

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN SINKRONI MENSTRUASI BERDASARKAN FAKTOR
TINGKAT STRES DAN HIGIENE MENSTRUASI PADA REMAJA
WANITA DI ASRAMA SHOFIYAH MADRASAH MU'ALLIMAT
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2017**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran Gigi pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
Eka Chintya Adiyanti
20140340076

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN GIGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2018

ABSTRACT

OVERVIEW MENSTRUAL SYNCHRONY BASED ON FACTORS OF STRESS LEVEL AND MENSTRUAL HYGIENE IN FEMALE TEENAGERS AT ASRAMA SHOFIYAH MADRASAH MU'ALLIMAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA 2017

Eka Chintya Adiyanti¹, Novitasari Ratna Astuti²

¹Student of Dentistry Study Program

²Lecturer of Dentistry Study Program

E-mail: eka.chintya@gmail.com

Background: Women must be able to differentiate menstrual blood and *istihadah* blood (blood that come out of vagina other than menstrual and puerperal blood) because it is related to the laws of worship. One way to differentiate is by observing the menstrual cycle of women around them, which is known as the phenomenon of menstrual synchrony. Several factors that influence this are poor menstrual hygiene and low stress level. Based on that, a research at Asrama Shofiyah was conducted since a research on menstrual synchrony had not been conducted.

Research Objective: To learn the overview of menstrual synchrony based on factors of stress level and menstrual hygiene in female teenagers at Asrama Shofiyah Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta in 2017.

Research Methodology: The type of research is descriptive observational using cohort design. The subjects of the research, 78 people were gathered using total sampling technique. Menstrual synchrony was calculated based on Weller and Weller calculation (1997). The data of menstrual hygiene were obtained from questionnaires adopted from Yuliana (2010) , while stress level used DASS 42 questionnaire. The data analysis used descriptive analysis.

Research Result: Most respondents, 51,28 % experienced menstrual synchrony, 89,74% respondents had good menstrual hygiene and the stress level of 71,79 was in normal category.

Conclusion: Menstrual synchrony occurs in most females students of Asrama Ashofiyah with good menstrual hygiene and normal stress level.

Keywords: roommate, menstrual hygiene, stress level, menstrual synchrony

INTISARI

GAMBARAN SINKRONI MENSTRUASI BERDASARKAN FAKTOR TINGKAT STRES DAN HIGIENE MENSTRUASI PADA REMAJA WANITA DI ASRAMA SHOFIYAH MADRASAH MU'ALLIMAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2017

Eka Chintya Adiyanti¹, Novitasari Ratna Astuti²
¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi
²Dosen Program Studi Pendidikan Dokter Gigi
E-mail: eka.chintya@gmail.com

Latar Belakang: Wanita harus memahami perbedaan darah menstruasi dan istihadah karena berkaitan dengan hukum beribadah. Salah satu cara membedakannya dengan melihat siklus menstruasi wanita disekitarnya, yang dikenal dengan fenomena sinkroni menstruasi. Beberapa faktor yang mempengaruhinya adalah higiene menstruasi yang buruk dan tingkat stres yang rendah. Berdasarkan hal tersebut, dilakukan penelitian di Asrama Shofiyah karena sinkroni menstruasi belum pernah diteliti di lokasi tersebut.

Tujuan Penelitian: Mengetahui gambaran sinkroni menstruasi berdasarkan faktor tingkat stres dan higiene menstruasi pada remaja wanita di Asrama Shofiyah Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2017.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah observasional deskriptif dengan desain *cohort*. Subyek penelitian diambil dengan teknik *total sampling*, sebanyak 78 orang. Sinkroni menstruasi dihitung berdasarkan perhitungan oleh Weller dan Weller (1997). Data higiene menstruasi didapatkan dari pengisian kuesioner yang diadopsi dari Yuliana (2010), sedangkan tingkat stres menggunakan kuesioner DASS 42. Analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil Penelitian: Mayoritas responden sebesar 51,28 % mengalami sinkroni menstruasi. Sebanyak 89,74 % responden memiliki higiene menstruasi yang baik dan tingkat stres 71,79 % responden berada pada kategori normal.

Kesimpulan: Sinkroni menstruasi terjadi pada mayoritas siswi Asrama Shofiyah dengan higiene menstruasi yang baik dan tingkat stres yang normal.

Kata kunci : teman sekamar, higiene menstruasi, tingkat stres, sinkroni menstruasi

Pendahuluan

Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa peralihan antara masa pubertas dan masa dewasa (Papalia dkk., 2001). Proses pematangan organ reproduksi terjadi pada masa remaja (Kumalasari dan Adhayantoro, 2012). Menstruasi atau haid yang dialami wanita menandakan kematangan seksual dan menunjukkan seorang wanita telah memasuki masa suburnya (Dahri, 2012).

Menstruasi merupakan fase yang terjadi secara periodik, ditandai dengan adanya perdarahan dan disertai pelepasan endometrium (Wiknjosastro, 2005). Jenis perdarahan lain yang dialami seorang wanita adalah nifas dan istihadhah (al-Hilli dkk., 2009). Seorang wanita muslim penting mengetahui perbedaan ketiga darah tersebut karena terdapat perbedaan dalam melaksanakan ibadah. Bagi wanita yang mengalami menstruasi dan nifas, beberapa ibadah yang dilarang seperti shalat dan puasa (Saputra, 2014). Hukum wanita istihadhah sama dengan wanita suci sehingga tetap menjalankan kewajiban seperti shalat dan puasanya (Ar-Rifa'i, 2003).

Salim (2007b) menjelaskan cara membedakan darah menstruasi dengan istihadhah dapat dilihat dari siklus menstruasi biasanya, ciri-ciri darah yang keluar dan siklus menstruasi wanita disekitarnya. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2010), hasil riskesdas 2010 terdapat 26,2% remaja wanita usia 15-19 tahun yang 11,7% diantaranya mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Menurut Ar-Rifa'i (2003), cara membedakan membedakan darah menstruasi dengan istihadhah untuk wanita dengan siklus menstruasi tidak teratur adalah dengan melihat siklus menstruasi wanita disekitarnya.

McClintock (1971) mengemukakan teori mengenai *menstrual synchrony*, bahwa wanita yang tinggal dan berinteraksi bersama akan memiliki jarak menstruasi yang berdekatan. Weller dan Weller (1993b) mengemukakan bahwa interaksi sosial seperti hubungan teman dekat, melakukan aktivitas bersama dan tinggal bersama, feromon dan tingkat stress kemungkinan memicu terjadinya sinkronisasi menstruasi. Jahanfar dkk., (2007) mengemukakan perilaku higiene menstruasi kemungkinan juga dapat menyebabkan terjadinya sinkronisasi.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui gambaran sinkronisasi menstruasi dan faktor tingkat stress serta perilaku higiene menstruasi pada remaja wanita di Asrama Shofiyah Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta. Peneliti memilih lokasi tersebut karena berdasarkan hasil studi pendahuluan, diperoleh informasi melalui wawancara dengan Wakil Direktur Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta bahwa di asrama tersebut belum pernah dilakukan penelitian mengenai sinkronisasi menstruasi. Remaja yang tinggal di asrama tersebut merupakan remaja kelas 3 SMA Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta. Mereka tinggal bersama di asrama dan melakukan aktivitas bersama di madrasah yang menjadikan lokasi tersebut tepat untuk melihat sinkronisasi menstruasi.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional deskriptif dengan menggunakan desain *cohort*. Penelitian ini dilakukan di Asrama Shofiyah Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta pada bulan Oktober-November 2017. Subyek penelitian ini merupakan siswi kelas 3 SMA yang

tinggal di asrama Shofiyah sejak 17 Juli 2017 sebanyak 96 siswi. Teknik penentuan subyek penelitian dengan teknik *total sampling*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain, remaja putri kelas 3 SMA, tinggal bersama di Asrama Shofiyah sejak tahun ajaran baru (Juli 2017) dan mengalami menstruasi tiap bulannya. Kriteria eksklusi pada penelitian ini, yaitu responden sedang sakit saat pengambilan data dan responden mengonsumsi obat rutin atau mengidap penyakit kronik.

Sinkronisasi menstruasi merupakan perbedaan jarak menstruasi yang berdekatan pada pasangan teman sekamar remaja kelas 3 SMA yang diukur setelah tinggal bersama di asrama selama tiga bulan. Pengukuran dengan metode Weller dan Weller (1997). Perbedaan jarak menstruasi kurang dari tujuh hari maka dikatakan terjadi sinkronisasi. Perbedaan jarak menstruasi lebih dari tujuh hari maka tidak terjadi sinkronisasi. Perbedaan jarak tujuh hari dikatakan tidak memiliki efek, baik efek sinkronisasi maupun efek tidak sinkronisasi.

Tingkat stres merupakan penilaian ringan maupun beratnya stres yang dialami seseorang. Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* dari Lovibond dan Lovibond (1995) dengan hasil pengukuran normal, ringan, sedang, parah dan sangat parah.

Perilaku Higiene menstruasi adalah sikap remaja berkaitan dengan pemeliharaan dan perawatan kebersihan diri selama menstruasi. Pengukurannya diadopsi kuesioner dari Yuliana (2010) dengan hasil pengukuran yaitu, baik, cukup dan kurang.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16	9	11,54 %
17	64	82,05 %
18	5	6,41 %
Total	78	100 %

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa responden terbanyak

berada pada usia 17 tahun sejumlah 64 siswi dengan prosentase 82,05 %.

2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia *Menarche*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia *Menarche* Responden

Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi	Persentase (%)
9	1	1,28 %
10	3	3,85 %
11	8	10,26 %
12	40	51,28 %
13	15	19,23 %
14	11	14,10 %
Total	78	100%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden mengalami *menarche*

pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 40 siswi dengan prosentase 51,28 %.

3. Karakteristik Responden berdasarkan Siklus Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	57	73,08 %
Tidak Teratur	21	26,92 %
Total	78	100 %

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebanyak 57 siswi dengan prosentase 73,08 % mengalami siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 21 siswi lainnya dengan prosentase 26,92 % mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

4. Hasil Analisis Sinkroni Menstruasi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sinkroni Menstruasi Responden

Sinkroni Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tersinkroni	40	51,28 %
Tidak Tersinkroni	34	43,59 %
Tidak Keduanya	4	5,13 %
Total	78	100 %

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami sinkroni menstruasi sejumlah 40 siswi dengan prosentase 51,28 %.

5. Hasil Analisis Higiene Menstruasi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Higiene Menstruasi Responden

Higiene Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	70	89,74 %
Cukup	8	10,26 %
Buruk	0	0 %
Total	78	100 %

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa terdapat 70 siswi dengan prosentase 89,74 % yang memiliki higiene menstruasi baik. Tidak ada siswi yang memiliki higiene menstruasi buruk.

6. Hasil Analisis Tingkat Stres

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (100%)
Normal	56	71,79 %
Ringan	14	17,95 %
Sedang	6	7,69 %
Parah	2	2,56 %
Sangat Parah	0	0 %
Total	78	100 %

Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 56 siswi dengan prosentase 71,79 % memiliki tingkat stres yang normal serta tidak ada responden dengan tingkat stres yang sangat parah.

7. Hasil Analisis Sinkroni Menstruasi Berdasarkan Higiene Menstruasi

Tabel 7.Frekuensi Sinkroni Menstruasi Berdasarkan Higiene Menstruasi

Higiene	Sinkroni			Total
	Terjadi Sinkroni	Tidak Tersinkroni	Tidak Keduanya	
Baik	39	28	3	70
Cukup	1	6	1	8
Buruk	0	0	0	0
Total	40	34	4	78

Tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami sinkroni menstruasi dengan higiene menstruasi yang baik, yaitu sejumlah 39 siswi. Tidak ada responden yang memiliki higiene menstruasi buruk.

8. Hasil Analisis Sinkroni Menstruasi Berdasarkan Faktor Tingkat Stres

Tabel 8.Frekuensi Sinkroni Menstruasi Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Sinkroni			Total
	Terjadi Sinkroni	Tidak Tersinkroni	Tidak Keduanya	
Normal	31	24	1	56
Ringan	5	6	3	14
Sedang	4	2	0	6
Parah	0	2	0	2
Sangat Parah	0	0	0	0
Total	40	34	4	78

Berdasarkan Tabel 8, mayoritas responden sejumlah 31 siswi mengalami sinkroni menstruasi dengan tingkat stres yang normal. Tidak ada responden dengan tingkat stres yang parah.

Pembahasan

Usia responden pada penelitian ini berada pada rentang 16-18 tahun karena penelitian dilakukan pada siswi tingkat IV atau setara kelas 3 SMA.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada usia 17 tahun yaitu sejumlah 64 siswi dengan prosentasi 82,05 %. Mayoritas responden tersebut pertama kali mengalami menstruasi pada usia 12 tahun, yaitu 40 siswi dengan prosentase 51,28 %. Data tersebut menunjukkan bahwa responden telah memasuki tahun kelima menstruasi. Responden yang telah memasuki tahun kelima menstruasi akan memiliki siklus menstruasi yang teratur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 73,08 % mengalami siklus menstruasi yang teratur. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan *The American College of Obstetricians and Gynecology* (2015) bahwa siklus menstruasi akan lebih stabil pada tahun ketiga setelah *menarche*. Siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh pematangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium pada tahun awal setelah *menarche*. Wanita dengan siklus menstruasi yang teratur lebih berpotensi mengalami sinkroni menstruasi dibandingkan dengan wanita yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sinyal feromon yang menyebabkan sinkroni kemungkinan juga memiliki pengaruh terhadap kestabilan siklus menstruasi. Arden dkk., (1999) menyatakan bahwa panjang siklus menstruasi wanita harus sama antara satu dengan lainnya untuk menentukan sinkroni agar bias tidak terjadi.

Sinkroni menstruasi terjadi pada sebagian besar responden, yaitu sebanyak 40 siswi dengan prosentase 51,28 %. Perbedaan antara responden yang mengalami sinkroni menstruasi dan yang tidak mengalami sinkroni menstruasi tidak terlalu banyak. Responden yang tidak mengalami sinkroni menstruasi sebesar 43,59 %. McClintock (1970) menyatakan bahwa sinkroni menstruasi

dapat terjadi pada wanita yang tinggal bersama. Responden dalam penelitian ini merupakan teman sekamar. Pengaturan waktu tidur dapat berdampak pada terjadinya sinkroni menstruasi. Jadwal tidur yang sama bagi siswi di asrama menjadikan sinkroni menstruasi lebih mudah terjadi. Responden yang tinggal di asrama juga memiliki jadwal kegiatan yang sama setiap harinya, kecuali pukul 15.00 – 17.00 wib yang merupakan waktu bebas bagi para siswi. Asrama juga telah menyediakan makanan untuk di konsumsi siswinya setiap hari. Hal tersebut dapat menjadi faktor pemicu dalam terjadinya sinkroni menstruasi. Banyaknya waktu yang dihabiskan untuk aktivitas bersama, diharapkan dapat membuat pertukaran feromon terjadi sehingga dapat memicu sinkroni menstruasi. Perbedaan jumlah yang tidak terlalu banyak antara responden yang mengalami sinkroni dan yang tidak mengalami sinkroni dapat terjadi karena responden merupakan siswi-siswi yang baru tinggal bersama selama 3 bulan. Hal tersebut membuat perbedaan jarak menstruasi sebagian responden masih terlalu besar, sehingga sinkroni menstruasi tidak terjadi. McClintock (1970) mengemukakan bahwa perbedaan jarak tanggal awal menstruasi akan semakin kecil pada bulan keempat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami sinkroni menstruasi dengan higiene menstruasi yang baik, yaitu sejumlah 39 siswi. Higiene menstruasi responden yang baik menunjukkan bahwa responden telah memiliki pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri khususnya saat menstruasi. Sebanyak 89,74 % responden telah menjaga kebersihan diri saat menstruasi dengan baik. Responden mencuci celana yang

terkena darah menstruasi, membuang pembalut ke tempat sampah setelah dibersihkan terlebih dahulu, mengganti pembalut secara teratur serta tetap keramas dan memotong kuku saat menstruasi. Pendidikan yang diterima responden di madrasah maupun di asrama dapat berdampak pada sikap responden dalam menjaga kebersihan sehari-harinya. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sinkroni menstruasi tetap terjadi walaupun mayoritas responden memiliki higiene menstruasi yang baik bertentangan dengan teori yang dikemukakan Jahanfar. Menurut Jahanfar dkk. (2007), kebersihan diri saat menstruasi memiliki dampak dalam terjadinya sinkroni menstruasi. Sinkroni menstruasi dapat terjadi pada wanita dengan tingkat kebersihan menstruasi yang buruk. Sekret feromon maupun komponen kimia yang berasal dari vagina saat menstruasi dapat memicu terjadinya sinkroni menstruasi. Weller dan Weller (1993a) mengemukakan bahwa frekuensi menjalani aktivitas bersama seperti makan bersama lebih mempengaruhi sinkroni. Banyaknya kegiatan bersama yang dilakukan para siswi di asrama seperti sholat, makan dan mengaji menjadikan responden dengan higiene menstruasi yang baik dapat mengalami sinkroni menstruasi.

Kumalasari dan Andhyantoro (2012) mengemukakan bahwa perubahan fisik dan psikologi akan terjadi pada masa remaja. Remaja akan menjadi lebih sensitif terhadap adanya perubahan fisik dan kondisi lingkungan sekitarnya. Hal tersebut dapat membuat remaja menjadi lebih mudah mengalami kecemasan dan stres. Menurut Taufik dan Ifdil (2013), stres pada remaja dapat dialami karena tuntutan akademik. Remaja yang berada pada kelas 3 SMA akan dihadapkan berbagai persiapan ujian akhir dan ujian masuk perguruan tinggi. Hal itu akan

membuat remaja menjadi lebih rentan mengalami stres, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa 71,79 % responden tidak mengalami stres. Mayoritas responden memiliki tingkat stres yang normal meskipun responden merupakan siswi kelas 3 SMA yang akan menghadapi berbagai ujian akademik. Persiapan yang matang dalam menghadapi ujian akademik dengan program yang telah dimiliki madrasah maupun persiapan masing-masing individu, membuat tuntutan akademik tersebut tidak terlalu mengganggu. *Try out*, mengikuti kegiatan tambahan belajar di luar sekolah serta belajar bersama dengan teman satu asrama membantu siswi dalam menghadapi ujian akademik.

Tingkat stres dapat memicu terjadinya sinkroni menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 56 siswi mengalami sinkroni menstruasi dengan tingkat stres yang normal. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan Jaret (1984) bahwa tingkat stres dapat berdampak pada terjadinya sinkroni menstruasi karena semakin parah tingkat stres yang dimiliki seseorang akan membuat penundaan siklus menstruasi. Penundaan tersebut akan berdampak pada penurunan terjadinya sinkroni menstruasi. Responden dengan tingkat stres yang normal membuat tidak adanya penundaan dalam siklus menstruasi. Hal ini juga dapat terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang teratur. Siklus menstruasi yang teratur tersebut akan membuat sinkroni menstruasi lebih berpotensi terjadi.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Asrama Shofiyah, dapat diambil kesimpulan yaitu :

1. Sinkronisasi menstruasi terjadi pada mayoritas siswi di Asrama Shofiyah, yaitu sebanyak 40 siswi dengan prosentase 51,28 %.
2. Mayoritas siswi memiliki tingkat higiene menstruasi yang baik, yaitu sejumlah 70 siswi dengan prosentase 89,74 %.
3. Tingkat stres yang normal dialami mayoritas siswi, yaitu sejumlah 56 siswi dengan prosentase 71,79 %.
4. Sinkronisasi menstruasi terjadi pada siswi dengan tingkat stres yang normal dan higiene menstruasi yang baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Siswi Asrama Shofiyah

Siswi diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran secara ilmiah maupun secara agama mengenai sinkroni menstruasi agar tidak ada keraguan dalam menjalankan ibadah.

2. Pihak Asrama Shofiyah dan Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah

Pihak asrama dan madrasah diharapkan dapat memberikan informasi kepada para siswi untuk selalu menjaga higiene menstruasi dan mengelola stres dengan baik melalui program kajian.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menelaah lebih rinci faktor yang berhubungan dengan sinkronisasi menstruasi seperti durasi responden menghabiskan waktu bersama setiap harinya, tingkat kedekatan masing-masing responden.

Daftar Pustaka

- Ar-Rifa'i, A. M. (2003). *Haidh, Nifas dan Darah Penyakit Tinjauan Fiqih dan Medis*. (M.H. Lukman dan A. M. Safwan, penerjemah). Jakarta: Mustaqim. (Buku asli diterbitkan 1999)
- Dahri, N. (2012). Reproduksi Perempuan Dalam Perspektif Islam. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Gender*, 11 no.2(juli-desember 2012), 1–15.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2010). *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta.
- Jahanfar, S., Haslinawati, C., Awang, C., Rahman, R. A., Samsuddin, R. D., dan Pui, S. C. (2007). Is 3α – androstenol pheromone related to menstrual Is 3α synchrony? *Journal of Family Planning and Reproduction Health Care*, 33(2), 116–118.
- Kumalasari, I., dan Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mcclintock, M. K. (1971). Menstrual Synchrony and Suppression. *Nature*.
- Papalia, D. E., Old, S. W., dan Feldman, R. D. (2008). *Psikologi Perkembangan* (9 ed.). Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Salim, A. M. (2007b). *Fiqih Sunah untuk Wanita*. Jakarta: Al-I'thisom.
- Saputra, A. R. (2014). Pemahaman ibu-ibu tentang thaharah (haid, nifas dan istihadhah) : Studi kasus ibu-ibu Jamaah Muslimat Yayasan Masjid Darussalam Tropodo Sidoarjo. *STAIN Ponorogo Press*.
- Weller, L., dan Weller, A. (1993b). Human menstrual synchrony: A critical assessment. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 17(4), 427–439.