

DAMPAK FAKTOR STRESS DAN GANGGUAN WAKTU MENSTRUASI PADA MAHASISWA

JURNAL KESEHATAN

<http://ejournal.poltekkesternate.ac.id/ojs>



DAMPAK FAKTOR STRESS DAN GANGGUAN WAKTU MENSTRUASI PADA MAHASISWA

Suparji

Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya

email : suparjibrisa@yahoo.co.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 8 Maret 2017

Disetujui 26 Maret 2017

DiPublikasi 22 Mei 2017

Keywords:

Petunjuk Penulisan ;

Jurnal Kesehatan;

Template Artikel

(Terdiri dari 3-5 kata)

ABSTRAK

Dampak dari gangguan menstruasi yang tidak teratur nyeri haid, gangguan dalam jumlah perdarahan, dan PMS (Pre Menstrual Syndrome). Hal ini dapat menjadi serius jika tidak segera ditangani. Haid yang tidak teratur dapat menjadi pertanda bahwa siklus yang dilaluinya tidak berovulasi (anovulatoir) sehingga wanita tersebut cenderung sulit memiliki keturunan (infertile). Masalah utama penelitian ini adalah 36% mahasiswa Prodi Kebidanan Magetan mengalami stress dan mengalami gangguan menstruasi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa Prodi D III Kebidanan Kampus Magetan Poltekkes Kementerian Kesehatan Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi pada penelitian ini sebanyak 147 mahasiswa dan pemilihan sampel dilakukan dengan teknik Cluster Sampling diperoleh besar sampel 108 mahasiswa. Variabel bebas adalah tingkat stress dan variable terikat adalah gangguan menstruasi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji statistik Chi-Square dengan taraf signifikansi < 0.05 . Penelitian ini menunjukkan bahwa 55.56% mahasiswa mengalami stress pada tingkat normal dan 63% mahasiswa tidak mengalami gangguan menstruasi. Pada tingkat stress normal, 76.7% mahasiswa tidak mengalami gangguan menstruasi. Sedangkan pada tingkat stress parah, 100% mahasiswa mengalami gangguan menstruasi. Hasil Uji Chi-Square didapatkan nilai $p=0,000$ (<0.05) dengan nilai koefisien kontingensi 0.44 yang berarti mempunyai keeratan sedang. Selanjutnya disimpulkan ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi dengan keeratan hubungan sedang. Semakin tinggi tingkat stress seorang wanita, semakin besar potensi mengalami gangguan menstruasi pada wanita tersebut. Saran penelitian lebih lanjut dengan memperbesar populasi dan perbaikan instrumen pengumpulan data tentang tingkat stress dan gangguan menstruasi.

Kata kunci: stress, menstruasi

Alamat korespondensi:

Poltekkes Kemenkes Ternate, Ternate - West Maluku Utara , Indonesia

Email: uppmppoltekkesternate@gmail.co.id

ISSN 2597 7520



PENDAHULUAN

Setiap manusia selalu berada dalam interaksi dua arah dengan lingkungannya, dan setiap individu yang sehat akan berusaha untuk menjaga keseimbangan yang dinamis dengan lingkungannya. Namun pada saat seorang individu mendapatkan tekanan yang melebihi kemampuan beradaptasi, maka individu tersebut bereaksi yang kita sebut dengan stress. Sebenarnya setiap individu dapat mengatasi stress itu sendiri tetapi ketika stress tersebut datang sehingga tubuh sudah tidak dapat merespon dengan baik, maka berbagai masalah dalam tubuh dapat bermunculan. Orang-orang modern cenderung rentan terhadap stress. Hal ini dikarenakan begitu kompleksnya masalah yang harus dihadapi. Sebenarnya stress tidak selalu bernilai negatif karena di satu pihak, stress merupakan bagian penting dari hidup kita dalam memberikan semangat untuk bekerja, hidup, dan berkembang (Michal, 1991). Tetapi pada kenyataannya stress juga merupakan akar dari sekian banyak masalah-masalah sosiologikal medis, dan ekonomi. Stress diketahui juga faktor etiologi dari banyaknya penyakit dan gangguan keseimbangan tubuh. Salah satunya adalah dapat menyebabkan gangguan pada menstruasi pada wanita. Harapan setiap wanita pada umumnya adalah memiliki siklus menstruasi yang normal setiap bulan.

Sejak tahun 1983-2009, tingkat stress mengalami peningkatan sebesar 18% pada wanita dan 24 % pada pria (Agus, 2012). Diketahui bahwa usia 18-24 tahun, 40-44 tahun, dan 60-65 tahun merupakan periode dengan tingkat stress paling tinggi, sementara usia 30-44 dan 55-59 tahun merupakan tingkat stress yang rendah (Timmreck, 2005). Hanya 10 – 15 % wanita yang memiliki siklus 28 hari dan lebih dari 35 hari. Sebanyak 27 % responden dalam suatu penelitian mengatakan bahwa aspek pekerjaan menimbulkan stress paling tinggi dalam hidup mereka. Sedangkan prevalensi wanita yang mengalami siklus menstruasi yang abnormal karena disebabkan oleh

karena stress berdasarkan evaluasi medis sebesar 9-13% pada wanita usia reproduksi. Data dari beberapa hasil studi dikatakan bahwa pelajar perawat di Kyushu University dilaporkan sebanyak 34% mengalami menstruasi tidak teratur akibat stress. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 20 Maret 2013 di Prodi Kebidanan Magetan pada 25 mahasiswi didapatkan hasil, 4% mahasiswa mengalami stress sedang dan mendapatkan gangguan menstruasi, 12% mengalami stress ringan disertai dengan gangguan menstruasi, 20% diantaranya memiliki tingkat stress yang terhitung normal dan mengalami gangguan menstruasi, 64% diantaranya memiliki tingkat stress yang normal dan tidak mengalami gangguan menstruasi.

Ketika seorang individu itu mengalami suatu tekanan dalam kehidupannya, maka tubuh merespon stress dengan baik sehingga muncul kemampuan tubuh untuk mempertahankan keadaan relatif seimbang (Yohan, 2012). Efek yang mungkin timbul sebagai akibat penyesuaian tubuh mengatasi stress melalui frekuensi pernafasan, tekanan darah, suhu tubuh, sekresi hormone, keseimbangan cairan dan elektrolit, dan tingkat kesadaran yang semuanya ditujukan untuk mempertahankan adaptasi adanya stressor yang datang (Potter, 2005:476). Pada saat stress, tubuh seseorang akan mengeluarkan adrenalin sebagai bentuk pertahanan. Stress atau emosi merupakan bagian dari sistem umpan balik siklus hormone di dalam tubuh manusia. Sebuah teori menjelaskan bahwa stres dapat menyebabkan peningkatan pelepasan CRH (Corticotropin Releasing Hormone) oleh hipotalamus yang kemudian menyebabkan peningkatan kortisol dalam darah (hormon stress). Sesuai dengan umpan balik dari sistem hormon, adanya peningkatan kortisol dapat menghambat Gonadotropin-releasing factor yang mengontrol ovulasi pada wanita (Pendit,

DAMPAK FAKTOR STRESS DAN GANGGUAN WAKTU MENSTRUASI PADA MAHASISWA

2001:232). Besarnya kadar kortisol dalam darah, mempengaruhi besarnya dampak yang ditimbulkan oleh tubuh individu tersebut. Jika hal itu terjadi pada seorang wanita, maka dapat berpengaruh terhadap menstruasi bahkan dapat memicu adanya gangguan menstruasi.

Dampak dari gangguan menstruasi yang tidak teratur nyeri haid, gangguan dalam jumlah perdarahan, dan PMS (Pre Menstrual Syndrome). Hal ini dapat menjadi serius jika tidak segera ditangani. Haid yang tidak teratur dapat menjadi pertanda bahwa siklus yang dilaluinya tidak berovulasi (anovulatoir) sehingga wanita tersebut cenderung sulit memiliki keturunan (infertile). Sedangkan dampak dari jumlah perdarahan yang terlalu banyak dan terjadi dalam waktu yang lama dapat menyebabkan seorang wanita mengalami anemia (kurang darah). Semakin stress seorang wanita, menyebabkan semakin tinggi kadar kortisol dalam darah dan semakin mempengaruhi pola menstruasi pada diri wanita tersebut. Dampak emosional dari PMS (Pre Menstrual Syndrome) yang tidak tertanggulangi dapat menyebabkan emosi yang seakan tidak terkontrol, perasaan cemas atau gelisah, lekas marah, mudah panik, dan pada akhirnya menangis. Sedangkan dampak PMS dari segi fisik berhubungan dengan kondisi kesehatan di seputar kepala, penat yang biasanya memunculkan sikap malas dalam bekerja atau melakukan rutinitas, (Badziad. 2003).

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa, usaha yang telah mereka lakukan untuk mengurangi stress ketika hal tersebut terjadi adalah dengan tetap berfikir positif terhadap hal-hal baru atau yang memiliki potensi untuk mencetuskan stress. Persepsi individu terhadap berbagai macam stressor yang terjadi akan membuat individu tersebut bisa mengendalikan faal tubuhnya (Aat, 2008). Penatalaksanaan yang mungkin lebih baik adalah membantu individu yang mengalami keadaan terkait stress untuk menghindari atau menghilangkan stressor adalah mengembangkan ketrampilan koping yang adaptif (Corwin, 2009:192). Beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mengatasi stress, yaitu: miliki dan tingkatkanlah rasa percaya diri, bersikap teliti dan bekerja keras, ego strength yang sehat, memiliki rasa humor dan easy going, meningkatkan keyakinan untuk beribadah (Lukluk, 2011:98).

Berdasarkan latar belakang diatas,

peneliti ingin melakukan penelitian tentang adanya hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi. Hal ini dikarenakan mengingat beban tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa selama studi.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi penyebab masalah penelitian, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: "Adakah pengaruh tingkat stress terhadap gangguan menstruasi?"

TUJUAN

Menganalisis signifikansi pengaruh tingkat stress terhadap masalah yang timbul waktu menstruasi pada mahasiswa.

DAMPAK FAKTOR STRESS DAN GANGGUAN WAKTU MENSTRUASI PADA MAHASISWA

METODE

Tabel 1 adalah penjelasan Metodologi yang di gunakan dalaam penelitian ini

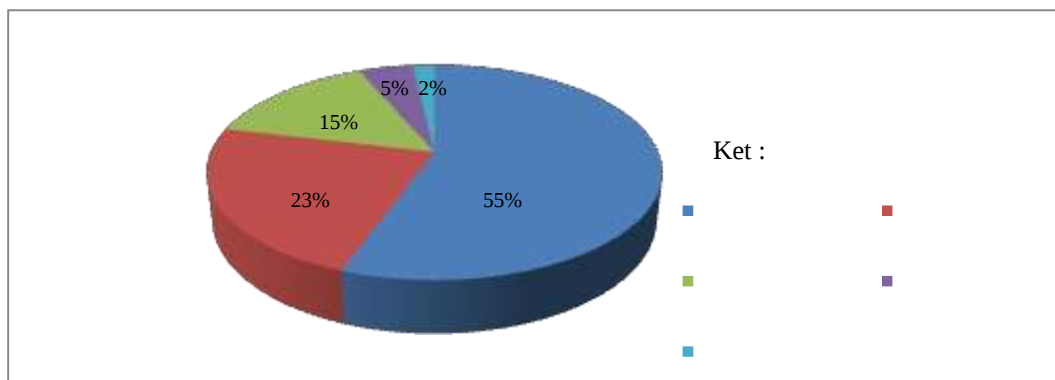
Tabel 1 Metode Penelitian

Jenis Penelitian	Survey analitik
Rancangan penelitian	Cross Sectional
Populasi	Mahasiswa tingkat I dan II regular maupun non regular. Prodi Kebidanan Magetan sebanyak 147
Sampel	Jumlah sampel = 108 Cara pemilihan sampel dengan teknik cluster sampling. Caranya, tingkat I dan II terdapat 4 kelas, sehingga peneliti mengambil rata-rata
Variabel	Variabel independent adalah tingkat stres dan variabel dependent adalah gangguan menstruasi.
Pengumpulan Data	Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Tingkatan stress ini diukur dengan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale
Analisis data	1. Descriptive Statistik 2. uji Chi-Square dengan α 0,05 dan $df=4$ ($p<0,05$)

HASIL PENELITIAN

Penyajian hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

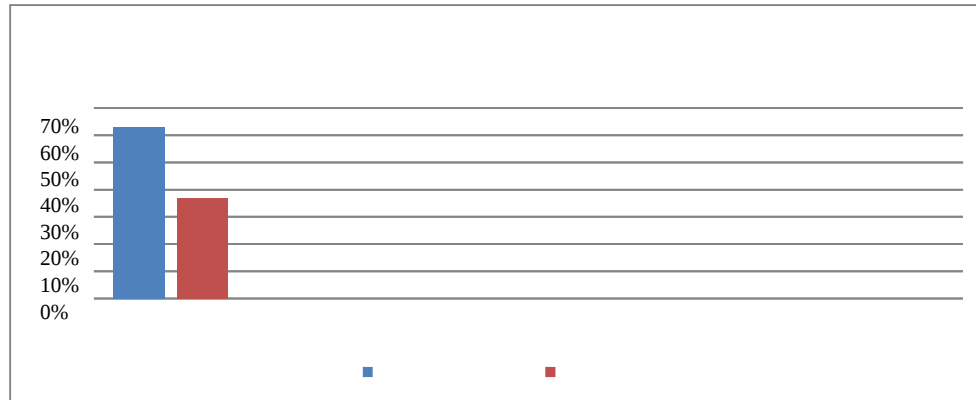
Data Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa



Gambar 1. Data tingkat stress yang dialami mahasiswa selama menstruasi

DAMPAK FAKTOR STRESS DAN GANGGUAN WAKTU MENSTRUASI PADA MAHASISWA

Data Distribusi Frekuensi Gangguan Menstruasi



Gambar 2. Distribusi data gangguan menstruasi yang dialami mahasiswa

Data hasil penelitian tingkat stress dan gangguan menstruasi

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stress dan kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswa

No	Ting-kat Stress	Menstruasi				Total	
		Tidak Terganggu		Terganggu			
		n	%	n	%	n	%
1	Normal	46	76.7	14	23.3	60	100
2	Ringan	18	72.0	7	28	25	100
3	Sedang	3	18.8	13	81.2	16	100
4	Parah	1	20	4	80	5	100
5	Sangat Parah	0	0	2	100	2	100
Tota		68	63	40	37	108	100

HASIL ANALISIS STATISTIK

Hasil uji analitik Chi- Square mendapatkan hasil bahwa H_0 diterima dengan taraf signifikansi $0.000 < 0.05$ dan tingkat keeratan hubungan sedang (0.444) hal ini berarti terbukti secara signifikan ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa..

PEMBAHASAN

Perubahan peran dalam lingkungan kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa bisa saja menjadi salah satu pemicu jika seseorang tersebut tidak bisa beradaptasi dengan baik. Lamanya waktu tidak mempengaruhi kemampuan beradaptasi seseorang terhadap perubahan yang terjadi dalam dirinya. Hal ini didukung teori Potter (2005:476) yang menyebutkan bahwa terdapat stressor yang berasal dari luar diri seseorang diantaranya perubahan lingkungan, perubahan peran dalam keluarga maupun sosial, atau adanya tekanan. Pernyataan ini ditambah dengan teori dari Brech Grand (2000) dalam Sunaryo (2004) yang menyatakan bahwa beban pekerjaan dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya stress meskipun secara mikro.

Menurut Selye (1976) dalam Potter (2005:476), stress adalah segala situasi di mana tuntutan non spesifik mengharuskan segala individu untuk berespon atau melakukan tindakan.

Menurut Brech Grand (2000) dalam Sunaryo (2004:216), stress ditinjau dari penyebabnya hanya dibedakan menjadi 2 macam, yaitu: (1) Penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan. (2) Penyebab mikro, yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa yang akan dimakan, dan masalah antri. Tingkat stress adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang. (Hardjana, 1994). Tingkatan stress ini diukur dengan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stress.

(Nursalam, 2008).

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa sebagian besar mempunyai tingkat stress yang terhitung normal. Hal ini dapat dikarenakan koping mekanisme dalam tubuh mereka yang merespon dengan cepat dan tepat ketika stress itu datang. Sebuah teori menyebutkan bahwa koping mekanisme yang berfokus pada emosi dilakukan untuk membuat kita merasa lebih nyaman dan memperkecil gangguan emosi yang dirasakan. Koping yang berfokus masalah bertujuan untuk membuat perubahan langsung dalam lingkungan sehingga situasi dapat diterima dengan lebih efektif (Smeltzer dan Bare, 2002). Orang yang terkena stress dan mempunyai koping mekanisme yang baik cenderung lebih bisa mengadaptasi diri ketika stress datang. (Dwi dan Rahmah, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan 37% mahasiswa mengalami gangguan menstruasi. Sebuah teori menyatakan bahwa hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28-35 hari, (Disqus, 2013.). Artinya selebihnya wanita tersebut mengalami gangguan menstruasi. Hal tersebut dapat dipengaruhi dari tingkat stress mahasiswa yang berbeda-beda. Terjadinya proses menstruasi pada seorang wanita tidak lain merupakan proses yang kompleks dan harmonis antara serebrum, hipotalamus, hipofisis, alat genital, korteks adrenal, glandula tiroid dan kelenjar-kelenjar lain (Wiknjosastro, 2005:45). Namun ada kalanya menstruasi tidak terjadi sebagaimana mestinya dikarenakan adanya gangguan. Gangguan tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, secara garis besar dapat dibedakan dua yaitu oleh faktor biologik (organik/difungsional) dan faktor psikologik (keadaan stress dan gangguan emosional lainnya seperti cemas dan depresi) (Affandi, 1996:17). Selain hal tersebut, Benson (2009) juga menambahkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi menstruasi yaitu fluktuasi kadar hormon, variabilitas sistem saraf hormon, perubahan vaskularisasi, faktor-faktor lain (nutrisi dan psikologi). Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari ditambah atau dikurangi 2-3 hari (Wiknjosastro, 2005: 103). Siklus menstruasi normal terjadi setiap

PENGARUH DODOL JAHE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PRIMER SISWI AL-MULTAZAM KABUPATEN KUNINGAN 2017

26-32 hari (Manuaba, 2009:2). Lama haid biasanya antara 3-7 hari. Pada setiap wanita biasanya lama haid itu tetap. Jumlah darah yang keluar rata-rata ± 16 cc, bila lebih dari 80 cc dianggap patologik (Wiknjosastro, 2005:103-104). Faktor-faktor berikut dapat mempengaruhi menstruasi menurut Benson (2009:47), yaitu:

(1)Fluktuasi kadar hormone ovarium, hipofisis, prostaglandin, dan kadar enzim,(2) Variabilitas sistem saraf otonom,(3) Perubahan vaskularisasi (stasis, spasme, dilatasi).(4) Faktor-faktor lain (nutrisi dan psikologi yang tidak biasa). Stres pada manusia menyebabkan peningkatan pelepasan CTH (Corticotropin Releasing Hormone) oleh hipotalamus sebagai pusat pengendali hormone. Kortisol mempengaruhi pelepasan hormon dan Hypothalamic Releasing Factor. Kortisol dapat menghambat Gonadotropin Releasing Factors yang mengontrol ovulasi pada wanita (Pendit, 2001:232).

Uraian diatas mendukung teori Affandi (1996) yang menyebutkan bahwa faktor psikologik (keadaan stress dan gangguan emosional lainnya seperti cemas dan depresi) dapat menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi.

Penelitian ini menunjukkan tingkat stress yang sering kali memicu gangguan menstruasi adalah stress sedang, parah, dan sangat parah. Hal ini ditunjukkan dengan 32,5% mahasiswa mengalami gangguan menstruasi merupakan mahasiswa dengan tingkat stress sedang. Untuk stress parah, seluruhnya mengalami gangguan menstruasi. Sedangkan untuk tingkat stress yang tergolong normal dan ringan cenderung tidak mengalami gangguan menstruasi. Semakin tinggi stress seseorang wanita semakin banyak pula wanita yang mengalami gangguan menstruasi. Hal ini menunjukkan semakin stress seorang wanita maka tubuh akan merespon sebagai fungsi umpan balik dengan mengeluarkan kadar hormon stress yang tinggi pula dan menyebabkan ketidakseimbangan hormon dalam darah. Ketidakseimbangan kadar hormon dalam tubuh seorang wanita yang dimaksudkan termasuk pada hormon reproduksi wanita, sehingga dapat meningkatkan potensi gangguan menstruasi(Kartikaningrum, Amalia. 2008).

Hasil uji analitik Chi- Square mendapatkan hasil bahwa H_0 diterima dengan taraf signifikansi

$0.000 < 0.05$ dan tingkat keeratan hubungan sedang (0.444) hal ini berarti terbukti secara signifikan ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa di Prodi DIII Kebidanan Kampus Magetan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya. Semakin tinggi tingkat stress seorang wanita maka semakin besar pula kemungkinan wanita tersebut mengalami gangguan menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut: Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stress yang masih tergolong normal, sebagian kecil mengalami stres yang tergolong parah dan sangat parah. Hampir sebagian dari mahasiswa mengalami gangguan menstruasi. Tingkat stres yang cenderung menimbulkan gangguan menstruasi adalah tingkat stres yang tergolong sedang sampai sangat parah. Terbukti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa dengan tingkat hubungan sedang. Oleh karena itu disarankan perlunya bagi masyarakat dewasa untuk mengetahui tentang koping mekanisme dalam menghadapi timbulnya stres sehingga ketika stres tersebut datang tidak akan menimbulkan gangguan menstruasi. Selain itu juga Perlu adanya kegiatan yang dapat memberikan informasi tentang faktor- faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi sehingga masyarakat dapat mengantisipasi faktor resiko yang sangat potensial terjadi salah satunya adalah dengan mencegah timbulnya stres menjadi tingkatan yang lebih parah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aat, 2008. Tinjauan tentang stress. www.google.com. Diakses tanggal 27 Maret 2013
- Hardjana. 2013. Haid Tidak Teratur dan Dampaknya Pada Kemungkinan Hamil.

PENGARUH DODOL JAHE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PRIMER SISWI AL-MULTAZAM KABUPATEN KUNINGAN 2017

- <http://wishingbaby.com/haid-tak-teratur-dan-dampaknya-pada-kemungkinan-hamil> diakses tanggal 26 Maret 2013 pukul 15.00
- Badziad. 2003. Endokrinologin Ginekologi Edisi Kedua. Jakarta: Media Ausculapius
- Benson. 2009. Buku Saku Obstetri dan Ginekologi edisi 9. Jakarta: EGC
- Corwin, Elizabeth J. 2009. Patofisiologi. Jakarta: EGC
- Disqus. 2013. Enam Cara Mudah Atasi Siklus Mens Tidak Teratur. <http://www.cumi-cumi.com/others/2013/01/16/474/115/enam-cara-mudah-atasi-siklus-menstruasi-tak-teratur.html> diakses tanggal 26 Maret 2013 jam 14.00 WIB
- Doncolbert. 2011. Stress Cara Mencegah dan Menanggulangi. Denpasar: Udayana University Press
- Dwi dan Rahmah. 2011. Hubungan Tingkat Stres dengan Lama Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat III Program Studi Kebidanan Kediri Politenik Kesehatan Kemenkes Malang, Tahun 2012, Volume II Nomor 2; 112-113
- Kartikaningrum, Amalia. 2008. Hubungan Kecemasan Dengan Pola Menstruasi Pada Narapidana dan Tahanan Wanita di Lapas Narkotika II A Madiun. Karya Tulis Ilmiah, Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Depkes Surabaya, Magetan
- Lukluk, Zuyina Aningsih. 2011. Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Manuaba, Ida Bagus. 2009. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2008. Konsep dan Penetapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: EGC
- Pendit, Brahim. 2001. Buku Saku Patofisiologi. Jakarta: EGC
- Potter, Perry. 2005. Fundamental Keperawatan. Jakarta: EGC
- Smeltzer dan Bare. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC
- Sunaryo. 2004. Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC
- Varney, Hellen. 2005. Asuhan Kebidanan edisi 4. Jakarta: EGC
- Verrals, Silvia. 2003. Anatomi dan Fisiologi Terapan dalam Kebidanan. Jakarta: Media aesculapius
- Wiknjosastro, Hanifa. 2005. Ilmu Kebidanan. Jakarta: YBP-SP
- Yohan, 2012. Tingkat stress menurut Hans Selye. <http://blogkputih.blogspot.com/2012/01/pengertian-stress-dan-general.html> dikases tanggal 27 maret 2013