

**Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur: Literature Review**

**Ghina Dhiya Ulhaq, Ivon Diah Wittiarika**

Universitas Airlangga, Surabaya

ghina.dhiya.ulhaq-2020@fk.unair.ac.id, ivon.diah@fk.unair.ac.id

**ABSTRACT**

*Menstruation is associated with sexual maturity, fertility, overall health, and even changes in various parts of the body. The menstrual cycle typically remains relatively stable during the reproductive years. However, 11.7% of adolescent girls in Indonesia experience menstrual cycle disturbances. Therefore, it is essential to identify factors related to the menstrual cycle. The study was a literature review. The literature used consisted of articles from national journals published in the last five years (2018–2023). The literature sources were obtained from "Google Scholar" using the keyword "siklus menstruasi". Five articles meeting the criteria were identified. Factors influencing the menstrual cycle in women of reproductive age included fast food consumption, stress levels, overweight or obesity, sleep quality, physical activity level, and anxiety. Conclusion: Effectively managing stress, maintaining an ideal body weight, ensuring an adequate amount of sleep, avoiding excessive physical activity, and addressing anxiety could contribute to a normal menstrual cycle.*

**Keywords:** menstrual cycle; women of reproductive age; stress, fast food, obesity, sleep quality, anxiety

**ABSTRAK**

Menstruasi berhubungan dengan kematangan seks, kesuburan, kesehatan tubuh, dan bahkan perubahan pada beberapa bagian tubuh. Siklus menstruasi biasanya tidak banyak berubah selama masa reproduksi. Namun, 11,7% remaja perempuan di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu perlu dicari faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Desain penelitian ini adalah *literature review*. Literatur yang digunakan adalah artikel dari jurnal nasional selama lima tahun terakhir (2018–2023). Sumber literatur berasal dari "Google Scholar" dengan melakukan kata kunci "siklus menstruasi". terdapat lima artikel yang memenuhi kriteria. faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada wanita usia subur, seperti makanan cepat saji, tingkat stres, kelebihan berat badan (obesitas), kualitas tidur, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kecemasan. Kesimpulan: Mengelola stres dengan baik, menjaga berat badan pada tingkat yang ideal, memperoleh cukup waktu tidur, menghindari aktivitas fisik yang berlebihan, dan mengatasi kecemasan dapat berkontribusi pada siklus menstruasi yang normal.

**Kata Kunci:** siklus menstruasi; wanita usia subur; stres, makanan cepat saji, obesitas, kualitas tidur, kecemasan.

**PENDAHULUAN**

Salah satu tanda biologis pada wanita yaitu menstruasi (Fauziah et al., 2022). Menstruasi adalah bagian dari kehidupan seorang wanita, mulai dari *menarche* sampai menopause. Hasil dari siklus ovulasi adalah menstruasi normal (Anwar et al.,

2011). Siklus menstruasi normal (*eumenorea*) terjadi secara teratur dan berlangsung antara 21 hingga 35 hari (Carmichael et al., 2021). Jika tidak terjadi pembuahan, menstruasi akan terjadi kurang dari 14 hari pasca ovulasi.

Siklus menstruasi dibagi menjadi dua fase utama yang berbeda, yaitu folikular dan luteal. Fase tersebut mulai dari permulaan menstruasi, pematangan folikel, ovulasi, dan pembentukan korpus luteum. Selain itu, siklus menstruasi juga biasanya digambarkan dengan sub fase, seperti folikuler awal, folikuler akhir, ovulasi, luteal awal, luteal pertengahan, dan luteal akhir (Carmichael et al., 2021).

Ovulasi yang terjadi secara teratur setiap bulan akan menghasilkan siklus menstruasi yang teratur. Siklus menstruasi biasanya tidak banyak berubah selama masa reproduksi. Variasi panjang siklus semakin berkurang seiring bertambahnya usia, dan rerata variasi pada usia 40–42 tahun adalah yang paling kecil (Anwar et al., 2011). Keadaan yang dialami seseorang selama menstruasi tidak harus sama dengan keadaan yang dialami orang lain. Namun, siklus menstruasi yang lebih pendek daripada 21 hari atau lebih panjang daripada 40 hari dapat dianggap abnormal atau patologis dan harus dikonsultasikan dengan dokter ginekologi (Sinaga et al., 2017).

Menstruasi berhubungan dengan kematangan seks, kesuburan, kesehatan tubuh, dan bahkan perubahan pada beberapa bagian tubuh (Fauziah et al., 2022). BKKBN (2011) mendefinisikan wanita subur sebagai wanita berusia 15 hingga 49 tahun yang memiliki status kawin, kawin, atau janda. Di sisi lain, Depkes (2012) mendefinisikan wanita subur sebagai wanita berusia 15 hingga 49 tahun yang memiliki kondisi organ reproduksi yang baik.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa 11,7% remaja perempuan di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi. Menurut penelitian (Masnilawati & Karuniawati, 2020), 39,3% wanita mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasinya. dan 60,7% wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada wanita usia subur.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *literature review*. Literatur yang digunakan adalah artikel hasil penelitian yang dipublikasikan pada jurnal nasional selama lima tahun terakhir (2018–2023). Penelitian ini mengidentifikasi permasalahan dengan menerapkan standar PICO (*population, intervention, comparison, outcome*, yaitu "Faktor-faktor apa yang berhubungan pada siklus menstruasi". Sumber literatur berasal dari *database* "Google Scholar" dengan melakukan pencarian pada *database* nasional menggunakan kata kunci "siklus menstruasi". Kriteria inklusi melibatkan penelitian yang dilakukan pada wanita usia subur, mencakup remaja maupun dewasa. Di sisi lain, kriteria eksklusi diterapkan untuk artikel yang telah diterbitkan lebih dari lima tahun yang lalu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat lima artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi setelah dilakukan penelusuran melalui kanal Google Scholar.

**Tabel 1. Distribusi Hasil Studi Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Subur**

No.	Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Besar Sampel	Analisis	Faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi
1	Benefita Rahma (2021)	“Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi”	<i>Cross-sectional</i>	66 responden merupakan siswi SMAN 12 Kota Bekasi	<i>Chi-square</i>	1. <i>Fast food</i> 2. Stres
2	Siti Santika Kusuma Wardani (2023)	“Hubungan Obesitas Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja”	<i>Cross-sectional</i>	59 responden merupakan mahasiswi kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta	<i>Chi-square</i>	Obesitas
3	Diani Damayanti, Ega Adeling Trisus, Ema Yunanti, Belet Lydia Ingrit, Tirolyn Panjaitan (2022)	“Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang”	<i>Cross-sectional</i>	244 responden merupakan mahasiswi angkatan 2018 dan 2017	Korelasi <i>spearman</i>	Stres
4	Hana Syintia Nadengga	“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus	<i>Cross-sectional</i>	109 responden merupakan	<i>Chi-square</i>	Kualitas Tidur

	n Siregar, Abdul Harris Pane, Suryani Eka Mustika, Kesuma Wardani (2022)	Menstruasi Pada Mahasiswi FK UISU Tahun 2021”		mahasiswi FK Universitas Islam Sumatera Utara angkatan 2018, 2019, 2020		
5	Yuni Purwati, Ari Muslikhah (2020)	“Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan”	<i>Cross-sectional</i>	177 responden merupakan mahasiswi keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta	<i>Chi-Square</i>	1. Aktivitas Fisik 2. Kecemasan

Dari lima artikel yang sudah terseleksi, terlihat bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada wanita usia subur, seperti makanan cepat saji, tingkat stres, kelebihan berat badan (obesitas), kualitas tidur, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kecemasan.

### Faktor Stres

Menilik penelitian yang dilakukan Nathalia (2019) bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Stres dapat timbul dari faktor internal yang berasal dari dalam diri dan faktor eksternal dari lingkungan sekitar. Perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk dikendalikan perasaan mereka saat menghadapi masalah. Tingkat stres seseorang dapat bervariasi, mengingat setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap stres. Semakin tinggi tingkat stresor yang muncul, semakin tinggi pula risiko terjadinya stres dengan tanggapan yang berbeda-beda dari satu orang ke orang lain. Mengutip pendapat Islamy & Farida (2019), agar ketidakteraturan siklus menstruasi tidak bertahan lama, masalah tersebut harus ditangani segera. Mengontrol emosi dapat membantu seseorang mengurangi faktor stres sehingga mengembalikan produksi hormon kortisol menjadi normal. Ini akan mencegah seseorang mengalami stres dan mengubah siklus menstruasinya.

### Faktor Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Menurut penelitian yang dilakukan Hafiza et al., (2021) banyak remaja cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat karena sering memilih makanan secara sembarangan, terutama makanan yang tinggi lemak. Sebagian besar remaja lebih fokus pada kepuasan rasa dan kenyang tanpa memperhatikan nilai gizi.

Kebiasaan makan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk lingkungan sekitar mereka, seperti ketersediaan restoran dan makanan cepat saji yang membuat remaja tertarik untuk mencobanya.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Hayya et al., (2023) melibatkan 53,7% responden yang kerap mengonsumsi makanan cepat saji. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja yang sering makan makanan cepat saji lebih cenderung mengalami ketidakaturan dalam siklus menstruasi. Konsumsi makanan cepat saji oleh responden secara rutin dapat berdampak pada siklus menstruasi karena dalam fase luteal terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Kekurangan atau keterbatasan gizi tidak hanya berpengaruh pada pertumbuhan dan fungsi organ tubuh, tetapi juga dapat mengganggu fungsi reproduksi. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang serta mengurangi asupan makanan cepat saji guna mendukung kelancaran siklus menstruasi.

### **Faktor Obesitas**

Dengan mengacu Indeks Massa Tubuh (IMT), seseorang dianggap mengalami kelebihan berat badan atau obesitas ketika nilai IMT-nya melewati angka 25. Jika IMT mencapai atau melebihi 30, kondisi ini digolongkan sebagai obesitas tingkat 2. Obesitas sendiri terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan penggunaan energi, yang ditandai oleh akumulasi lemak yang tidak normal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a).

Sesuai dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2021), disimpulkan bahwa obesitas memiliki dampak pada siklus menstruasi. Data yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata sebesar  $29,29 \pm 3,3$  cenderung mengalami ketidaknormalan dalam siklus menstruasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sukaisi (2020), 61,5% dari responden yang mengalami obesitas mengalami ketidakaturan dalam siklus menstruasi. Wanita obesitas memiliki lebih banyak jaringan adiposa, di mana aromatase mengubah androgen menjadi estrogen. Kenaikan estrogen menghambat perkembangan folikel dengan mengurangi sekresi FSH, yang esensial untuk ovulasi. Perubahan pada GnRH hipotalamus pada wanita gemuk juga memengaruhi sekresi FSH dan LH.

### **Faktor Kualitas Tidur**

Berfokus pada penelitian yang dilakukan oleh Deaneva et al. (2015), hasilnya menunjukkan adanya korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi. Kualitas tidur yang kurang baik dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang pada gilirannya memengaruhi sintesis dan produksi hormon estrogen. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk mampu mencetuskan gangguan pada siklus menstruasi, mengakibatkan perubahan dari siklus menstruasi normal menjadi oligomenorea atau polimenorea.

Seiring dengan penelitian Damayanti et al. (2021), ditemukan bahwa terdapat keterkaitan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi. Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, hal ini dapat memicu aktivasi HPA axis yang berdampak pada peningkatan ACTH dan kortisol dalam darah. Kortisol, yang berperan sebagai penghambat LH,

akan semakin menghambat sekresi LH secara berkelanjutan. Peningkatan yang berkelanjutan ini dapat mengakibatkan ketidakaturan dalam siklus menstruasi.

Menilik penelitian yang dilakukan oleh Laura & Sari (2023), hasilnya menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dan ketidakaturan siklus menstruasi. Keadaan tidur yang tidak memadai dapat menyebabkan tidak teraturnya siklus menstruasi.

## **Faktor Aktivitas Fisik**

Menurut studi yang dilakukan oleh Syamsiah et al. (2022) disimpulkan bahwa siklus menstruasi dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang paling signifikan dilakukan responden pada penelitian tersebut adalah aktivitas dengan intensitas sedang. Ada berbagai penyebab gangguan menstruasi, dan salah satu di antaranya adalah disfungsi hipotalamus dan hipofisis yang dapat dipicu oleh kegiatan olahraga berlebihan (Anwar et al., 2011).

Penelitian yang dilaksanakan Baadiah et al. (2021) menyimpulkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dan gangguan siklus menstruasi. Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin sering seseorang beraktivitas fisik, semakin teratur siklus menstruasinya. Konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik dapat memiliki dampak positif pada kebugaran jasmani, kapabilitas kinerja, dan kesehatan seseorang. Selain itu, hubungan yang erat antara aktivitas fisik dan aspek reproduksi pada wanita, termasuk menstruasi, kehamilan, dan menopause, juga dapat diperhatikan. Aktivitas fisik yang melibatkan aktivitas motorik yang terstruktur, seperti berolahraga, dapat membantu mengurangi gejala yang muncul sebelum hingga selama periode menstruasi.

Ketidakteraturan siklus menstruasi lebih cenderung dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang berat, karena kelelahan tubuh dapat memengaruhi hormon reproduksi. Kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas berlebihan dapat mengakibatkan disfungsi pada hipotalamus, yang pada gilirannya mengganggu sekresi GnRH. Kondisi ini kemudian dapat menyebabkan ketidaknormalan dalam siklus menstruasi (Hayya et al., 2023).

## **Faktor Kecemasan**

Kecemasan memiliki potensi untuk menghambat sistem metabolisme dalam tubuh. Situasi kecemasan dapat menyebabkan kelelahan, penurunan berat badan yang signifikan, serta munculnya berbagai masalah kesehatan pada perempuan (Baadiah et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Chasanah (2023) menyimpulkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dan ketidakaturan siklus menstruasi. Sebagian besar responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang juga mengalami ketidakaturan dalam siklus menstruasi (26,8%). Penelitian yang dilakukan oleh Nuryanah & Nuryani (2021) menyimpulkan kesamaan temuan bahwa terdapat korelasi antara kecemasan dan ketidakaturan siklus menstruasi.

Ketika sedang menstruasi, hormon estrogen dan progesteron cenderung berada pada tingkat yang lebih rendah. Hubungan erat terjadi antara tingkat kecemasan dan konsentrasi progesteron sepanjang siklus menstruasi. Pada fase

folikular, tingkat kecemasan yang tinggi pada wanita berkaitan dengan peningkatan kadar kortisol. Kecemasan telah diteliti sebagai faktor yang turut berperan dalam meningkatkan intensitas gejala siklus menstruasi. Adanya tingkat kontrol kecemasan yang lebih rendah juga dikaitkan dengan tingkat keparahan menstruasi yang lebih tinggi (Handy et al., 2022).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi pada wanita usia subur melibatkan konsumsi makanan cepat saji, tingkat stres, kelebihan berat badan (obesitas), kualitas tidur, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kecemasan. Mengelola stres dengan baik, menjaga berat badan pada tingkat yang ideal, memperoleh cukup waktu tidur, menghindari aktivitas fisik yang berlebihan, dan mengatasi kecemasan dapat berkontribusi pada siklus menstruasi yang normal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M., Baziad, A., & Prabowo, P. (2011). *Ilmu Kandungan* (Edisi Ketiga). P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirahardjo.
- Baadiyah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(3), 338–343. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.29340>
- Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (2021). The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance: a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–24.
- Damayanti, D., Trisus, E. A., & Yunanti, E. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi fakultas keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <http://repository.uph.edu/id/eprint/35988%0Ahttp://repository.uph.edu/35988/9/Bibliography.pdf>
- Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., & Haniyah, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 4(1), 48–57.
- Deaneva, A. M., Hidayati, R. S., & Sumardiyono. (2015). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter Muda di RSUD Dr. Moewardi Surakarta The. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 4(2), 59–69.
- Dewi, I. M., & Chasanah, S. U. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>
- Fauziah, D. A., Wasono, H. A., Putri, D. F., & Husna, I. (2022). Studi Pustaka tentang Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia

- Pada Remaja Putri Di Beberapa Wilayah Di Indonesia Tahun 2021. *Journal Of Medula*, 12(2), 330–335.
- Fitria, R. (2021). Pengaruh Obesitas Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 10(2), 70–74.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Handy, A. B., Greenfield, S. F., Yonkers, K. A., & Payne, L. A. (2022). Psychiatric Symptoms Across the Menstrual Cycle in Adult Women: A Comprehensive Review. *Harvard Review of Psychiatry*, 30(2), 100–117. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000329>
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>
- <http://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/333>
- <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- <https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>
- <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v10i2.2068>
- Islamy, A., & Farida. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). *Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Laura, G., & Sari, T. (2023). Kaitan Antara Kualitas Tidur Dan Siklus Menstruasi Mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. In *Ebers Papyrus (Vol. 29, Issue 1)*. <https://doi.org/10.24912/ep.v29i1.24808>
- Masnilawati, A., & Karuniawati, N. (2020). Perbedaan Prevalensi Kejadian Gangguan Pola Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja di Diii Kebidanan UMI. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(April), 175–177.
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 124. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- Nuryanah, & Nuryani. (2021). Tingkat Kecemasan terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Santriwati Di SMA IT Darul Mukhtarin Tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 2(4), 81–91. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/85>

- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2020). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin Nailus Sa'adah, U. S., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi FK Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>
- Sukaisi. (2020). Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Obesitas. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 32–35.
- Syamsiah, S., Rinjani, G., & Silawati, V. (2022). Tingkat Stress, Aktivitas Fisik dan IMT Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(02), 65–68. <https://doi.org/10.53801/jipki.v1i02.6>
- Wardani, S. S. K. (2023). Hubungan Obesitas Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 293–304. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.531>