

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI AKTIF BEROLAHRAGA

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Sonia Zalfa Khaliston

NIM 1607614

PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

SONIA ZALFA KHALISTON

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI AKTIF BEROLAHRAGA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO

NIP. 195911041986 01 1001

Pembimbing II



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D

NIP. 19681220 19980 2 001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D

NIP. 19681220 19980 2 001

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur saya haturkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan banyak nikmat, taufik dan hidayah. Sehingga penulis dapat menyusun skripsi penelitian yang berjudul “**Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi aktif berolahraga**” dengan lancar dan tepat waktu. Skripsi penelitian ini telah penulis selesaikan dengan maksimal berkat kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis sampaikan banyak terima kasih kepada segenap pihak yang telah berkontribusi secara maksimal dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Meski demikian, penulis menyadari masih banyak sekali kekurangan dan kekeliruan di dalam penulisan skripsi penelitian ini, baik dari segi tanda baca, tata bahasa maupun isi. Sehingga penulis secara terbuka menerima segala kritik dan saran positif dari pembaca.

Demikian apa yang dapat penulis sampaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk penulis sendiri khususnya.

Bandung, Agustus 2020

Sonia Zalfa Khaliston

UCAPAN TERIMA KASIH

MasyaAllah Tabarakallah, puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan lancar dan tepat waktu berkat dukungan serta do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus kepada pihak yang senantiasa membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, yaitu :

1. Ibunda Anis Dwi Puspitaningrum dan Ayahanda Sartono serta adik-adik tersayang Niken Khaliston dan Jasmine Boba Karpule, yang selalu berkorban tanpa letih, memberikan dukungan atau motivasi serta kasih sayang hingga cinta tanpa henti dan senantiasa merangkul ketika penulis mulai terjatuh, memberikan kekuatan serta menjadi pendengar yang baik.
2. Suami tercinta Saifullah Abdurrahman, S.P., dan anak tersayang Aisyah Qurrota A'yuni Abdurrahman yang selalu menjadi penyemangat, supporter, motivator dengan cinta yang tulus.
3. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama perkuliahan.
4. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi sekaligus sebagai pembimbing dua yang telah mempermudah kegiatan belajar dan ilmu yang sangat berharga.
5. Ibu Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO., selaku pembimbing satu pada pengerjaan skripsi ini, baik berupa saran dan ilmu, serta motivasi yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga kepada penulis selama 4 tahun berada di FPOK UPI.
7. Ustadz Nasrullah Ginting selaku guru mengaji yang selalu memberikan edukasi seputar adab, akhlak dan mengingatkan dalam hal kebaikan.
8. Para sahabat tercinta Tia Kurnia Rahayu, Herlinda Diantri (ceceu), Shafa Vierdayanti, S.Or., AIFMO-P., Runasandy Intan C, Refima Rachmasari, S.P., Ade Irmawan, S.H., yang selalu memberikan support, menegur ketika penulis berbuat kesalahan, serta warna dan kebahagiaan dalam kehidupan.
9. Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan UPI Angkatan 2016 yang tidak dapat

disebutkan satu persatu atas kebersamaan, suka-duka dalam perkuliahan.

10. Keluarga besar BEM KEMA FPOK 2018/2019 dan para demisioner yaitu kang jody, kang salam, kang ramdan yang telah memberikan banyak pelajaran dalam dunia organisasi kampus.
11. Keluarga besar HIMA IKOR 2017/2018 yang telah memberikan banyak pelajaran dalam dunia organisasi kampus.
12. Keluarga besar HMI UPI terutama HMI Komisariat Jiwaraga yang telah mengajarkan tentang Rasionalisme, berfikir kritis dan memberikan banyak pelajaran dalam dunia organisasi ekstra kampus. Terutama kanda tomi, kanda firman, kanda edit, kanda jimi, kanda agan, kanda dinel.
13. Keluarga besar SPBU (Scooteris Pendidikan Bandung Utara) yang senantiasa memberikan warna hingga kebahagiaan pada masa nya. terutama pak rahmat, teh mae, a ilham, rafi, a togog, a james, a aeen, a tejo dll yang akan selalu dikenang.
14. Keluarga besar PNS Tangsel (Perempuan Naik Scooter) yang senantiasa memberikan warna hingga kebahagiaan pada masa nya.
15. Scooterist terhebat Om Keling GZ yang selalu menemani dalam suka hingga duka selama di dunia pervespaan dari tahun 2012.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Siklus Menstruasi pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Stres mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.2 Penyebab Stres (Stressor).....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1. <i>Level Of Stress</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2. Olahraga sebagai <i>Coping Stress</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3 Penelitian Terdahulu yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.4 Asumsi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi	Error! Bookmark not defined.

3.5 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskriptif Data	Error! Bookmark not defined.
4.2 Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
4.3 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.4 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	8
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Test DASS	22
Tabel 3.2 Indikator DASS	23
Tabel 3.3 Skala Alternatif Jawaban	24
Tabel 4.1 Distribusi Responden Penelitian	26
Tabel 4.2 Deskripsi Data Siklus Menstruasi	28
Tabel 4.3 Deskripsi Data Tingkat Stres	28
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data	29
Tabel 4.5 Hasil Korelasi Bivariat	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian Cross Sectional	18
--	----

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani HM. (2008). Stress and depression among medical students: a cross sectional study at Medical College in Saudi Arabia. *Pakistan Journal Medical Science*. (24): 12-7.
- Ai, K. (2015). Gambaran Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di SDN Gegerkalong Girang 2, *1*(2), 125–130.
- Alvergne, A., & Höggvist Tabor, V. (2018). Is Female Health Cyclical? Evolutionary Perspectives on Menstruation. *Trends in Ecology and Evolution*, *33*(6), 399–414. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2018.03.006>.
- Andi Prastiyo, N., & Maksum, A. (2013). KORELASI ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES YANG DIALAMI SISWA KELAS XI JURUSAN BUSANA BUTIK SMKN 8 SURABAYA Nuris. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *01*(01), 234–239. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Anindita, P., & Darwin, E. (2013). *Artikel Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. *5*(3), 522–527.
- Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Rineka Cipta
- Asmarani, R. (2010). Pengaruh Olahraga Terhadap Siklus Haid. *Artikel Penelitian*, 1–20. <https://doi.org/10.2106/JBJS.G.00124>.
- Austin, C. M., & Mahmood, T. (2018). Primary amenorrhoea. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, *28*(9), 268–275. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2018.08.004>.
- Beddig, T., Reinhard, I., & Kuehner, C. (2019). Stress, mood, and cortisol during daily life in women with Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD). *Psychoneuroendocrinology*, *109*, 104372. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.104372>.
- Bobak L. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC.
- Burhanuddin, S. (2007). *Beberapa Variabel yang Berpengaruh terhadap Usia Menars Pelajar Putri Bugis Kota dan Desa di Sulawesi Selatan (Tesis)*.

Surabaya : Bagian Pascasarjana Kesehatan Reproduksi Unair. Available at.
<http://www.adln.lib.unair.ac.id/>.

- Chrisler, J. C., & Gorman, J. A. (2015). Menstruation. *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 3, 75–81. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00254-8>.
- Diana Sari, A. E. N. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570.
- Diana Yuliana S. (2010). Gambaran Dismenorea Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. *Sari Pediatri: Manado*. Volume:12, No 2.
- French L. (2005). Dysmenorrhea. *American Family Physician*; 71(2): 285-91.
- Greenwood BN, Fleshner M. (2008). Exercise, learned, helplessness and the stressresistant brain. *Neuromolecular Medicine*. (10): 81-98.
- Hawari D. (2008). Manajemen stres, cemas dan depresi. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Hawari, Dadang. (2011). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hayati, F., Utami, N. W., & Susmini. (2019). Hubungan Tingkat Stress Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Sma Negeri 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat. *Nursing News*, 4(1), 260–271.
- Hendrik. (2004). Problema haid: tinjauan syariat islam dan medis. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Ismalia, N. (2017). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 200.
- Isnaeni, Desti Nur. (2010). Hubungan Antara Stres dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta: Universitas Sebelah Maret.
- Kishali, N. F., Katkat, D., Atan, T., & Akyol, P. (2006). *EFFECTS OF MENSTRUAL CYCLE ON SPORTS Physical Education and Sports High School ~ Physical Education and Sports High School Yas , ar Do gu Physical Education and Sports High School ~ Physical Education and Sports High School Yas , ar Do gu*. 1549–1563.
<https://doi.org/10.1080/00207450600675217>

- Kurniawati D. (2008). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas pada siswi SMK BATIK 1 Surakarta. <http://etd.eprints.ums.ac.id/2737/>.
- Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran. (2011). Menarche. Yogyakarta: Muha Medika.
- Laila, N. Najmi. (2011). Buku Pintar Menstruasi. Yogyakarta: Buku Biru Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017
- Lazarus RS. (2006). Stress and Eemotion: a new synthesis. New York: Springer Publishing Company, Inc; p, 27-35.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer-Verlag.
- Lee LK, Chen PCY, Lee KK, Kaur J. (2006). Menstruation among adolescent girls in Malaysia: a crosssectional school survey. *Singapore Med J.* 47(10): 869-74.
- Lieba-Samal, D., Wöber, C., Frantal, S., Brannath, W., Schmidt, K., Schrolnberger, C., & Wöber-Bingöl, Ç. (2011). Headache, menstruation and combined oral contraceptives: A diary study in 184 women with migraine. *European Journal of Pain*, 15(8), 852–857. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2011.02.003>.
- Lovibond SH, Lovibond PF. (1995). Manual for the depression anxiety stress scale. Edisi ke 2. Sydney: Psychology Foundation.
- Lumongga LN. (2009). Depresi tinjauan psikologis. Jakarta: Kencana
- MacGregor, A. (2010). Migraine and menstruation. *Migraine in Women*, 22(7), 33–48. https://doi.org/10.4324/9780203427187_chapter_7.
- Maeda, S., Ogishima, H., & Shimada, H. (2019). Acute cortisol response to a psychosocial stressor is associated with heartbeat perception. *Physiology and Behavior*, 207(April), 132–138. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.05.013>.
- Martin, M. (2018). *Comparing stress levels and coping styles in college athletes and non-athletes*.
- Marván, M. L., & Alcalá-Herrera, V. (2014). Age at menarche, reactions to menarche and attitudes towards menstruation among Mexican adolescent girls. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 27(2), 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.06.021>.

- Monteleone, A. M., Ruzzi, V., Pellegrino, F., Patriciello, G., Cascino, G., Del Giorno, C., ... Maj, M. (2019). The vulnerability to interpersonal stress in eating disorders: The role of insecure attachment in the emotional and cortisol responses to the trier social stress test. *Psychoneuroendocrinology*, *101*(November 2018), 278–285. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.12.232>.
- Muniroh S, Widiatie W. (2017). The Relationship Of Stress Level With Adolescent Menstruation Cycle Disorder.
- Muntari. (2009). Hubungan stress pada remaja usia 16-18 tahun dengan gangguan menstruasi (Dismenore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban. [Tesis]. Tuban : STIKES NU Tuban.
- Nagma S, et al. (2015). To evaluate the effect of perceived stress on menstrual function. *JCDR*; 9(3):1-3.
- Nagma, S., Kapoor, G., Bharti, R., Batra, A., Batra, A., Aggarwal, A., & Sablok, A. (2015). To evaluate the effect of perceived stress on menstrual function. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *9*(3), QC01–QC03. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/6906.5611>
- Nasir A, Abdul M. (2011). Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasution, I. K. (2007). Stres Pada Remaja. *Universitas Sumatra Utara*, 1–26.
- Natalia SL. (2012). Pengerahuan dan sikap terhadap gaya hidup sehat pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sumatera Utara. [Skripsi]. Medan : Universitas Sumatra Utara
- Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., Hamilton, J., & Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health*, *22*(3), 179–188. <https://doi.org/10.1002/smi.1094>
- Norton Kevin, Lynda Norton, Daryl Sadgrove. (2010). Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. University of South Australia, Adelaide, South Australia, Australia. *Journal of Science and Medicine in Sport* *13*; 496–502.

- Nurlaila, Sri Hazanah, Rahmawati Shofiah. (2015). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husadah Mahakam* vol.3(9):452–521
- Nurmalina, Rina & Bandung Valley. (2011). *“Pencegahan & manajemen obesitas”*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo: Kompas Gramedia.
- Pandit SB. (2014). Common menstrual problems among adolescent student. *Sinhgad e Journal of nursing*. 4 (1)
- Pardede, Nancy. (2002). Masa Remaja dalam Tumbuh Kembang Anak dan Remaja Buku Ajar I. Jakarta: Sagung Seto.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2005). Ilmu Kebidanan. Edisi Ketiga. Jakarta: Penerbit Yayasan Bina Pustaka. Sarwono Prawirohardjo. Cetakan VII
- Purwati. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Ui*, 5, 45–62.
- Puspitaningsih D. (2015). Stres mahasiswa saat penyusunan karya tulis ilmiah di poltekkes majapahit mojokerto. *Hosp Majapahit*. 7(1):19–29.
- Ramdhani, F. S. (2016). Hubungan Tingkat stres Mahasiswa dengan Hasil Indeks Akademik. *Repository.Upi.Edu*, 1–9.
- Rima A. (2010). pengaruh olahraga terhadap siklus haid atlit.
- Rosiana, D. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Kleas XII di SMK Batik 1 Surakarta, 23(45), 5–24.
- S Abidi. (2016). Olahraga Efektif Menangkal Stress. Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. <https://inilah.com/rileks/2273479/olahraga-efektif-menangkal-stress>
- Santoso. (2008). Angka kejadian nyeri haid pada remaja di Indonesia. <http://www.infosehat.com/>.
- Sarwono. (2007). Psikologi Remaja. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sayogo, Savitri. (2006). Gizi Remaja Putri. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Shita, N. K. D. S. ., & Purnawati, S. (2016). Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor- faktor yang mempengaruhi pada siswi peserta ujian nasional di sma negeri 1 melaya kabupaten jembrana. *E- Jurnal Medika*, 5(3), 1–9.
- Springs, S. (2007). Menstrual Disturbances of Female Athlete. USA: Georgia Reproductive Specialists.

- Sriati, A. (2008). *Tinjauan Tentang Stress*.
- Stefani, L., Galanti, G., Lorini, S., Beni, G., Dei, M., & Maffulli, N. (2016). Female athletes and menstrual disorders : a pilot study Corresponding author : *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 6(2), 183–187.
- Sternfeld, Barbara, et al. (2002). Physical Activity and Menstrual Cycle Characteristics in Two Prospective Cohorts. *American Journal of Epidemiology*. Vol. 156.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sundari J. (2012). Hubungan antara tingkat stres dan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia. [Skripsi]. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Toduh, S., Kundro, R., & Malara, R. (2014). Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas I di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan. *Universitas Sam Ratulangi Manado*, 1–7.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: A report of the surgeon general executive summary. Atlanta, GA: U.S Dept. Of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, S/N: 017-023-00196-5.
- Ulum, N. (2016). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin, 23(45), 5–24.
- Wearne, T. A., Lucien, A., Trimmer, E. M., Logan, J. A., Rushby, J. A., Wilson, E., ... McDonald, S. (2019). Anxiety sensitivity moderates the subjective experience but not the physiological response to psychosocial stress. *International Journal of Psychophysiology*, 141(April), 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2019.04.012>.
- Weinberg & Gould. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Toronto: Human Kinetics Publishing.
- WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization. http://whqlibdoc.who.int/publication_s/2010/9789241599979_eng.pdf

- Widyastuti. (2011). Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wiknjosastro. (2011). Ilmu kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wiknjosastro. (2012). Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wiknjastro. (2007). Ilmu Kandungan dan Kebidanan. Jakarta: Yayasan Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Wilson, G., & Pritchard, M. (2005). Comparing Sources of Stress in College Student Athletes and Non-Athletes. *Athletic Insight*, (January 2005).
- World Health Organization. (2007). Education and treatment in Adolescent Sexuality: The Training of health Professional. Geneva: WHO.
- 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), 299. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695>
- Yussuf AD, Issa BA, Ajiboye PO, Buhari OI. (2013). The correlates of stress, coping styles and psychiatric morbidity in the first year of medical education at a nigerian university. *Afr J Psychiatry*. 16(3):206–15.

