

PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP PERFORMANCE ATLET

Fitri Oktaviani*, Rahmat Hermawan, Suranto
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 082177295925, Email : fitrioktaprasetyo@gmail.com

Abstract: *The Effect Of Menstruasi On Performance Atlet.* This study aims to develop a wider impact of menstruation on various aspects that appear in the appearance of female athlete athletes (athletes PPLP) Lampung. The method used is descriptive qualitative. Data collection procedure through observation (observation), interview and documentation. Based on the results of this study can be concluded that, the perceived grievances for athletes PPLP reviewed in terms of physical and psychological terms are divided into two categories namely junior category and senior category. Complaints felt in terms of physical for the category of junior athlete is pain in the abdomen, breasts, groin and legs, and feel sore. While for the category of senior athletes are not perceived complaints. Similarly, the complaints felt in terms of psychological for the category of junior athletes are easily offended, irritable, feeling unstable, anxious, feeling depressed, sensitive and appearing excessive feelings or out of control. While for the senior category that there is no difference in feelings when menstruating or not.

Keywords: *menstruation, performance athletes, pplp lampung*

Abstrak: Pengaruh Menstruasi Terhadap Performance Atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan lebih luas dampak dari menstruasi terhadap berbagai aspek yang muncul pada penampilan atlet pelajar putri (atlet PPLP) Lampung. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Prosedur pengumpulan data melalui pengamatan (observasi), wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, keluhan yang dirasakan bagi atlet PPLP ditinjau dari segi fisik maupun segi psikologis dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori junior dan kategori senior. Keluhan yang dirasakan ditinjau dari segi fisik bagi kategori atlet junior yaitu nyeri pada bagian perut, payudara, selangkangan dan kaki, serta terasa pegal-pegal. Sedangkan bagi kategori atlet senior tidak dirasakannya keluhan. Begitu pula keluhan yang dirasakan ditinjau dari segi psikologis bagi kategori atlet junior yaitu mudah tersinggung, mudah marah, perasaan tidak stabil, cemas, merasa tertekan, sensitive dan muncul perasaan berlebihan atau lepas kendali. Sedangkan bagi kategori senior yaitu tidak terdapat perbedaan perasaan ketika menstruasi atau tidak.

Kata kunci : *menstruasi, performance atlet, pplp lampung*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Potensi olahragawan pada saat ini bukan hanya didukung dari kaum pria saja, tetapi wanita juga dapat mengangkat namanya dengan hasil prestasi dari berbagai cabang olahraga walaupun memiliki keterbatasan seperti halnya menstruasi yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis. Pembangunan di bidang prestasi olahraga wanita adalah upaya untuk memajukan harkat dan martabat daerah, wilayah atau Negara yang diwakilinya, serta memiliki kontribusi yang sama untuk menjunjung tinggi nilai olahraga yang diwakili oleh kaum wanita.

Menstruasi (*Menarche*) merupakan proses yang alamiah dan wajar dialami pada perempuan. Menstruasi (*Menarche*) adalah suatu tanda dimana seorang anak perempuan sudah mulai beranjak dewasa. Dimulainya proses menstruasi berarti dimulainya juga berfungsinya alat-alat reproduksi. Hal ini berkaitan dengan pendapat Sartika (2014), pubertas biasanya akan di alami setiap wanita pada usia remaja di tandai dengan menarche yaitu mendapatkan mensturasi (haid) pertama. Dengan begitu seorang perempuan harus bisa menjaga dirinya agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Menurut Pardede (2009) Menstruasi adalah “suatu proses pelepasan lapisan dalam dinding rahim akibat pengaruh hormon yang terjadi secara berkala pada perempuan usia subur”.

Umumnya, remaja yang mengalami menstruasi (*menarche*) adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami

menstruasi pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi (*menarche*) normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi (*menarche*) selama 3-7 hari.

Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi mestruasi yaitu :

a. Faktor Hormon.

Hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pada wanita yaitu :

1. Hormon Estrogen

Hormon esterogen sangat berpengaruh dalam proses pertumbuhan remaja saat masa pubertas. Hormon ini juga berperan dalam reproduksi wanita dan juga siklus ovulasi.

2. Hormon Progesteron

Hormon ini sangat bermanfaat dalam menjaga kehamilan pada wanita dan juga siklus menstruasi yang mempunyai peran dalam penebalan dinding rahim.

3. Luteinizing Hormone (LH)

LH merupakan hormon yang mempengaruhi proses terjadinya menstruasi ini. Hormon ini disebut sebagai hormon yang bertugas untuk merangsang ovarium untuk menghasilkan sel telur sehingga proses ovulasi berjalan dengan baik.

4. Follicle Stimulating Hormone (FSH)

FSH merupakan hormon dalam mengontrol siklus menstruasi dan sangat berpengaruh dalam kematangan sel telur.

5. Faktor enzim.

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan pendarahan.

6. Faktor Vaskular.

Saat fase proliferasi, terjadi pembentukan vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan di antara keduanya. Dengan nregresi endometrium, timbul statis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, dan akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik dari arteri maupun vena.

7. Faktor Prostaglandin.

Endometrium mengandung prostaglandin E2 dan F2. Dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan kontraksi miometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan haid.

Proses terjadinya menstruasi yaitu ketika tubuh mulai menghasilkan hormon-hormon yang merangsang proses terjadinya menstruasi. Hormon reproduksi inilah yang mengirimkan berbagai sinyal ketubuh. Berikut adalah gambar sistem reproduksi wanita serta awal mula menstruasi dimulai.

Usia normal perempuan mendapatkan haid untuk pertama kalinya adalah pada usia 12 atau 13 tahun, tetapi ada juga wanita yang mengalami menstruasi lebih awal yaitu pada usia 8 tahun bahkan ada pula yang mengalami keterlambatan menstruasi hingga mencapai usia 18 tahun. Menstruasi ini sendiri akan berhenti pada usia 40-50 tahun. Menstruasi dianggap normal jika terjadi antara 21 -35 hari dengan lama menstruasi mencapai 3-7 hari. Jumlah darah yang dikeluarkan pun berkisar 30-40 ml.

Demi menunjang prestasi cabang olahraga yang diikuti wanita berbagai kajian yang terkait sangat diperlukan Pembina, Pelatih maupun Atlet. Wanita dalam gerak

olahraga sangat banyak resistan yang memberikan rentang dengan prestasi atlet pria. Problem yang mewarnai gerak olahraga wanita diantaranya timbunan lemak yang lebih banyak pada wanita, hormon, siklus endometrium dan menstruasi yang hanya dimiliki kaum wanita.

Salah satu problem kewanitaan adalah siklus endometrium dan menstruasi yang memberikan berbagai perubahan psikologi maupun fisik bagi wanita yang melaluinya. Menstruasi merupakan pendarahan yang timbul karena peluruhan dinding endometrium. Menstruasi tersebut terjadi secara alamiah dan mengalami perubahan-perubahan hormon seks (estrogen dan progesteron) yang erat hubungannya dengan psikologi yaitu stres dan emosi. Rasa nyaman dan tidak nyaman tersebut akan berkaitan dengan penampilan seseorang dalam melakukan kegiatan fisik / olahraga.

Penampilan seseorang dalam melakukan kegiatan fisik/ olahraga memiliki banyak faktor yang menjadi indikator kebaikan penampilannya. Kondisi emosi akibat menstruasi yang terjadi diperkirakan mempengaruhi penampilan gerak, dalam hal ini penampilan gerak merupakan ketrampilan gerak yang berarti kemampuan yang membawa hasil secara maksimum dengan pasti mengeluarkan energi dan waktu yang minimum.

Memperhatikan konsep diatas, bahwa phase-phase yang terjadi dalam siklus menstruasi pada wanita akan membuat seorang wanita mengalami perubahan stabilitas emosi yang dikaitkan dengan kemampuannya dalam menunjukkan penampilan gerak

Pelajar yang baru menginjak masa pubertas sering mengalami perubahan emosi. Selain perubahan emosi, wanita yang baru mengalami masa pubertas juga

mengalami perubahan fisik yang cukup mencolok.

Keberadaan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) merupakan wadah yang sangat potensial untuk membina olahragawan potensial di usia sekolah. Penempatan PPLP yang tersebar di seluruh wilayah nusantara tentunya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan proses pembinaan daerah sesuai dengan cabang olahraga prioritas yang dikemas secara berjenjang dan berkelanjutan.

Keberadaan PPLP di Provinsi Lampung bertujuan untuk membina bibit-bibit atlet pelajar dari jenjang SD, SMP dan SMA, yang nantinya mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional. Pembinaan yang baik sangat berpengaruh dalam prestasi atlet.

Kebanyakan atlet pemula belum mempunyai spesialisasi atau belum terlalu mengenal lebih jauh mengenai prestasi yang dia miliki terhadap masa depannya, karena atlet masih bebas mengikuti apa yang mereka sukai. Maka dengan diadakan PPLP, pelatih dapat menampung atlet daerah yang mempunyai potensi dan mengarahkan pada spesialisasi masing-masing atlet.

Pembinaan yang baik perlu ditunjang dengan manajemen yang memiliki tujuan untuk membantu percepatan pencapaian prestasi yang efektif dan efisien. Sebagai Atlet PPLP pasti sangat dibutuhkan kepercayaan diri yang sangat besar ketika hendak tampil untuk membawa nama PPLP Provinsi Lampung.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh menstruasi terhadap *performance* atlet ditinjau dari segi fisik dan psikologis, sementara di lain pihak berpendapat bahwa penampilan optimal oleh seorang wanita tidak terpengaruh pada saat fase

menstruasi. Olahragawan wanita juga mampu menyumbangkan medali melalui kemampuannya dibidang olahraga baik untuk kejuaraan nasional maupun internasional dalam keadaan menstruasi.

METODE

Berdasarkan penelitian ini penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Menurut Denzin dan Lincoln (1987) Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Metode yang digunakan untuk penelitian kualitatif biasanya adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen.

Karakteristik utama penelitian kualitatif adalah melakukan penelitian dalam kondisi yang alamiah, langsung ke sumber data, dan peneliti menjadi instrumen kunci; menyajikan data- data dalam bentuk kata-kata atau gambar, dan tidak menekankan pada angka-angka; mengutamakan proses dari pada produk; melakukan analisis data secara induktif; dan lebih menekankan makna di balik data yang diamati (Sugiyono, 2013: 21-22).

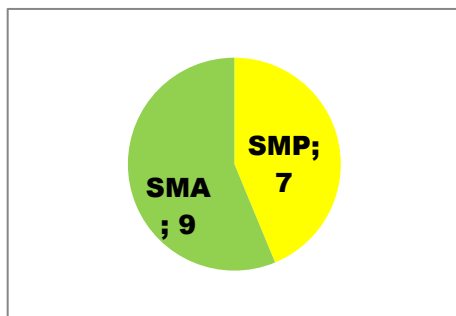
Penelitian jenis kualitatif lebih banyak menggunakan data non-numerical atau data yang tidak bersifat kuantitas hasil membilang atau mengukur. Analisis data yang dilakukan bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami suatu konsep atau objek tertentu sehingga dalam penelitian memiliki gambaran atau data yang akurat tentang “Pengaruh Menstruasi Terhadap *Performance* Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Lampung Tahun 2018”, yang ditinjau dari segi fisik maupun psikologis sehingga mampu untuk menjadikan olahragawan wanita dapat meraih prestasi ketika dalam keadaan menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Menstruasi Terhadap *Performance* Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Lampung Tahun 2018 dapat disimpulkan sebagai berikut :

a. Pendidikan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara observasi, wawancara dan dokumentasi peneliti menemukan pendidikan yang sedang ditempuh oleh responden dapat dilihat pada diagram berikut:

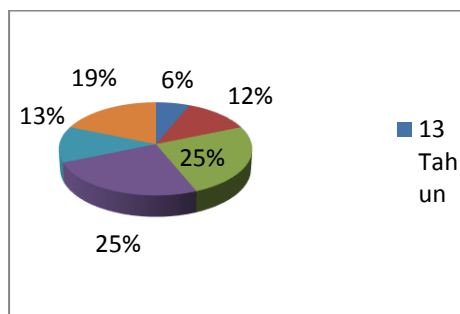


Gambar 4. Pendidikan Responden

Dilihat dari gambar 3 di atas, sebagian besar responden duduk di bangku SMA, dan sebagian kecil SMP.

b. Usia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara observasi, wawancara dan dokumentasi peneliti menemukan usia responden dapat dilihat pada diagram berikut:

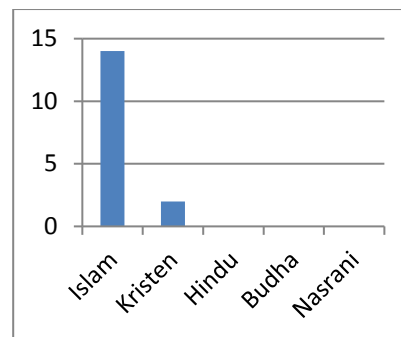


Gambar 5. Usia Responden

Berdasarkan penelitian ini didapatkan usia minimal dari responden yaitu 13 tahun dan maksimal adalah 18 tahun Hal ini menunjukkan bahwa informan mengalami awal menstruasi pada bagian pertengahan remaja yaitu mulai dari usia 15-18 tahun.

c. Agama

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara observasi, wawancara dan dokumentasi peneliti menemukan usia responden dapat dilihat pada diagram berikut:

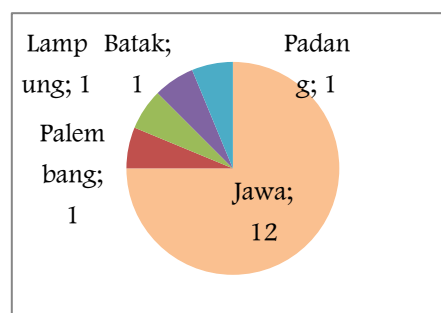


Gambar 6. Agama Responden

Berdasarkan hasil yang didapat pada penelitian ini, responden yang telah diwawancara dan didapatkan hasil, 14 atlet menganut agama islam sedangkan 2 orang diantaranya menganut agama Kristen.

d. Suku

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara observasi, wawancara dan dokumentasi peneliti menemukan suku responden dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 7. Suku Responden

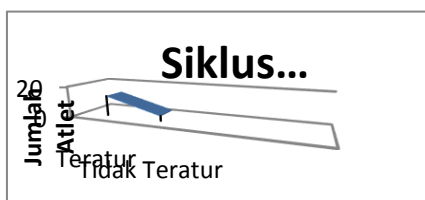
Berdasarkan hasil pengamatan peneliti yang dilakukan secara observasi, wawancara dan dokumentasi penelitian ini didapatkan responden dengan hasil pengamatan suku dari responden yaitu, 1 responden bersuku padang, 1 responden bersuku batak, 1 responden bersuku lampung, 1 lainnya bersuku Palembang, sedangkan 12 lainnya bersuku Jawa.

e. Ekonomi

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti yang dilakukan secara observasi, wawancara dan dokumentasi penelitian ini didapatkan responden dengan hasil pengamatan peneliti, hampir seluruh atlet PPLP Lampung berasal dari keluarga menengah keatas. Hal ini diperkuat dengan atlet menggunakan telepon genggam yang canggih sebagai sarana komunikasi dan memiliki kendaraan sebagai alat transportasi. Dari 16 atlet yang diwawancarai, ada sebagian atlet yang ikut terjun pada cabang olahraga yang ditekuninya saat ini karena keluarganya berasal dari pelatih atau pernah terjun ke dunia olahraga. Sedangkan beberapa diantaranya terjun ke dunia olahraga karena memang mempunyai bakat dan dibawa oleh Sekolah untuk mewakili sekolah tersebut, selanjutnya atlet tersebut berminat sampai termotivasi hingga saat ini.

f. Siklus dan Gangguan Menstruasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara observasi, wawancara dan dokumentasi peneliti menemukan ketidak teraturan pada siklus menstruasi responden yang dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 8. Siklus dan Gangguan Menstruasi Responden

Diagram diatas menggambarkan data yang didapat oleh peneliti dari hasil wawancara, dari 16 responden yang mengalami siklus menstruasi secara rutin tiap bulannya mencapai 13 responden, 3 diantaranya mengalami ketidak teraturan (keterlambatan) menstruasi. Seperti misalnya 2 atau 3 bulan sekali informan mengalami menstruasi. Gangguan menstruasi merupakan indikator penting yang menunjukkan adanya gangguan fungsi sistem reproduksi yang dapat dihubungkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit seperti kanker rahim dan payudara, infertilitas, serta fracture tulang. Perubahan panjang dan gangguan keteraturan siklus menggambarkan adanya perubahan produksi hormon reproduksi.

g. Gejala Menstruasi

Pada masa menstruasi banyak sekali terdapat gangguan-gangguan baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis. Pada penelitian ini didapatkan keluhan-keluhan informan dilihat dari segi psikologi pada saat menstruasi yaitu :

- a. Kecemasan.
- b. Mudah tersinggung atau mudah marah. Perasaan ini timbul dikarenakan akibat dari perubahan cara kerja hormon-hormon serata karena pengaruh rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi.
- c. Perubahan pola makan pola makan cenderung meningkat terutama pada makan yang manis
- d. Malas. Pengaruh rasa sakit yang timbul menyebabkan seseorang menjadi malas berbuat sesuatu.

Sedangkan dari segi fisik yaitu :

- a. Berat badan bertambah
- b. Perubahan / nyeri pada payu dara
- c. Pusing
- d. Nyeri dibagian perut
- e. Timbulnya jerawat
- f. Sakit perut
- g. Sakit pada bagian punggung dan otot

h. Sakit pada bagian betis

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh peneliti didukung oleh pendapat Proverawati (2009) mengemukakan *Menarche* adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menurut Mappiare (1982:27) Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita dan 13-22 bagi pria. Sedangkan menurut Desmita (2008:1990) rentan usia remaja dibedakan menjadi tiga, yaitu 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 adalah masa remaja pertengahan dan 18-22 adalah masa remaja akhir.

Menurut perkembangannya Hurlock (1997) berpendapat bahwa masa puber adalah fase dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual.

Berdasarkan wawancara mendalam yang dilakukan peneliti terhadap 16 responden, 12 diantaranya mengaku pernah bertanding ketika menstruasi sedangkan 4 diantaranya belum pernah bertanding dalam keadaan menstruasi. Dari 12 responden yang pernah bertanding dalam keadaan menstruasi, 7 diantaranya mengaku bahwa menstruasi sangat berpengaruh terhadap *performance* atlet, sedangkan 5 diantaranya berpendapat bahwa menstruasi tidak berpengaruh terhadap *performance* atlet.

Berdasarkan 7 responden yang beranggapan menstruasi berpengaruh terhadap *performance* atlet mengatakan bahwa, keluhan yang dirasakan baik fisik maupun psikologis sangat mengganggu ruang gerak responden. Mereka mengaku mengalami keterbatasan gerak apabila menjelang haid tiba dan pada haid hari pertama serta kedua. Hal ini disampaikan oleh responden pemula atau dapat dikategorikan junior. Sedangkan 5 responden diantaranya berpendapat bahwa

menstruasi tidak berpengaruh terhadap *performance*. Responden berpendapat bahwa penampilan tergantung dari masing-masing individu, tergantung dari motivasi diri sendiri dan bagaimana penguasaan diri sendiri. Hal ini diperkuat oleh responden yang dikategorikan senior. Asisten pelatih yang juga pernah bertanding dalam keadaan menstruasi mengatakan bahwa menstruasi tidak mempengaruhi *performance* ketika bertanding. Bahkan dilatih pun dirinya dapat berpenampilan seperti biasa. Hal ini didasarkan oleh pengalaman yang dijalani oleh setiap responden.

Keluhan dari segi fisik untuk kategori junior yang dirasakan dan disampaikan responden yaitu, mengalami kram dibagian perut, sakit didaerah selangkangan dan betis, payu dara mengeras dan kencang, nyeri sendi atau pegal-pegal, bahkan ada yang sampai pusing. Sedangkan keluhan dari segi psikologis untuk kategori junior yang dirasakan dan disampaikan oleh responden yaitu, timbulnya rasa dibatasi, malas dan emosional. Berbeda dengan atlet junior, atlet senior juga mengalami keluhan fisik maupun psikis ketika menstruasi. Keluhan dari segi fisik untuk kategori senior yang dirasakan dan disampaikan responden yaitu, nyeri perut dan pegal-pegal. Sedangkan keluhan dari segi psikologis untuk kategori senior yang dirasakan dan disampaikan oleh responden yaitu, sensitif dan mudah marah. Tetapi ketika latihan maupun bertanding, informan mengaku bahwa hal tersebut harus dilupakan dan tidak dirasakan baik dari segi fisik maupun psikologis. Mereka hanya berfokus pada apa yang ingin mereka capai.

Hal ini didukung oleh pendapat (Proverawati, 2009:107) yaitu ada dua gejala pada saat *premenstrual syndrome* tiba, yaitu :

- a. Gejala fisik, diantaranya : kram, nyeri perut, nyeri pada payu dara, perut kembung, berat badan meningkat,

kelelahan, pembengkakan pada tangan kaki, nyeri sendi, sakit kepala, dan susah tidur (insomnia).

- b. Gejala psikologi, diantaranya : mudah tersinggung, mudah marah, nafsu makan meningkat, mood tidak stabil, cemas, merasa sedih dan depresi, merasa tertekan, merasa tidak berbuna dan bersalah, sensitif, putus asa, merasa memiliki konflik, keinginan untuk berkreatifitas menurun, sulit berkonsentrasi, dan muncul perasaan berlebihan atau lepas kendali.

Begitu pula Rahmania (2010:57) yang berpendapat bahwa , keluhan-keluhan yang sering dijumpai pada waktu menjelang haid diantaranya: mudah tersinggung (*irritability*), murung, lesu, kurang semngat, sedih (*depression*), tegang, gelisah (*tension*), sakit kepala (*headache*), lemah, perasaan bengkak (*sensation of swelling*), dan kehilangan kekuatan (*energy loss*).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab IV mengenai pengaruh menstruasi terhadap *performance*, pada umumnya, responden merasakan ada dua hal yaitu:

1. Keluhan yang dirasakan bagi atlet PPLP ditinjau dari segi fisik dibagi menjadi dua kategori yaitu:
 - a. Kategori junior yaitu: nyeri pada perut, payudara, selangkangan dan kaki, serta terasa pegal-pegal.
 - b. Kategori senior yaitu: tidak dirasakannya keluhan.
2. Keluhan yang dirasakan bagi atlet PPLP ditinjau dari segi psikologis dibagi menjadi dua kategori yaitu:
 - a. Kategori junior yaitu: mudah tersinggung, mudah marah, perasaan tidak stabil, cemas, merasa tertekan, sensitif dan muncul perasaan berlebihan atau lepas kendali.

- b. Kategori senior yaitu: tidak terdapat perbedaan perasaan ketika menstruasi atau tidak.

Saran

1. Perlu menjadi bahan rujukan dari hasil penelitian ini untuk menyusun program latihan, sehingga hal yang menyangkut kesehatan atlet dapat diantisipasi sebelum latihan.
2. Untuk memperoleh informasi yang lebih luas dan menyeluruh tentang pengaruh menstruasi terhadap performance atlet dilapangan maka perlu penelitian yang melibatkan jumlah sampel yang cukup besar serta variabel yang diteliti perlu ditambah.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M., & Asrori, M. 2010. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anonim. 2003. *Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Arikunto, Suharsimi dan Cepi Safrudin Abdul Jabar. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Bobak, I. M., Jensen, M. D., & Lowdermilk, D. L. 2004. *Buku ajar keperawatan maternitas (Alih bahasa: Maria A. Wijayarini & Peter I. Anugerah)* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Denzin dan Lincoln 1987. *Dalam Buku Lexy Moleong Penelitian Kualitatif*. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma.

Pardede 2009 Masa Remaja. Dalam Moersintowati BN, Titi SS, Soetjiningsih, Hariyono S, IG. N dan Gde G, Sambas W. Editors. Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta : Sagung Seto ; 2002. 138-170.

Sartika. 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Karyawati Di PD. Tahu Purnama Desa Suka Danau Cikarang Barat Tahun 2014.*