

## HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG

---

Reda<sup>1)</sup>, Swito Prastiwi<sup>2)</sup>, Warsono<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

E-mail: [seburing@gmail.com](mailto:seburing@gmail.com)

### ABSTRAK

Merokok merupakan salah satu fenomena gaya hidup pada masyarakat masa kini. Penggunaan nikotin dapat memberikan efek yang lebih berbahaya pada perempuan perokok, salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku merokok dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang ditentukan melalui teknik *accidental sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Data yang terkumpul diuji menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden dikategorikan sebagai perokok ringan yaitu sebanyak 29 orang (96,67%), dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi atau normal (21-35 hari) yaitu sebanyak 21 orang (70,0%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara perilaku merokok dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang ( $0,000 \leq 0,05$ ) dengan nilai korelasi  $-0,628$ .

**Kata Kunci :** Gangguan siklus menstruasi, mahasiswi, perilaku merokok.

**THE RELATIONSHIPS OF SMOKING BEHAVIOR WITH THE MENSTRUAL  
CYCLE OF STUDENTS IN TRIBHUWANA TUNGGADEWI UNIVERSITY,  
MALANG**

**ABSTRACT**

*Smoking is one of the lifestyle phenomena in today's society. The use of nicotine could have more harmful effects on women smokers, one of which is menstrual cycle disorders. The purpose of this study was to determine the relationship between smoking behaviors with menstrual cycle disorders of students in Tribhuwana Tunggadewi University, Malang. This research design used correlation design with cross sectional approach. The number of samples was 30 people determined by accidental sampling technique. An instrument used in this research was questionnaire sheet. The collected data were tested using Pearson Product Moment correlation test. The result of this research shows that almost all respondents are categorized as light smoker, that is 29 people (96.67%), and no menstrual cycle disorders or normal (21-35 days) that is 21 people (70.0%). The result of the analysis shows the correlation between smoking behaviors with menstrual cycle disorder of student in Tribhuwana Tunggadewi University, Malang ( $0.000 \leq 0.05$ ) with correlation value -0.628.*

**Keyword :** *Female students, menstrual cycle disorders, smoking behaviors*

**PENDAHULUAN**

Rokok telah menjadi bagian dari gaya hidup saat ini. Menurut data WHO pada tahun 2010, jumlah perokok dunia mencapai 1,35 miliar orang. Di negara-negara berkembang, seperti di Indonesia, jumlah perokok dari waktu ke waktu semakin meningkat. Indonesia menduduki posisi peringkat ke 3 dengan jumlah perokok terbesar di dunia setelah China dan India (Depkes RI 2010) dan tetap menduduki posisi

peringkat ke-5 sebagai konsumen rokok terbesar setelah China, Amerika Serikat, Rusia dan Jepang tahun 2007 (Depkes RI, 2010).

Saat ini, pemerintah dan banyak lembaga masyarakat telah mengembangkan berbagai upaya pengendalian tembakau seperti tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 36 tentang kesehatan tahun 2009 Pasal 113, 114, 115 dan 199 yang mencakup ketentuan bahwa tembakau adalah zat adiktif, pentingnya

peringatan kesehatan bergambar serta peran pema untuk mengembangkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR). Bahkan dalam rangka pengembangan KTR telah dibuat Peraturan Bersama Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri Nomor 188/menkes/Pb/I/2011 Nomor 7 Tahun 2011 tentang Pedoman Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok. Adapun 7 yang termasuk dalam KTR yaitu fasilitas pelayanan kesehatan, tempat proses belajar mengajar, tempat anak bermain, tempat ibadah, angkutan umum, tempat kerja dan tempat umum (Depkes RI 2010).

Penggunaan nikotin memberi dampak yang buruk bagi kesehatan secara umum, antara lain meningkatnya resiko kanker paru-paru, kanker pada rongga mulut, dan kanker lainnya yang dapat menyerang jantung dan otak, serta gangguan kronis dan penyakit paru-paru, berborok, bernanah, komplikasi kehamilan dan janin, dan berbagai kondisi buruk lainnya (American Psychiatric Association, 2000).

Data WHO (2008) menyebutkan statistik perokok dari kalangan remaja Indonesia yaitu 24,1% remaja pria adalah perokok dan 4,0% remaja wanita adalah perokok. Jumlah remaja perempuan merokok di Indonesia memang tidak sebanyak jumlah remaja laki-laki perokok. Namun, dari data-data menyebutkan bahwa jumlah perokok perempuan terus meningkat. Tidak

hanya itu, prevalensi merokok pada remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan prevalensi pada perempuan dewasa (Martini, 2014). Walaupun telah dipaparkan dampak buruk penggunaan nikotin terhadap kesehatan secara umum, nikotin memberikan efek yang lebih berbahaya pada perempuan merokok, antara lain menjadi lebih rentan terhadap kanker paru-paru, kanker mulut rahim, dan penyumbatan pembuluh darah 10 kali lipat lebih beresiko daripada perempuan yang tidak merokok, ketidaksuburan sistem reproduksi dari masa pubertas sampai dewasa, gangguan siklus menstruasi, dan resiko mandul (Silviana, 2009 dalam Angelina, 2011).

Menstruasi atau yang sering disebut haid merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidakhamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaharuan tubuh itu sendiri (Abdullah, 2009 dalam Sulistina, 2009). Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-32 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus

menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari dan adayang 7-8 hari (Proverawati & Misaroh,2009).

Panjang siklus haid yang normal atau dianggap sebagai suatu siklus yang klasik adalah 28 hari, tetapi cukup bervariasi tidak sama untuk setiap wanita (Guyton, 2006). Lama haid biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit dan adayang sampai 7-8 hari. Jumlah darah normal yang keluar rata-rata  $33,2 \pm 16$  cc. Rata-rata panjang siklus haid pada gadis usia 12 tahun ialah 25,1 hari, pada wanita usia 43 tahun 27,1 hari dan pada wanita usia 55 tahun ialah 51,9 hari (Wiknjosastro, 2008).

Gangguan haid digolongkan atas 4 bagian yaitu kelainan banyaknya darah dan lamanya pendarahan pada haid, kelainan siklus, perdarahan di luar haid, gangguan haid yang ada hubungannya dengan haid (Wiknjosastro, 2008). Perubahan pola haid dipengaruhi usia seseorang (Wiknjosastro,2008), pemakaian kontrasepsi (Llewellyn, 2005), penyakit pada ovarium misalnya tumor, kelainan pada sistem saraf pusat-Hipotalamus dan Hipofisis (Benson dkk, 2009). Perubahan pola haid normalnya terjadi pada kedua ujung siklus haid, yaitu waktu remaja dan menjelang menopause. Dinding rahim hanya dirangsang oleh estrogen pada siklus haid selama masa remaja dan menjelang menopause. Hanya *follicle*

*stimulating hormone* (FSH) saja yang dikeluarkan oleh kelenjar bawah otak akibatnya siklus haid tidak teratur (Llewellyn, 2005).

Bramanti (2011) mengungkapkan semakin banyak batang rokok yang dikonsumsi setiap harinya, maka akan meningkatkan resiko terjadinya dismenore pada wanita usia produktif. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2014) menunjukkan bahwa asap rokok pada ibu hamil di rumah tangga merupakan faktor resiko terjadinya bayi berat badan lahir rendah di Kabupaten Gianyar. Lestari (2010) menyebutkan bahwa pengetahuan perokok wanita tentang kesehatan reproduksi sudah cukup luas, namun sikap mereka dalam menjaga kesehatan reproduksinya masih kurang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Desmiliana (2008) melaporkan bahwa tingginya pengetahuan kesehatan reproduksi akan diikuti oleh rendahnya tingkat kecenderungan merokok. Sebaliknya semakin rendah pengetahuan kesehatan reproduksi akan diikuti dengan semakin tingginya kecenderungan merokok.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di sejumlah negara, termasuk negara-negara berkembang lainnya, dikatakan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita (Sianipar, *et al.*, 2009). Hillard & Datch (2005) menemukan mahasiswi lebih sering menunjukkan masalah menstruasi yang

tidak teratur. Penelitian di Jepang didapatkan 63% mahasiswi yang mengalami menstruasi tidak teratur (Yamamoto, et al., 2009). Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang, peneliti melakukan studi pendahuluan pada beberapa mahasiswi, ditemukan bahwa hampir semuanya pernah mengalami gangguan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi yang mereka alami terkadang terlalu lama dan terkadang terlalu cepat. Studi pendahuluan yang dilakukan pada awal bulan April 2016 dengan mewawancarai 10 orang mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang yang pernah merokok, 6 diantaranya mengatakan bahwa merokok hanya untuk sekedar menghilangkan kejenuhan dan 4 orang mengatakan bahwa hanya merokok di saat-saat tertentu seperti ketika lagi kumpul dengan teman sesama wanita dan hanya untuk coba-coba. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku merokok dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 30 mahasiswi menjadi responden dalam

penelitian yang ditentukan melalui teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi yang merokok sedangkan kriteria eksklusinya yaitu mahasiswi yang tidak hadir saat penelitian berlangsung.

Metode pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Data kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-5 Juni 2016.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategori perilaku merokok

Perilaku Merokok	f	(%)
Ringan	29	96,67
Sedang	1	3,33
Berat	-	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden dikategorikan sebagai perokok ringan yaitu sebanyak 29 orang (96,67%).

Tabel 2. Kategori gangguan siklus menstruasi

Gangguan Siklus Menstruasi	f	(%)
Normal	21	70,0
Terlalu Cepat	3	10,0
Terlalu lama	6	20,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami menstruasi normal (21-35 hari) yaitu sebanyak 21 orang (70,0%).

Hasil uji statistik menggunakan uji *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan antara perilaku merokok dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang ( $0,000 \leq 0,05$ ). Hasil analisis juga menemukan adanya korelasi negative dengan nilai *pearson correlation* -0,628 yang berarti penurunan variabel X berdampak pada peningkatan variabel Y. Artinya semakin rendah perilaku merokok berdampak pada semakin baiknya siklus menstruasi yaitu normal. Nilai *Pearson correlation* juga menunjukkan besar kontribusi hubungan antara variabel perilaku merokok dengan gangguan siklus menstruasi sebesar 62,8% dan sisanya sebesar 37,2% dipengaruhi oleh faktor/variabel lain yang tidak diteliti.

### **Perilaku Merokok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden dikategorikan sebagai perokok ringan (1-10 batang per hari). Hasil temuan ini didukung dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 (Depkes RI, 2010) bahwa secara nasional, rata-rata jumlah batang rokok yang dihisap tiap hari oleh lebih dari separuh (52,3%) perokok adalah 1-10 batang dan sekitar

20% menghabiskan 11-20 batang per hari. Jumlah 1-10 batang per hari dapat disebabkan karena respondennya adalah wanita sehingga belum tentu bisa menghabiskan rokok lebih dari 10 batang per hari. Seluruh responden juga berpendapat bahwa alasan pertama kali merokok hanya sekedar iseng dan seluruh responden merokok di saat bosan.

Mohammad (2013) menyatakan biasanya wanita merokok karena terpengaruh orang lain antara lain dapat disebabkan oleh 1) wanita diajak pacarnya untuk merokok; 2) wanita diajak teman wanitanya yang menunjukkan seolah-oleh dirinya merdeka; dan 3) wanita menganggap rokok membuatnya merasa bebas dan menganggap dirinya tidak sama lagi, dimana berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswi perokok seluruhnya tinggal terpisah dengan orang tua yaitu kos sehingga mahasiswi merasa bebas untuk merokok. Hal ini sependapat dengan Mohammad (2013) yang menjelaskan bahwa wanita juga menganggap paham liberalisasi atau *freedom* yang ingin memiliki pengakuan diri dengan merasa bebas dan menganggap kalau dirinya tidak sama lagi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh responden berasal dari daerah Nusa Tenggara Timur (NTT) dan Kalimantan. Hal ini tidak jauh berbeda dengan hasil data Riskesdas 2010 (Depkes RI, 2010) yang mencatat

bahwa penduduk yang merokok 1-10 batang per hari tertinggi kedua secara nasional adalah Propinsi NTT (68,7%), paling tinggi dijumpai di Maluku (69,4%). Hasil penelitian berdasarkan data umum berupa umur, hampir seluruhnya responden berusia antara 20 – 22 tahun. Hal ini tidak jauh berbeda dengan hasil Riskesdas (2010) yang mengungkapkan bahwa persentase penduduk yang mulai merokok tiap hari terbanyak pada usia 15-19 tahun.

### **Gangguan Siklus Menstruasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi perokok di Universitas Tribhuwana Tungadewi (UNITRI) Malang dikategorikan mengalami menstruasi normal (21-35 hari). Hasil ini didukung dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 (Depkes RI, 2010) bahwa sebagian besar (68%) perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur.

Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi antara lain status gizi, aktivitas fisik, dan usia. Gizi kurang mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Status gizi berlebih dapat mengganggu keteraturan siklus menstruasi (Paath dkk, 2005). Faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi adalah genetik, hormonal, konsumsi makanan dan pertumbuhan alat reproduksi. Perempuan yang anovulasi akan meningkat bila berat badannya

meningkat. Perempuan gemuk memiliki risiko tinggi terhadap ovulasi infertil dan fungsi ovulasi terganggu. Siklus berlangsung tanpa ovulasi pada perempuan gemuk menunjukkan adanya kelainan pada sekresi hormon (Paath dkk, 2005). Faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi adalah psikologi, berupa stres (Corwin, 2001 dalam Rofiq, 2009).

Siklus menstruasi mahasiswi perokok di Universitas Tribhuwana Tungadewi (UNITRI) Malang yang sebagian besar adalah siklus normal, dapat disebabkan oleh asupan gizi yang cukup baik, sering melakukan aktivitas fisik, umur, psikologi (stres), dan genetik (turunan) yang tidak ada gangguan siklus menstruasi.

### **Hubungan Perilaku Merokok dengan Gangguan Siklus Menstruasi**

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara perilaku merokok dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Hasil analisa juga menemukan terdapat korelasi negatif, hal tersebut dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* -0,628.

Faktor lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan dan keinginan untuk mencoba hal yang baru menjadi penyebab wanita menjadi perokok (Lestari, 2010). Kebiasaan merokok pada wanita dapat menyebabkan kecanduan, menstruasi tidak lancar, nyeri atau kram

perut saat menstruasi, bagi wanita hamil yang tetap merokok sangat beresiko terhadap kematian janin yang tiba-tiba (*Sudden Infant Death Syndrome*), kulit menjadi kusam, rambut kering dan menyebabkan nafas menjadi bau. Adapun cara-cara yang dapat ditempuh untuk meminimalisasi gangguan kesehatan reproduksi akibat konsumsi rokok yaitu pemeriksaan rutin ke dokter, berhenti merokok dan hendaknya segera pergi ke psikiater untuk terapi berhenti merokok (Lestari, 2010).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian oleh Bramanti (2011) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan secara positif antara perilaku merokok dengan kejadian dismenorae pada wanita usia produktif dengan kekuatan korelasi sedang. Semakin banyak batang rokok yang dikonsumsi setiap harinya, maka akan meningkatkan resiko terjadinya dismenore pada wanita usia produktif.

Perilaku seseorang atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan sikap, motivasi, kepercayaan tradisi dan sebagainya dari orang atau masyarakat bersangkutan. Perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang merupakan respons orang tersebut terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung.

Penggunaan nikotin memberi

dampak yang buruk bagi kesehatan secara umum, antara lain meningkatnya resiko kanker paru-paru, kanker pada rongga mulut, dan kanker lainnya yang dapat menyerang jantung dan otak, serta gangguan kronis dan penyakit paru-paru, berborok, bernanah, komplikasi kehamilan dan janin, dan berbagai kondisi buruk lainnya (*American Psychiatric Association*, 2000).

Menstruasi merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidakhamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaharuan tubuh itu sendiri. (Abdullah, 2009 dalam Sulistina, 2009). Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-32 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Proverawati & Misaroh, 2009).

Berdasarkan hasil temuan di atas, dapat dikatakan bahwa wanita perokok beresiko terhadap gangguan siklus menstruasi, dimana berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswi perokok di Universitas Tribhuwana Tungadewi (UNITRI) Malang tergolong dalam kategori perokok ringan (menghabiskan

rokok 1-10 batang per hari), sebagian besar mengalami siklus menstruasi normal (70,0%) dan terdapat sebagian kecil mengalami gangguan siklus menstruasi (30,0%) yang meliputi siklus menstruasi yang terlalu cepat sebanyak 10% dan terlalu lama sebanyak 20%.

## KESIMPULAN

- 1) Hampir seluruh responden dikategorikan sebagai perokok ringan.
- 2) Sebagian besar responden mengalami menstruasi normal (21-35 hari).
- 3) Ada hubungan antara perilaku merokok dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision, DSM-IV-TR*. Arlington. VA: American Psychiatric Association.
- Angelina. 2011. *Hubungan antara Konformitas dengan Adiksi Rokok pada Remaja Perempuan Usia 15-19 Tahun di Jakarta*. Skripsi, S1 Psikologi, Fakultas Psikologi. Universitas Pelita Harapan Jakarta.
- Benson, Ralph C. dan Martin L, Pernoll. 2008. *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta:EGC.
- Bramanti, Gurat. 2011. *Hubungan antara Perilaku Merokok dengan Kejadian Dismenore pada Wanita Usia Produktif*. (<http://digilib.fk.umy.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=yoptumyfkpp-gdl-guratbrama-513>), diakses tanggal 12 April 2016.
- Depkes RI 2010. *Masalah Merokok di Indonesia*. (<http://www.promkes.depkes.go.id/dl/factsheet1cov.pdf>), diakses Tanggal 11 April 2016.
- Desmiliana, Popi. 2008. *Hubungan antara pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Kecenderungan Merokok*. Skripsi, Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Guyton, A.C. and Hall, J.E., 2006. *Textbook of Medical Physiology. 11th ed*. Philadelphia, PA.USA: Elsevier Saunders.
- Hillard A., dan Datch H.R. 2005. Menstrual Disorder in the College Age Female. *Pediatric Clin North Am*, 52(1): 179-97.
- Kemenkes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2010. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan

- RI.
- Lestari, Kadek Susiana Dwi. 2014. *Pengaruh Paparan Asap Rokok pada Ibu Hamil di Rumah Tangga terhadap Kejadian Bayi Berat Badan Lahir Rendah di Kabupaten Gianyar*. Tesis, Program pascasarjana. Universitas Udayana Bali.
- Lestari, Yuni. 2010. *Perilaku Kesehatan Reproduksi pada Perokok Wanita di kota Surakarta*. Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Llewellyn, Jones, D. 2005. *Setiap Wanita: Panduan Terlengkap tentang Kesehatan, Kebidanan & Kandungan*. Jakarta: EGC.
- Martini, Sih. 2014. Makna Merokok pada Remaja Putri Perokok. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(2).
- Mohammad, Kartono dr. 2013. Tiga Alasan Cewek Indonesia Merokok. (<http://health.liputan6.com/read/499246/tiga-alasan-cewek-indonesia-merokok>), diakses tanggal 27 Agustus 2016.
- Paath EF, Rumdasih Y, Heryati. 2005. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Proverawati dan Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rofiq, Ainur HS. 2009. *Persentase Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang Sebagai Faktor Risiko Bagi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Puteri*. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Sianipar dkk. 2009. Prevalensi Gangguan menstruasi dan Faktor-Faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. *Maj Kedokt Indon*, 59(6).
- Sulistina, Sewi Ratna. 2009. *Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Perilaku kesehatan Remaja Puteri tentang menstruasi di SMPN 1 Trenggalek*. Skripsi, Program Studi D IV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Tim Penulis Poltekes Depkes Jakarta. 2010. *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wiknjosastro, H., Saifuddin, A.B., Rachimhadhi, T. 2008. *Ilmu Kandungan. Edisi 2*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yamamoto, K., Okazaki, A., Sakamoto, Y., and Funatso, M. 2009. The Relationship Between Premenstrual Symptoms, Menstrual Pain, Irregular Menstrual Cycles, and Psychosocial Stress Among Japanese College Students. *Journal of Pshyological Anthoropology*, 28 (3): 129-136.