

**GAMBARAN KECEMASAN DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI  
TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNRI**

**Puput Putriyani**

Universitas Riau

**Ns. Herlina, M.Kep., Sp. Kep. Kom**

Universitas Riau

**Ns. Wasisto Utomo, M.Kep., Sp.KMB**

Universitas Riau

Kampus UR, Jl. Pattimura No.9, Gedung G – Pekanbaru, Kode Pos 28131

Korespondensi penulis: [puput.putriyani0891@student.unri.ac.id](mailto:puput.putriyani0891@student.unri.ac.id)

**Abstract.** *Anxiety often occurs in students, psychosocial stressors are one of the triggers for anxiety in students, anxiety causes systemic changes in the body, this makes menstruation in women last a long time so that the cumulative amount of blood that comes out can cause anemia. The purpose of this study was to describe the anxiety of the menstrual cycle in final year female students at the Faculty of Nursing, UNRI. **Methods:** This study used a quantitative descriptive research design using univariate analysis. The sample in this study was 132 respondents, namely final year A 2018 students at the Faculty of Nursing, University of Riau based on inclusion criteria using a total sampling technique. **Results:** The results showed that the normal level of anxiety was 96 respondents (72.7%) and mild anxiety was 35 respondents (26.5%). Menstrual cycles in female students are categorized as normal, amounting to 106 respondents (80.3). **Conclusion:** Anxiety in female students of the Faculty of Nursing, University of Riau is in the normal category, and female menstrual cycles are normal. This research is expected to be a reference material for institutions related to the characteristics of anxiety and the menstrual cycle.*

**Keywords :** *Anxiety, Student, Menstruation*

**Abstrak.** Kecemasan seringkali terjadi pada mahasiswa, stresor psikososial merupakan salah satu pemicu adanya kecemasan pada mahasiswa, kecemasan menyebabkan perubahan sistemik di dalam tubuh, ini membuat menstruasi pada wanita yang berlangsung lama sehingga jumlah darah yang keluar secara kumulatif dapat menyebabkan anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan dan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan UNRI. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan analisis Univariat. Sampel dalam penelitian ini adalah 132 responden yaitu mahasisi tingkat akhir A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Riau berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik total sampling. **Hasil:** Hasil didapatkan bahwa tingkat kecemasan normal berjumlah 96 responden (72,7%) dan kecemasan ringan berjumlah 35 responden (26,5%). siklus mernstruasi pada mahasiswa dikategorikan normal berjumlah 106 responden (80,3). **Kesimpulan:** Kecemasan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau berada pada kategori normal, dan siklus menstruasi mahasiswa didapatkan hasilnya normal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi institusi keperawatan terkait dengan karakteristik kecemasan dan siklus menstruasi.

---

Received Januari 30, 2022; Revised Febuari 2, 2022; Maret 22, 2022

\*Corresponding author, e-mail address

**Kata kunci :** Kecemasan, Mahasiswi, Menstruasi

## **LATAR BELAKANG**

Mahasiswa tingkatan terakhir ini juga kebanyakan memiliki sejumlah masalah kerumitan contohnya ialah tidak menemukan judul untuk skripsi, kesulitan dalam menulis, rumitnya mencari referensi, kurangnya minat siswa dalam penelitian, kesulitan juga bertemu dengan dosen pembimbing, memikirkan biaya untuk melanjutkan profesi, dan mahasiswa juga harus bisa dewasa ketika ingin bertindak dan berpikir sebab bertambah tingginya pembelajaran, dan bertambah tinggi pula beban yang akan didapati sehingga membuat mahasiswa mengalami kecemasan. Kecemasan sering terjadi pada usia produktif terutama pada mahasiswa tingkat akhir diperguruan tinggi, karena semester akhir mahasiswa akan dihadapi dalam membuat skripsi/karya ilmiah dengan waktu 6 bulan harus selesai. Kendala yang mengakibatkan kerumitan yang dihadapi mahasiswa mengembangkan perasaan negatif yang bisa memicu keadaan tegang, frustrasi/kecewa, rendah diri, khawatir, serta hilangnya motivasi tentu akan bisa memicu kecemasan (Afryan et al., 2019).

Kecemasan seringkali terjadi pada mahasiswa, stresor psikososial merupakan salah satu pemicu adanya kecemasan pada mahasiswa dimana setiap situasi bisa mengakibatkan perubahan pada kehidupan seorang kemudian berakibat pada orang itu sehingga harus mengikuti keadaan atau menghadapi stresor yang muncul. Perubahan lingkungan belajar pula menjadi salah satu komponen pemicu mahasiswa mengalami kecemasan (Suherman, 2016).

Kecemasan menyebabkan perubahan sistemik di dalam tubuh, terutama di dalam sistem saraf. Kecemasan memicu keluarnya hormon kortisol dimana hormon kortisol akan menekan hipotalamus dan mengganggu fungsi hipotalamus, salah satunya adalah sekresi hormon menstruasi, *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). ada perubahan prolaktin atau opiat endogen yang mempengaruhi peningkatan kortisol basal, sehingga menurunkan hormon LH. Jika terjadi gangguan pada hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH), maka akan mempengaruhi pembentukan estrogen dan progesteron yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. (Kusmiran, 2014).

Periode menstruasi memiliki variasi, seperti variasi keadaan dan durasi setiap menstruasi. Variasi yang masih dalam batas normal disebut sebagai variasi fisiologis sedangkan variasi yang berada di luar batas normal disebut sebagai variasi patologis yang dapat disebut sebagai gangguan menstruasi (Andrews, 2010). Menurut Holida & Maulani, 2019 merupakan gangguan ketika ciri-ciri menstruasi berubah, seperti periode menstruasi yang tidak teratur, nyeri yang berlebihan, menstruasi yang lebih lama, dan darah yang lebih banyak dari menstruasi (Wirenviona & Riris, 2020).

Data WHO 2018 menyebutkan bahwa 80% anak perempuan di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Sejalan dengan Data Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018) dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, dimana presentasi ketidakteraturan mencapai 15,8 % di daerah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan indikasi adanya gangguan menstruasi, gangguan menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor psikologis (stres, tekanan hidup, kecemasan dan kelelahan fisik dan psikis), gangguan hormonal, status gizi, dan

gangguan organik (radang tumor, trauma) (Wirenviona & Riris, 2020). Siklus menstruasi diklasifikasikan tidak teratur jika lama menstruasi berubah setiap bulan. Beberapa faktor yang dapat mengganggu siklus pada wanita adalah berat badan, aktivitas fisik, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, dan kecemasan (Kusmiran 2013). Haid pada wanita yang berlangsung lama sehingga jumlah darah yang keluar secara kumulatif dapat menyebabkan anemia (Winknjosastro 2011).

Mahasiswi dengan tingkat kecemasan sedang mengatakan kegiatan perkuliahan dan penyusunan skripsi yang bersamaan membuat mahasiswi khawatir dan cemas tidak bisa menyelesaikannya dengan baik, serta banyak tugas yang harus diselesaikan, ditambah lagi dengan persiapan skripsi yang mengharuskan selesai dalam waktu satu semester sehingga membuat siklus haidnya menjadi tidak teratur, pada kondisi ini membuat mahasiswi khawatir tidak akan siap membagi waktu antara perkuliahan dan proses penulisan skripsi yang dapat membuat skripsi tidak selesai tepat waktu.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. Konsep Mahasiswa**

Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses belajar di suatu universitas dan menempuh pendidikan pada jenjang yang selanjutnya (Hartaji, 2012). Yusuf (2012) mengatakan bahwa seorang mahasiswa yang mungkin di usia 18-25 tahun ini dinilai sebagai remaja akhir hingga dewasa awal dalam hal perkembangan pada usia mahasiswa pada titik ini merupakan pemantapan dalam kehidupan, seperti hubungan sosial yang lebih baik, mengembangkan keterampilan intelektual, mempersiapkan dan mencapai karir yang diinginkan.

### **2. Konsep Kecemasan**

Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dari kekhawatiran atau ketegangan dalam berbagai perasaan takut, tegang, serta emosi yang dirasakan seseorang. Kecemasan dapat juga berupa situasi tertentu (state anxiety), yaitu menemui keadaan yang tidak pasti mengenai kesanggupannya untuk menampung sesuatu tertentu itu adalah emosi yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang dan bukan kecemasan sebagai sifat yang membekas pada kepribadian seseorang (Ghufron dan Risnawati, 2017). Ibrahim (2012) mengatakan bahwa kecemasan dapat berupa respons terhadap ancaman yang asalnya tidak diketahui, tidak jelas dan konfliktual. Ini dianggap berbahaya bahkan merupakan perasaan yang ditekan ke alam bawah sadar ketika adanya peningkatan bahaya.

### **3. Konsep Menstruasi**

Menstruasi merupakan pendarahan berasal dari rahim yang terjadi secara periodik dan siklis, hal ini ditimbulkan pelepasan atau deskuamasi endometrium dampaknya hormon ovarium yaitu hormon estrogen dan progesteron, terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, umumnya mulai 14 hari sehabis ovulasi (Novita, 2018). Menstruasi atau biasa disebut haid adalah suatu proses yang alami yang terjadi pada wanita. Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi berulang disetiap bulan dan akhirnya membentuk siklus menstruasi (Meilan & Fillona, 2018). Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali

terjadi di masa pubertas bagi seorang wanita. Periode menstruasi penting dalam reproduksi. Menstruasi yang terjadi secara teratur setiap bulan akan menghasilkan suatu siklus menstruasi (Tombokan et al., 2017).

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Setiadi (2013) rencana yang disiapkan peneliti untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian disebut desain penelitian. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif sederhana yang bertujuan untuk melihat gambaran tentang fenomena yang terjadi pada suatu populasi, penelitian ini bersifat deskriptif (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di fakultas keperawatan UNRI.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1.1 HASIL**

Analisis univariat ini menggambarkan karakteristik responden seperti usia responden, tinggal bersama, minum obat, serta gambaran kecemasan dan gejala anemia akibat menstruasi pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Hasil analisis univariat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Karakteristik responden**

*Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia, Tinggal Bersama (n=132)*

No	Karakteristik responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia (Tahun)			
1	21	30	22,7
2	22	98	74,2
3	23	4	3,1
Tinggal Bersama			
1	Tidak bersama keluarga	86	65,2
2	Keluarga	46	34,8
Meminum obat anti depresan			
1	Iya	5	3,8
2	Tidak	127	96,2
Total		132	100

Tabel diatas menunjukkan dari 132 responden, sebagian besar responden berusia 22 tahun dengan jumlah 98 responden (74,2%), responden usia 21 tahun jumlahnya 30 responden (22,7%), responden usia 23 tahun jumlahnya 4 responden (3,0%) kemudian, sebagian besar responden tidak tinggal berjumlah 86 responden (65,2%) dan tinggal bersama keluarga sebanyak 46 responden (34,8), kemudian sebagian besar responden tidak meminum obat anti depresan berjumlah 127 responden (96,2) dan jumlah yang meminum obat anti depresan berjumlah 5 responden (3,8)

#### **2. Tingkat kecemasan**

Tabel *Gambaran Kecemasan mahasiswa fakultas keperawatan (n=132)*

No	Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Normal	96	72,7
2	Ringan	35	26,5
3	Sedang	1	0,8
	Total	132	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 132 orang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang diteliti didapatkan bahwa tingkat kecemasan terbanyak adalah tingkat kecemasan normal sebanyak 96 responden (72,7%), namun masih terdapat kecemasan ringan sebanyak 35 responden (26,5%), kecemasan sedang sebanyak 1 responden (0,8%).

### 3. Siklus menstruasi

Tabel *Gambaran Siklus menstruasi mahasiswa fakultas keperawatan (n=132)*

No	Siklus	F	P(%)
1	Normal	106	80,3
2	Tidak normal	26	19,7
	Total	132	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 132 orang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang diteliti didapatkan bahwa siklus menstruasinya normal sebanyak 106 responden (80,3%) dan tidak normal sebanyak 26 responden (19,7%)

Tabel *Gambaran jumlah hari menstruasi mahasiswa fakultas keperawatan (n=132)*

No	Hari	F	P(%)
1	Normal	112	84,8
2	Tidak normal	20	15,2
	Total	132	100

Pada tabel tersebut dapat dilihat jumlah hari menstruasi normal sebanyak 112 responden (84,8%) dan tidak normal sebanyak 20 (15,2%).

Tabel *Gambaran jumlah pembalut/hari menstruasi mahasiswa fakultas keperawatan (n=132)*

No	Jumlah pembalut/hari	normal		Tidak normal	
		F	P(%)	F	P(%)
1	Pm1	117	88,6	15	11,4
2	Pm2	122	92,4	10	7,6
3	Pm3	119	90,2	13	9,8
4	Pm4	112	84,8	20	15,2
5	Pm5	100	75,8	32	24,2
6	Pm6	86	65,2	46	34,8
7	Pm7	67	50,8	65	49,2
Total		132	100	132	100

Ket :

Pm1= pembalut hari pertama

Pm1= pembalut hari kedua

Pm1= pembalut hari ketiga

Pm1= pembalut hari keempat

Pm1= pembalut hari kelima

Pm1= pembalut hari keenam

Pm1= pembalut hari ketujuh

Pada tabel 9 dapat dilihat jumlah pembalut hari pertama normal sebanyak 117 responden (88,6%), jumlah pembalut hari kedua normal sebanyak 122 responden (92,4%), jumlah pembalut hari ketiga normal sebanyak 119 responden (90,2%), jumlah pembalut hari keempat normal sebanyak 112 responden (84,2%), jumlah pembalut hari kelima normal sebanyak 100 responden (75,8%) jumlah pembalut hari keenam normal sebanyak 86 responden (65,2%), jumlah pembalut hari ketujuh normal sebanyak 67 responden (50,8%).

## 1.2 PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Karakteristik Responden

#### a. Usia Responden

Pada penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berada pada kategori usia 22 tahun yaitu sebanyak 98 responden (74,2%), usia 21 tahun sebanyak 30 responden (22,7%) dan usia 23 tahun sebanyak 4 responden (3,1%). Perkembangan pada usia 22 tahun merupakan tahap usia dewasa awal, hal ini menunjukkan pada perkembangan usia ini mengalami gangguan kecemasan yang normal pada umumnya, karena sebagian besar mahasiswi bisa mengatasi rasa cemasnya.

#### b. Tinggal Bersama

Tidak terdapat kesesuaian antara fakta dan teori, dimana walaupun mahasiswa semester akhir sudah mendapat dukungan keluarga baik materi, psikologis, namun mereka masih merasakan kecemasan. Hal ini bisa disebabkan karena banyak

mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga, dan mereka tinggal di kost karena mereka tidak bisa mendapatkan bantuan kapanpun mereka butuhkan karena tidak tinggal bersama dengan orang tua.

**c. Tidak Minum Obat**

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak meminum obat yaitu 127 responden (96,2%) dan yang meminum obat yaitu 5 responden (3,8%). Mahasiswi yang meminum obat ini mengalami kecemasan yang berlebih atau panik sehingga meminum obat anti depresan untuk menenangkan diri. Obat antidepresan adalah obat yang umum digunakan untuk membantu meredakan gejala depresi dan kondisi kesehatan lainnya. Selain depresi, obat ini juga digunakan untuk mengobati beberapa kondisi lain seperti gangguan kecemasan umum. Penanganan ansietas hingga saat ini yang diberikan di pelayanan kesehatan adalah dengan pemberian terapi farmakologi, akan tetapi pengobatan ini memiliki efek samping seperti mengantuk, kehilangan keseimbangan, pusing, dan sebagainya.

**2. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan**

Asumsi peneliti mayoritas responden tidak mengalami kecemasan atau normal sebanyak 96 responden (72,7%), sebagian besar mahasiswi telah melewati ujian seminar proposal dan sudah melewati tahap pertama dan juga mendapat dukungan dari orang terdekat seperti keluarga dan sahabat/teman. Kemudian ketika sudah melihat teman yang sudah seminar hasil membuat dirinya menjadi lebih semangat untuk mengerjakan skripsi agar cepat selesai.

**3. Gambaran Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan**

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh parathita dkk (2017) tentang Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 68 (86,07%) mahasiswi mengalami menstruasi normal. Kemudian pada penelitian Yudita dkk (2017) tentang hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 103 (92%) mahasiswi mengalami siklus menstruasi normal. Pada penelitian ini, usia responden berkisar antara 20-22 tahun, di mana usia tersebut termasuk dalam masa reproduksi. Selama masa reproduksi, secara umum siklus menstruasi teratur normal dan tidak banyak mengalami perubahan.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dalam penelitian terkait gambaran kecemasan dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir fakultas keperawatan UNRI dengan 132 responden menunjukkan hasil bahwa karakteristik responden sebagian besar berusia 22 tahun berjumlah 98 responden (74,2%), dan sebagian besar responden tidak tinggal bersama keluarga berjumlah 86 responden (65,2%). Berdasarkan uji statistik penelitian tingkat kecemasan dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Keperawatan UNRI dikategorikan dengan hasil didapatkan

bahwa tingkat kecemasan normal berjumlah 96 responden (72,7%). dan siklus menstruasi pada mahasiswa dikategorikan normal berjumlah 106 responden (80,3%).

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Relationship Between Stress Levels and Motivation of Students Who Completing Final Task on Final Years Stud. *Jurnal Agromedicine*, 6(Juni), 63–67.
- Aminudin, & Aditya, K. (2013). *Gambaran pengetahuan remaja tentang pornografi pada siswa kelas VIII di SMPN 5 Lembang*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Anggraeini, N. (2018). *Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat tiga D-III keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi di universitas pendidikan indonesia*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>
- Andrews, G. (2010). *Buku ajar kesehatan reproduksi wanita* (Ed).2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Andi, S, (2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Saat Menghadapi Pelatihan Basic Trauma Cardiac Life Support (BTCLS)*. Skripsi. Surakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bella, M. M., & Ratna, L. W., (2018). Perilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura. 12(2), 24.
- Bellantika, D.M., Widiyawati, A. (2018). Gambaran tingkat pengetahuan anemia gizi, frekuensi makan, dan lama waktu menstruasi pada mahasiswa akuntansi sektor publik angkatan 2018. *Jurnal Gizi*, 2 (1), 8-9. Diakses <https://publikasi.poliije.ac.id/index.php/harena/article/view/3012>
- Deshpande, N., Karva, D., Agarkhedkar, S., & Deshpande, S. (2013). *Prevalence of anemia in adolescent girls and its co-relation with demographic factors*. *International Journal of Medicine and Public Health*, 3 (4), 235-239. <https://doi.org/10.4103/2230-8598.123426>
- Dinkes Provinsi Bali. (2018). *Hasil pantauan status gizi bali*. Dinkes Bali.
- Donsu, J. D. T., (2019). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Direja, A. H. S. (2011). *Asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Erawan Wayan. (2013). *Perbedaan kecemasan antara pasien lakilaki dan perempuan pada pre operasi laparotomy Di RSUP. Prof. Dr.R.D. Kandou Manado*. Skripsi. Manado : Universitas Sam Ratulangi Manado. Diakses <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/4612>. Pada tanggal 18 Juni 2020.
- Febriyanti, E., & Mellu, A. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi pandemi Covid-19 di kota kupang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11 (3), 3. Diakses <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/213>

- Firmansyah, Q.D., Qorahman, W.MM., & Ningtyas, N.W.R. (2021). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di sekolah tinggi ilmu kesehatan borneo cendekia medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5 (2), 3-4. Diakses <http://journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id/index.php/jbc/article/view/253>
- Ghufroon, M. N., & Risnawati, R. 2017. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Harzif, A. K., Silvia, M., & Wiweko, B. (2018). *Fakta-fakta mengenai menstruasi pada remaja*. Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hidayat. (2012). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta Salemba Medika.
- Holida, S. S., & Maulani, E. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VIII Di Universitas. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, VII(2), <https://unibba.ac.id/ejournal/index.php/healthy/article/view/491/414>
- Ibrahim, A. S. (2012). *Panik neurosis dan gangguan cemas*. Tangerang: Jelajah Nusa
- Irianto. (2015). *Kesehatan reproduksi*. Bandung : Alfabeta
- Keliat, B. A., Wiyono. A. P. & Susanti, H. (2012). *Manajemen kasus gangguan jiwa CMHN (Intermediate Course)*. Jakarta: EGC
- Kinansi. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Kusmiran, E. (2013). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Lufthi AS, Yaunin Y. (2020) *The Relationship Between the Anxiety Level and Menstruation Cycle of Female Undergraduate Students Majoring in Medicine of Andalas University in 2019*. Andalas Obstet Gynecol J.
- Meilan, N., & Fillona, W. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja Remaja: Implementasi PKPR Dalam Teman Sebaya*. Wineka Media.
- Mubarak. W. I., Indrawati, L. & Susanto, J. (2015). *Ilmu Keperawatan dasar*. Jakarta: Salemba Medika
- Muhammad, H., Hastiana Y., Hidayat, S. (2019). *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang*. Skripsi. Palembang : Universitas Muhammadiyah Palembang. Diakses <http://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/biologi/article/view/2015>. Pada tanggal 20 Juni 2020.
- Novita, R. (2018). *Correlation between Nutritional Status and Menstrual Disorders of Female*. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172–181. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.172-181>
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S., (2015). *Buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Saodah I. (2018). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Haid pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Sawitri, A. R., & Wideasavitri, P. N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08>
- Semiun, Y. (2006) *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan*. Edisi 2. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sinaga, E., dkk. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudarya, I. W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2009. *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen*, 2, 1–10.
- Suherman. 2016. *Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter Fkik Universitas Tadulako*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, Vol. 3 No. 1 Januari 2016, Halaman 23-32. [jurnal.untad.ac.id/jurnal/index/ php/MedikaTadulako/](http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index/ php/MedikaTadulako/) (Diakses pada tanggal 05 Januari 2019 pukul 5.59 WIB).
- Sukarni, K., & Icemi, W. P. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2016). *Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11– 18.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sya'bani, I. R. N., & Sumarmi, S. (2016). *Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 7–15.
- Syaiful, A.. (2014). *Mahasiswa dan Organisasi*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Syarifah, S.N. (2013). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab di Universitas Islam Negri Syarif hidayatullah*. Jakarta. Diakses <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25674/1/SITI%20NURUS%20SYARIFAH%20-%20fkik.pdf>. Pada tanggal 29 Juni 2020.
- Tombakan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). *Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant)*

- di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal EBiomedik*, 5(1).  
<https://doi.org/10.35790/ebm.5.1.2017.15978>
- Vellyana, D., Lestari, A., Rahmawati, A., (2017). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Faktor Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu*. Lampung: stikes muhammadiyah pringsewu lampung. Diakses, <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/article/view/403>. Pada tanggal 01 Juni 2020.
- Wahyuni, Y., & Dewi, R. (2018). *Gangguan siklus menstruasi kaitannya dengan asupan zat gizi pada remaja vegetarian*.
- Wirenviona, R., & Riris, I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Universitas Airlangga.
- Winknjosastro, H. (2011). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, R.P. (2012). *Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi disalah satu Rumpun Science Teknologi UI*. Skripsi : Universitas Indonesia. Diakses <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313206-S43681-Hubungan%20tingkat.pdf>. Pada tanggal 01 Juli 2020.
- Yudita, N.A., Yanis, A., Iryani, D. (2017). Hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi mahasiswi fakultas kedokteran universitas andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6 (2), 3. Diakses <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/695>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.