

Perbedaan Kepekaan Sensivitas Emosi pada Saat Haid dan Tidak Haid

Sinta Murwitasari dan Bimono
Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45
Yogyakarta

ABSTRACT

Objective of this study is to understand the difference of emotional sensitivity on girls with menstruation and girls without menstruation. It was about 70 high school students participated in this research. Using the correlational t-test statistic analysis ($t = 5.234$, $p < .000$), it was revealed that those girls significantly felt higher emotional sensitivity when they were in menstruation periodic ($M = 72.05$) compare to the situation without menstruation ($M = 67.15$). The hypothesis was confirmed. The menstruation variable only predicted 28.73% of the emotional sensitivity. This finding was almost similar with research in Taiwan. For the future research, the lacking of menstruation should be broken down between before and after menstruation. It was because girls on those two menstruation situation felt different emotional sensitivity.

Key words: menstruation, emotional sensitivity.

PENDAHULUAN

Rasa nyeri haid merupakan keluhan ginekologi yang paling umum dan banyak dialami oleh perempuan. Penyebab rasa nyeri saat haid belum diketahui secara pasti. Rasa nyeri haid tersebut dapat merupakan gangguan primer dan gangguan sekunder dari berbagai jenis penyakit. Nyeri haid yang disebabkan gangguan primer timbul setelah dimulainya haid pertama. Setelah hamil dan umur perempuan meningkat nyeri tersebut hilang. Nyeri haid yang disebabkan oleh gangguan sekunder terjadi pada perempuan yang lebih tua dan sebelumnya tidak mengalami nyeri. Rasa sakit tersebut berhubungan dengan gangguan ginekologis seperti *endometriosis*, penyempitan *serviks*, malposisiuterus, penyakit radang panggul dan tumor dari radang panggul (Wahyurini & Sari, 2003).

Apa haid itu? Haid adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang. Pendarahan itu akhirnya

membentuk siklus haid pertama sampai satu hari sebelum haid bulan berikutnya (fertest-strip uji kesuburan). Pendarahan biasanya disertai dengan pelepasan selaput lendir rahim (Endometrium) melalui vagina. Haid ini terjadi pada setiap perempuan sehat yang tidak sedang hamil dan belum menopause. Petunjuk pertama tentang mekanisme reproduksi anak perempuan aktif adalah datangnya haid. Haid umumnya terjadi pada usia 12-13 tahun. Usia perempuan yang mulai haid pertama (*menarche*) beranekaragam. Hal tersebut dipengaruhi oleh gizi, kesehatan fisik, dan berat badan. *Menarche* juga berarti tanda bagi kematangan seksual pada perempuan (Jersild, dalam Sulaeman, 1995).

Apa saja persoalan yang sering menyertai haid? Oleh karena haid pada kebanyakan perempuan merupakan peristiwa yang kurang menyenangkan secara fisik, maka situasi psikisnya juga terpengaruh. Emosi perempuan yang sedang mengalami haid sering kurang mampu mengatur emosinya. Perempuan menjadi lebih peka dan cenderung mengeluarkan emosi marah. Perubahan hormon pada saat haid sering dianggap sebagai penyebab emosi perempuan menjadi tidak stabil (Sono, 2001). Gejala fisik lainnya yang kurang menyenangkan antara lain gelisah, gangguan tidur, mudah lelah, merasa fisik lemah, mengidam makanan tertentu, nafsu makan berubah, payudara terasa sakit atau bengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, perut kram, sakit sendi, sakit perut, mual, muntah, diare atau sembelit, dan mengalami masalah kulit seperti jerawat (Wahyurini & Sari, 2003).

Peristiwa tidak nyaman yang menyertai haid itu terjadi selama beberapa hari sebelum haidnya datang. Ketika haid datang, pada umumnya perempuan mengalami *dismenore* atau haid yang menyakitkan. Di dalam tubuh perempuan terdapat dua hormon yaitu *progesterone* dan *estrogen*. Kedua hormon ini mengalami peningkatan dan penurunan ketika terjadi masa pembuahan dalam tubuh perempuan. Kedua hormon ini mempengaruhi beberapa bagian tubuh perempuan, termasuk otak dan sistem syaraf. Salah satu sistem syaraf yang bisa dipengaruhi oleh proses ini adalah *serotin* yang selama ini dikenal sebagai elemen yang bisa mempengaruhi emosi dan perilaku makan (Kartikawati, 2006).

Meskipun emosi remaja sering kali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan pengendalian emosi. Remaja kurang mampu mengendalikan emosi, sehingga terkesan remaja mudah 'meledak'. Pada umumnya setelah individu memasuki tahap perkembangan dewasa awal, ia mulai belajar mengendalikan emosinya (Gasell, dalam Hurlock, 1990).

Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan perbedaan kepekaan emosi pada remaja perempuan sebelum dan sesudah mengalami haid. Harapan penelitian

ini adalah penelitian ini sebagai masukan bagi para remaja perempuan dalam hal pengendalian emosi menjelang dan sesudah mengalami haid.

Mengapa penelitian tentang haid pada remaja ini penting untuk diteliti? Persepsi tentang haid ternyata sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, situasi psikhis, kondisi fisik, dan kondisi kognitif. Sebagai contoh, masyarakat Indian dan para mahasiswa perawat di Eslandia mempersepsikan haid sebagai situasi yang positif yaitu sebagai situasi yang alami. Bahkan haid sebagai cara tubuh untuk membersihkan dari kotoran-kotoran (Sveinsdottir pada tahun 1993, dan Chaturvei & Chandra, dalam Lu, 2001). Selanjutnya penelitian yang melibatkan perempuan Taiwan usia 18-35 tahun menunjukkan bahwa mereka cenderung merasakan kelelahan pada saat mengalami haid (Lu, 2001). Temuan-temuan itu menunjukkan bahwa penelitian tentang haid akan sangat berguna bagi para orangtua, pendidik, dan remaja itu sendiri dalam memahami emosi dan perilaku yang melanda perempuan ketika akan dan sedang mengalami haid.

TINJAUAN PUSTAKA

Haid adalah proses bagi rahim untuk mempersiapkan diri apabila sel telur dibuahi oleh sperma. Bila sel telur tidak dibuahi oleh sperma maka rahim akan membersihkan dirinya dengan cara haid atau perdarahan pada vagina secara periodik yaitu dengan terlepasnya *mukosa uterus* (Ganong, 2002). Proses pembersihan ini dikendalikan oleh hormon yang ada (Sono, 2001). Rata-rata siklus haid ini yaitu 28 hari, yang dihitung mulai dari permulaan satu periode haid sampai dengan permulaan periode berikutnya. Perempuan di daerah perkotaan cenderung mengalami haid lebih awal daripada perempuan dari daerah pedesaan (Hillard, 2002). Pada setiap haid, seorang perempuan rata-rata akan kehilangan darah sekitar 30 ml (Mayo, 1997).

Ketika proses haid ini berlangsung, serangkaian situasi emosi muncul (Goleman, dalam Desmita, 2005). Ada perempuan yang merasa bangga karena mengalami haid berarti tanda ia telah dewasa, namun ada pula yang mengalami kecemasan, mudah marah, dan peka terhadap situasi sekeliling yang dianggapnya tidak nyaman. Secara fisik, ada individu yang tidak merasakan apa-apa, tetapi tidak sedikit pula yang merasakan kejang perut, merasa bertambah gemuk, sakit kepala, sakit punggung, pembengkakan lutut, denyut jantung cepat, dan pembengkakan payudara (Desmita, 2005; Mayo, 1997). Situasi emosi dalam hal ini merupakan perasaan yang kadang kala kurang bisa dikendalikan oleh individu, misalnya emosi marah atau terlalu peka pada suatu situasi sosial. Dampaknya adalah, mungkin saja individu mengalami kesulitan dalam hal penyesuaian diri dengan lingkungannya (Chaplin, 2005).

Respon emosi perempuan terhadap menstruasi berbeda-beda, bergantung pada kondisi fisik dan juga tanggapan lingkungan sosialnya. Perempuan yang pertama kali mendapat haid (*menarche*) pada masyarakat Indian suku Mescalero Apache di daerah barat daya Amerika Serikat, akan merayakan dengan sukacita bila ada seorang perempuan mengalami haid untuk pertama kalinya. Perayaan itu merupakan pertanda bahwa perempuan yang mengalami haid itu telah mempunyai kekuasaan dan kondisi fisiknya subur (Kelly dalam Galliano, 2003).

Pada budaya Eropa-Amerika, respon masyarakatnya ambivalen (tidak jelas). Hal ini karena haid merupakan ranah privat bukan publik Chapple, dalam Galliano, 2003). Hal yang menarik adalah respon pada masyarakat Amerika tentang haid pada perempuan yang mengalami keterbelakangan mental, justru terbuka dan menjadi polemik masyarakat sehingga pihak pemerintah pun harus ikut campur. Ada sebagian masyarakat yang menginginkan perempuan yang kemampuan kognisinya terbatas hendaknya dihambat proses haidnya (sterilisasi), namun ada sebagian masyarakat yang menganggap bahwa hal itu melanggar hak asasi (Backeljauw, Rose, & Lawson, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa peristiwa haid pada masyarakat kulit putih kadang kala dianggap sebagai hal yang privat, tetapi kadang kala dianggap sebagai hal yang perlu dibicarakan bahkan dibuat peraturan pemerintah.

Perbedaan respon tentang haid mempengaruhi emosi perempuan yang mengalami haid tersebut. Perempuan Indian yang mengalami haid cenderung lebih mendapat dukungan sosial daripada perempuan Eropa-Amerika. Dukungan sosial itu menunjukkan bahwa haid pada masyarakat Indian bukanlah peristiwa memalukan. Pada masyarakat Eropa-Amerika, sebaliknya, persepsi tentang haid adalah sebagai peristiwa yang menakutkan dan memalukan. Bahkan lingkungan sosial memandang seorang perempuan sebagai terbelakang mentalnya ketika ia sedang mengalami haid (Martin, dalam Crawford & Unger, 2004).

Suatu penelitian yang menarik telah diadakan di Taiwan dan melibatkan sekitar 30 perempuan usia 18-35 tahun, tidak mempunyai riwayat sakit yang berhubungan dengan haid, sedang tidak hamil, mahasiswa akademi perawat, guru SD, SMP, SMA, dan berdomisili di Taipei (Lu, 2001). Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sikap-sikap para responden dalam menghadapi haid. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah MAQ (*the Menstrual Attitudes Questionnaire*) yang terdiri dari 33 butir dan 5 aspek yaitu haid sebagai peristiwa yang melemahkan, haid sebagai peristiwa yang mengganggu, haid sebagai peristiwa yang alami, antisipasi dan prediksi tentang awal terjadinya haid, dan penyangkalan terhadap dampak haid (Brooks-Gunn, 1980, dalam Lu, 2001). Validitas alat dengan menggunakan Cronbach Alpha untuk perempuan Caucasian di Amerika adalah berkisar antara 0,95 sampai dengan 0,97. Alat kedua yang dipakai adalah WDHD

(*The Woods' Daily Health Diary*) untuk mengidentifikasi semua gejala yang dianggap menyedihkan bagi subjek sebelum terjadinya haid. Alat WDHD tersebut meliputi 67 butir. Alat ketiga yang digunakan yaitu MMDQ (Moos Menstrual Distress Questionnaire) untuk mengetahui emosi sesudah terjadinya haid. MMDQ terdiri dari 47 butir dan validitas alat dikur dengan Cronbach Alpha yang berkisar antara 0.64 sampai dengan 0,88.

Hasil penelitian di Taiwan itu menunjukkan bahwa responden mengalami haid pertama kali rata-rata pada umur 13 tahun, rata-rata haid selama 5,8 hari, siklus haid adalah 31,1 hari, dan 96% responden melaporkan bahwa siklus haid mereka normal dan dapat diprediksi dengan tepat kedatangannya. Analisis statistik anova satu jalan menunjukkan bahwa selama mengalami haid responden melaporkan hal-hal yang menyakitkan seperti sakit perut ($F = 31,72$), kram perut ($F = 68,74$), keinginan untuk menyendiri ($F = 5,57$), sakit kepala ($F = 5,82$), rasa ingin bermusuhan terhadap lingkungan ($F = 9,21$), dan payudara terasa sakit ($F = 81,69$). Kondisi menyakitkan itu signifikan bedanya dengan situasi sebelum dan sesudah haid.

Mengapa pada saat haid datang, emosi individu bisa naik turun? Pada perempuan, ada hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi untuk mengatur haid. Kelenjar yang mengatur kedua hormon itu terletak sangat dekat dengan pusat berpikir pada otak. Apabila individu sedang mengalami tekanan emosi yang berat, maka kedua hormon itu juga terpengaruh. Itulah sebabnya pada saat haid datang, individu kadang kala terganggu emosinya (Sarwono, 2004). Hal ini juga diungkapkan oleh Ahmadi (1992) bahwa keadaan jasmani yang dirasakan tidak nyaman (misalnya haid) akan mempengaruhi situasi emosi seseorang. Ia menjadi mudah tersinggung.

Apa saja gangguan emosi yang sering terjadi pada saat terjadi haid? Emosi-emosi yang sering terjadi pada saat haid anatara lain mudah marah, mudah tersinggung, malu, sedih, tidak percaya diri, ingin menangis, sensitif, dan merasa gelisah atau cemas (Dakir, 1993). Situasi emosi yang tidak nyaman itu juga dialami oleh responden penelitian di Taiwan (Lu, 2001).

Hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan kepekaan emosi pada saat haid dan tidak haid pada remaja perempuan. Pada saat haid, remaja perempuan itu cenderung lebih sensitif daripada ketika mereka tidak haid.

METODE

Variabel tergantung penelitian ini ialah kepekaan emosi. Variabel bebas penelitian adalah keberadaan peristiwa haid. Cara mengukur kepekaan emosi seseorang yaitu dengan Skala Emosi Pada Saat Haid. Aspek dari skala kepekaan emosi tersebut adalah emosi marah, ketersinggungan, perasaan malu, sedih, tidak

percaya diri, keinginan untuk menangis, perasaan sensitif, dan kegelisahan atau kecemasan.

Berdasarkan delapan aspek tersebut, disusunlah Skala Emosi Pada Saat Haid. Butir-butir pada skala mempunyai sifat *favorable* dan *unfavorable*, untuk menghindari jawaban subjek yang stereotip. Pada butir-butir yang *favorable*, skala tersebut mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju atau STS (nilai 1), tidak setuju atau TS (nilai 2), setuju atau S (nilai 3), dan sangat setuju atau SS (nilai 4). Pada butir-butir yang *unfavorable*, skala tersebut mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju atau SS (nilai 1), setuju atau S (nilai 2), tidak setuju atau TS (nilai 3), dan sangat tidak setuju atau STS (nilai 4).

Skala Emosi Pada Saat Haid ini harus diuji coba untuk mengetahui validitasnya. Tujuan pengujian validitas skala adalah untuk memastikan bahwa skala tersebut benar-benar mengukur apa yang hendak diukur (Azwar, 1999). Cara mengukur validitas skala yaitu dengan menggunakan kriteria pembandingan, dan kriteria pembandingan itu berupa nilai totalnya (Hadi, 2001). Ukuran dari validitas tersebut adalah $r_{it} \geq 0,3$, yang mana r_{it} berarti korelasi antara butir dan nilai totalnya.

Uji coba skala penelitian melibatkan 50 remaja perempuan usia 15-18 tahun. Penelitian ini dibantu oleh dua orang asisten peneliti. Pada saat analisis hasil uji coba, jumlah skala yang disebar adalah 50 lembar, namun hanya 44 lembar saja yang layak dianalisis. Sebelum uji coba, jumlah butir pada Skala Emosi Pada Saat Haid adalah 40 butir (24 butir bersifat *favorable* dan 16 butir bersifat *unfavorable*). Setelah uji coba, maka jumlah butir yang valid adalah 27 butir (14 butir bersifat *favorable* dan 13 butir bersifat *unfavorable*). Butir-butir tersebut merata pada semua aspek, sehingga skala tersebut tetap dapat diwakili oleh lima aspek. Adapun pengujian validitas menunjukkan bahwa nilai r_{it} butir-butir bergerak antara 0,3 sampai dengan 0,5.

Selain validitas butir, Skala Emosi Pada Saat Haid juga harus diukur reliabilitasnya. Tujuan pengujian reliabilitas skala adalah untuk mengetahui konsistensi alat pengukur. Alat ukur yang mempunyai reliabilitas tinggi berarti jawaban dari seseorang pada suatu saat akan relatif sama dengan jawaban sekarang (Azwar, 1999). Cara menghitung reliabilitas yaitu teknik analisis covariance dengan menggunakan program SPSS sehingga dihasilkan Alpha Cronbach. Hasil pengujian reliabilitas pada setiap aspek berkisar antara 0,5 sampai dengan 0,6.

Rentang nilai yang mungkin dari skala adalah antara 27 sampai dengan 108. Nilai yang tinggi pada Skala Pada Saat Haid tersebut menunjukkan kecenderungan situasi emosi yang tinggi (mudah marah, mudah tersinggung, merasa sangat malu, merasa sangat sedih, merasa tidak percaya diri, mudah menangis, sangat sensitif, dan

merasa gelisah atau kecemasan tinggi). Sebaliknya, nilai yang rendah menunjukkan kecenderungan situasi emosi yang rendah.

Pembahasan selanjutnya adalah tentang variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah situasi sedang mengalami haid atau tidak sedang mengalami haid. Tidak sedang mengalami haid berarti mungkin saja sebentar lagi subjek akan mengalami haid, atau mungkin saja sudah beberapa hari selesai haid.

Pembahasan selanjutnya adalah tentang populasi dan sampel penelitian. Populasi penelitian ini adalah siswa perempuan sebuah SMK di Sleman, usia 15-18 tahun. Ukuran sampel penelitian adalah 70 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, karena subjek penelitian sudah ditentukan oleh guru kelas. Selain itu, subjek yang sudah ditentukan mempunyai karakteristik populasi. Tidak semua kelas diijinkan untuk dilibatkan dalam penelitian ini. Siswa kelas 3 tidak boleh ikut penelitian ini karena mereka sebentar lagi akan mengikuti ujian akhir, sehingga kegiatan penelitian ini dikhawatirkan akan mengganggu konsentrasi mereka.

Pembahasan selanjutnya adalah tentang pengujian hipotesis. Hipotesis penelitian ini akan diuji dengan menggunakan uji t-test. Metode tersebut sesuai untuk penelitian ini karena variabel yang terlibat dalam penelitian ini ada dua yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat, jumlah subjek memadai untuk statistik parametrik, dan penelitian ini hendak mengetahui perbedaan antara dua kelompok subjek tentang suatu hal (Sudjana, 1992). Penggunaan uji t-test sebagai bagian dari statistik parametrik, membutuhkan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi itu ialah uji normalitas sebaran data.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengujian normalitas sebaran data dilakukan pada 70 subjek. Hasil pengujiannya menggunakan *one-sample Kolmogorov-Smirnov test* yaitu *asymptotic significance* (2 ekor) = 0,902 ($p > 0,05$) untuk Skala Emosi Pada Saat Haid. Hasil pengujian itu menunjukkan bahwa sebaran data penelitian memenuhi prinsip-prinsip kurve normal. Uji homogenitas menggunakan Levene Statistic, yang hasilnya adalah $F(1, 118) = 0,169$, $p = 0,682$ atau $p > 0,05$. Hasil itu menunjukkan bahwa varian pada kedua kelompok (kelompok sedang haid dan kelompok tidak haid) adalah sama, atau homogen sebaran datanya.

Hasil uji-t antara dua sampel yang berkorelasi menunjukkan bahwa $t = 5,234$, $p < 0,000$ atau sangat signifikan. Hasil t-test seperti itu menunjukkan kedua kelompok memang berbeda secara signifikan tentang kecenderungannya dalam sensitivitas emosi. Apabila dilihat reratanya, ternyata rerata untuk kelompok saat sedang haid (72,05) jauh lebih tinggi daripada rerata untuk kelompok tidak haid (67,15). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok haid memang mengalami sensitivitas

emosi yang lebih tinggi daripada kelompok tidak haid. Ini berarti bahwa hipotesis penelitian terbukti.

DISKUSI

Berdasarkan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kepekaan emosi pada saat haid dan pada saat tidak haid ($t = 5,234$, $p < 0,01$). Kelompok yang mengalami haid secara signifikan sangat rentan untuk sensitif emosinya dibandingkan dengan kelompok yang tidak haid. Selanjutnya harga t tersebut dikonversi dalam bentuk r untuk mengetahui sumbangan variabel bebas terhadap variabel tergantung (sumbangan efektif). Rumus yang digunakan yaitu (Hunter & Schmidt, 1994, Shinta, 2006)

$$r = t / \{(t^2 + N - 2)^{1/2}\}$$

Hasil transformasi yaitu harga $t = 5,234$ menjadi harga $r = 0,536$. Angka itu menunjukkan bahwa sensitivitas emosi seseorang hanya dapat diprediksi oleh keadaan haid atau tidak haid sebesar 28,73%. Sebesar 71,27% sensitivitas emosi seseorang diprediksi oleh variabel lain di luar variabel penelitian. Angka tersebut sebenarnya tidak begitu jauh bedanya dengan penelitian Lu (2001) yang melibatkan 30 perempuan Taiwan dan sumbangan efektifnya sebesar 24,8% untuk aspek emosi *hostility* atau rasa ingin bermusuhan terhadap lingkungan dan 16,56% untuk emosi keinginan menyendiri.

Rendahnya sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung menunjukkan bahwa emosi seseorang itu merupakan suatu hal yang kompleks, atau tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik. Situasi lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap kecenderungan sensitivitas emosi seseorang.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah situasi tidak haid seseorang hendaknya dibedakan antara sebelum dan sesudah peristiwa haid. Hal ini penting karena individu ternyata situasi emosinya berbeda antara sebelum dan sesudah haid (Lu, 2001).

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ahmadi, A. (1992). *Psikologi umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Backeljauw, P. F., Rose, S. R., & Lawson, M. (2004). Clinical management of menstruation in adolescent females with developmental delay. *The Endocrinologist*, 14(2), April, 87-93.

- Chaplin. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Crawford, M. & Unger, R. (2004). *Women and gender*. 4th ed. Boston: McGraw-Hill.
- Desmita. (2005). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Galliano, G. (2003). *Gender: Crossing boundaries*. Victoria: Thomson Wadsworth, Inc.
- Ganong, W. F. (2002). *Buku ajar fisiologis kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hillard, P. J. A. (2002). Menstruation in young girls: A clinical perspective. *Clinical Gynecologic Series: An Expert's View*. April, 99 (4), 655-662.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi ke-5. (Penerjemah: Istiwidyanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Hunter, J. E. & Schmidt, F. L. (1994). *Methods of meta-Analysis*. Newbury Park, California: Sage Publications, Inc.
- Kartikawati, E. (2006). *Haid*. Available at <http://www.detikhot.com>. (Accessed on April 3, 2006).
- Lu, Z. J. (2001). The relationship between menstrual attitudes and menstrual symptoms among Taiwanese women. *Journal of Advanced Nursing*, 33(6), 1-8. Published by Blackwell Science Ltd.
- Mayo, J. L. (1997). A healthy menstrual cycle. *Clinical Nutrition Insight*. 5(9), 1-8.
- Sarwono, S. W. (2004). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Shinta, A. (2006). Forming the gender stereotype behavior because of the peer's influence: A meta-analysis. *ANIMA, Indonesian Psychological Journal*, 21(4), July, 344-356.
- Sono, L. (2001). *Haid*. Available at <http://www.republika.com> (Accessed on 3rd of April 2006).
- Sudjana. (1992). *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sulaeman, D. (1995). *Psikologi remaja: Dimensi-dimensi perkembangan*. Bandung: Mandar Maju.
- Wahyurini, C & Sari, R. (2003). *Gangguan menstruasi* (Online). Available: <http://www.kompas syber media.com> (Accessed : 25 Maret 2006).