

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Di S1 Keperawatan Tingkat 1 Di Universitas Muhammadiyah Kudus Tahun 2020

Rusnoto¹✉, Yayuk Mundriyastutik², Noor Cholifah³

¹ Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

² Department of Teknologi Laboratorium Medik, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

³ Department of Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

✉ lppm@umkudus.ac.id

Abstract

According to the Basic Health Research (Rikesdas) in 2010, most of the 68% women in Indonesia aged 10-59 years reported regular menstruation and 13.7% had problems with irregular menstrual cycles in the last 1 year. In Central Java, the percentage of women aged 10-59 years who experience irregular menstrual cycles is 13.1%. The reason for irregular menstruation in women aged 10-59 years in Central Java is 0.3% due to illness, 5% due to problems using contraceptives, because menopause is 3.2%, due to other causes 3.9%, and do not know the reasons as much as 7.7%.

To knowing the relationship emotion regulation with the menstrual cycle on the Students level 1 courses S1 nursing at the University of Muhammadiyah Kudus 2020. Method: This type of analytic correlation research. The crosssectional approach method, a sample of 67 respondents from 204 level 1 students of the S1 nursing study program at the Muhammadiyah University of Kudus with a non-probability sampling technique, a questionnaire measuring instrument Test the research relationship using the Rank Spearman.

Research on the relationship between emotional regulation and the menstrual cycle in female students of S1 nursing study program at Muhammadiyah University of Kudus showed a relationship between emotional regulation and menstrual cycle with p.value 0.000 <0.05. Conclusion: There is h an association between the relationship of emotion regulation with the menstrual cycle on the Students level 1 courses S1 nursing at the University of Muhammadiyah Kudus 2020.

Keywords: Emotional regulation, menstrual cycle

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Di S1 Keperawatan Tingkat 1 Di Universitas Muhammadiyah Kudus Tahun 2020

Abstrak

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2010, sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Di Jawa Tengah, presentase perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 13,1%. Alasan haid tidak teratur pada perempuan usia 10-59 tahun di Jawa Tengah adalah 0,3% karena sakit, 5% karena masalah penggunaan alat kontrasepsi KB, Karena

menopause 3,2%, karena penyebab lain 3,9%, dan tidak mengetahui alasannya sebanyak 7,7%. Tujuan Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi S1 keperawatan tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus tahun 2020. Metode: Jenis penelitian korelasi analitik. Metode pendekatan Cross Sectional, sampel sebanyak 67 responden dari 204 mahasiswi program studi S1 keperawatan tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan teknik nonprobability sampling, alat ukur kuesioner. Uji hubungan penelitian menggunakan Rank Spearman. Hasil Penelitian: Penelitian tentang hubungan hubungan regulasi emosi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi S1 keperawatan tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus menunjukkan ada hubungan regulasi emosi dengan siklus menstruasi dengan $p.value$ $0,000 < 0,05$. Kesimpulan: Ada hubungan antara hubungan regulasi emosi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi S1 keperawatan tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus tahun 2020.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Siklus Menstruasi*

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita, menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah atau pendarahan dari vagina. Proses ini dirasakan pada semua wanita yang memasuki usia 10-12 tahun (*menarche*).

Menurut Erikson (dalam Sobur, 2013) mengatakan bahwa usia dewasa awal berada pada rentang usia 19 sampai 25 tahun. Pada masa ini terutama pada wanita biasanya akan mengalami menstruasi. Pada proses menstruasi ini akan berlangsung selama 2-8 hari dan darah yang akan keluar rata-rata kisaran 10 - 80 ml per hari. Ketika wanita sudah memasuki usia 40- 50 tahun menstruasi akan berhenti dengan sendirinya, keadaan ini yang biasa disebut dengan istilah *menopause* (Andriyani, 2013).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2010, sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara 8,7%. Masalah haid tidak teratur banyak terjadi pada usia 45-49 tahun 17,4% dan 50-54 tahun 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan gangguan psikis dan banyak pikiran sebesar 5,1%. Sedangkan emosi adalah suatu pengalaman yang sadar dan memberikan pengaruh pada aktivitas tubuh dan menghasilkan sensasi organik dan kinetik (Yosep & Sutini 2014). Menurut Saam & Wahyuni, 2012 Emosi merupakan perwujudan apa yang dirasakan seseorang sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau situasi tertentu. Emosi tersebut memiliki unsur fisiologi, kognitif, perilaku dan pengalaman subjektif Emosi merupakan suatu kompleks keadaan perasaan dengan komponen psikis, somatik, dan perilaku yang berhubungan dengan efek atau mood (Kaplan, Sadock & Grebb, 2010).

Saat menstruasi terjadi ada beberapa faktor dapat yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah stress, mengapa stress dapat mempengaruhi menstruasi karena pada saat stress hormon dan bagian otak yang bertanggungjawab mengatur siklus menstruasi, yaitu hipotalamus akan terganggu dan menjadikan adanya gangguan menstruasi (Nurlaila, 2015). Stress itu sendiri merupakan suatu reaksi fisik atau psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan perasaan cemas, marah dan frustrasi (Priyoto, 2014).

Sedangkan menurut Greenberg (dalam Hidayati,2013) Mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses untuk menilai, mengatasi mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, seperti dapat membantu meminimalkan ketidakstabilan emosi, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi rasa stress dalam diri. Agar terwujud perilaku yang baik maka perlu adanya regulasi emosi

2. Metode

Bagian metode penelitian dituliskan berdasarkan Universitas Muhammadiyah Kudus, yang berada di Jl. Ganesha 1 Purwosari Kudus Jawa Tengah dengan Kode Pos 59316 Telp/Fax (0291) 437218, pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan pada tanggal 17 Juli 2020 dengan membuat Grup Whatsapp dan menyebarkan kuesioner melalui Google form.

Jenis penelitian korelasi analitik yaitu untuk mengetahui adakah hubungan antar variabel yang akan diteliti. Pendekatan waktu pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan “Cross Sectional”, yaitu data yang dikumpulkan sesaat atau diperoleh saat itu juga. Cara ini dilakukan dengan melakukan survei, wawancara, atau dengan menyebarkan kuesioner kepada responden penelitian (Putra, 2012).

Responden penelitian ini adalah mahasiswi usia dewasa awal dari Prodi S1 Keperawatan tingkat 1 yang terdiri dari 4 kelas yaitu kelas A dengan populasi 50 mahasiswi diambil sampel 16 orang, Kelas B dengan populasi 55 mahasiswi diambil sampel 18 orang, Kelas C dengan populasi 54 orang diambil sampel 18 orang dan Kelas D dengan populasi 45 mahasiswi diambil sampel 15 orang. Sehingga data jumlah mahasiswi Prodi S1 Ilmu Keperawatan tingkat 1 sejumlah 204 mahasiswi dengan penggunaan sampel sejumlah 67 mahasiswi.

Sampel yang memenuhi kriteria inklusi, dan diambil dengan teknik sampling nonprobability, data dikumpulkan menggunakan kuesioner perilaku antisosial dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada remaja yang meliputi data demografi dan pernyataan terkait perilaku antisosial. Data terkumpul kemudian dianalisa secara analisa Univariat dan Bivariat, sedangkan untuk menjawab hipotesis digunakan uji Rank Spearman.

Prosedur penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu: tahap pralapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisis dan interpretasi data. Skala yang dipergunakan sebagai berikut:

Unfavourable (Negatif)

- 1 : Sangat Setuju,
- 2 : Setuju,
- 3 : Tidak Setuju, dan
- 4 : Sangat Tidak Setuju.

Favourable (Positif)

- 4 : Sangat Setuju,
- 3 : Setuju,
- 2 : Tidak Setuju, dan
- 1 : Sangat Tidak Setuju.

3. Hasil dan Pembahasan

4.1 Regulasi Emosi.

Frekuensi regulasi emosi tinggi berjumlah 63 orang (94,0%) dan regulasi emosi rendah berjumlah 4 orang (6,0%) disajikan pada table 1 menunjukkan sebagian besar responden dapat mengatur regulasi emosinya ke arah yang positif atau regulasi emosi tinggi dibandingkan dengan regulasi emosi rendah. Sesuai dalam survey yang dilakukan oleh Jurnal empati (2015) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 72,2% memiliki regulasi emosi tinggi dan sebanyak 18,2% responden memiliki regulasi emosi rendah, hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan regulasi emosi tinggi akan memiliki harga diri tinggi. Maka seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya. Sehingga individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Karena individu tersebut menghargai dan menerima kemampuannya (Farkhaeni, 2011).

Penelitian Deci Nansi dan Fajar Tri Utami (2016) menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi tinggi akan lebih baik dan lebih cakap dalam menangani ketegangan emosi, karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif, serta mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa kecewa, frustrasi, putus asa, dalam menghadapi banyak hal dan peristiwa. Ekspresi emosional yang sehat (kontrol kesehatan) juga menunjukkan strategi manajemen kemarahan yang baik dan belajar untuk mencari solusi positif untuk menghadapi suatu masalah. Perilaku regulasi emosi yang positif digunakan untuk melepaskan penderitaan atau regulasi negatif agar tidak menyimpan dendam, menanggung beban pikiran dan perasaan sakit. Oleh karena itu, apabila seseorang yang regulasi emosinya positif akan mengalami penurunan kemarahan, kecemasan dan depresi yang signifikan, begitupun sebaliknya jika seseorang tidak mampu mengendalikan emosi dengan baik akan cenderung berperilaku agresif, dalam penelitian Burney (Paramitasari dan Alfian, 2012).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Regulasi Emosi Tahun 2020 (N=67)

REGULASI EMOSI		
Regulasi Emosi	Frekuensi	Prosentase%
TINGGI	63	94,0
RENDAH	4	6,0
Total	67	100

4.2 Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa frekuensi responden dengan siklus menstruasi normal sebanyak 50 orang (74,6%) dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 17 orang (25,4%) dengan total 67 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang normal dengan rata-rata berkisar antara 28 hari dan sebagian kecil responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal berkisar antara <28 hari dan lebih dari >35 hari. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan dalam Purwoastuti E. (2015) bahwa siklus menstruasi adalah pendarahan yang terjadi secara periodik, jarak waktu antara menstruasi itulah yang dikenal sebagai satu siklus menstruasi. Siklus wanita berbeda-beda, namun rata-rata berkisar antara 28 hari. Penelitian Mulastin (2013), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan antara gangguan emosi terhadap siklus menstruasi. Sebanyak 38,2% responden dengan gangguan emosi ringan mengalami siklus menstruasi normal dan 61,8% responden gangguan emosi

sedang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hal ini menyatakan bahwa wanita tidak dengan gangguan emosi cenderung tidak mengalami gangguan siklus menstruasi dan sebaliknya, jika wanita mengalami gangguan emosi maka cenderung akan mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Oleh karena itu, dapat kita ketahui bahwa stress, gangguan pada psikis, dan juga emosi akan mempengaruhi kinerja otak yaitu pada hipotalamus, jika hipotalamus mengalami gangguan maka akan berpengaruh terhadap gangguan-gangguan kesehatan salah satunya adalah siklus menstruasi. Jika emosi yang dialami dapat di regulasikan ke hal positif maka otak tidak akan mendapatkan tekanan, sebaliknya jika emosi diregulasikan ke hal yang negatif maka otak akan mendapatkan tekanan negatif yang akan mengakibatkan gangguan pada hipotalamus

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Tahun 2020 (N=67)

SIKLUS MENSTRUASI		
Siklus Menstruasi	Frekuensi	Prosentase%
NORMAL	50	74,6
TIDAK NORMAL	17	25,4
Total	67	100,0

Sumber: Data Primer, 2020.

4.3 Hubungan Regulasi Emosi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan

Berdasarkan tabel 3 diatas menjelaskan tentang penyebaran data antara 2 variabel yaitu regulasi emosi dengan siklus menstruasi menunjukkan bahwa, dari 67 responden terdapat 50 responden yang mengalami siklus menstruasi normal dengan regulasi emosi tinggi sebanyak (74,6%), 13 responden mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan regulasi emosi tinggi sebanyak (19,4%), dan 4 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan regulasi emosi rendah sebanyak (6,0%). Hasil uji statistik menggunakan spearman rank diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai rho 0,432, maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Regulasi emosi dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi program studi S1 Keperawatan Tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus tahun 2020. Nilai rho menunjukkan bahwa kekuatan hubungan adalah sangat kuat dengan arah hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi regulasi emosi maka semakin normal pula siklus menstruasinya.

Tabel 3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus Tahun 2020

Regulasi emosi	Siklus menstruasi				Total		P Value	Rho
	Normal		Tidak normal		F	%		
	F	%	F	%				
Tinggi	50	74,6	13	19,4	63	94,0	0,000	0,432
Rendah	0	0	4	6,0	4	6,0		
Jumlah	50	74,8	17	25,4	67	100		

Hal ini sesuai dengan penelitian Nurlaila (2015) yang menunjukkan hasil bahwa dari 65 responden yang tidak mengalami stress, 47 orang responden (72,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 18 responden (27,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 67 responden yang mengalami stress, sebanyak 25 responden (37,7%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 42 responden (62,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hal ini menunjukkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus

menstruasi diantaranya adalah stress (regulasi emosi negatif), mengapa regulasi emosi dapat mempengaruhi menstruasi karena pada saat regulasi emosi responden negatif maka hormon dan bagian otak yang bertanggungjawab mengatur siklus menstruasi, yaitu hipotalamus akan terganggu dan menjadikan adanya gangguan menstruasi. Dan apabila regulasi emosi responden positif (tinggi) maka siklus menstruasi akan cenderung normal, karena bagian hipotalamus otak akan bekerja dengan baik. Peneliti berpendapat bahwa responden dengan regulasi emosi tinggi mengalami siklus menstruasi yang normal, sebagian banyak responden dengan regulasi emosi tinggi dapat membantu dirinya sendiri untuk mengubah pikiran negatif responden menjadi positif, Sehingga mempengaruhi emosi dan perilaku responden, misalnya ketika responden mengubah pikirannya terhadap stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosinya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif (regulasi emosi tinggi) bukan perilaku yang destruktif (regulasi emosi rendah). Menjelang menstruasi responden akan menampilkan respon saat menghadapi suatu kejadian. Respon tersebut bisa positif atau negatif yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi responden. Faktor yang mempengaruhi Siklus Menstruasi Menurut Kusmiran 2014, mengatakan penelitian mengenai faktor resiko dari variabilitas siklus menstruasi diantaranya adalah:

a. Stress

Stress akan memicu pelepasan hormone kortisol dimana hormone kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stress seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormone FSH (Follicle Stimulating Hormone), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan esterogen. Jika terjadi gangguan pada hormone FSH (Follicle Stimulating Hormone), dan LH (Lutenizing Hormon), maka akan mempengaruhi produksi esterogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi.

b. Psikis dan fisik

Perubahan seks primer pada perempuan adalah menstruasi yang biasanya diikuti oleh perubahan organ seksual yaitu memiliki payudara dan pinggul yang membesar. Perubahan fisik yang dialami memberikan dampak pada perubahan psikologis dan social. Perubahan pubertas meliputi kognitif, moral, emosi, social sebagai bentuk perkembangan diri remaja. Informasi yang diberikan secara benar dapat mengurangi kecemasan remaja putri pada saat menstruasi (Noor Azizah, 2018).

c. Hormon

Hormon dapat berpengaruh pada siklus menstruasi dikarenakan apabila seorang wanita berada pada tekanan mental ekstrim seperti stress, maka produksi hormone esterogen dan progesteronnya akan terganggu. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Khusus wanita usia 20 tahun kebawah atau masih terbilang muda, telat datang bulan bisa dipicu oleh kurang matangnya jalur hormonal dari otak ke indung telur.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat 1 Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kudus tahun 2020”. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan diketahuinya Regulasi Emosi pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus tahun 2020.
2. Hasil penelitian menunjukkan diketahuinya Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus tahun 2020.
3. Hasil penelitian melalui uji statistik bivariat, menunjukkan adanya Hubungan
4. Regulasi Emosi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus tahun 2020, dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih atas segala bentuk dukungan dari berbagai pihak terutama Universitas Muhammadiyah Kudus sebagai tempat penelitian, LPPM, dan semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian.

Referensi

- [1]. Adnyana, Gege Putra, 2012. Keterampilan berpikir Kritis dan Pemahaman Konsep Siswa pada Model Siklus Belajar Hipotesis Deduktif. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, Jilid 45, Nomor 3, hlm.201-2019.
- [2]. Agus Riyanto. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: EGC. APJII dan PUSKOM.2015.
- [3]. American College of Obstetricians and Gynecologists. *Dysmenorrhea: Painful Periods*. American College of Obstetricians and Gynecologists. 2015.
- [4]. Andriyani, A. 2013. *Panduan Kesehatan Wanita*. Surakarta: As-Salam Publisher pp. 12,33.
- [5]. Arikunto. (2010). *Managemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [6]. Azizah, N. (2015). Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Desmnenorrhea). *The 2nd University Research Coloquium* (pp. 80-87). UNIMUS: ISN 2407-9198.
- [7]. Danarjati, D. P., Murtiadi A., & Ekawati A.R. (2013). *Pengantar Psikologi Umum*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- [8]. Dharma, Kusuma Kelana. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta, Trans InfoMedia.
- [9]. Eko Putro Widoyoko.2012. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [10]. Erlina Maria, Shafrina Sabila. 2019. *Politik Legislasi Hukum Tidak Tertulis Dalam Pembangunan Hukum Nasional*. Jakarta Pusat: Pusat Penelitian dan Pengkajian Perkara, dan Pengelolaan Perpustakaan Mahkamah Konstitusi Republik Indonesia.
- [11]. Farkhaeni, Akhmaeda. (2011). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap konsep diri pada mahasiswa fakultas psikologi uin Jakarta. Skripsi. [Online]. Diambil dari : repository.uinjkt.ac.id/dspace/.../AKHMEDA%20FARKHAENI-FPS.PDF
- [12]. Gross, J. J. (2013). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press. New York.
- [13]. Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press. New York.
- [14]. Gudmundsdottir SL, Flanders WD, Augestad LBA. 2011. Longitudinal study of physical activity and menstrual cycle characteristic in healthy norwegian women the nord-trondelag healthy study. *Norsk Epidemiologi*. Volume 20 (2); 163-71
- [15]. Hendrikson. (2013). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi*. Jakarta: Gramedia.
- [16]. Hidayat Syah. 2010. *Penelitian Deskriptif*. Jakarta: Rajawali.

- [17]. Hidayat. 2013. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- [18]. Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Psikiatri Klinis*. Tangerang (Indonesia): BINARUPA AKASARA: 2010
- [19]. Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Binarupa Aksara. Tangerang.
- [20]. Karout N, Hawaii SM, Altuwaijri S. Prevalence And Pattern Of Menstrual Disorders Among Lebanese Nursing Students. *EHMJ*. 2012 :18(4):346-52
- [21]. Kementerian Kesehatan RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar (Riskerdas) Tahun 2010*. Jakarta: Balitbangkes Depkes RI
- [22]. Kementerian Kesehatan RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar (Riskerdas) Tahun 2010*. Jakarta: Balitbangkes Depkes RI
- [23]. Kusmiran, E. (2014). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- [24]. Marret H, Fauconnier A, Chabbert-Buffet N, et al. Clinical practice guidelines on menorrhagia: management of abnormal uterine bleeding before menopause. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* 2010; 152: 133-137.
- [25]. Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [26]. Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [27]. Nugroho, T. (2012). *Obsgyn Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan dan Keperawatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- [28]. Nurlaila, Sri Hazanah, Rahmawati Shofiah. (2015). Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husadah Mahakam* vol.3(9):452-521
- [29]. Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [30]. Prof. Dr. Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [31]. Prof. Dr. Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [32]. Prof. Dr. Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [33]. Purwoastuti E, Walyani SE. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- [34]. Ranabir, S., dan Reetu, K. 2011. Stress and hormones. *Indian J Endocrinol Metab*. Volume 15 (1); 18-22
- [35]. Riwidikdo, H. 2012. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [36]. Saam, z dan Wahyuni, S. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Cetakan 1. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- [37]. Saryono dan Anggraeni, Mekar Dwi. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Bidang kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- [38]. Saryono. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [39]. Shaffer, dalam Anggraeny, N. 2014 *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Tesis. Sumatera Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- [40]. Shaffer, dalam Anggraeny, N. 2014. *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Tesis. Sumatera Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- [41]. Siahaan, M. (2015). *All About Teens*. Andi. Yogyakarta.

- [42]. Sinaga E. Saribanon N. Suprihatin, NS. Salamah U. Andani, Murti Y. Trismiasti A. Lorita S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, dan Global One.
- [43]. Stuart, G.W., and Sudenen, S.J. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. 6th edition. St. Louis: Mosby Year Book.
- [44]. Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- [45]. Soetjiningsih, C.H. (2012). *Perkembangan anak: Sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Jakarta: Prenada.
- [46]. Sukarni K, I & Margareth ZH. (2019). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [47]. Swarjana, I Ketut. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi. Yogyakarta: Andi Offset.
- [48]. Toduhu S, Kundre R, Malara R. Hubungan Stress Psikolois Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di SMA Negeri 3 Kepulauan Tidore. *Jurnal Keperawatan*. 2014:2 (2):1-7
- [49]. Umi Latifah. F, Farid. A, Sri. (2018). Fator-Faktor Yang Hubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Commuter (Penglaju). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)* 6(5):230-40.
- [50]. Umi Latifah. F, Farid. A, Sri. (2018). Fator-Faktor Yang Hubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Commuter (Penglaju). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)* 6(5):230-40
- [51]. Verawaty, Sri Noor. (2011). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindo.
- [52]. Yosep, I., dan Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Refika Aditama Bandung.
- [53]. Yosep, Iyus., Sutini, Titin. (2014). *Buku Ajar Keperawatan (dan Advance mental health nursing)*. Bandung: Refika Medika



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)