

Perubahan Pola Haid Saat Ujian Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo Tahun 2023

Julaiha Siregar*, Karsana

Program Studi Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Medan

[*Email : ayijulaihasiregar88@gmail.com](mailto:ayijulaihasiregar88@gmail.com)¹

DOI: <https://doi.org/10.33859/dksm.v14i2.986>

Abstrak

Latar Belakang: Haid merupakan proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Siklus haid wanita sangat mudah dipengaruhi oleh suasana kehidupannya yang berhubungan dengan sistem saraf pusat dengan panca indra, sistem hormonal, perubahan pada ovarium, dan uterus, serta rangsangan estrogen dan progesterone pada panca indra langsung pada hipotalamus dan melalui perubahan emosi.

Tujuan: untuk mengetahui perubahan pola haid Mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo sebelum dan sesudah ujian.

Metode: Desain penelitian adalah *quasy eksperiment* dengan *one-group pre-test post-test*. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 33 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampel*. Analisa data yang digunakan adalah uji t-dependen. Dari hasil uji t-dependen disimpulkan ada perubahan siklus haid yang signifikan sebelum dan sesudah ujian (nilai $P = 0,000$). Juga dapat disimpulkan ada perubahan lamanya haid responden yang signifikan sebelum dan sesudah ujian (nilai $P = 0,008$). Dan ada perubahan jumlah perdarahan haid yang signifikan sebelum dan sesudah ujian (nilai $P = 0,030$).

Hasil: penelitian ini diketahui bahwa siklus haid, lamanya haid dan banyaknya perdarahan yang dialami selama haid mempengaruhi perubahan pola haid dan juga dapat diketahui bahwa ada perubahan pola haid pada Mahasiswi sebelum dan sesudah ujian yang dilihat berdasarkan siklus haid, lamanya haid dan banyaknya perdarahan yang dialami selama haid. Jadi,

Kesimpulan: penting bagi Mahasiswi untuk lebih mengenal tanda perubahan siklus haid yang dialami agar dapat membantu mengetahui perubahan pola haid yang mungkin terjadi dan memperkirakan siklus haid yang datang.

Kata kunci : Perubahan pola haid, siklus haid, lamanya haid, jumlah perdarahan selama haid

Changes in menstrual patterns during exams in Darmo College of Health Sciences students in 2023

Abstract

Background: Menstruation is the process of shedding the uterine wall (endometrium) accompanied by bleeding and occurs repeatedly every month except during pregnancy. A woman's menstrual cycle is very easily influenced by the atmosphere of her life which is related to the central nervous system with five senses, the hormonal system, changes in the ovaries, and uterus, as well as estrogen and progesterone stimulation in the five senses directly to the hypothalamus and through emotional changes.

Objective: to determine changes in menstrual patterns of college students at Darmo College of Health Sciences before and after the exam.

Methods: The research design was a quasy experiment with one-group pre-test post-test. The number of samples in the study were 33 people. Sampling was done using purposive sampling. Data analysis used is t-dependent test. From the results of the t-dependent test, it was concluded that there were significant changes in the menstrual cycle before and after the test (P value = 0.000). It can also be concluded that there is a significant change in the length of menstruation of respondents before and after the exam (P value = 0.008). And there was a significant change in the amount of menstrual bleeding before and after the exam (P value = 0.030).

Results: This study found that the menstrual cycle, duration of menstruation and the amount of bleeding experienced during menstruation affect changes in menstrual patterns and it can also be seen that there are changes in menstrual patterns in college students before and after the exam seen based on the menstrual cycle, duration of menstruation and the amount of bleeding experienced during menstruation. So,

Conclusion: it is important for students to be more familiar with the signs of changes in the menstrual cycle experienced in order to help determine changes in menstrual patterns that may occur and predict the upcoming menstrual cycle.

Keywords: Changes in menstrual patterns, menstrual cycle, length of menstruation, amount of bleeding during menstruation

Pendahuluan

Wanita dalam kehidupannya tidak luput dari adanya siklus haid normal yang terjadi secara siklik. Seorang perempuan dikatakan telah mengalami masa pubertas adalah ketika ia mengalami menstruasi. Menstruasi adalah suatu proses luruhnya lapisan dinding endometrium dan juga sel telur yang keluar

dalam bentuk perdarahan. (Mayasari Dkk, 2021).

Menurut world health organization (WHO) 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 tahun pertama setelah menarche. Sekitar 80% remaja

putri mengalami terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% yang haidnya datang lebih cepat, gangguan ini disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi (*anovulatory cycles*) (WHO, 2018).

Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah haid yang berkisar 20-60 ml per hari. Penelitian menunjukkan wanita dengan siklus menstruasi normal hanya terdapat pada 2/3 wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi yang ekstrem (setelah menarche dan menopause) lebih banyak mengalami siklus yang tidak teratur (Nelwan Ester Jeine, 2019).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar 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. Masalah haid tidak teratur pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2% (Riskesdas, 2010).

Data Riskesdas 2013 memperlihatkan persentasi kejadian ketidakaturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4% (Riskesdas, 2013). Dari data

ketidakaturan siklus menstruasi dari tahun 2010 sampai 2013 terjadi kenaikan sebesar 1,2% dalam tiga tahun. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang mempunyai masalah siklus tidak teratur dikarenakan stress dan banyak pikiran sebesar 51% (Anjarsari & sari, 2020).

Siklus haid wanita sangat mudah dipengaruhi oleh suasana kehidupannya, Hal ini misalnya karena kelelahan, pengaruh stres yang tinggi atau sedang dalam keadaan emosi. Faktanya, ketika sedang dalam perjalanan atau terjadi perubahan jadwal dalam aktivitas sehari-hari siklus haid akan telat misalnya pada mereka yang biasa berolah raga dan menghentikan kebiasaannya tiba-tiba. Pola makan pun bisa mempengaruhi siklus haid. Misalnya seseorang yang biasa makan banyak dan mendadak diet. Ini akan membuat tubuh stres. Status gizi mempengaruhi haid terutama melalui 3 penyediaan bahan untuk membuat lapisan endometrium lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan. Kecemasan dan kelelahan mempengaruhi status hormonal dan keadaan umum tubuh. Bagi yang masih belum

menikah atau remaja penyebabnya bisa karena terlalu lelah contohnya belajar terlalu keras bagi yang masih sekolah atau kuliah serta rasa cemas yang datang saat menjelang ujian dengan mudah akan mengganggu siklus haid (Dewi, 2019).

Adanya gangguan kejiwaan berupa kecemasan, syok emosional, dapat menimbulkan perubahan siklus haid (Prawiroharjo, 2018). Diperkirakan jumlah mereka yang menderita gangguan kecemasan ini baik akut maupun kronik normal atau abnormal mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1, dan diperkirakan antara 2% - 4% diantara penduduk suatu saat dalam kehidupan pernah mengalami gangguan cemas.

Berdasarkan pembahasan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perubahan Pola Haid Saat Ujian pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo Tahun 2024”

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *quasy eksperimen* dengan

one-group pre-test post-test untuk melihat perubahan pola haid pada mahasiswi STIKes Darmo Tahun 2024 sebelum dan sesudah ujian. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Desember 2024 – Februari 2024. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo Tahun 2024 yaitu sebanyak 52 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan secara *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan atau pengambilan sampel yang didasarkan atas pertimbangan peneliti yaitu dengan cara memilih sampel diantara populasi yang sesuai dengan pertimbangan peneliti dan sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditentukan sebelumnya yaitu sebanyak 33 orang mahasiswi.

Hasil

Hasil penelitian adalah semua data dan informasi yang diperoleh sesuai dengan ketentuan dan metode penelitian yang di gunakan. Setelah dilakukan penelitian terhadap 33 responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo, mengenai Perubahan Pola

Haid Saat Ujian Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo, maka peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Mahasiswi STIKes Darmo Tahun 2024

Umur	Frekuensi	Persentase
19 – 21 tahun	19	57,6
>21 tahun	14	42,2
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa mayoritas umur **responden** adalah 19 – 21 tahun sebanyak 19 orang (57,6%) dan umur responden > 21 tahun sebanyak 14 orang (42,4 %).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Haid Sebelum dan Sesudah Ujian Mahasiswi STIKes Darmo Tahun 2024

Kelompok	Mean	SD	Median	Min-Maks
Siklus Haid Sebelum Ujian	26,18	3,45	26,00	20-38
Siklus Haid Sesudah Ujian	29,61	4,16	29,00	22-38

Dari tabel diatas, dapat digambarkan rata-rata siklus haid responden sebelum ujian adalah 26,18 hari dengan standar deviasi 3,45 hari dan median 26 hari. Siklus haid terpendek sebelum ujian adalah 20 hari dan siklus haid terpanjang adalah 38 hari. Sedangkan rata-rata siklus haid responden sesudah ujian adalah 29,61 hari, dengan standar deviasi 4,16 hari

dan median 29 hari. Siklus haid terpendek sesudah ujian adalah 22 hari dan yang terpanjang adalah 38 hari.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lamanya Haid Sebelum dan Sesudah Ujian Mahasiswi STIKes Darmo Tahun 2024

Kelompok	Mean	SD	Median	Min-Maks
Lamanya Haid Sebelum Ujian	5,42	1,17	5,00	3-8
Lamanya Haid Sesudah Ujian	5,79	1,13	6,00	3-8

Dari tabel diatas, dapat digambarkan rata-rata lamanya haid responden sebelum ujian adalah 5,42 hari dengan standar deviasi 1,17 hari dan median 5 hari. Lamanya haid terpendek sebelum ujian adalah 3 hari dan lamanya haid terpanjang adalah 8 hari. Sedangkan rata-rata lamanya haid responden sesudah ujian adalah 5,79 dengan standar **deviasi** 1,13 hari dan median 6 hari. Lamanya haid terpendek sesudah ujian adalah 3 hari dan lamanya haid terpanjang adalah 8 hari.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Perdarahan Selama Haid Sebelum dan Sesudah Ujian Mahasiswi STIKes Darmo Tahun 2024

Kelompok	Mean	SD	Median	Min-Maks
Jumlah Perdarahan Selama Haid Sebelum Ujian	11,85	3,79	11,00	5-20
Jumlah Perdarahan Selama Haid Sesudah Ujian	12,67	3,66	12,00	8-22

Dari data tabel diatas, dapat digambarkan rata-rata jumlah perdarahan haid responden sebelum ujian adalah 11,85 kali ganti pembalut selama haid dengan standar deviasi 3,79 kali ganti pembalut dan median 11,00. Jumlah perdarahan haid yang paling sedikit adalah 5 kali ganti pembalut selama haid dan jumlah perdarahan haid yang paling banyak adalah 20 kali ganti pembalut selama haid. Sedangkan rata-rata jumlah perdarahan haid responden sesudah ujian adalah 12,67 kali ganti pembalut selama haid dengan standar deviasi 3,66 kali ganti pembalut selama haid dan median 12,00. Jumlah perdarahan selama haid yang paling sedikit adalah 8 kali ganti pembalut selama haid dan jumlah perdarahan selamahaid yang paling banyak adalah 22 kali ganti pembalut selama ujian.

Tabel 5 Perubahan Pola Haid Pada Mahasiswi STIKes Darmo Tahun 2024 Berdasarkan Siklus Haid

Kelompok	Mean	SD	Beda Mean	Nilai P	N
Siklus Haid Sebelum Ujian	26,18	3,45			
Siklus Haid Sesudah Ujian	29,61	4,16	3,42	0,000	33

Dari tabel diatas, diperoleh rata-rata siklus haid responden sebelum ujian adalah 26,18 hari dengan standar deviasi 3,45 hari. Rata-rata siklus haid responden sesudah ujian

adalah 29,61 hari, dengan standar deviasi 4,16 hari, dan diperoleh beda mean siklus haid sebelum dan sesudah ujian adalah 3,42. Hasil uji statistik diperoleh nilai $P = 0,000$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan siklus haid yang signifikan pada responden sebelum dan sesudah ujian.

Tabel 6. Perubahan Pola Haid pada Mahasiswi STIKes Darmo Tahun 2024 Berdasarkan Lamanya Haid

Kelompok	Mean	SD	Beda Mean	Nilai P	N
Lamanya Haid Sebelum Ujian	5,42	1,17			
Lamanya Haid Sesudah Ujian	5,79	1,13	0,36	0,008	33

Dari tabel diatas, diperoleh rata-rata lamanya haid responden sebelum ujian adalah 5,42 hari dengan standar deviasi 1,17 hari. Rata-rata lamanya haid responden sesudah ujian adalah 5,79 hari, dengan standar deviasi 1,13 hari dan diperoleh beda mean lamanya haid sebelum dan sesudah ujian adalah 0,36. Hasil uji statistik diperoleh nilai $P = 0,008$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan pola haid yang signifikan berdasarkan lamanya haid pada responden sebelum dan sesudah ujian.

Tabel 7. Perubahan Pola Haid Pada Mahasiswi STIKes Darmo Tahun 2024 Berdasarkan Jumlah Perdarahan Haid

Kelompok	Mean	SD	Beda Mean	Nilai P	N
Jumlah Perdarahan Haid Sebelum Ujian	11,85	3,67			
Jumlah Perdarahan Haid Sesudah Ujian	12,67	3,66	0,81	0,030	33

Dari data diatas, diperoleh rata-rata jumlah perdarahan haid responden sebelum ujian adalah 11,85 kali ganti pembalut dengan standar deviasi 3,67 kali ganti pembalut. Sedangkan jumlah perdarahan haid responden sesudah ujian adalah 12,67 kali ganti pembalut dengan standar deviasi 0,57 kali ganti pembalut dan diperoleh beda mean jumlah perdarahan haid sebelum dan sesudah ujian adalah 0,81. Hasil uji statistik diperoleh nilai $P = 0,030$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan pola haid yang signifikan berdasarkan jumlah perdarahan haid pada responden sebelum dan sesudah ujian.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Di STIKes Darmo 2024

Dari hasil penelitian data demografi responden didapat bahwa mayoritas responden berumur 19 - 21 tahun sebanyak 19 orang (57,6 %).

Berdasarkan siklus haid diperoleh rata-rata siklus haid responden sebelum ujian adalah 26,18 hari dengan standar deviasi 3,45

hari dan median 26 hari. Siklus haid terpendek sebelum ujian adalah 20 hari dan siklus haid terpanjang adalah 38 hari. Sedangkan rata-rata siklus haid responden sesudah ujian adalah 29,61 hari, dengan standar deviasi 4,16 hari dan median 29 hari. Siklus haid terpendek sesudah ujian adalah 22 hari dan yang terpanjang adalah 38 hari.

Berdasarkan lamanya siklus haid diperoleh rata-rata lamanya haid responden sebelum ujian adalah 5,42 hari dengan standar deviasi 1,17 hari dan median 5 hari. Lamanya haid terpendek sebelum ujian adalah 3 hari dan lamanya haid terpanjang adalah 8 hari. Sedangkan rata-rata lamanya haid responden sesudah ujian adalah 5,79 dengan standar deviasi 1,13 hari dan median 6 hari. Lamanya haid terpendek sesudah ujian adalah 3 hari dan lamanya haid terpanjang adalah 8 hari.

Berdasarkan jumlah perdarahan haid diperoleh rata-rata jumlah perdarahan haid responden sebelum ujian adalah 11,85 kali ganti pembalut selama haid dengan standar deviasi 3,79 kali ganti pembalut dan median 11,00. Jumlah perdarahan haid yang paling

sedikit adalah 5 kali ganti pembalut selama haid dan jumlah perdarahan haid yang paling banyak adalah 20 kali ganti pembalut selama haid. Sedangkan rata-rata jumlah perdarahan haid responden sesudah ujian adalah 12,67 kali ganti pembalut selama haid dengan standar deviasi 3,66 kali ganti pembalut selama haid dan median 12,00. Jumlah perdarahan haid yang paling sedikit adalah 8 kali ganti pembalut selama haid dan jumlah perdarahan haid yang paling banyak adalah 22 kali ganti pembalut selama ujian.

Penelitian ini sesuai dengan pernyataan bahwa Menstruasi merupakan suatu hal yang normal terjadi setiap bulan, biasanya siklus normal berkisar 21 – 35 hari. Selain itu, menstruasi menjadi ciri khas perempuan yang sehat, yaitu sebagai pertanda perempuan tersebut memiliki Rahim. Darah yang keluar dikatakan dalam batas normal bila kurang lebih 60cc per hari selama kurang lebih 3 – 7 hari. (wirenviona, riris. 2020).

b. Perubahan Pola Haid Sebelum dan Sesudah Ujian

Dari hasil uji stasistik t-dependen dapat disimpulkan bahwa ada perubahan pola haid yang signifikan berdasarkan siklus haid responden sebelum dan sesudah ujian dengan nilai $P = 0,000 (< 0,05)$.

Berdasarkan lamanya haid juga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan pola haid yang signifikan sebelum dan sesudah ujian dengan nilai $P = 0,008 (< 0,05)$. Berdasarkan jumlah perdarahan haid dapat disimpulkan bahwa ada perubahan yang signifikan dengan nilai $P = 0,030 (< 0,05)$.

Perubahan pola haid yang dialami Mahasiswi termasuk ke dalam jenis hipermenorea yaitu perdarahan haid yang lebih banyak dari normal (lebih dari 8 hari). Perdarahan semacam ini sering terjadi dan haidnya biasanya anovovasi, Penyebab hipermenorea bisa berasal dari Rahim berupa mioma uteri (tumor jinak dari otot Rahim, infeksi pada Rahim atau hiperplasia endometrium (penabalan lapisan dalam rahim). Dapat juga disebabkan oleh kelainan

di luar Rahim (anemia, gangguan pembekuan darah), juga bisa disebabkan kelainan hormone. (Purwoastuti, Walyani. 2021).

Ketegangan psikologi dalam hal ini mungkin terjadi pada responden yang akan mengalami ujian sehingga mempengaruhi dan mengakibatkan terjadinya perubahan pola haid. Selain itu perubahan pola haid Mahasiswitermasuk dalam jenis hipomenorea yaitu perdarahan haid yang lebih pendek dari biasa dan atau lebih kurang dari biasa penyebabnya kemungkinan gangguan hormonal.

Hal ini sesuai dengan pendapat Yuxie (2008), bahwa remaja putri kadang mengalami haid yang tidak teratur. Haid yang tidak teratur ini dapat disebabkan oleh perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. Selain itu kecemasan dan kelelahan juga dapat mempengaruhi status hormonal dan keadaan umum tubuh, dan siklus haid dipengaruhi oleh perubahan hormon (Nantoro, 2009).

Selain itu segala sesuatu yang dialami Mahasiswi dalam menghadapi ujian baik itu

kecemasan, ketegangan psikologi, stress ataupun terlalu lelah belajar yang menyebabkan pola haid menjadi berubah terkait erat dengan sistem hormon yang diatur di otak, tepatnya di kelenjar hipofisa. Sistem hormonal ini akan mengirim sinyal ke indung telur untuk memproduksi sel telur. Bila sistem pengaturan ini terganggu, maka siklus haid pun akan terganggu.

KESIMPULAN

Karakteristik demografi responden dapat digambarkan sebagai berikut: berdasarkan umur yaitu responden yang berumur 19 – 21 tahun sebanyak 19 orang (57,6%) sedangkan Mahasiswi yang berumur > 21 tahun sebanyak 14 orang (42,4 %), Rata - rata siklus haid sebelum ujian adalah 26,18 hari dengan standar deviasi 3,45 hari dan median 26 hari. Siklus haid terpendek sebelum ujian adalah 20 hari dan siklus haid terpanjang adalah 38 hari, Sedangkan rata-rata siklus haid responden sesudah ujian adalah 29,61 hari, dengan standar deviasi 4,16 hari dan median 29 hari. Siklus haid terpendek sesudah ujian adalah

22 hari dan yang terpanjang adalah 38 hari, Rata-rata lamanya haid responden sebelum ujian adalah 5,42 hari dengan standar deviasi 1,17 hari dan median 5 hari. Lamanya haid terpendek sebelum ujian adalah 3 hari dan lamanya haid terpanjang adalah 8 hari. Sedangkan rata-rata lamanya haid responden sesudah ujian adalah 5,79 dengan standar deviasi 1,13 hari dan median 6 hari. Lamanya haid terpendek sesudah ujian adalah 3 hari dan lamanya haid terpanjang adalah 8 hari, Rata-rata jumlah perdarahan haid responden sebelum ujian adalah 11,85 kali ganti pembalut selama haid dengan standar deviasi 3,79 kali ganti pembalut dan median 11,00. Jumlah perdarahan haid yang paling sedikit adalah 5 kali ganti pembalut selama haid dan jumlah perdarahan haid yang paling banyak. Rata-rata jumlah perdarahan haid responden adalah 20 kali ganti pembalut selama haid. Sedangkan rata-rata jumlah perdarahan haid responden sesudah ujian adalah 12,67 kali ganti pembalut selama haid dengan standar deviasi 3,66 kali ganti pembalut selama haid dan median 12,00. Jumlah perdarahan haid yang paling sedikit

adalah 8 kali ganti pembalut selama haid dan jumlah perdarahan haid yang paling banyak adalah 22 kali ganti pembalut selama ujian. Dari hasil uji statistik diperoleh kesimpulan bahwa ada perubahan pola haid yang signifikan berdasarkan siklus haid responden sebelum dan sesudah ujian dengan taraf signifikansi 0.000 ($P < 0.05$). Berdasarkan lamanya haid dari hasil uji statistik diperoleh kesimpulan bahwa ada perubahan pola haid responden sebelum dan sesudah ujian dengan taraf signifikansi 0.008 ($P < 0,05$). Berdasarkan jumlah perdarahan haid dari hasil uji statistik diperoleh kesimpulan bahwa ada perubahan pola haid responden sebelum dan sesudah ujian dengan taraf signifikansi 0.030 ($P < 0,05$).

Daftar Pustaka

- alamah, Umami dan Suyato. (2019). Riset Kebidanan ; Metodologi dan Aplikakasi. Yogyakarta : Mitra Cendikia.
- Anonim, (2013). *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Dialih Bahasakan Oleh Paramita. Jakarta: PT Indeks.
- Arikunto, (2016). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.

-
- Arikunto, Suharsimi. (2022). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atikah Rahayu. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja & dan Lansia*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Bahiyatun, (2019). *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahiyun, (2020). *Pengertian Ibu Nifas*. Jakarta.
- Balai Penerbit FK UI. (2018). *Masalah Gangguan Haid*. Jakarta.
- Bobak, at all. (2014). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Dartiwen, Aryanti. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta :Deepublish .
- Diah, W. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hidayat, A.A. (2020). *Metode penelitian kebidanan teknik analisa data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Jones, Llewellyn, Derek, (2015). *Setiap Wanita*. Jakarta : Delapratasa.
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Manuaba, Ida, Ayu. (2018). *Obstetri-ginekologi sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta : EGC.
- Mayasari, Febriyanti, Primadevi. (2021). *Kesehatan Reproduksi wanita di Sepanjang Daur Kehidupan*. Aceh : Syah Kuala University Press.
- Nelwan, Ester, Jeine, (2019). *Epidemiologi Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam, (2018). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pinem, Saroha. (2019). *Kesehatan Reproduksi dan kontrasepsi*. Jakarta : TIM.
- Poltekkes Depkes RI. (2020). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2015). *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta : Yayasan Bina Pustaka S.
- Prawiroharjo, Sarwono. (2023). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Purwoastuti, Walyani, (2021). *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial Untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sarwono Prawiroharjo, (2018). *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Antenatal*. Jakarta: JNPKKR-POGI.

Shreeve, C. (2023). Sindrom Premenstruasi, Penderitaan yang dapat diatasi. Jakarta : Arcan.

Suryono, (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Walsh, V. (2017). Buku Ajar Kebidanan Komunitas. Jakarta : EGC

Widyastuti, Yani. (2019). Kesehatan reproduksi. Yogyakarta : Fitramaya.

Wirenviona, Riris. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Surabaya : Airlangga University Press

Yuxie, (2023). Remaja Putri dan Siklus Menstruasi, Diambil 22 Desember 2023, dari <http://yuxie.wordpress.com>.