

Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship between Anxiety Level and Menstrual Cycle on 11th Grade Student of Kharisma Bangsa High School and Its Review According to the View of Islam

Restie Abeputri¹, Sri Wahyu Herlinawati², Firman Arifandi³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

²Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

Email : ¹restieabeputrii@gmail.com

KATA KUNCI Tingkat Kecemasan, Siklus Menstruasi, Pelajar.

ABSTRAK

Pendahuluan: Dewasa ini, gangguan pada kesehatan mental mulai meningkat salah satunya gangguan kecemasan (anxiety disorder). Dengan tingginya tingkat kecemasan dapat mempengaruhi siklus menstruasi wanita dimana siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Gejala yang timbul dari kecemasan memberi pengaruh pada siklus menstruasi wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan tinjauannya dalam Islam.

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan desain penelitian cross sectional. Sampel ditetapkan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 44 responden. Pengambilan data dilakukan dengan mengisi kuesioner. Analisis data dengan Uji Chi-Square menggunakan SPSS versi 25.0.

Hasil: Pada penelitian ini, terdapat 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 6 (18,8%) responden dengan kategori tidak cemas memiliki siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan, 5 (15,6%) responden dengan tingkat kecemasan sedang dan 8 (25%) responden dengan tingkat kecemasan berat memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan Uji Chi-Square didapatkan p-value 0,02 (<0,05) yang menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa.

Simpulan: Tingkat kecemasan dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi. Maka dari itu, disarankan untuk menjaga tingkat kecemasan dengan

tetap tenang dan tidak terburu-buru dalam menghadapi masalah maupun tantangan.

KEYWORDS

Anxiety Level, Menstrual Cycle, Student.

ABSTRACT

Introduction: *Today, mental health disorders are starting to increase, one of which is anxiety disorders. With high levels of anxiety can affect a woman's menstrual cycle where the menstrual cycle becomes irregular. Symptoms that arise from anxiety affect a woman's menstrual cycle. This study aims to determine whether there is a relationship between the level of anxiety with the menstrual cycle in class XI students of SMA Kharisma Bangsa and its review in Islam.*

Methods: *This study used an analytic study with a cross sectional research design. The sample was determined using a total sampling technique with a total sample of 44 respondents. Data collection was done by filling out a questionnaire. Data analysis with Chi-Square Test using SPSS version 25.0.*

Results: *In this study, there were 32 respondents who met the inclusion criteria. The results showed that 6 (18.8%) respondents in the category of not being anxious had regular menstrual cycles. Meanwhile, 5 (15.6%) respondents with moderate anxiety levels and 8 (25%) respondents with severe anxiety levels had irregular menstrual cycles. Based on the Chi-Square Test, a *p*-value of 0.02 (<0.05) was obtained, which indicated that there was a relationship between the level of anxiety and the menstrual cycle in class XI students of SMA Kharisma Bangsa.*

Conclusion: *The level of anxiety can affect the irregularity of the menstrual cycle. Therefore, it is advisable to maintain the level of anxiety by staying calm and not rushing in facing problems or challenges.*

PENDAHULUAN

Dewasa ini, gangguan pada kesehatan mental mulai meningkat salah satunya gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa merupakan suatu kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat menangani tekanan, bekerja

secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk sekitarnya (Rachmawati, 2020). Seperti yang diketahui, kecemasan dapat timbul pada setiap individu terutama pada remaja dengan penyebab yang bermacam-macam seperti tingkat stress psikososial, trauma, frustrasi, dan konflik. WHO (*World Health Organization*) (WHO, 2017) menyatakan bahwa terdapat sekitar 264 juta penduduk dewasa di seluruh dunia mengalami

gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Menurut *Our World in Data* (*Our World in Data*, 2017) terdapat 63% prevalensi pada wanita atau setara dengan 179 juta penduduk dan terdapat 37% prevalensi pada pria atau setara dengan 105 juta penduduk yang mengalami gangguan kecemasan. NIMH (NIMH, 2017) menyatakan bahwa di Amerika Serikat rentang usia 30-44 tahun mengalami gangguan kecemasan paling tinggi, diikuti dengan rentang usia 18-29 tahun dengan prevalensi 22,3% serta usia 45-59 tahun dengan prevalensi 20,6%. Berdasarkan data Riskedas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional berdasarkan gejala berupa depresi dan kecemasan pada usia di atas 15 tahun mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Riskedas, 2018).

Data dari WHO (*World Health Organization*) (WHO, 2018) menyebutkan bahwa 80% wanita secara global mengalami menstruasi tidak teratur. Berdasarkan data dari NIMH di Amerika Serikat, gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada wanita daripada pria dengan prevalensi pada wanita sekitar 23% dan pada pria sekitar 14% (NIMH, 2017). Di Amerika Serikat, wanita memiliki resiko dua kali lebih mungkin untuk mengalami kecemasan umum (*generalized anxiety*) dibandingkan pria (AADA, 2020). Akibatnya, wanita dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) mudah mengalami gangguan pada siklus

menstruasi. Normalnya, panjang periode siklus menstruasi setiap wanita sangat beragam, tetapi rata-rata periode mengalami satu siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari. Siklus teratur yang lebih lama atau lebih pendek dimulai dari 24 hingga 35 hari masih termasuk siklus menstruasi normal. Jika kurang dari 24 hari atau lebih dari 35 hari, termasuk dalam gangguan siklus menstruasi. Gejala yang timbul dari kecemasan memberi pengaruh pada pola menstruasi wanita. Beberapa faktor yang dapat mengganggu siklus menstruasi meliputi berat badan, kecemasan, aktivitas fisik, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja (Han *et al*, 2019) serta fungsi hormon terganggu (Sari, 2016). Dampak dari terjadinya gangguan siklus menstruasi, yaitu nyeri saat menstruasi, gangguan dalam volume perdarahan, dan *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS). Efek emosional dari *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS) yang tidak dapat ditahan menyebabkan emosi yang tidak terkontrol, perasaan cemas, gelisah, mudah marah, *panic attack*, dan pada akhirnya menangis. Sedangkan efek PMS dari segi fisik memiliki kaitan dengan kondisi kesehatan di bagian kepala, rasa lelah menimbulkan sikap malas untuk melakukan aktivitas (Badziad, 2003).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) terdapat sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur, dimana prevalensi

menstruasi tidak teratur sekitar 15,8% di Daerah Istimewa Yogyakarta (Risksedas, 2018). Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan tujuan untuk mempersiapkan remaja menjalani kehidupan dengan sistem reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui prevalensi kecemasan yang dapat mengganggu siklus menstruasi dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan siklus menstruasi yang dialami siswi kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

METODOLOGI

Pada penelitian ini menggunakan rancangan atau desain pendekatan cross sectional. Jenis pendekatan penelitian ini menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data hanya satu kali pada satu waktu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA Kharisma Bangsa Kelas XI dengan total 44 siswi. Penetapan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini dinilai berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah seluruh siswi SMA Kharisma Bangsa Kelas XI bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan, serta siswi yang telah mengalami menstruasi lebih

dari satu tahun. Sedangkan, kriteria eksklusinya adalah siswi SMA Kharisma Bangsa Kelas XI yang berhalangan hadir dan tidak bersedia menjadi responden, serta siswi yang belum menstruasi dan siswi yang mengonsumsi obat penunda haid. Besar sampel untuk penelitian ini, yaitu seluruh siswi SMA Kharisma Bangsa kelas XI dengan total 44 orang.

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dengan alat bantu kuesioner. Kuesioner berisikan identitas responden, kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), dan kuesioner siklus menstruasi.

HASIL

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden adalah sebagai berikut

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
15	7	21.9
16	18	56.3
17	6	18.8
18	1	3.1
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 32 responden dengan rentang usia 16-18 tahun. 7 (21,9%) responden diantaranya berusia 15 tahun, 18 (56,3%) responden diantaranya berusia 16 tahun, 6 (18,8%) diantaranya berusia 17 tahun, dan 1 (3,1%) responden lainnya berusia 18 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden

Variabel	Kategori	n	(%)
Tingkat Kecemasan	Tidak cemas Kecemasan ringan	6	18.8
	Kecemasan sedang	7	21.9
	Kecemasan berat	9	28.1
	Total	10	31.3
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 32 responden terdapat 6 (18,8%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori tidak cemas, 7 (21,9%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan ringan, 9 (28,1) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan sedang, 10 (31,3%) responden lainnya yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan berat, dan 0 (0%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori panik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden

Variabel	Kategori	n	(%)
Siklus Menstruasi	Teratur	16	50
	Tidak teratur	16	50
	Total	32	100

Berdasarkan data tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 32 responden terdapat 16 (50%) responden dengan siklus menstruasi teratur dan 16 (50%) responden lainnya mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi

		Siklus Menstruasi					
		Teratur		Tidak teratur		Total	
		n	%	n	%	n	%
Tingkat Kecemasan	Tidak cemas	6	18.8	0	0	6	18.8
	Ringan	4	12.5	3	9.4	7	21.9
	Sedang	4	12.5	5	15.6	9	28.1
	Berat	2	6.3	8	25	10	31.3
Total		16	50	16	50	32	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 32 responden terdapat 6 (18,8%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori tidak cemas dan siklus menstruasi yang teratur, 7 (21,9%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan ringan dengan 3 (9,4%) diantaranya mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 4 (12,5%) responden lainnya mengalami siklus menstruasi teratur, 9 (28,1%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan sedang dengan 5 (15,6%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 4 (12,5%) responden lainnya mengalami siklus menstruasi teratur, 10 (31,3%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan berat dengan 8 (25%) responden diantaranya mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 2 (6,3%) responden lainnya mengalami siklus menstruasi teratur.

Tabel 5. Hasil Uji Chi Square

χ^2 Hitung	p - <i>value</i>	χ^2 Tabel	df	Kesimpulan
9.854a	0.02	7.815	3	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui p value $0,02 < 0,05$ dan nilai chi square hitung $9.854 >$ nilai chi square tabel 7.815 . Sehingga, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang dapat diartikan bahwa “ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi” pada pelajar SMA XI Kharisma Bangsa.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, awalnya responden yang akan diambil berjumlah 44 tetapi hanya 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi berupa hadir dan setuju untuk mengisi kuesioner serta telah mengalami menstruasi lebih dari 1 tahun. Sedangkan, 12 responden lainnya tidak hadir sehingga termasuk dalam kriteria eksklusi penelitian ini. Berdasarkan data yang telah diuraikan diatas, didapatkan 16 responden mengalami siklus menstruasi teratur dan 16 responden lainnya mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur banyak ditemukan pada responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 5 responden sampai berat sebanyak 8 responden. Hal ini dapat dipengaruhi oleh waktu pengambilan data yang diambil setelah jam sekolah yang di mana responden mengalami kelelahan. Selain itu, pengambilan data sedang

menuju minggu ujian. Sehingga, hal-hal tersebut dapat mempengaruhi kecemasan dan siklus menstruasi responden.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya stress dan kecemasan. Saat mengalami kecemasan maka akan mengaktivasi amygdala pada sistem limbik yang merangsang pelepasan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dari hipotalamus. CRH akan menghambat sekresi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH), sehingga GnRH tidak dapat menstimulasi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). FSH dan LH yang tidak terbentuk maka akan mempengaruhi kadar estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron adalah hormon yang berpengaruh dalam mengatur siklus menstruasi. Sehingga, estrogen dan progesteron yang rendah akan mengganggu siklus menstruasi (Imasari, 2017).

Kecemasan dapat dipengaruhi dari dua faktor, yaitu faktor internal (jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman di rawat) dan faktor eksternal (kondisi medis atau diagnosis penyakit, akses informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan, fasilitas kesehatan) (Kaplan & Sadock, 1997). Seseorang dengan usia yang lebih muda akan lebih berpotensi mengalami gangguan kecemasan dibandingkan seseorang dengan usia yang lebih tua. Selain itu, gangguan kecemasan juga lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kepekaan terhadap emosi yang

lebih tinggi dari laki-laki, sehingga cenderung lebih sering mengalami gangguan kecemasan. Akibatnya, seorang perempuan dengan gangguan kecemasan dapat mempengaruhi siklus menstruasinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi. Hasil uji analisis *Chi Square* yang dilakukan pada penelitian ini, didapatkan hasil *p-value* 0.02. Dengan menggunakan tingkat keyakinan (*Confidence Interval*) 95% = 0.05 yang berarti $\alpha < p\text{-value}$ ($0.05 < 0.02$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada Pelajar kelas XI

Hubungan Tingkat Kecemasan dan Siklus Menstruasi ditinjau dari Islam

Ketenangan jiwa berasal dari kata tenang yang berarti diam tidak berubah-ubah, tidak gelisah, dan aman Dalam bahasa Arab, jiwa disebut dengan *an-nafs*. Umumnya, seseorang yang sedang mengalami sakit disertai dengan rasa cemas dan jiwa yang tidak tenang, maka dianjurkan membaca Al-Qur'an untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan terhindar dari rasa cemas. Dari anjuran untuk mendapatkan ketenangan jiwa dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, saat menerima berita seseorang dianjurkan untuk tetap tenang dan melakukan konfirmasi terlebih dahulu (*tabayyun*) mengenai informasi yang didapat dengan

SMA Kharisma Bangsa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Imasari, 2017) yang dimana terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X dan XI di MAN 1 Kota Madiun dan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Muslikhah, 2018) yang menyatakan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada pelajar dan mahasiswi.

tujuan untuk menghindari berita palsu (*hoax*). Selain *tabayyun*, seseorang dianjurkan untuk tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan untuk menghindari kesalahan baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Haid dalam bahasa Arab memiliki arti mengalir, sedangkan secara terminologi menurut para ahli fiqih haid merupakan darah yang biasa keluar dari seorang wanita pada waktu tertentu. Allah menciptakan sesuatu pasti terdapat hikmah yang dapat dipelajari salah satunya menstruasi yang dialami setiap wanita. Hikmah dari menstruasi, yaitu mengajarkan setiap wanita untuk bersabar dan ridha atas takdir Allah SWT. Maka dari itu, seorang wanita harus sabar untuk menunggu masa haid selesai agar dapat menjalankan ibadah

mahdhah dan ridha karena haid merupakan takdir Allah SWT.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus

menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa. Maka dari itu, disarankan untuk menjaga tingkat kecemasan dengan tetap tenang dan tidak terburu-buru agar siklus menstruasi tetap teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. 2000. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed., text revision), Washington, DC: Author.
- Anwar, M., Baziad, A., Prabowo, R. P. eds. 2011. Ilmu Kandungan Edisi 3. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA). 2020. Anxiety and Depression. Available at : <https://adaa.org/understanding-anxiety/facts-statistics>
- Badziad. 2003. Endokrinologi Ginekologi Edisi Kedua. Jakarta : Media Ausculapius
- Dorland. 2015. Kamus Saku Kedokteran Dorland. Ed-29. Singapura: Elsevier.
- Han, E. S., Goleman, D., Boyatzis, R., dan Mckee, A. 2019. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia, Journal of Chemical Information and Modeling.
- Imasari, Y. F. 2017. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X dan XI di MAN I Kota Madiun. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J., dan Grebb, J.A. 1997. Sinopsis Psikiatri Jilid I. Edisi ke-7. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kaplan, H.I., Saddock, B.J., dan Grebb, J.A. 2010. Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis. Tangerang : Bina Rupa Aksara
- Kusmiran, E. 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika
- Muslikhah, A., & Purwati, Y. 2020. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2020. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- NAMI. 2017. Anxiety Disorders. Arlington National Institute of Mental Health (NIMH). 2017. Prevalence of Any Anxiety Disorder Among Adults. Available at : <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder>
- Jeffrey, S., Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Green, B. 2005. Psikologi Abnormal Jilid I, Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Our World in Data. 2017. Mental Health. Available at : <https://ourworldindata.org/mental-health>
- Rector, N.A., Bourdeau, D., Kitchen, K., Massiah, L.J. 2008. Anxiety Disorders An Information Guide. Canada: Centre for Addiction and Mental Health
- Riani. 2012. Siklus Haid Tidak Lancar. Yogyakarta : Kedaulatan Rakyat
- Riset Kesehatan Dasar 2018. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018, 53(9), pp. 181-222. Available at: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf).
- Sari, I. M. 2016. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus

- Menstruasi pada Mahasiwsi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta', Repository Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Available at: <http://digilib.unisayogya.ac.id/2191/>.
- Stuart, G.W., Keliat, B.A., dan Pasaribu, J. 2016. Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Edisi Indonesia (Buku 1). Singapura: Elsevier.
- Suwarni, T. 2009. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Siklus Haid pada Remaja Putri Kelas 2 di SMA Negeri 1 Karanganyar.
- World Health Organization (WHO). 2017. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO