



Penelitian



KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI

Emi Yunita¹, Rikhly Faradisyy Mursyida², Yayuk Eliyana³

^{1,3} Prodi D3 Kebidanan Universitas Islam Madura, Jawa Timur, Indonesia

² Akademi Kebidanan Graha Husada Sampang, Jawa Timur, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Juli 06, 2022

Revised: Agustus 06, 2022

Accepted: September 22, 2022

Available online: November 23, 2022

KEYWORDS

Covid-19; Psikologi Ibu Hamil; Dampak; Pandemi

CORRESPONDING AUTHOR

Emi Yunita

E-mail: fenidanaku@gmail.com

A B S T R A K

Latar Belakang Masalah: Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respon fisiologis untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan. Gangguan menstruasi dapat berupa gangguan lama dan jumlah darah haid, gangguan siklus haid, gangguan perdarahan di luar siklus haid dan gangguan lain yang berhubungan dengan haid

Tujuan : penelitian ini Mengetahui Tingkat kecemasan mahasiswi menghadapi proses Penyusunan Laporan tugas akhir (LTA) sehingga berdampak pada gangguan siklus menstruasi.

Metode: Rancangan penelitian menggunakan desain analitik korelasi, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Dengan pengambilan sampel menggunakan *Non Probability Sampling* yaitu dengan *teknik Total sampling*. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner dan *Cheklis*. Data disajikan dalam bentuk tabel, narasi dan dilakukan tabulasi silang

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan ringan sebanyak 24 orang (57,14%). Tingkat kecemasan Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 orang (23,80%). Gangguan siklus Menstruasi Sebanyak 5 orang (0,1%). Hasil uji statistik diperoleh hasil signifikansi $P 0,000 < a 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima

Simpulan: ada hubungan antara Laporan Tugas Akhir dengan Tingkat Kecemasan , tingkat kecemasan remaja putri dengan Gangguan siklus menstruasi

Background: Anxiety can appear as a physiological response to anticipate a problem that may come or arise as a disorder if it arises excessively. Menstrual disorders can be old disorders and menstrual blood counts, menstrual cycle disorders, bleeding disorders outside the menstrual cycle and other disorders related to menstruation

Purpose : The purpose of this study is knowing the level of anxiety of female students facing the process of preparing a final project report (LTA) so that it has an impact on menstrual cycle disorders.

Methods: Research design methods use correlation analytical design, with a *Cross Sectional* approach. By sampling using *Non Probability Sampling*, namely with total sampling techniques. Data collection using Questionnaires and *Cheklis*. Data is presented in the form of tables, narratives and cross-tabulated

Results: The results showed that the level of mild anxiety as many as 24 people (57.14%). Student anxiety level with moderate anxiety level as many as 10 people (23.80%). Menstrual cycle disorders as many as 5 people (0.1%). The results of the statistical test obtained a significant result of $P 0.000 < a 0.05$ then H_0 was rejected and H_1 was accepted.

Conclusion: So it can be concluded that there is a relationship between the Final Project Report and the Anxiety Level, the anxiety level of adolescent girls with menstrual cycle disorders.

PENDAHULUAN

Mahasiswa rentan terhadap kecemasan, stresor psikososial adalah salah satu pencetus adanya kecemasan pada mahasiswa dimana setiap keadaan dapat menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa beradaptasi atau

menanggulangi stresor yang timbul. Perubahan lingkungan belajar juga menjadi salah satu faktor pencetus kecemasan pada mahasiswa[1]. Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respon akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan Gejala kecemasan mempengaruhi pola menstruasi pada wanita, rangsangan stressor psikososial mengakibatkan jaringan neuro di

otak ikut memberikan sinyal bahaya. Dampaknya otak secara konstan mengirim pesan ada yang salah dan memerlukan perhatian.[2] Seseorang yang memiliki kecenderungan tingkat kecemasan tinggi biasanya memiliki keyakinan diri rendah. mengakibatkan seseorang memiliki keraguan dalam bertindak.

Siklus menstruasi tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada system mentabolisme an hormonal. Dampaknya yaitu wanita jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami anovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi(38,45%)[3]. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah mengenai judul penelitian, subyek penelitian, waktu penelitian, uji statistik penelitian dan instrumen penelitian. dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi” Menyatakan Sebagian besar responden memiliki gangguan menstruasi (85,5%), aktivitas fisik dalam kategori ringan (53,0%) dan mengalami tingkat ringan kecemasan (60,2%). Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan positif yang lemah antara aktivitas fisik variabel s dan gangguan siklus menstruasi (nilai $p=0,032$ $r=0,236$), tetapi tingkat kecemasan tidak berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi ($p\text{ value}=0,613$ $r=-0,056$)[4]

Pada penelitian Siti Solihad Holida dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester Viii Di Universitas”, menyebutkan hasil penelitian menunjukkan hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi memiliki tingkat hubungan rendah analitik korelasional dengan metode cross sectional dan dengan uji statistik chi- square dengan menggunakan Skala Likert Kontinum.[3] Penelitian dengan judul “Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan” Menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan aktifitas fisik mayoritas berat 26 (40,63%) responden, kecemasan ringan 32 (50%) responden dan mayoritas responden siklus menstruasi tidak teratur 43 (67,2%). Uji chi-square aktifitas fisik dengan gangguan menstruasi ditunjukkan dengan signifikansi $0,049 < \alpha : 0,05$ dan kecemasan dengan siklus menstruasi dihasilkan signifikansi $0,000 < \alpha : 0,05$. Terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan kecemasan pada gangguan siklus menstruasi.[5] Dalam penelitian lainya dengan “judul Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Man 1 Kota Madiun” dengan desain yang sama dan menggunakan uji Koefisien Kontingensi dengan instrumen penelitian HRS-A namun berbeda

pada populasinya, menyebutkan terbukti ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi dengan hubungan yang tergolong rendah dilihat dari hasil koefisien kotingensi sebesar 0,536[6]. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui Tingkat kecemasan mahasiswi menghadapi proses Penyusunan Laporan tugas akhir (LTA) sehingga berdampak pada gangguan siklus menstruasi.

METODE

Penelitian dilaksanakan di Prodi D3 Kebidanan Universitas Islam Madura dan Prodi D3 Kebidanan Akbid Graha Husada Sampang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan februari minggu pertama sampai maret minggu ke tiga, Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 42 Mahasiswi D3 Kebidanan Tingkat 3 dengan tehnik *Purposive sampling*, dan instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner.

Jenis penelitian ini, menggunakan desain Analitik Korelasi, yaitu dengan penelitian yang bertujuan untuk membutuhkan jawaban mengapa dan bagaimana. Sedangkan berdasarkan waktu penelitian peneliti menggunakan *Case Control* atau kasus kontrol adalah suatu penelitian (survei) analitik yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan *Retrospective*. Dengan kata lain, efek (penyakit atau status kesehatan) diidentifikasi pada saat ini, kemudian faktor resiko diidentifikasi ada atau terjadinya pada waktu yang lalu secara operasional[7].

Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat Kecemasan Mahasiswi D III Kebidanan dalam Menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) Dan proses mentoring Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi. Dalam penelitian ini variabel dependen yang digunakan adalah Tingkat Kecemasan Mahasiswi D III Kebidanan dalam Menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) Dan proses mentoring, sedangkan variable independen adalah Gangguan Siklus Menstruasi[8].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) Dan Proses Mentoring

Karakteristik responden berdasarkan Perubahan Berat Badan

Tabel 1 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan Perubahan Berat Badan

BB	Frekuensi	Persentase (%)
Tetap	13	30,95
Naik	7	16,66
Turun	22	52,38
Jumlah	30	100

Sumber : data primer, 2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.35730/jk.v13i3.788>

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar mengalami penurunan Berat Badan Dalam Menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) yaitu sebanyak 22 responden (52,38%)

Karakteristik responden berdasarkan Pola Tidur

Tabel 2 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan Perubahan Pola Tidur

Pola Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Teratur	32	76,19
Teratur	10	23,80
Jumlah	42	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar berasal perubahan pola tidur menjadi tidak teratur yaitu sebanyak 32 responden (76,19%).

Karakteristik responden berdasarkan Riwayat Menstruasi

Tabel 3 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan Riwayat Menstruasi

Riwayat Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	30	71,42
Tidak Teratur	12	28,57
Jumlah	42	100

Sumber : data primer, 2022

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar Memiliki riwayat siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 30 responden (71,42%).

Karakteristik responden berdasarkan Riwayat Gangguan Kecemasan

Tabel 4 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan Riwayat Gangguan Kecemasan

Riwayat	Frekuensi	Persentase (%)
YA	24	57,14
TIDAK	18	42,85
Jumlah	42	100

Sumber : data primer, 2022

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar Memiliki Riwayat gangguan kecemasan yaitu sebanyak 24 responden (57,14%).

Karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan

Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Kebidanan Dalam Menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) Dan Proses Mentoring

Skala HARS	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cemas	8	19,04
Kecemasan ringan	24	57,14
Kecemasan sedang	10	23,80
Kecemasan berat	0	0
Jumlah	42	100

Sumber : data primer, 2022

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 42 responden, sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 responden (57,14%) dan kecemasan sedang 10 responden (23,80%)

Karakteristik responden berdasarkan Riwayat Menstruasi saat ini

Tabel 6 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan Riwayat saat ini (Penyusunan laporan tugas akhir)

Pola Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	28	66,66
Tidak Teratur	14	33,33
Jumlah	42	100

Sumber : data primer, 2022

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar siklusnya tetap Teratur dimasa penyusunan laporan tugas akhir (LTA) yaitu sebanyak 28 responden (66,66%).

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar mengalami penurunan Berat Badan Dalam Menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) yaitu sebanyak 22 responden (52,38%). Remaja putri sering mengalami gangguan menstruasi terutama pada tahun pertama setelah menarcho. Gangguan terbanyak berupa keterlambatan siklus menstruasi (80%). Faktor risiko gangguan siklus menstruasi adalah hormonal, status gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan tingkat stres[9]. Dalam Sebuah penelitian menyatakan Berdasarkan dari hasil pra penelitian yang dilakukan peneliti dari 40 mahasiswi tingkat IV STIKES RS Baptis Kediri didapatkan hasil sebanyak 32 (80%) mahasiswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 8 (20%) mengalami siklus menstruasi teratur. Hasil wawancara tersebut Mahasiswi Tingkat IV menyatakan bahwa gangguan siklus menstruasinya dikarenakan stres, nutrisi, pola makan yang tidak teratur dan aktifitas tubuh yang berlebihan Mahasiswi tingkat IV STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri yang mengalami gangguan siklus menstruasi memiliki berat badan yang normal namun terjadi penurunan dalam 3 bulan dan mengalami stres sedang[10]. Dalam masa penyusunan tugas akhir tentunya akan banyak mengurus tenaga dan pikiran mahasiswa, salah satu factor adalah aktifitas yang berlebihan yang juga berpengaruh terhadap pola hidup yang lain, sehingga dalam hal ini menyebabkan penurunan berat badan, dan masalah pada perubahan berat badan juga berpengaruh terhadap gangguan menstruasi.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar berasal perubahan pola tidur menjadi tidak teratur yaitu sebanyak 32 responden (76,19%). Kualitas tidur yang

buruk dapat menghambat produksi melatonin. Hormon melatonin berfungsi menghambat produksi steroid dengan cara menurunkan ekspresi Steroidogenic Acute Regulatory (StAR), P450 side chain cleavage (P450 scc), 3 β -Hydroxysteroid Dehydrogenase (3 β -HSD), dan 17 β -Hydroxysteroid Dehydrogenase (17 β -HSD) yang merupakan protein dan enzim steroidogenik yang penting dalam produksi cyclic adenosine monophosphate (cAMP) dan steroid terutama estrogen yang merupakan hormon pengatur siklus menstruasi, dan Kadar estrogen yang tinggi menyebabkan gangguan siklus menstruasi[11]. Penyusunan Laporan Tugas akhir tentunya bukanlah sederhana untuk diselesaikan, terlebih juga harus melewati proses mentoring di suatu Praktik Mandiri Bidan (PMB) untuk mengulas sebuah kasus, sehingga memerlukan waktu lebih untuk melkakukan hal tersebut, sehingga sedikit banyak akan merubah pola tidur, dimana pola tidur sendiri juga berpengaruh terhadap siklus menstruasi.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar Memiliki riwayat siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 30 responden (71,42%). Haid merupakan sesuatu yang normal terjadi pada setiap perempuan yang telah baligh, meskipun hal tersebut normal, namun kenyataannya tidak semua perempuan mengalami siklus haid yang teratur, padahal terdapat bahaya yang dapat mengancam perempuan jika hal tersebut terjadi secara terus-menerus dan tidak diatasi sesegera mungkin. Bahaya yang dapat mengancam perempuan jika siklus haidnya tidak teratur diantaranya dapat mempengaruhi tingkat kesuburan, dapat mengakibatkan polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polikistik dan kista ovarium[12]. Riwayat siklus Menstruasi tentunya akan mempengaruhi keteraturan menstruasi berikutnya, baik ada factor pendukung ataupun tidak.

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar Memiliki Riwayat gangguan kecemasan yaitu sebanyak 24 responden (57,14%). cemas atau depresi dapat terjadi karena gangguan perasaan atau mood, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan atau perasaan rendah, susah tidur, penurunan nafsu makan, dan gangguan yang buruk[12]. Gangguan kecemasan merupakan salah satu bentuk dari gangguan mental dengan tingkat prevalensi seumur hidup berkisar 16%-29%. Berdasarkan laporan yang telah terjadi di Amerika Serikat diperkirakan bahwa gangguan kecemasan pada usia dewasa muda adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan panik, gangguan obsesiv-kompulsif, gangguan stres pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan fobia[13]. Sedangkan gangguan kecemasan terkait jenis kelamin dilaporkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan seumur hidup pada wanita sebesar 60% lebih tinggi dibandingkan pria[16]

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 42 responden, sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 responden (57,14%) dan kecemasan sedang 10 responden (23,80%). Menyelesaikan tugas akhir bukanlah hal yang mudah, oleh sebab itu, penulisan tugas akhir dianggap sebagai tugas yang berat bagi setiap mahasiswa tingkat akhir, Harapan ideal seorang mahasiswa adalah mampu menyelesaikan studinya di perguruan tinggi pada semester delapan atau selama empat tahun atau untuk jenjang Diploma sekitar 3 tahun atau 6 semester [14]. Salah satu permasalahan yang menghambat proses pengerjaan tugas akhir adalah sulitnya mencari referensi. Tidak semua referensi yang dibutuhkan dapat diakses secara online, terdapat beberapa referensi buku yang hanya dapat diakses secara offline di perpustakaan[15]. Selain hal tersebut, pada umumnya beberapa kesulitan lainya seperti kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan untuk menulis, kesulitan mencari literatur, kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, serta kesulitan menemui dosen pembimbing, mereka juga dituntut untuk bisa dewasa dalam tindakan serta pemikiran karena semakin tinggi pendidikan, maka semakin tinggi juga tekanan yang dihadapi. Dampak dari kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa tersebut akan berkembang menjadi perasaan negatif sehingga dapat menimbulkan ketegangan, frustrasi, rendah diri, kekhawatiran, dan kehilangan motivasi juga dapat menimbulkan kecemasan[16].

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar siklusnya tetap Teratur dimasa penyusunan laporan tugas akhir (LTA) yaitu sebanyak 28 responden (66,66%). Tuntutan pribadi, keluarga, profesional, finansial, dan berbagai tuntutan lain sepanjang hidup seorang perempuan dapat menyebabkan stres, gangguan, kelelahan, dan hal serupa lainnya. Kecemasan merupakan perasaan cemas terhadap suatu kejadian yang akan datang. Prevalensi wanita mengalami kecemasan lebih tinggi (30,5%) selama masa hidupnya dibandingkan pria (19,2%). Salah satu perasaan yang dialami individu dengan ansietas adalah perasaan ketakutan, ketidakpastian yang berhubungan dengan sistem simpatis dan mempengaruhi gangguan fisiologis seperti siklus menstruasi pada wanita[20] Setiap perempuan baik dari segi kemampuan berpikir, menelaah, manajemen psikisnya memiliki tingkat yang berbeda, sehingga dalam keterpurukan atau dengan suatu ketidak siapan seseorang bisa berpengaruh baik dan buruk, begitupun dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa yang sedang menyusun laporan tugas akhir (LTA) mereka juga memiliki cara yang berbeda untuk mencegah dan mengatasi permasalahannya, sehingga dikaitkan dengan keteraturan menstruasi. nilai yang didapat juga mencerminkan tidak semua mahasiswa bahkan hanya sebagian kecil yang

mengalami gangguan menstruasi pada saat melakukan penyusunan laporan tugas akhir (LTA) dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Kecemasan akan mengganggu keseimbangan hormon dalam tubuh. Gangguan keseimbangan hormon ini juga berpengaruh terhadap keseimbangan hormon reproduksi. Keseimbangan hormon reproduksi yang terganggu tentu akan menyebabkan kerja sistem reproduksi juga terganggu. Sistem reproduksi yang terganggu akan berdampak pada masalah menstruasi yang didalamnya akan terganggunya siklus menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara Laporan Tugas Akhir dengan Tingkat Kecemasan remaja putri terhadap Gangguan siklus menstruasi

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami segenap tim penelitian dengan judul “Kecemasan Mahasiswi Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Terhadap Gangguan Menstruasi” mengucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga kepada Universitas Islam Madura dan Akademi Kebidanan Graha husada sampang, Beberapa PMB kota sampang dan pamekasan yang tak bisa kami sebutkan satu persatu, beserta para reviewer dan pengelola jurnal kesehatan IKESPNB, yang telah membantu lancarnya proses penelitian hingga terpublisnya karya kami.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Mutiarasari, “Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako,” *J. Ilm. Kedokt.*, vol. 6, no. 1, pp 45–54, 2019, [Online]. Available: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/MedikaTadulako/articledetail/view/8025>.
- [2] R. D. T. Sari, “Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswi Keperawatan Dan Mahasiswi Kesehatan masyarakat dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) di STIKES Bakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017,” 2017.
- [3] S. S. Holida and E. Maulani, “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester VIII Di Universitas,” *J. Kesehat. Mercusuar*, vol. VII, no. 2, pp. 1–9, 2019, [Online]. Available: <https://unibba.ac.id/ejournal/index.php/healthy/article/view/491/414>.
- [4] M. Baadiah, S. Winarni, A. Mawarni, and C. T. Purnami, “Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi,” *J. Kesehat. Masy.*, vol. 9, pp. 338–343, 2021, [Online]. Available: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- [5] Y. Purwati and A. Muslikhah, “Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan,” *J. Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, vol. 16, no. 2, pp. 217–228, 2021, doi: 10.31101/jkk.1691.
- [6] J. A. H. Hardani. Ustiatyaty, *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. 2022.
- [7] M. P. Winarnno, Prof. Dr. M. E., *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. 2013.
- [8] A. Islamy and F. Farida, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii,” *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 7, no. 1, p. 13, 2019, doi: 10.26714/jkj.7.1.2019.13-18
- [9] D. M. Sulistya and D. S. Richard, “Faktor Yang Berperan Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Berdasarkan Berat Badan, Stres Dan Diet Pada Mahasiswi,” *STIKES RS Baptis Kediri*, vol. 7, no. 1, pp. 83–92, 2014
- [10] A. M. Deaneva, R. S. Hidayati, and Sumardiyono, “Hubungan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter,” *Nexus Kedokt. Komunitas*, vol. 4, no. 2, pp. 59–69, 2015.
- [11] M. Lestari and F. Amal, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura,” *J. Sehat Mandiri*, vol. 14, no. 2, pp. 57–63, 2019, doi: 10.33761/jsm.v14i2.107.
- [12] M. Z. A. Rustam and L. Nurlala, “Gangguan Kecemasan dengan Menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) di Kota Surabaya,” *J. Kesehat. Masy. Mulawarman*, vol. 3, no. 1, p. 39, 2021, doi: 10.30872/jkmm.v3i1.5752.