Hubungan Ansietas Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Smp Islam Darussalam Dungmas

Alifiya Febri Muchlisotin[1]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email: alifiyafebri8@gmail.com

Ikha Ardianti[2]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email: ikhaardianti.icsada@gmail.com

Dwi Setyorini[3]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email: dwisetyorini2828@gmail.com

ABSTRAK

Kanak menuju dewasa. Perubahan fisik terlihat pada remaja putri yang sedang mengalami siklus menstruasi, salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi adalah faktor Masa remaja merupakan masa transisi yang menghubungkan masa kanak- psikologis seperti ansietas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ansietas dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Islam Darussalam Dungmas. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi terdiri dari 74 siswi. Sampel penelitian ini menggunakan metode total sampling dengan jumlah 74 responden. Data analisis dengan uji *Chi Square*.Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari sebagian dengan presentase 20% memiliki Tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 responden dan sebagian dengan presentase 86% mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 13 anak. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh nilai signifikan sebesar 0.001 nilai tersebut < 0.05 yang artinya terdapat hubungan antara ansietas dengan siklus menstruasi. Kesimpulan ini adalah ansietas merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi namun masih banyak faktor lain yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur seperti berat badan dan aktifitas fisik.

Kata Kunci : Ansietas, Remaja, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Children towards adulthood. Physical changes are seen in adolescent girls who are experiencing a menstrual cycle, one of the causes of menstrual cycle disorders is the factor Adolescence is a transitional period that connects childhood to psychology such as anxiety. This study aims to determine the relationship between anxiety and menstrual cycle in adolescents at Darussalam Dungmas Islamic Junior High School. The design of this study uses a quantitative method with a cross sectional approach. The population consists of 74 female students. The sample of this study uses a total sampling method with a total of 74 respondents. Data analysis with the Chi Square test. The results showed that less than a half with a percentage of 20% had a mild anxiety level of 15 respondents and some with a percentage of 86% experienced irregular menstrual cycles as many as 13 children. Based on the Chi Square test, a significant value of 0.001 was obtained, the value < 0.05, which means that there is a relationship between anxiety and the menstrual cycle. This conclusion is that anxiety is one of the factors that can affect the menstrual cycle, but there are many other factors that cause irregular menstrual cycles such as weight and physical activity.

Keywords: *Anxiety, Adolescents, Menstrual Cycle*

PENDAHULUAN

Remaja adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa (Gumantan et al, 2021). Masa remaja adalah masa dimana seseorang individu berkembang dan menunjukan tanda-tanda seksual sekunder pertama hingga saat ia mencapai kematangan seksual (Nugroho & Gumantan, 2020). Mentruasi merupakan proses lepasnya dinding Rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi di setiap bulan dan akhirnya membentuk siklus menstruasi (Silalahi, 2021). Secara ideal, siklus menstruasi dianggap teratur jika rentang waktu anatara menstruasi disetiap bulanya berkisar antara 21-35 hari, dan rata-rata siklus menstruasi berkisar 28 hari (Purwati & Muslikhah, 2020). Siklus menstruasi yang lebih sering atau kurang dari 21 hari disebut polimenorea siklus yang panjang atau lebih dari 35 hari disebut oligomenorea atau tidak ada menstruasi selama 3 bulan atau lebih disebut amenorea (Yuniyanti *et al*, 2022). Faktor hormonal yang dipengaruhi oleh *follicle stimulating hormone* (FSH), *leutinizing hormone* (LH), hormone esterogen, dan progesteron adalah beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, menurut (Rosyida, 2019). Selain itu terdapat berbagai penyebab gangguan lainya yaitu kecemasan, aktifitas fisik, stress dan kualitas tidur (Salmawati *et al*, 2022). Prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita menurut WHO (2020), sekitar 45% Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7% dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi tidak teratur pada wanita indonesia usia 17-29 serta 30-34 tahun cukup tinggi yaitu sebesar 16,4% data tersebut (winengseh *et al*.,2022).

Sedangkan prevalensi gangguan siklus menstruasi di Jawa Timur sekitar 13,3%.

Faktor penyebab gangguan siklus menstruasi yaitu Ansietas, berat badan, aktifitas fisik (Purwati & Muslikhah, 2020). Ansietas merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memicu terjadinya gangguan siklus menstruasi. Seseorang dikatakan mengalami ansietas ketika khawatir dengan sesuatu yang tidak menentu, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak bisa rileks, susah tidur, pucat mudah lelah, badan terasa lebih hangat, mual, sesak nafas dan lain-lain (Ripursari, 2023).

Penyebab utama terjadinya ansietas menjelang menstruasi adalah ketidakseimbangan hormon dalam tubuh yaitu hormon esterogen dan progesterone. Karena ansietas, tubuh mengalami perubahan sistemik. Karena ansietas, hormon kortison dilepaskan. Hormon kortison menekan hipotalamus, yang mengganggu fungsi dan kerjanya. Salah satu fungsi hipotalamus adalah mensekresi hormon *follicle stimulating hormon* (FSH) dan *luteinizing hormon* (LH). Apabila terjadi gangguan pada hormone FSH dan LH makan akan mempengaruhi produksi esterogen dan progesterone sehingga akan menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Silalahi, 2021).

Salah satu komponen psikologis yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah ansietas. Ketika seseorang khawatir dengan sesuatu yang tidak menentu, mereka dikatakan mengalami ansietas. Ini dapat menyebabkan mereka lelah, badan terasa lebih hangat, mual, sesak nafas, tidak bisa rileks, sulit tidur, pucat, gelisah, dan sulit berkonsentrasi (Ripursari, 2023).

Dampak ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dapat menyebabkan gangguan kesuburan (infertilitas), osteoporosis, dan kehilangan banyak darah dari tubuh yang dapat menyebabkan anemia yang ditunjukan dengan rasa lelah penampilan pucar dan penurunan konsentrasi (Fadillah *et al*, 2022). Dampak lain dari terjadinya gangguan siklus menstruasi termasuk nyeri saat menstruasi, gangguan dalam volume perdarahan, dan *pre menstrual syndrome* (PMS). Efek emosional PMS yang tidak dapat ditahan menyebabkan emosi yang tidak terkontrol, perasaan cemas, gelisah, mudah marah, dan pada akhirnya menangis. Efek PMS dari segi fisik melibatkan kegiatan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan kepala, sementara rasa lelah menyebabkan rasa malas untuk beraktivitas (Abeputri *et al,* 2022).

Upaya yang dapat dilakukan agar mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi salah satunya dengan berolahraga,tetapi tidak berlebihan. Olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*). Penekanan hormon GnRH yang dihasilkan dari disfungsi hipotalamus terkait olahraga mengganggu pola siklus menstruasi dengan membatasi sekresi LH dan FSH (Silalahi, 2021). Selain aktifitas fisik dapat juga dilakukan memperkuat gaya hidup dengan gizi yang baik. Status gizi pada perempuan ketika dalam kondisi kelebihan maupun kekurangan dapat menyebabkan fungsi hipotalamus menurun sehingga tidak dapat memberikan stimulasi kepada hipofisis anterior untuk mensekresi FSH dan LH yang mengakibatkan kadar hosmon esterogen mengalami menurunan sehingga dapat menghambat terjadinya proses ovulasi, dan karena itulah siklus menstruasi memanjang (Dya & Adiningsih, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada remaja putri di SMP Islam Darussalam Dungmas dilakukan pada 7 orang responden, 4 dari 7 siswi mengalami kecemasan seperti gelisah, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi saat pembelajaran. 5 dari 7 mengatakan mengalami siklus menstruasi tidak teratut

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang akan digunakan peneliti untuk penelitian ini adalah metode penelitian Kuantitatif Korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang mengkaji hubungan antara variabel. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. (Dharma, 2017: 79).

Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan cara *nonprobability sampling* dengan mengguanakan teknik *total sampling*

dengan populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi di SMP Islam Darussalam Dungmas kelas 7,8 dan 9 usia 13-15 tahun yang sudah menstruasi berjumlah 74 anak.

HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi usia responden di SMP Islam Darussalam Dungmas

No	Usia	Frekuensi	%
1	13	35	47.30%
2	14	31	41.89%
3	15	8	10.81%
	Total	74	100.00%

Berdasarkan tabel 5.1 kategori usia di dapatkan hasil kurang dari sebagian responden usia 13 tahun sebanyak 35 orang (47,30%), kurang dari sebagian usia 14 tahun sebanyak 31 orang (41,89%) dan kurang dari sebagian usia 15 tahun sebanyak 8 orang (10,81%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi kelas responden di SMP Islam Darussalam Dungmas

No	Kelas	Frekuensi	%
1	7	8	10.81%
2	8	33	44.59%
3	9	33	44.59%
	Total	74	100%

Berdasarkan tabel 5.2 kategori kelas remaja di SMP Islam Darussalam Dungmas didapatkan hasil kurang dari sebagian atau sejumlah 8 responden (10,81%) berada di kelas 7, kurang dari sebagian atau sebanyak 33 responden (44,59%) berada di kelas 8 dan kurang dari sebagian atau sebanyak 33 responden (44,59%) berada di kelas 9.

Tabel 5.3 Distribusi berdasarkan ansietas pada remaja

Ansietas	Frekuensi	%
Tidak Cemas	59	80%
Cemas Ringan	15	20%
Cemas Sedang	0	0%
Cemas Berat	0	0%
Total	74	100%

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 59 (80%) tidak cemas, kurang dari sebagian yaitu sebanyak 15 orang (20%) cemas ringan dan tidak ada yang mengalami cemas sedang dan berat.

Tabel 5.4 Distribusi berdasarkan siklus menstruasi pada remaja

Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
Teratur	37	50%
Tidak teratur	37	50%
Total	74	100%

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan hasil bahwa sebagian responden 37 (50%) dalam kategori siklus menstruasi teratur dan sebagian responden 37 (50%) dalam kategori siklus menstruasi tidak teratur.

Tabel 5.5 Tabulasi Silang Hubungan Ansietas Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMP Islam Darussalam Dungmas

Ansietas * SiklusMenstruasi Crosstabulation

			Siklus Menstruasi		
			Tidak Teratur	Teratur	Total
Ansietas	Tidak Cemas	Count	24	35	59
		Expected Count	29.5	29.5	59.0
		% within Ansietas	40.7%	59.3%	100.0%
	ringan	Count	13	2	15
		Expected Count	7.5	7.5	15.0
		% within Ansietas	86.7%	13.3%	100.0%
Total		Count	37	37	74
		Expected Count	37.0	37.0	74.0
		% within Ansietas	50.0%	50.0%	100.0%

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui hasil dari 74 responden, sebagian besar responden tidak cemas, yaitu sebanyak 59 responden (80%) dengan siklus menstruasi teratur 35 responden (59,30%) dan tidak teratur sebanyak 24 responden (40,70%), sebagian responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 responden

(20%) dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 2 responden (13,30%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 13 responden (86,30%).

Dari hasil uji statistik *Chi-Square* di peroleh nilai *p-value* signifikan (0,001)<α yang berarti H1 diterima, sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara ansietas dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Islam Darussalam Dungmas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukan pada tabulasi silang (crosstabulation) hubungan ansietas dengan siklus menstruasi pada remaja di dapatkan hasil dari 74 responden sebagian besar responden tidak cemas yaitu sebanyak 59 responden (80%) dengan siklus menstruasi teratur 35 responden (59,30%) dan tidak teratur sebanyak 24 responden (40,70%) dan sebagian responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 responden (20%) dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 2 responden (13,30%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 13 responden (86,30%).

Dari hasil uji statistik Chi-Square di peroleh angka signifikan atau nilai p value 0,001 (<0,05) yang berarti H1 diterima ada hubungan antara ansietas dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Islam Darussalam Dungmas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abeputri et al (2022) yang menyatakan bahwa responden yang mangalami ansietas lebih cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami ansietas yang lebih cenderung mengalami siklus menstruasi teratur. Remaja yang memiliki tingkat kecemasan ringan namun mereka masih memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu 21-35 hari, ini bisa terjadi karena remaja mampu beradaptasi dengan tingkat kecemasan yang mereka miliki dan mampu menyelesaikan masalah mereka.

Ansietas muncul dikarenakan adanya ketakukan atau sesuatu yang mengancam pada seseorang, dan tidak ada kemampuan untuk mengetahui penyabab dari kecemasan tersebut. Ketika remaja tidak mengetahui penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi yang dialaminya, maka kecemasan akan muncul sebagai reaksi dari ketidakmampuan berfikir logis terhadap masalah yang dialaminya dan sebaliknya ketika remaja sudah mengetahui tentang penyebab ataupun memiliki pengetahuan baik tentang menstruasi maka kecemasan remaja terhadap ketidakteratutan siklus menstruasi akan berkurang.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya yaitu ansietas. Saat mengalami ansietas 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 Hoemone (FSH) dan Leutinizing Hormone (LH). FSH dan LH yang tidak berbentuk maka akan mempengaruhi kadar esterogen dan progesteron. Esterogen dan progesteron adalah hormon yang berpengaruh dalam mengatur siklus menstruasi.

Menurut Ripursari (2022) salah satu komponen psikologis yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah ansietas. Ketika seseorang khawatir dengan sesuatu yang tidak menentu, mereka dikatakan mengalami ansietas. Ini dapat menyebabkan mereka lelah, badan terasa lebih hangat, mual, sesak nafas, tidak bisa rileks, sulit tidur, pucat, gelisah, dan sulit berkonsentrasi. Seseorang dengan usia lebih muda akan lebih berpotensi mengalami gangguan kecemasan di bandingkan dengan sesorang seseorang dengan usia yang lebih tua. Selain itu gangguan ansietas juga lebih sering dialami oleh perempuan dibandigkan dengan laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kepekaan terhadap emosi yang lebih tinggi dari laki-laki, sehingga cenderung lebih sering mengalami gangguan ansietas. Akibatnya seorang perempuan dengan gangguan ansietas dapat mempengaruhi siklus menstruasinya.

Menurut peneliti ansietas dapat mempengaruhi siklus menstruasi serta didapatkan hasil sebagian responden mempunyai siklus menstruasi tidak teratur. Responden yang mengalami ansietas ringan mengalami siklus menstruasi tidak teratur karena ansitas dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dalam tubuh yang

mana Kortisol dapat mempengaruhi silus mentruasi sehingga hal tersebut bisa menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur sedangkan yang mengalami ansietas mengalami siklus menstruasi teratur hal ini dapat terjadi karena keseimbangan hormon, dukungan sosial dari keluarga dan teman sehingga siklus mentruasi tetap teratur, responden yang tidak ansietas tetapi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur bisajadi disebabkan oleh berat badan dan aktifitasfisik. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh ansietas, untuk itu responden dapat mengenali tanda gejala pada ansietas agar tidak terjadi siklus menstruasi yang tidak teratur.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar yaitu 59 responden (80%) tidak cemas dan kurang dari sebagian 15 responden (20%) mengalami cemas ringan.
2. Sebagian responden memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 37 responden (50%) dan sebagian responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 37 responden (50%).
3. Ada hubungan antara ansietas dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Islam Darusssalam Dungmas di peroleh nilai signifikan 0,001 yang mana nilai p<0,05

SARAN

1. Bagi Responden
   Diharapkan setelah dilakukan penelitian dapat memberikan informasi, pengetahuan dan menambah pemahaman pada remaja di SMP Islam Drussalam Dungas terhadap ansietas dan siklus menstruasi.
2. Bagi institusi Pendidikan
   Diharapkan penelitian ini dapat digunakan pembaca untuk menambah wawasan di bidang keperawatan serta dapat digunakan untuk tambahan pengetahuan, sumber informasi dan pengalaman tentang hubungan ansietas dengan siklus menstruasi
3. Bagi Peneliti Lain
   Diharapkan dapat memberi informasi tembahan dan sebagai sumber awal untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan ansietas dengan siklus menstruasi.
4. Bagi Tempat Penelitian
   Diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program pencegahan ansietas pada siswi SMP Islam Darussalam Dungmas

DAFTAR PUSTAKA

Abeputri, R., Herlinawati, W., Arifandi, F., Kunci, K., Kecemasan, T., & Menstruasi, S. (2022). 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 11 th Grade Student of Kharisma Bangsa High School a. *Junior Medical Jurnal*, *1*(3), 223–231.

Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory marker sndysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,*17*(4),1–14. https://doi.org/10.3390/ijerph1704111

Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *Npj Digital Medicine*, *2*(1). https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7

Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, *3*(4), 310. https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314

Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *2*(2), 258–269. https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.

5907

Fauzi, A., & dkk. (2022). Metodologi Penelitian (E. Safitry (ed.)). Jawa Tengah: CV. Pena Persada.

Gayatri Basri, S. W. (2019). Pengaruh Intensitas Olah Raga terhadap Kadar Hormon GNRH (Gonadotropin Releasing Hormon) pada Siklus Haid Altet di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Makassar. UMI Medical Journal, 3(2), 47–60. https://doi.org/10.33096/umj.v3i2.43

Grieger, J. A., & Norman, R. J. (2020). Menstrual cycle length and patterns in a global cohort of women using a mobile phone app: Retrospective cohort study. Journal of Medical Internet Research, 22(6). https://doi.org/10.2196/17109

Holida, S. S., & Maulani, E. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester VIII di Universitas (Relationship Of Anxiety Levels With The Menstrual Cycle In Semester VIII Students Of University). Healthy Journal, Vol. VII N(2), 4–7.

Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), 13. https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.1 3-18

Ita Zahara, C., Mia Amanda Amalia, C., Afni Safarina, N., Haliza, N., Jesukma Daulay, P., & Jahara, R. (2024). Psikoedukasi Siklus Menstruasi : Cara Mengelola Emosi Pada Remaja Ketika Menstruasi Datang Di Desa Mongeudong. Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS, 2(3), 780–787

Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka, 1(1), 17–23. https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.978

Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (Ed 4). Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Perdoman, A. T., Asda, A., & Izzaturrahmah, T. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Smk N 07 Batam. Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam, 13(3), 476–483. https://doi.org/10.37776/zked.v13i3.13 55

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. Edukasimu.Org, 1(3), 1–9. http://edukasimu.org/index.php/eduka simu/article/view/49

Priadana, M. S., Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. Tangerang: Pascal Books.

Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA), 1(1), 31. https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433

Ripursari, T., & Widiasari, F. (2023). Tingkat Kecemasan Remaja Wanita Terhadap Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Di SMAN 1 Maluku Tenggara. SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri), 6(1),42–49. https://doi.org/10.31102/bidadari.2023.6.1.42-49

Roro Sekar Arum, V., Yuniastuti, A., Woro Kasmini, O., & Diponegoro, J. (2019). The Relationship of Nutritional Status, Physical Activity, Stress,and Menarche to Menstrual Disorder (Oligomenorrhea). Public Health Perspectives Journal, 4(1), 37–47. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.