

Kesehatan Reproduksi Remaja Terkait Status Gizi, Aktifitas Fisik, Stres Dengan Siklus Menstruasi

*Dewi Suri Damayanti¹⁾, Munawaroh²⁾

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

² Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author : Dewi Suri Damayanti, damayanti.dewisuri@gmail.com

DOI: 10.37012/jik.v16i2.2478

Abstrak

Siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan reproduksi wanita (Omidvar et al., 2018). Menurut hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Tangerang didapatkan proporsi lebih besar pada siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 59,4%. Dampak menstruasi tidak teratur adalah infertile, endometriosis, dan gangguan psikologis. (Ilmi & Selasmi, 2019). Sasaran peneliti saat ini adalah remaja karena kesehatan reproduksi remaja terutama pada siklus menstruasi diperlukan untuk kesiapan kesehatan reproduksi ketika dewasa. Metode penelitian deskriptif kuantitatif pendekatan cross sectional. Responden penelitian siswi SMA. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kesehatan reproduksi remaja terkait status gizi, aktifitas fisik, kecemasan dengan siklus menstruasi di Sekolah Menengah Atas Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur 74 responden (78.7%). Tiga variable yang diteliti yaitu sttus gizi, aktifitas fisik dan stress pada siswi SMA menunjukkan tidak adanya perbedaan proporsi hal ini disebabkan pada masa remaja adanya adaptasi tubuh terhadap perubahan hormon di masa pubertas maka siklus menstruasi masih berubah – ubah hal ini tergolong normal. seiring bertambahnya usia siklus menstruasi akan menetap dan teratur terutama setelah usia 20 tahun (Musmiah, 2018) Pada saat pengambilan data didapatkan responden masih belum paham bagaimana menghitung siklus menstruasi sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai siklus menstruasinya.

Kata kunci: Kesehatan Reproduksi Remaja, Siklus Menstruasi, Status Gizi, Aktifitas Fisik Stres

Abstract

The menstrual cycle is an important indicator of women's reproductive health (Omidvar et al., 2018). According to the research conducted at SMA Negeri 6 Tangerang, a higher proportion of irregular menstrual cycles was found, amounting to 59.4%. The impacts of irregular menstruation include infertility, endometriosis, and psychological disorders (Ilmi & Selasmi, 2019). The current target of the researchers is adolescents because adolescent reproductive health, especially regarding the menstrual cycle, is necessary for reproductive health readiness in adulthood. The research method used is descriptive quantitative with a cross-sectional approach. The research respondents are high school students. The purpose of this study is to determine adolescent reproductive health related to nutritional status, physical activity, and anxiety with the menstrual cycle in high school. The study results showed that the majority experienced irregular menstrual cycles, with 74 respondents (78.7%). The three variables studied, namely nutritional status, physical activity, and stress among high school students, showed no difference in proportion. This is because, during adolescence, the body adapts to hormonal changes during puberty, so the menstrual cycle still varies. This is considered normal. As age increases, the menstrual cycle will stabilize and become regular, especially after age 20 (Musmiah, 2018). During data collection, it was found that respondents still did not understand how to calculate the menstrual cycle, so efforts are needed to increase knowledge and understanding of their menstrual cycles.

Keywords: Adolescent Reproductive Health, Menstrual Cycle, Nutritional Status, Physical Activity, Stress

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan seseorang berkaitan dengan fungsi, system, serta proses reproduksi yang sehat secara utuh, baik mental, sosial dan fisik. Dalam kesehatan reproduksi tidak terbatas hanya mengenai penyakit yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi, termasuk bagaimana menjaga diri dan cara mencegah agar terhindar dari gangguan rerproduksi(Wirenviona, 2020).

Remaja merupakan masa transisi dari anak menuju dewasa, pada tahap ini pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikologis berkembang sangat pesat. Proses pematangan psikologis dan fisik identik pada masa remaja, pematangan fisik pada periode ini terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi(Wirenviona, 2020).

Siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan reproduksi wanita. Namun, menstruasi memiliki pola yang berbeda dalam beberapa tahun setelah menarche, yang mungkin tidak dipahami dengan baik oleh banyak remaja putri(Omidvar et al., 2018).

Sebagian remaja akan mengalami kecemasan dan stress yang meningkat saat mengalami gangguan reproduksi, contohnya masalah menstruasi. Siklus menstruasi yang dialami oleh remaja tidak selamanya teratur(E. Susilawati, 2022).

Penelitian yang dilakukan Yuliana tahun 2018 menyatakan Sebagian besar (50,9%) siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur(Yuliana & Hernida, 2020), sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Tangerang dengan proporsi lebih besar pada siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 59,4%(Ilmi & Selasmi, 2019).

Remaja yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain stres, status gizi, durasi tidur dan aktivitas fisik mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja (Yolandiani et al., 2020).

Dampak menstruasi tidak teratur adalah infertile, endometriosis, dan gangguan psikologis. (Ilmi & Selasmi, 2019). Siklus yang tidak teratur dapat disertai dengan anovulasi yang parah, yang pada akhirnya menyebabkan infertilitas(Ilmi & Selasmi, 2019)(Mannonovna, 2023). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada pasangan usia subur tahun 2017 dengan hasil ada hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi dengan kejadian infertilitas(D. Susilawati, 2019). Sasaran peneliti saat ini adalah remaja karena kesehatan reproduksi remaja terutama pada siklus menstruasi diperlukan untuk kesiapan kesehatan reproduksi ketika dewasa.

METODE PENELITIAN

Model penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif secara studi cross sectional. Alokasi waktu penelitian pada bulan Oktober – Desember 2023. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswi SMA Trisoko kelas 10, 11, 12, sampel yang digunakan adalah total populasi yaitu 115 responden. Pengumpulan data secara primer dilakukan dengan cara melakukan pengukuran berat badan tinggi badan untuk status gizi siswi dan memberikan kuesioner untuk mendapatkan data lainnya, yang meliputi identitas responden dan butir – pertanyaan atau pernyataan yang berkaitan dengan penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis univariat kemudian dilanjutkan dengan analisa bivariat, analisa ini dilakukan untuk melihat kemaknaan hubungan antara variabel independent dengan variable dependen dengan menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Analisa data menggunakan uji Chi Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di SMA Trisoko Kelas 10,11, dan 12 mengenai status gizi yang di ukur berdasarkan pemeriksaan antropometri indeks masa tubuh (IMT), aktifitas fisik menggunakan kuesioner *internasional physical activity questionnaire* (IPAQ) hasil dari nilai total aktivitas fisik responden dihitung dengan satuan MET-menit/minggu, untuk pengukuran stess menggunakan kuesioner *depression anxiety stress scales* (DASS 42).

Penelitian ini mempunyai keterbatasan yaitu jumlah responden yang kurang dari target yaitu 115responden, dikarenakan setelah responden tiadak dapat ditemui setelah 3x pengambilan data. Penelitian ini telah lolos kaji etik tanggal 27 oktober 2023 dengan no. 059/S.Ket/KEPK/LPPM/UMHT/X/2023 yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Mohamamd Husni Thamrin

Analisa Univariat

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pada Siswi SMA

Usia	Jumlah	Persentase
15 Tahun	14	14.9
16 Tahun	36	38.3
17 Tahun	35	37.2
18 Tahun	9	9.6
Total	94	100

Distribusi responden berdasarkan usia pada siswi SMA paling banyak pada usia 16 tahun sebesar 36 responden (38.3%)

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentase
Teratur	20	21.3
Tidak Teratur	74	78.7
Total	94	100

Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi pada siswi SMA mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 74 responden (78.7%)

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Siswi SMA

Status Gizi	Jumlah	Persentase
Normal	46	48.9
Tidak (kurus dan gemuk)	48	51.1
Total	94	100

Distribusi responden berdasarkan status gizi pada siswi SMA lebih banyak pada status gizi tidak normal yaitu 48 responden (51.1%)

Tabel 4
Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Siswi SMA

Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase
Sedang	46	48.9
Tinggi	48	51.1
Total	94	100

Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik pada siswi SMA lebih banyak pada aktivitas fisik tinggi yaitu 48 (51.1%) responden

Tabel 5
Distribusi Responden Berdasarkan Stress Pada Siswi SMA

Stress	Jumlah	Persentase
Normal	28	29.8
Stress	66	70.2
Total	94	100

Distribusi responden berdasarkan keadaan stress pada siswi SMA lebih banyak pada mahasiswa yang mengalami stress yaitu 66 responden (70,2%)

Analisa Bivariat

Tabel 6
Hubungan Status Gizi Siswi SMA Dengan Siklus Menstruasi

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Total	OR	P value
	Teratur		Tidak teratur				
	n	%	n	%			
Normal	13	28.3	33	71.7	46	100	2.307 0.171
Tidak	7	14.6	41	85.4	48	100	
Jumlah	20	21.3	74	78.7	94	100	

Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi diperoleh bahwa ada 33 (71.7%) siswa yang status gizi normal mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sedangkan siswi dengan status gizi tidak normal, ada 41 (85.4%) siswa yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistic diperoleh P Value 0.171 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi siklus menstruasi antara siswi yang status gizi normal dengan yang tidak (tidak ada hubungan yang signifikan antara antara status gizi dengan siklus menstruasi).

Tabel 4.7
Hubungan Aktifitas Fisik Siswi SMA Dengan Siklus Menstruasi

Aktifitas Fisik	Siklus Menstruasi				Total	OR	P value
	Teratur		Tidak teratur				
	n	%	n	%			
Sedang	10	21.7	36	78.3	46	100	1.056 1.000
Tinggi	10	20.8	38	79.2	48	100	
Jumlah	20	21.3	74	78.7	94	100	

Hasil analisis hubungan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi di dapatkan bahwa 36 (78.3%) siswi yang melakukan aktifitas fisik sedang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan pada siswi yang melakukan aktifitas fisik tinggi didapatkan 38 (79.2%) yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistic diperoleh P Value 1.000, maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi siklus menstruasi antara siswi yang melakukan aktifitas fisik sedang dengan yang tinggi (tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi)

Tabel 4.8
Hubungan Stess pada Siswi SMA Dengan Siklus Menstruasi

	Stress		Siklus Haid		Total	OR	P value	
	Teratur	Tidak teratur	n	%				
Normal	7	25	21	75	28	100	1.359	0.765
Stress	13	19.7	53	80.3	66	100		
Jumlah	20	21.3	74	78.7	94	100		

Hasil analisis hubungan antara stress dengan siklus menstruasi diperoleh bahwa sebanyak 21 (75%) siswi SMA yang tidak stress (normal) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Sedangkan siswi yang mengalami stress 53 (80.3%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik diperoleh P Value 0.765 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi siklus menstruasi antara siswi yang tidak stress (normal) dengan yang mengalami stress (tidak ada hubungan yang signifikan antara stress dengan siklus menstruasi)

PEMBAHASAN

Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA

Distribusi responden berdasarkan siklus menstruasi pada siswi SMA mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 74 responden (78.7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yuliana tahun 2018, menyatakan sebagian besar (50,9%) siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Yuliana & Hernida, 2020) dan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Tangerang dengan proporsi lebih besar pada siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 59,4% (Ilmi & Selasmi, 2019). Siklus menstruasi normal berlangsung 21 – 35 hari, pada masa remaja adanya adaptasi tubuh terhadap perubahan hormon di masa pubertas maka siklus menstruasi masih berubah – ubah hal ini tergolong normal. seiring bertambahnya usia siklus menstruasi akan menetap dan teratur terutama setelah usia 20 tahun (Musmiah, 2018)

Status Gizi Pada Siswi SMA

Pada hasil penelitian ini didapatkan distribusi responden berdasarkan status gizi pada siswi SMA lebih banyak pada status gizi tidak normal (kurus dan gemuk) yaitu 48 responden (51.1%) Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada penelitian ini diperoleh bahwa ada 33 (71.7%) siswa yang status gizi normal mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sedangkan siswi dengan status gizi tidak normal, ada 41 (85.4%) siswa yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistic diperoleh p value 0.171 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi siklus menstruasi antara siswi yang status gizi

normal dengan yang tidak (tidak ada hubungan yang signifikan antara antara status gizi dengan siklus menstruasi). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada siswi SMAN 6 dengan nilai p value 0.822 (Ilmi & Selasmi, 2019)

Terlihat dari data yang ada pada penelitian ini terdapat kecenderungan siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur pada status gizi normal maupun tidak normal dengan jumlah presentase lebih besar pada siswi dengan status gizi tidak normal. sejalan dengan hasil penelitian di SMAN 6 Tangerang status gizi gemuk terdapat kecenderungan siklus menstruasi tidak teratur sebesar 63,2% (Ilmi & Selasmi, 2019), sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana di Tangamus dengan hasil responden dengan berat badan gemuk lebih banya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur 71,4% (Yuliana & Hernida, 2020)

kenaikan berat badan yang berlebihan pada remaja putri dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur dan berisiko terkena PCOS karena peningkatan kadar androgen (Kansra et al., 2021).

Pada masa remaja adanya adaptasi tubuh terhadap perubahan hormon di masa pubertas maka siklus menstruasi masih berubah – ubah hal ini tergolong normal. seiring bertambahnya usia siklus menstruasi akan menetap dan teratur terutama setelah usia 20 tahun (Musmiah, 2018)

Tidak adanya perbedaan pada hasil penelitian ini antara siswi dengan status gizi normal dengan yang tidak dikarenakan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi namun banyak faktor lainnya yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi serta responden yang diteliti adalah remaja.

Aktifitas Fisik Pada Siswi SMA

Distribusi responden berdasarkan aktifitas fisik pada siswi SMA lebih banyak pada aktifitas fisik tinggi yaitu 48 (51.1%) responden. Hasil analisis hubungan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi di dapatkan bahwa 36 (78.3%) siswi yang melakukan aktifitas fisik sedang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan pada siswi yang melakukan aktifitas fisik tinggi didapatkan 38 (79.2%) yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistic diperoleh P Value 1.000, maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi siklus menstruasi antara siswi yang melakukan aktifitas fisik sedang dengan yang tinggi (tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi). Adanya kecenderungan siswi yang melakukan aktifitas fisik berat mengalami siklus menstruasi tidak teratur sejalan dengan penelitian yang dilakukan di universitas Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan proporsi responden terbanyak pada siklus menstruasi yang tidak teratur terdapat pada responden yang melakukan aktifitas fisik berat 34,37% (Purwati & Muslikhah, 2021).

Tidak adanya perbedaan pada hasil penelitian ini antara siswi dengan aktifitas fisik sedang dan tinggi dikarenakan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh aktifitas fisik namun banyak faktor lainnya yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi serta responden yang diteliti adalah remaja. Pada masa remaja adanya adaptasi tubuh terhadap perubahan hormon di masa pubertas maka siklus menstruasi masih berubah – ubah hal ini tergolong normal. seiring bertambahnya usia siklus menstruasi akan menetap dan teratur terutama setelah usia 20 tahun (Musmiah, 2018)

Stress Pada Siswi SMA

Distribusi responden berdasarkan keadaan stress pada siswi SMA lebih banyak pada mahasiswa yang mengalami stress yaitu 66 responden (70,2%). Hasil analisis hubungan antara stress dengan siklus menstruasi diperoleh bahwa sebanyak 21 (75%) siswi SMA yang tidak mengalami stress (normal) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Sedangkan siswi yang mengalami stress 53 (80.3%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik diperoleh P Value 0.765 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi siklus menstruasi antara siswi yang tidak stress (normal) dengan yang mengalami stress (tidak ada hubungan yang signifikan antara stress dengan siklus menstruasi). Berdasarkan data penelitian adanya kecenderungan siswi yang mengalami stress lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur

Adanya tekanan, perubahan ketegangan emosi dan lain – lain yang menimbulkan reaksi tubuh terhadap suatu situasi disebut dengan stress. Penekanan atau makna khusus terhadap segala sesuatu yang melibatkan emosional, ketegangan psikologis dan fisik (Swarjana, 2022) Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Tangerang didapatkan hasil pada kelompok stress ringan lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 77,8 % dan adanya hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi (Ilmi & Selasmi, 2019)

Tidak adanya perbedaan pada hasil penelitian ini antara siswi yang tidak mengalami stress dengan siswi yang mengalami stress dikarenakan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh keadaan stress seseorang namun banyak faktor lainnya yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi serta responden yang diteliti adalah remaja.

Pada masa remaja adanya adaptasi tubuh terhadap perubahan hormon di masa pubertas maka siklus menstruasi masih berubah – ubah hal ini tergolong normal. seiring bertambahnya usia siklus menstruasi akan menetap dan teratur terutama setelah usia 20 tahun (Musmiah, 2018)

SIMPULAN

Gambaran siklus menstruasi pada remaja siswi SMA menunjukkan sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 74 responden (78.7%). Tiga variable yang diteliti yaitu status gizi, aktifitas fisik dan stress pada siswi SMA menunjukkan tidak adanya perbedaan proporsi hal ini disebabkan pada masa remaja adanya adaptasi tubuh terhadap perubahan hormon di masa pubertas maka siklus menstruasi masih berubah – ubah hal ini tergolong normal. seiring bertambahnya usia siklus menstruasi akan menetap dan teratur terutama setelah usia 20 tahun (Musmiah, 2018)

Siklus menstruasi pada remaja cenderung tidak teratur dan pada saat pengambilan data didapatkan siswa SMA masih belum paham bagaimana menghitung siklus menstruasi sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai siklus menstruasi pada masa remaja menggunakan media yang mudah diakses oleh siswa (media sosial). Sehingga remaja paham mengenai siklus menstruasinya yang dikemudian hari diharapkan dapat menurunkan angka infertilitas pada Perempuan. Penelitian di beberapa tempat (lingkungan yang berbeda – beda), jumlah responden yang lebih besar dan variable yang berbeda agar dapat mengali lebih dalam penyebab siklus menstruasi tidak teratur pada remaja

REFERENSI

- Ani, M. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (N. Sulung (ed.)). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Botutihe, F. (2022). *Aktifitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi*. CV. Ruang Tentor.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pembayaran Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pentingnya Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi*. <https://Promkes.Kemkes.Go.Id/>
<https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kebersihan-alat-reproduksi>
- Fatmayanti, A. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita* (Oktavianis (ed.)).
- Ilmi, A. F., & Selasmi, E. W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(2), 175. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.39>
- Kansra, A. R., Lakkunarajah, S., & Jay, M. S. (2021). Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics*, 8(January), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.581461>
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In

- Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9).
[http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Mannonovna, R. M. (2023). *DISORDER OF THE MENSTRUAL CYCLE - CAUSES , SYMPTOMS , CLASSIFICATION , TREATMENT METHODS*. 2(2), 31–37.
- Meilan, N. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja Implementasi PKPR dalam Teman Sebaya*. Wineka Media.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomer 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak, (2014).
- Musmiah, S. B. (2018). *Selamat Datang Masa Remaja*. Deepublish.
- Natalia, L. (2016). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Lovrinz Publising.
- Omidvar, S., Amiri, F., Bakhtiari, A., & Begum, K. (2018). A study on menstruation of Indian adolescent girls in an urban area of South India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(4), 698. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_258_17
- Susilawati, D. (2019). HUBUNGAN OBESITAS DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN INFERTILITAS PADA PASANGAN USIA SUBUR DI KLINIK DR.HJ. PUTRI SRI LASMINE SpOG (K) PERIODE JANUARI-JULI TAHUN 2017. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.36984/jkm.v2i1.20>
- Susilawati, E. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause* (R. Widyastuti (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Prilaku, Presepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan*. Penerbit ANDI.
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (R. I. Hariastuti (ed.)). Airlangga University Press.
- Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2020). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 68(02), 1–10. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/67973>
- Yuliana, D., & Hernida. (2020). Hubungan Faktor Stres , Aktifitas Fisik dan Berat Badan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(1), 1–9.