

**Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri***The Relationship Between Exam Preparation Anxiety and the Menstrual Cycle in Adolescent*Ika Mustika Dewi<sup>1\*</sup>, Siti Uswatun Chasanah<sup>2</sup><sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada\*Korespondensi Penulis : [ikamustika@almaata.ac.id](mailto:ikamustika@almaata.ac.id)**Abstrak**

**Latar belakang:** Masa remaja merupakan masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa, perubahan fisik terlihat pada remaja putri yang sedang mengalami siklus menstruasi, salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi adalah faktor psikologis seperti kecemasan. Kecemasan pada remaja ditandai dengan munculnya rasa cemas, Keadaan ketika emosi negatif muncul akibat kekhawatiran akan bahaya yang tidak terduga yang mungkin terjadi dimasa depan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

**Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Santa Maria Yogyakarta. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 orang yang diambil menggunakan teknik *propotional random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan uji spearman rank.

**Hasil:** Tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi remaja putri kategori sedang sebanyak 46,4% (26 orang). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau ( $< 0,05$ ), nilai koefisien korelasi adalah  $r$  hitung  $- 0,474$  pola hubungan menunjukkan tanda positif yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan maka siklus menstruasi yang dialami remaja putri semakin tinggi.

**Kesimpulan:** Ada hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Kecemasan; Menstruasi; Remaja

**Abstract**

**Introduction:** Adolescence is a transition period that connects childhood to adulthood, physical changes are seen in young women who are experiencing the menstrual cycle. One of the causes of menstrual cycle disorders is psychological factors such as anxiety. Anxiety in adolescents is characterized by the appearance of anxiety, a state when negative emotional arise due to fear of unexpected dangers that may occur in the future.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the correlation between the level of anxiety in facing exam preparation and the menstrual cycle in adolescent girls.

**Method:** This type of research is a quantitative research approach *cross sectional*. The population in this study were adolescent girl. The number of samples in this study were 56 people, who were taken using a *proportional random sampling* technique. Data collection tools using questionnaires and data analysis conducted *uji spearman rank*.

**Result:** The level of anxiety with the menstrual cycle of female adolescents in the moderate category was 46.4% (26 people). This shows that there was a relationship with a significance value of 0,000 ( $< 0,05$ ). The value of the correlation coefficient was  $r$  count 0.474, it's mean that there was a sufficiently close relationship between the variable.

**Conclusion:** There is a significant relationship between the level of anxiety facing exam preparation and the menstrual cycle in adolescents.

**Keywords:** Anxiety; Menstrual; Adolescent

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial (1).

Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2021 sebanyak 46 juta jiwa (17%) penduduk Indonesia terdiri dari Remaja (usia 10-19 tahun)(2). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2021), jumlah remaja di Provinsi DIY sebanyak 116.160.000 jiwa dimana komposisi terbesar adalah remaja. Remaja Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Ini sesuai dengan proporsi remaja di dunia, jumlah remaja di perkirakan 1,2 miliar atau sekitar 1/5 dari jumlah penduduk dunia(3).

Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan adanya menarche atau menstruasi pertama kali. Menstruasi merupakan pendarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik hal ini disebabkan karena pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan terutama progesteron pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Meskipun menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, hal ini dapat menjadi masalah utama dalam masyarakat jika terjadi gangguan menstruasi (4).

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan, sel telur harus dipilih kemudian dirangsang agar menjadi matang. Endometrium pun harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga jika telur yang sudah dibuahi (embrio) muncul, kemudian melekat dan berkembang disana. Pendarahan menstruasi dimulai menjelang akhir pubertas. Saat itu anak gadis mulai melepaskan sel telur sebagai bagian dari periode bulanan yang disebut dengan siklus reproduksi wanita atau siklus menstruasi (5).

Siklus menstruasi tidak teratur yaitu apabila siklus menstruasi yang terjadi diluar keadaan normal atau dengan kata lain tidak berada pada interval pola menstruasi dengan rentang kurang dari 21 hari (polimenorea), lebih dari 35 hari (oligomenorea) serta rentang selama 90 hari atau lebih tidak menstruasi (amenorea). Menurut Progestrian (2010), mengatakan menstruasi atau haid dikatakan normal apabila siklusnya 21-35 hari (rata-rata 28 hari), lamanya 2-7 hari, sebanyak 20-60 ml (2-5 pembalut per hari), tidak ada rasa nyeri, dan terjadi ovulasi. Pada awal dan akhir masa reproduksi, siklus menstruasi mungkin tidak teratur dan tidak dapat diperkirakan, sebagai akibat kegagalan ovulasi (6).

Menurut *World Health Organization* (2018) terdapat 75% remaja yang mengalami gangguan haid dan ini merupakan alasan terbanyak seorang remaja putri mengunjungi dokter spesialis kandungan. Siklus haid pada remaja sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah menarche. Sekitar 80% remaja putri mengalami terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri yang haidnya datang lebih cepat, gangguan ini disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi (*Anovulatory cycles*) (7). Menurut data (Riskesdas, 2017) menyebutkan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7%. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Alasan yang dikemukakan oleh wanita usia 10-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur adalah karena stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1% (8).

Remaja dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki berada pada usia 10-19 tahun dengan populasi terbesar di Pulau Jawa (9). Masalah yang selalu menyebabkan ketidaknyamanan pada remaja perempuan adalah jika memiliki masalah menstruasi pada setiap bulannya. Tidak ada data yang pasti mengenai angka prevalensi gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja Indonesia termasuk di Yogyakarta sendiri, akan tetapi berdasarkan penelitian angka prevalensi gangguan terkait menstruasi bervariasi antara 15,8- 89,5% berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tahun 2011 jumlah remaja putri usia 15-24 tahun di Kota Yogyakarta berjumlah 25.517 jiwa, sehingga di perkirakan 4 sampai 22 ribu diantaranya dapat mengalami gangguan terkait menstruasi seperti gangguan siklus menstruasi (10).

Pada wanita umumnya masa pubertas dimulai pada saat usia 8-14 tahun. Awal pubertas berbeda-beda untuk tiap individu tergantung dari bangsa, iklim, gizi dan kebudayaan dengan bertambah baiknya gizi seorang anak, maka masa pubertasnya dapat terjadi lebih cepat. Pubertas berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi secara mantap dan teratur (11).

Menurut Kusmiran, (2011) faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain berat badan, aktivitas fisik, stress dan kecemasan, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja (4). Kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sebagian besar sumber penyebab tidak diketahui dan manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis (12). Kebanyakan perempuan terutama remaja yang sedang mengalami ketidakaturan siklus menstruasi rentan sekali terhadap depresi karena situasi tersebut menimbulkan ketidakpastian yang mengakibatkan meningkatnya kecemasan apabila ia tidak dapat mengendalikan kesadaran dan bersifat maladaptif (13).

Pada masa-masa sekarang ini, siswa di seluruh dunia semakin banyak dihadapkan pada faktor-faktor penyebab stres atau cemas yang makin meningkat. Berdasarkan penelitian dari Agustiar & Asmi (2010) Diketahui bahwa 61,30 persen responden memiliki kecemasan rendah dan hanya 2,40 persen responden memiliki kecemasan tinggi. Bahwa takut gagal dalam ujian akhir dianggap sebagai ancaman bagi siswa yang memicu munculnya kecemasan. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif. Namun, kecemasan dengan intensitas yang tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan mengganggu keadaan fisik serta psikis individu yang bersangkutan. Ujian semester merupakan sesuatu yang diwajibkan bagi para siswa sebagai persyaratan kenaikan kelas. Bahkan hasil ujian dapat dijadikan bukti konkrit tentang kesanggupan bagi siswa berfikir secara logis melalui proses yang memenuhi standar kompetensi yang ditentukan dan sesuai dengan prosedur sekolah. Alasan lain ujian semester tetap diperlukan adalah sebagai alat ukur seleksi untuk kenaikan kelas selanjutnya (14).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 28 Oktober 2021 di salah satu sekolah swasta di Kota Yogyakarta dengan wawancara dari 6 orang siswi yang sudah mengalami menstruasi, 3 orang diantaranya mengatakan mengalami haid tidak teratur namun belum tau apa penyebabnya, dari 3 lainnya megatakan haid teratur. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengetahui adakah hubungan tingkat kecemasan menghadapi kesiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah remaja putri di salah satu sekolah swasta khusus perempuan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Responden penelitian sejumlah 56 siswa yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan kriteria inklusi remaja putri yang berusia 14-18 tahun, dan telah mengalami menstruasi, sedangkan kriteria eksklusinya merupakan remaja putri yang sedang sakit saat pengambilan data dilakukan. Alat pengumpulan data menggunakan Kuesioner Kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) yang berisi 20 butir pertanyaan dengan indikator fisiologi, perilaku, kognitif dan afektif. Siklus menstruasi dikategorikan menjadi dua, normal jika siklus 28-35 hari dan tidak normal jika siklus menstruasi < 28 hari (Polimenorea), >35 hari (Olimenorea) dan > 90 hari/3 bulan (Amenorea). Analisa data hubungan antar dua variabel menggunakan *spearman rank*.

## HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di lokasi didapatkan data bahwa:

### Tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian

**Tabel 1.** Tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Normal	25	44,6
Kecemasan sedang	26	46,4
Kecemasan berat	5	8,9
Total	56	100,0

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 26 orang (46,4%).

### Siklus menstruasi remaja putri

**Tabel 2.** Siklus menstruasi remaja putri

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Teratur	33	58,9
Tidak Teratur	23	41,1
Total	56	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 23 responden (41,1%).

## Hubungan tingkat kecemasan dan siklus menstruasi

Tabel 3. Hubungan tingkat kecemasan dan siklus menstruasi

Kecemasan	Siklus Menstruasi		Total	r	p
	Teratur	Tidak teratur			
Normal	21 (37,5%)	4 (7,1%)	25 (44,6%)	0,474	0,000
Kecemasan sedang	11 (19,6%)	15 (26,8%)	26 (46,4%)		
Kecemasan berat	1 (1,8%)	4 (7,1%)	5 (8,9%)		
Total	33 (58,9%)	23 (41,1%)	56 (100%)		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki kecemasan sedang juga mengalami ketidakteraturan siklus haid sebanyak 15 siswa (26,8%). Uji korelasi *spearman* menunjukkan nilai sig sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti ada hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri tersebut. Hasil lain adalah  $r=0,474$  yang artinya ada keeratan hubungan yang cukup antar dua variable tersebut.

## PEMBAHASAN

### Tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian

Kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman sebagai respon normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya, atau ketika muncul tanpa sebab, yakni bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Jeffrey S.2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Pravita & Djumali (2019) tentang faktor-faktor yang menjadi pendukung dan penghambat dalam persiapan menghadapi Ujian Tengah Semester salah satunya yaitu kondisi mental siswa. Berdasarkan wawancara pada responden didapatkan bahwa kondisi mental siswa dapat dipegaruhi oleh masalah yang sedang dihadapi siswa seperti masalah keluarga, masalah kesehatannya, maupun masalah dengan lingkungannya. Apabila siswa mengalami permasalahan tersebut maka siswa akan mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian akhir semester, mulai dari tidak fokus, merasa gugup dan cemas(15).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 56 responden yang mengalami tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian sebagian besar responden termasuk dalam kategori kecemasan sedang sebanyak 26 responden (46,4%), sedangkan responden dengan mengalami kecemasan berat sebanyak 5 responden (8,9%). Sesuai dengan teori bahwa seseorang dengan kecemasan ringan (*mild anxiety*) memiliki ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga membuat penderita lebih waspada, namun dalam kecemasan ringan masih mampu memotivasi individu untuk belajar dan memecahkan masalah secara efektif (16). Pada kecemasan sedang (*moderate anxiety*) penderita memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, dapat melakukan sesuatu yang terarah lewat arahan orang lain. Kecemasan berat (*severe anxiety*) ditandai dengan sempitnya persepsi, perhatiannya terpusat pada hal yang spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Maka dapat dikatakan bahwa ketika siswi memiliki kecemasan dalam tingkat rendah menghadapi persiapan ujian maka kecemasan yang dimilikinya mampu mendorong atau mempersiapkan diri siswa untuk belajar lebih baik.

Pada kondisi tersebut siswa perlu diberikan layanan yang sesuai agar kecemasannya dapat berkurang, sehingga lebih mampu berfikir yang positif terhadap kesiapan ujian bagi siswa bisa mengatasi kecemasan sendiri dan tidak ada responden yang dikatakan panik dalam menghadapi ujian.

### Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung pada hari pertama haid bulan berikutnya, siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon reproduksi, saat menjelang dan sesudah menstruasi, sebagian remaja wanita diliputi suasana yang tidak menentu, perasaan yang kurang nyaman, cepat marah, tersinggung dan terasa sakit di sekitar rahim. Pada akhir siklus menstruasi, hipotalamus mengeluarkan hormon gonadotropin yang merangsang hipofisis untuk melepaskan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) (17).

Dalam penelitian ini diketahui sebagian besar responden termasuk dalam kategori siklus menstruasi teratur sebanyak 33 responden (58,9%), dan ada 23 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur (41,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silalahi (2021), dari 56 responden dari 34 responden yang memiliki siklus menstruasi normal, terdapat 47,1%, dan 22 responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal, terdapat 40,9%(18).

Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor psikis, seperti cemas, stres, depresi dan lain-lain yang dapat mempengaruhi kerja hormon. Apabila hormon estrogen terganggu, siklus menstruasi bisa menjadi tidak teratur. Ketegangan dan kejadian-kejadian yang bersifat psikologis semuanya dapat mempengaruhi pusat otak. Walaupun masa haid secara tradisi normal dan teratur serta banyak pendarahan relatif sama, namun perbedaan dapat terjadi (19).

Hal ini juga dibenarkan dengan penelitian yang dilakukan Mesarini (2013) menyatakan bahwa siklus menstruasi yang berubah-ubah sering terjadi pada wanita dikarenakan faktor psikis seperti cemas, stres yang membuat menstruasi tidak teratur(20). Begitu pun terdapat antara kesesuaian dengan fakta, yaitu walaupun siswa memiliki tingkat kecemasan sangat ringan namun mereka masih memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu 21-35 hari. Hal ini bisa terjadi karena siswa mampu beradaptasi dengan tingkat kecemasan yang mereka miliki dan mampu menyelesaikan masalah mereka, dan memiliki adaptasi koping positif yang baik.

### Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil responden yang mengalami kecemasan Normal dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 21 siswi (37,5%), responden yang mengalami kecemasan normal dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 4 siswi (7,1%), responden yang mengalami kecemasan sedang dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 11 siswi (19,6%), responden yang mengalami kecemasan sedang dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 15 siswi (26,8%), responden yang mengalami kecemasan berat dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 1 siswi (1,8%), responden yang mengalami kecemasan berat dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 4 siswi (7,1%).

Nevid (2005) mengatakan adanya rangsangan stressor psikososial mengakibatkan jaringan neuro di otak ikut serta dalam memberikan sinyal bahaya. Otak dapat secara konstan mengirim pesan bahwa ada sesuatu yang salah dan memerlukan perhatian segera, hal ini membawa kepada pikiran-pikiran kecemasan obsesional dan tingkah laku kompulsif representatif yang kemudian menginkorporsi bagian-bagian dari sistem limbik yang memegang peranan dalam respons emosional(21).

Hal ini dibuktikan dengan banyaknya remaja dengan kategori tingkat kecemasan sedang (46,4%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur (41,1%). Untuk mempertegas apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi digunakan analisis bivariat dengan *Spearman Rank*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh  $p = 0,000 < 0,05$  berdasarkan keeratan hubungan termasuk dalam kategori tingkat sedang, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanah (2021) tentang tingkat kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada Santriwati SMA IT Darul Mukhtar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi diketahui hasil uji *Chi Square* bahwa  $P \text{ value } 0.014 < 0,05$  maka ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi di SMA IT Darul Mukhtar tahun 2020 (22).

### KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan sedang sebanyak 26 responden (46,4%), kemudian sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 33 responden (58,9%); 3) ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri ( $\text{sig} = 0,000$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,474.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Ali M, Asrori M. Psikologis Remaja. Jakarta: Bumi Aksara; 2016.
2. UNICEF. Profil remaja 2021 [Internet]. 2021. Available from: [https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil Remaja.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf)
3. Wijaya A. Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. 2009.
4. Kusmiran. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
5. Verawati S., Rahayu L. Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita. Bandung: Grafindo; 2011.
6. Progestian P. Cara Menentukan Masa Subur. Jakarta: Swarna Bumi; 2010.
7. WHO. Adolescents: health risks and solutions [Internet]. World Health Organization. 2018. Available from:

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
8. Purwati Y, Muslikhah A. Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *J Kebidanan dan Keperawatan* [Internet]. 2020;16(2):217–28. Available from: <https://ejournal.unisayogya.ac.id/index.php/jkk/article/view/1691/pdf>
  9. BPS. Potret Sensus Penduduk 2020 Menuju Satu Data Kependudukan Indonesia. Jakarta; 2020.
  10. Mappong. Kepala BKKBN: Literasi Menstruasi dan Kespro Masih Rendah [Internet]. 2020. Available from: <https://www.antaraneews.com/berita/1836836/kepala-bkkbn-literasi-menstruasi-dan-kespro-masih-rendah>
  11. Proverawati A, Misaroh S. Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
  12. Sumirta IN, Rasdini IGA., Candra IW. Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung. *J Gema Keperawatan*. 2019;12(2):96–102.
  13. Hawari D. Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: EGC; 2013.
  14. Agustiar W, Asmi Y. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XII SMA N “X” Jakarta Selatan. *J Psikol*. 2010;8(1):9.
  15. Pravita RS, Djumali MP. Kesiapan Siswa Kelas XI dalam Menghadapi Ujian Tengah Semester Mata Pelajaran Ekonomi Akuntansi di SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun Ajaran 2018/2019. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2019.
  16. Annisa D., Ifdil I. Konsep Kecemasan(Anxiety)pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor* [Internet]. 2016;5(2):93–9. Available from: <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480/5041>
  17. Simamora DL. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Sma Di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan Di STIKes Imelda Medan Tahun 2014. *J Ilm Kebidanan Imelda*. 2016;2(2):68–72.
  18. Silalahi V. HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR. *URNAL Kesehat MERCUSUAR*. 2021;4(2):1–10.
  19. Saryono. Sindrom Premenstruasi : mengungkap tabir sensitifitas perasaan menjelang menstruasi. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
  20. Mesarini BA, Astuti VW. Stress dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *J STIKES* [Internet]. 2013;6(1):31–42. Available from: <https://ejournal.petra.ac.id/index.php/stikes/article/view/18828/18534>
  21. Nevid J, Ratus S., Greene B. Psikologi Abnormal. V. Jakarta: Erlangga; 2005.
  22. Nuryanah N. Tingkat Kecemasan Terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Santriwati Di Sma It Darul Mukhtarin Tahun 2020. Nusant Hasana J [Internet]. 2021;1(4):153–7. Available from: <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/85>