oleh siswi SMAN 6 Depok. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat.

Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan Untuk membuktikan apakah ada hubungan yang bermakna atau tidak antara variabel dependen dan independen. Digunakan Chi Squaredengan menggunakan derajat kepercayaan 95% danP Value 0,005.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Hasil Penelitian Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Siklus Menstruasi		
1. Normal	103	49,28
2. Tidak Normal	106	50,72
Usia		
1. 14-16 tahun	91	43,54
2. 17-20 tahun	118	56,46
Aktivitas Fisik		
1. Ringan	88	42,11
2. Sedang	39	18,66
3. Berat	82	39,23
Status Gizi		
1. Kurang	9	4,31
2. Normal	124	59,33
3. Overweight	76	36,36
Stress		
1. Normal	131	62,68
2. Stress	78	37,32

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa, siklus menstruasi remaja sebagian besar adalah dengan siklus menstruasi tidak normal yaitu 50,72%, dengan usia paling banyak di usia 17-20 tahun 56,46%. Aktivitas fisik remaja sebagian besar dalam kategori ringan 42,11%, status gizi paling besar dengan status gizi normal sebesar 59,33%.

2) Hasil Penelitian Analisis Bivariat

Tabel 2. Analisis Bivariat Masing-masing Variabel

Variabel	Siklus Menstruasi					
	Total		X ² Normal			
	Tidak		Normal			
	n	%	n	%	n	%
Usia						
14-16 tahun	36	39,56	55	60,44	91	100
<u>17-20 tahun</u>	<u>67</u>	<u>56,78</u>	<u>51</u>	<u>43,22</u>	<u>118</u>	<u>100</u>
						X ² hit 6,089 > X ² tabel 3,84
						db=1 α=0,05
Aktivitas Fisik						
Ringan	66	75	22	25	88	100
Sedang	21	53,85	18	46,15	39	100
						X ² hit 52,683 > X ² tabel 5,99
						db=2 α=0,05
Berat Status Gizi						
Kurang	16	19,51	66	80,49	82	100
						X ² hit 92,8 > X ² tabel 5,99
Normal	89	71,77	35	28,23	124	100
						db=2 α=0,05
Overweight Stress	14	18,42	62	81,58	76	100
Normal	95	72,52	36	27,48	131	100
						X ² hit 62,346 > X ² tabel 3,84
Stress	8	10,26	70	89,74	78	100
						db=1 α=0,05

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara usia dengan siklus menstruasi didapatkan hasil usia 14-16 tahun 60,44% dengan siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan uji chi square didapatkan nilai X² hitung sebesar 6,089 dan X² tabel sebesar 3,84 dengan db = 1 dan α =5%, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara siklus menstruasi dengan usia siswi di SMP Negeri Kab. Mamuju.

Hasil variabel aktivitas fisik berat 80,49% dengan siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan uji chi square didapatkan nilai X² hitung sebesar 52,683 dan X² tabel sebesar 5,99 dengan db = 2 dan α =5%, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara siklus menstruasi dengan aktifitas fisik siswi di SMP Negeri Kab. Mamuju.

Hasil variabel status gizi siswi di SMP Negeri Kab. Mamuju dengan status gizi overweight 81,58% dengan siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan uji chi square didapatkan nilai X^2 hitung sebesar 62,8 dan X^2 tabel sebesar 5,99 dengan db = 2 dan $\alpha = 5\%$, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara siklus menstruasi dengan status gizi siswi di SMP Negeri Kab. Mamuju.

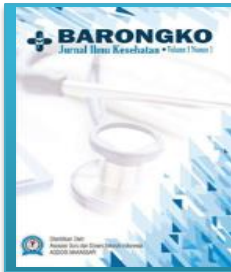
Hasil variabel Stress pada siswi di SMP Negeri Kab. Mamuju 89,74% dengan siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan uji chi square didapatkan nilai X^2 hitung sebesar 62,346 dan X^2 tabel sebesar 3,84 dengan db= 1 dan $\alpha = 5\%$, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara siklus menstruasi dengan stres siswi di SMP Negeri Kab. Mamuju.

b. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan keempat variable memiliki hubungan bermakna dengan siklus menstruasi yaitu usia, aktivitas fisik, status gizi dan stress di SMP Negeri Kab. Mamuju.

Sejalan dengan teori menurut Monks (1999) yang menyatakan bahwa siklus panjang dan tidak teratur lebih banyak terjadi pada responden dengan usia pertama menstruasi lebih dari 14 tahun, dengan depresi dan IMT tinggi. Perempuan yang mengalami menstruasi pertama pada usia 11 tahun atau kurang akan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami nyeri hebat, periode dan siklus menstruasi yang memanjang. Menurut penelitian Lee et al (1996) ada hubungan yang bermakna antara usia responden dengan gangguan menstruasi lebih muda (rata-rata 16,7 tahun) dibandingkan responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi (rata-rata 17,4 tahun). Menurut asumsi penulis usia berhubungan dengan siklus menstruasi karena semakin bertambahnya usia, seseorang masih akan terus mengalami perubahan-perubahan dalam tubuhnya termasuk organ reproduksi. Dengan semakin bertambahnya usia maka organ reproduksi seseorang semakin matang, sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Sejalan dengan teori menurut Rabe (2002) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang berlebihan juga dapat memicu terjadinya gangguan kelenjar hipotalamus, yang juga akan mempengaruhi hormon menstruasi. Dengan demikian dapat terjadinya gangguan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

menstruasi dan ketidakteraturan siklus. Aktivitas berlebihan dapat menyebabkan terjadi disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada sekresi Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Hal tersebut menyebabkan terjadinya menarche yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi. Menurut penelitian Nurul G.

Y. (2016) ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet kontingen PON XIX Jawa Barat di KONI Sulawesi Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik atlet berada pada kategori berat, yaitu sebanyak 39 orang (88,6%) dan siklus menstruasi atlet didapatkan sebagian besar mengalami oligomenorrhea sebanyak 26 orang (27,3%). Menurut asumsi penulis aktivitas fisik berhubungan dengan siklus menstruasi karena ketika tubuh terlalu banyak beraktivitas membuat tubuh menjadi kelelahan yang mempengaruhi fungsi kerja hipotalamus dalam mensekresi hormon FSH dan LH sehingga terjadi ketidakstabilan hormon dalam tubuh yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Sejalan dengan teori Anggarini (2012) yang menyatakan bahwa seorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan FSH (Follicle Stimulating Hormone) yang berfungsi merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel yang masing-masing mengandung 1 sel telur dan LH (Luteinizing Hormone) berfungsi dalam pematangan sel telur, sehingga apabila produksi FSH dan LH terganggu maka siklus menstruasi juga akan terganggu. Menurut penelitian Solagrasia, dkk (2012) ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Tlogomas. Hasil ini sesuai dengan penelitian. Hasil penelitian membuktikan lebih dari separuh (67,7%) remaja putri mengalami obesitas tingkat I dan seluruhnya (100%) remaja putri mengalami gangguan menstruasi. Menurut asumsi penulis status gizi berhubungan dengan siklus menstruasi karena faktor utama kebutuhan hidup kita adalah gizi yang seimbang. Gizi yang tidak seimbang akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh termasuk organ reproduksi yang akan berpengaruh pada fungsi hormon FSH dan LH sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Sejalan dengan teori menurut Isnaini (2010) stressor diketahui merupakan faktor etiologi dari banyak penyakit. Salah satunya menyebabkan stress fisiologis yaitu gangguan pada menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam pola menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan system neuroendokrinologi sebagai system yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Pada penelitian Mulastin (2011) ditemukan hubungan yang bermakna antara stres dengan siklus menstruasi pada Wanita Pekerja di Desa Pelemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten jepara. Menurut asumsi penulis stres berhubungan dengan siklus menstruasi karena hormon stres dapat menekan.

IV. KESIMPULAN

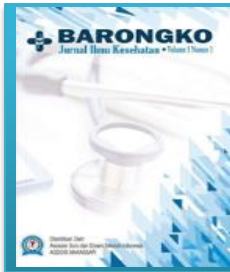
Hasil penelitian pada remaja putri di SMP Negeri Kab. Mamuju, siklus menstruasi pada siswi yang mengalami siklus menstruasi dengan fungsi normal hipotalamus sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Kategori tidak normal sebesar 50,72%. Variabel yang mempunyai hubungan dengan siklus menstruasi yaitu usia, tingkat aktivitas, status gizi dan stress, menjaga pola makan, serta menghindari stres dengan cara melakukan hal-hal yang disenangi dan jauhkan pola pikir negatif.

UCAPAN TERIMAKASIH

TIM peneliti ucapkan terima kasih kepada sang pemberi nikmat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmatnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan tak lupa juga terimakasih kami ucapkan Kepala Sekolah beserta jajarannya yang telah banyak berkontribusi dalam mendukung pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

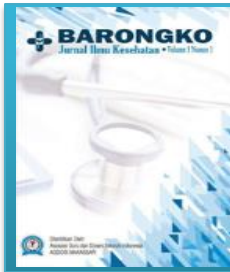
1. Anggarini dan Cahyaningrum. 2012. Hubungan Kadar Hemoglobin dan Status Gizi dengan Pola Siklus Menstruasi pada Remaja Akhir Akademik Kebidanan Semarang.
2. B, M., Indrayadi, I., Susanti, R., Fredy Saputra, M., Yuniarti, E., Haedir, H., Yermi, Y., & Islaeli, I. (2023). Environmental Sanitation with the Incidence of Helmothermal Disease. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 111–118. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.60>
3. Donsu (2017) Psikologi Keperawatan: Aspek-Aspek Psikologi I Konsep Dasar Psikologi Teori Prilaku Manusia. Yogyakarta: Pustakabarupres.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

4. Gaol, NTL. (2016) "Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional," Buletin Psikologi 2016, 24(1). Tersedia pada: <http://jurnal.ugm.ac.id>.
5. Gustiyani, Nurul. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen Pon Xix Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan. Makassar : Universitas Hasanuddin.
6. Hilmiah, H., Qamarya, N., Masdarwati, M., Akib, A., Kadir, E., Rukinah, R., & Rahmat, R. A. (2023). Factors Related to The Event Anemia in Pregnant Women Who Visit at the Andalas Health Center Makassar City. International Journal of Health Sciences, 1(2), 150–155. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.77>
7. Hulland et al, 2015. Sanitation, Stress, and Life Stage : A Systematic Data Collection Study Among Women in Odisha, India. PloS Satu 10(11): e0141883.doi:10.1471/journal. di akses melalui <https://journals.plos.org>.
8. Implementasi Digital Environment di Universitas IPWIJA dalam Rangka Menghadapi Era Society 5.0. JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i1.173>.
9. Isnaini, DN. 2010. Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa DIV Kebidanan Jalur reguler. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
10. Janiwarty dan Pieter (2013) Pendidikan Psikologi untuk Bidan: Suatu Teori dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing.
11. Kemenkes (2017) Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami. Tersedia pada: <http://www.depkes.go.id>.
12. Kemenkes RI (2018) P2PTM. Tersedia pada: <http://p2ptm.kemkes.go.id>.
13. Kumalasari dan Andhyantoro (2012) Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
14. Lubis (2013) Psikologi Kespro, Wanita & Perkembangan Reprodukasinya, Ditinjau Dari Aspek Fisik dan Psikologi. Jakarta: Kencana Prenada Media Greoup.
15. Manggul dan Syamsudin (2016) "Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi kelas xii SMA Karya Ruteng." Jurnal Wawasan Kesehatan, Volume 1, Nomor 2, Desember 2016 Tersedia pada: <http://stikessantupaulus.e-journal.id>.
16. Mansur (2009) Psikologis Ibu dan Anak Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
17. Manurung (2017) "Hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja di kecamatan medan marelan tahun 2016," Jurnal ilmiah keperawatan Imelda, 3(2). Tersedia pada: <http://jurnal.uimedan.ac.id>.
18. Muniroh dan Widiatie (2017) "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri," Journals of Ners Community, 8(1).
19. Mahdiyyah, Faizah El. 2015. Gambaran Siklus Menstruasi pada Siswi di MAN 11 Jakarta Selatan. Jakarta: Akademi Kebidanan Keris Husada.
20. Misaroh. 2009. Menstruasi Pertama Penuh Makna. Edisi Pertama. Yogyakarta: Nuha



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Medika.

21. Monks, F. J. dkk. Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
22. Mulastin, S. Sit, M. Kes. 2011. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pekerja. Jepara.
23. Manuntungi, A. E. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Kesehatan Dan Bisnis St. Fatimah Mamuju. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 123. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.274>
24. Mutia, L,R. 2011. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Status Menarche Pada Siswi SDN Pancoran Mas 2 Depok. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok.
25. Natalia (2019) " Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang," *Jurnal Menara Ilmu Vol.XIII No.5 April 2019*. tersedia pada: <http://jurnal.umsb.ac.id>.
26. Rabe, Thomas. 2002. Buku Saku Ilmu Kebidanan. Jakarta : KDT.
27. Rizkiah, Taesiratur. 2015. Hubungan status gizi dengan keteraturan menstruasi pada siswi kelas xi jurusan akuntansi smk negeri 1 bantul. Yogyakarta : Stikes Aisyiyah.
28. Resti Wijayanti, F. E., HB, E., Ratu, M., Arfah, A., Hartati, A., & Werdyaningsih, E. (2022). Analisis Faktor Terhadap Pelaksanaan Standar Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Puskesmas. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 47–49. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.39>
29. Sahmin. 2017. Prevalensi Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMK YPKK 1 Sleman. Yogyakarta : Stikes Jendral Achmad Yani.
30. Solagrasia, dkk. 2012. Hubungan Obesitas Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Tlogomas. Malang : Universitas Tribhuwana Tungadewi.
31. Srianingsih, S., Wijaya, A., Nasution, T. A., Anto, S., Muhajrin, M., Rauf, N. I., & Yusufik, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Lingkungan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.41>
32. Wahidah, W. (2022). Pengaruh Terapi Lingkungan Terhadap Tingkat Ketergantungan pada Lansia Depresi di BSLU Meci Angi Bima. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 107–115. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.124>
33. WHO/FAO/UNU. 2005. Human Energy Require-ment, Report of a joint FAO / WHO / UNU Expert Consultation. 17-24 October, Rome.
34. WHO. 2003. Health For The World's Adolescent.