

**KAJIAN KECEMASAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA  
YANG MANGALAMI KETIDAKTERATURAN SIKLUS  
MENSTRUASI**

(Di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec. Karang Penang Kab. Sampang)

**SKRIPSI**



Oleh:

SRI WAHYUNI  
NIM 19153010034

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
BANGKALAN  
2023**

**KAJIAN KECEMASAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA  
YANG MANGALAMI KETIDAKTERATURAN SIKLUS  
MENSTRUASI**  
(Di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec. Karang Penang Kab. Sampang)

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan  
Menjadi Sarjana Terapan Kebidanan



Oleh:  
SRI WAHYUNI  
NIM 19153010034

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
BANGKALAN  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KAJIAN KECEMASAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA  
YANG MANGALAMI KETIDAKTERATURAN SIKLUS  
MENSTRUASI**

(Di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec. Karang Penang Kab. Sampang)

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh:

SRI WAHYUNI  
NIM 19153010034

Telah disetujui pada tanggal:

2 Agustus 2023

Pembimbing



Rila Rindi Antina, S.ST.,M.AP.,M.Kes.  
NIDN. 0718108902

# KAJIAN KECEMASAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA YANG MANGALAMI KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI

(Di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec. Karang Penang Kab. Sampang)

Sri Wahyuni<sup>1</sup>, Rila Rindi Antina<sup>2</sup>  
STIKes Ngudia Husada Madura  
\*email: [Sriwahyuni021721@gmail.com](mailto:Sriwahyuni021721@gmail.com)

## ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi berulang disetiap bulan dan akhirnya membentuk siklus menstruasi. Berdasarkan data yang di peroleh dari studi pendahuluan di SMA Ulul Maqam kecamatan Karang penang pada bulan November 2022 terdapat 45 siswa (50%) yang mengalami ketidak teraturn siklus mentruasi. kecemasan dan status gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya ketidak teraturan siklus mentruasi Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran kecemasan dan status gizi pada remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus mentruasi di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec.Karang Penang Kab. Sampang

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, variabel dalam penelitian ini yaitu kecemasan dan status gizi pada remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Populasi penelitian adalah 45 remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini sudah diuji oleh tim KEPK STIKes Ngudia Husada Madura dengan no: 1737/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2023.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan remaja yang ada di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec.Karang Penang Kab. Sampang hampir setengahnya dalam kategori cemas sedang dengan persentase sebesar 42,2% dan status gizi remaja yang ada di SMA Ulul Maqam Desa Gunung kesan Kec.Karang Penang Kab. Sampang hampir setengahnya dengan hasil IMT kurang dengan persentase sebesar 42,2%.

Diharapkan bagi para tenaga kesehatan maupun bidan untuk melakukan sosialisasi pada remaja di sekolah, untuk menambah pengetahuan tentang tingkat kecemasan dan status gizi pada remaja yang bisa mengganggu siklus menstruasi.

**Kata kunci: Remaja, Siklus Menstruasi, Kecemasan, Status Gizi.**

1. Mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan STIKES Ngudia Husada Madura
2. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura

**THE STUDY OF ANXIETY AND NUTRITIONAL STATUS IN  
ADOLESCENTS WHO EXPERIENCE MENSTRUAL CYCLE  
IRREGULARITIES**

**(At SMA Ulul Maqam, Gunung Kesan Village, Karang Penang District,  
Sampang Regency)**

Sri Wahyuni<sup>1</sup>, Rila Rindi Antina<sup>2</sup>  
STIKels Ngudia Husada Madura  
\*email: [Sriwahyuni021721@gmail.com](mailto:Sriwahyuni021721@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Menstruation is the process of detachment of the uterine wall followed by bleeding that occurs repeatedly every month and eventually forms a menstrual cycle. And nutritional status is one of the causes of menstrual cycle irregularities. The purpose of this study is to identify the Description of anxiety and nutritional status in adolescents who experienced menstrual cycle irregularities at SMA Ulul Maqam, Gunung Kesan Village, Penang District, Sampang Regency.*

*This study used a descriptive method, the variables in this study were anxiety and nutritional status in adolescents who experienced menstrual cycle disorders. The study population was 45 adolescents who experienced menstrual cycle irregularities. This research has been carried out ethical clearance test by the KEPK STIKes Ngudia Husada Madura team with no: 1737/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2023.*

*The results showed that the anxiety level of adolescents in SMA Ulul maqam Gunung Kesan Village, Karang Penang District, Sampang Regency almost half in the category of anxiety and the nutritional status of adolescen, District ts in SMA Ulul Maqam , Gunung Kesan Village, Karang Penang District, Sampang Regency almost half with less BMI results.*

*It is expected for adolescents to increase knowledge about the level of anxiety and nutritional status in adolescents that can interfere with the menstrual cycle.*

**Keyword: adolescence, menstrual cycle, anxiety, nutritional status**

## PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah proses lepasnya dinding rahim diikuti oleh perdarahan yang terjadi berulang disetiap bulan dan membentuk siklus menstruasi (Meilan & Fillona, 2018). Waktu normal siklus menstruasi 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari dan selama menstruasi berlangsung jumlah darah tidak lebih >80 ml dengan frekuensi penggantian pembalut 2-6 kali/hari (Harzif et al., 2018).

Zat gizi merupakan unsur kimia dalam makanan yang diperlukan untuk metabolisme dalam tubuh secara normal. Menurut Hasdianah (2014) gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari – hari yang mengandung zat – zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Marmi, 2013).

Menurut World Health Organization (WHO) lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia >18 tahun yang kelebihan berat badan dengan jumlah >600 juta orang. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi dunia dewasa (11% laki – laki dan 15% perempuan) yang mengalami obesitas pada tahun 2014. Pada tahun 2014 39% pria dan 40% wanita berusia >18 tahun kelebihan berat badan ( $BMI \geq 25 \text{ KG/m}^2$ ) (WHO, 2016)

Menurut badan kesehatan dunia (WHO) 1,2 miliar atau 18% Remaja mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi (Novita, 2018). Di Indonesia sebanyak 10 juta perempuan usia 10-19 tahun mengalami masalah siklus menstruasi sekitar (13,7%) (Istramilda, 2021). Di Jawa Timur kejadian ketidakteraturan

siklus menstruasi pada usia remaja sebesar 13,1 % (Mahitala, 2018).

Berdasarkan data studi pendahuluan di SMA Ulul Maqam kecamatan Karang penang pada bulan November 2022 terdapat 45 siswa (50%) mengalami ketidak teraturan siklus menstruasi. Diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi mengalami kecemasan dan kekhawatiran berlebih karena akan menghadapi ujian dan setoran hafalan serta ada beberapa siswa yang tidak betah tinggal di pondok.

Hal yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi salah satunya adalah kecemasan (Prihadianto et al., 2021). Kecemasan pada perempuan disebabkan oleh terjadinya fluktuasi hormonal yang berbeda-beda selama fase menstruasi, fluktuasi hormonal tertinggi terjadi terutama pada fase luteal atau fase *premenstruasi sindrom*. Perubahan fluktuasi hormonal merupakan efek *neuromodulator* sebagai penyebab terjadinya kecemasan pada wanita (Hefanda, 2019).

Faktor lain yaitu aktivitas fisik, kualitas tidur, kecemasan, stres. Status gizi juga berpengaruh dalam gangguan siklus menstruasi. Remaja dengan obesitas dapat menyebabkan gangguan fungsi reproduksi dan berdampak pada gangguan menstruasi (Hanniyati et al., 2022).

Ketidakteraturan menstruasi berkelanjutan dapat mengganggu kesuburan wanita, ovarium tidak memproduksi sel telur sehingga tidak memungkinkan wanita untuk hamil. Jika terjadi pembuahan, janin sulit berkembang sehingga rentan terjadi keguguran (Hanniyati et al., 2022).

Upaya mencegah terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan

penggunaan manajemen seperti menyediakan waktu untuk bersantai, serta istirahat yang cukup (Silalahi, 2021). Konsumsi nutrisi yang tepat untuk menstabilkan keadaan fisiologis tubuh yang terganggu, selain itu, melakukan aktivitas fisik seperti membaca, menulis, menonton, berjalan cepat, bermain dengan mengangkat benda, berlari, naik turun tangga, bersepeda, menari dan berjalan dengan kecepatan sedang. (Baadih et al., 2021).

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, variabel dalam penelitian ini yaitu kecemasan dan status gizi pada remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Populasi penelitian adalah 45 remaja yang mengalami ketidakaturan siklus menstruasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengambil data primer menggunakan kuersioner dan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

### HASIL PENELITIAN

#### Data Umum

#### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	ersentase (%)
16	11	42,3
17	11	42,3
18	4	15,4
Total	26	100,0

Sumber : Data Primer Mei2023

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa usia remaja yang ada di SMA Ulul Maqam hampir setengahnya berusia 16 tahun dan 17 tahun sejumlah 11 (42,3%).

### Data Khusus

#### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Remaja

Kategori Cemas	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	5	19,2
Ringan	3	11,5
Sedang	8	30,8
Berat	8	30,8
Panik	2	7,7
Total	26	100.0

Sumber : Data Primer Mei2023

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa tingkat kecemasan remaja yang ada di SMA Ulul Maqam hampir setengahnya dalam kategori cemas sedang dan berat sejumlah 8 (30,8%).

#### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Remaja

Hasil IMT	Frekuensi	Persentase(%)
Kurang	16	61,5
Ideal	3	11,5
Lebih	7	26,9
Gemuk	0	0
Sangat gemuk	0	0
Total	26	100.0

Sumber : Data Primer Mei 2023

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa status gizi remaja yang ada di SMA Ulul Maqam sebagian besar dengan hasil IMT kurang sejumlah 16 (61,5%).

### PEMBAHASAN

#### Gambaran Kecemasan Yang Mengalami Ketidakteraturan Siklus Menstruasi di SMA Ulul Maqam Sampang

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan di SMA Ulul Maqam Sampang di dapatkan hasil tingkat kecemasan pada remaja hampir setengahnya dalam kategori cemas sedang 30,8%.

Berdasarkan hasil analisa kuersioner didapatkan pada kecemasan sedang jawaban paling

tinggi yaitu remaja jarang merasakan kesulitan untuk sabar menghadapi gangguan terhadap hal yang dilakukan, jarang bereaksi berlebihan terhadap situasi dan jarang merasakan sulit memaklumi hal yang membuatnya kesal. Kecemasan yang di alami remaja putri di SMA Ulul Maqam juga dipengaruhi oleh faktor usia dimana hampir setengahnya berusia 16–17 tahun sejumlah (42,3%), usia remaja sangat rawan sekali terhadap stress karena emosional yang kuat dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Remaja usia 16-17 tahun mengalami perubahan fisik, perilaku, social, dan berpikir secara realistis sehingga bisa mengendalikan terjadinya kecemasan dan mencegah kecemasan berkelanjutan. Setelah memasuki masa remaja, individu memiliki kemampuan mengelola emosinya, mengembangkan kosa kata sehingga dapat mendiskusikan dan kemudian mempengaruhi keadaan emosional. Faktor lain adalah meningkatnya sensitivitas remaja terhadap evaluasi yang diberikan orang lain terhadap mereka. Kecemasan dapat memicu pelepasan hormon kortisol, hal ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat kecemasan seseorang. Hormon ini diatur oleh hipotalamus dan kelenjar pituitary. Dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi.

Pada tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk

memusatkan hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, dan ketegangan otot sedang. (Stuart dan Sundeen, 2016)

Pada remaja di SMA Ulul Maqam juga terdapat sebagian kecil yang mengalami kecemasan berat sejumlah 30,8%. Hasil analisa kuersioner didapatkan kecemasan tingkat berat jawaban paling banyak yaitu remaja sering merasa sulit untuk bersantai, mudah gelisah, bereaksi berlebihan terhadap situasi, dan merasa tidak sabar jika mengalami penundaan terhadap sesuatu yang sedang dilakukan.

Cemas berat dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu berbeda dan ada ancaman. Memperhatikan respon takut dan distress ketika individu mencapai tingkat tertinggi anxietas, panik berat, semua pemikiran rasional berhenti dan individu tersebut mengalami respon fight (Mardjan, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian juga terdapat sebagian kecil yang tidak mengalami kecemasan sejumlah 19,2%. Hasil analisis kuesioner remaja di SMA Ulul Maqam memilih jawaban paling banyak yaitu tidak pernah mengalami rasa tidak sabar jika mengalami penundaan, tidak merasa sulit bersantai dan gelisah.

Cemas merupakan reaksi atau situasi baru dan berbeda terhadap ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Perasaan cemas dan takut merupakan suatu yang normal, namun perlu menjadi perhatian bila semakin kuat dan terjadi lebih sering dengan konteks yang berbeda (Wong, 2009).

Kecemasan berpengaruh dalam keteraturan siklus menstruasi. Sesuai hasil kuesioner di dapatkan remaja

dengan kecemasan panik selalu mengalami perilaku seperti mudah marah, selalu sulit tenang setelah merasa kesal, sulit untuk bersantai, dan selalu mudah tersinggung.

Orang yang mengalami panic atau tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahannya. Panic melibatkan disorganisasi kepribadian. Saat panic terjadi peningkatan aktivitas motoric, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan rasional. Tingkat kecemasan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. (Mardjan,2016)

#### **Gambaran Status Gizi Yang Mengalami Ketidakteraturan Siklus Menstruasi di SMA Ulul Maqam Sampang**

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa hasil IMT ideal pada remaja yang ada di SMA Ulul Maqam sebagian besar dengan IMT kurang sebanyak 61,5%.

Hasil IMT didapatkan dari berat badan dan tinggi badan remaja. IMT kurang pada wanita juga menandakan kurangnya cadangan lemak dalam tubuh yang menyebabkan banyak permasalahan gangguan menstruasi, diantaranya nyeri menstruasi atau menstruasi tidak teratur.

*Underweight* (berat badan kurang) adalah keadaan seseorang yang IMT berada di bawah normal yaitu <18. Indeks massa tubuh dikategorikan menjadi *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas. *Underweight* (berat badan kurang) dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya asupan makanan, faktor genetik, faktor usia, gaya hidup, dan infeksi. Menurut Tradisional Chinese Medicine (TCM) *underweight* ialah penyakit kronis

yang disebabkan oleh penurunan limpa dan lambung, karena konsumsi qi dan cairan tubuh kurang akibat makan yang tidak benar atau akibat dari penyakit lama. Ini ditandai dengan kekurusannya, kulit pucat, kering dan rambut kering, diet tidak normal, kelesuan atau dysphoria (Iffah,2016).

Lemak tubuh dapat mempengaruhi siklus menstruasi melalui peranan hormon. Lemak merupakan jaringan yang mampu mengaromatisasi androgen menjadi estrogen sehingga semakin banyak ataupun semakin sedikit presentasi jaringan lemak maka akan mempengaruhi estrogen yang terbentuk. Perempuan dengan IMT kurang atau terlalu sedikit memiliki lemak mengakibatkan defisiensi estrogen yang dapat menyebabkan gangguan seperti *oligomenorea* dan *amenorea*. Berat badan yang rendah dapat menghambat pelepasan GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*) sehingga dapat mengurangi kadar LH dan FSH yang berperan dalam perkembangan telur di ovarium. Pada perempuan dengan IMT kurang memiliki cadangan lemak yang sedikit, sehingga proses aromatisasi androgen menjadi estrogen dalam darah mengalami penurunan. Dengan demikian pada perempuan yang memiliki IMT kurus kadar estrogen dalam darah lebih sedikit atau menurun. Kadar estrogen yang rendah mengakibatkan terjadinya respon positif pada GnRH sehingga sekresi LH menurun. LH yang rendah dapat menyebabkan pemendekan fase luteal. Fase luteal yang memendek dapat menyebabkan perdarahan antar haid, bercak prahaid dan pemendekan siklus. Siklus menstruasi yang panjang diakibatkan oleh jumlah estrogen yang meningkat dalam darah akibat meningkatnya jumlah lemak

dalam tubuh. (Tiara , 2019)

Hasil IMT didapatkan dari berat badan dan tinggi badan remaja di SMA Ulul Maqam juga ditemukan sebagian kecil dalam kategori ideal sejumlah 11,5%.

Berdasarkan hasil kuersioner IMT di SMA Ulul Maqam hampir setengahnya dalam kategori ideal. Hasil IMT ideal merupakan IMT yang normal dalam kategori indeks Massa Tubuh.

Dalam keadaan normal, di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan anatara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan yang abnormal, terdapat dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Berat badan harus selalu dimonitor agar memberikan informasi yang memungkinkan intervensi gizi yang preventif sedini mungkin guna mengatasi kecenderungan penurunan atau penambahan berat badan yang tidak dikehendaki (Anggraeni, 2012).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Metode Kajian Kecemasan dan Status Gizi yang Mengalami Ketidakteraturan Siklus Menstruasi di SMA Ulul Maqam Sampang, maka dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran kecemasan pada remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang dan berat di SMA Ulul Maqam Kec.Karang Penang Kab. Sampang
2. Gambaran status gizi pada remaja yang megalami

ketidakteraturan siklus menstruasi sebagian besar dengan status gizi kurang di SMA Ulul Maqam Kec.Karang Penang Kab.Sampang.

### **Saran Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan acuan untuk pendidikan dan juga dalam ilmu kebidanan untuk memperkenalkan Teknik persalinan menggunakan metode persalinan *hypnobirthing* tiup – tiup untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

### **Saran Praktis**

1. Bidan diharapkan dapat mengenalkan bahwa tingkat kecemasan dan status gizi juga berpengaruh terhadap siklus menstruasi yang dialami oleh remaja maupun wanita di seluruh dunia.
2. Menambah pengetahuan kepada remaja tentang tingkat kecemasan pada remaja yang bisa mengganggu siklus menstruasi
3. Menambah pengetahuan kepada remaja tentang status gizi dapat mengganggu siklus menstruasi

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni, L., Fauziah, N., Gustina, I., Binawan, U., Menstruasi, S., Stres, T., & Education, J. (2022). *Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di universitas binawan*. 10(2), 629–633.
- Aryani, N., Kebidanan, A., & Bhakti, P. (2019). *Stress Dan Status Gizi Dapat Menyebabkan*. 5(3), 279–286.
- Azizah, N., Sari, S. A., Afandi, A. A., Muhidayati, W., Tinggi, S.,

- Kesehatan, I., Bojonegoro, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., Bojonegoro, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., Bojonegoro, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Bojonegoro, R. (2012).
- Baadiyah, M., Winarni, S., Mawarni, A., Purnami, C. T., Masyarakat, F. K., & Diponegoro, U. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa I*. 9, 338–343.
- Hanniyati, F., Indriati, G., & Hasanah, O. (2022). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Covid-19*. 11(1).
- Mundriyastutik, Y., & Cholifah, N. (2021). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Program Studi Di S1 Keperawatan Tingkat 1 Di Universitas Muhammadiyah Kudus Tahun Hubungan Regulasi Emosi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Program Studi Di S1 Keperawatan Tingkat 1 Di Universitas Muhammadiyah Kudus Tahun*. 607–615.
- No, V., Pattallassang, P., & Takalar, K. (2022). *Jurnal midwifery*. 4(2), 42–52. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.29591>
- Nomor, V. (2019). *Jurnal Peduli Masyarakat*. 1, 23–30.
- Pada, M., Putri, R., Sma, D. I., & Singaraja, N. (1979). *Jmk : Jurnal Media KESEHATAN Luh Yenti A....* 75–87.
- Parahats, H. L., Herfanda, E., & Kunci, K. (2019). *Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. 9(2), 196–211.
- Pegagan, H., & Asiatica, C. (2018). *Journal of Vocational Health Studies Therapy For Irregular Mentruation Wiht Acuputure*. 02, 86–90. <https://doi.org/10.20473/jvhs>.
- Prihadianto, D. G., Program, M. S., & Program, P. (2021). *Zona Kebidanan – Vol. 11 No. 2 APRIL 2021*. 11(2).
- Safitri, D. E. (2021). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Mentruasi pada Wanita Usia Subur Factors related to menstrual disorder in the women of childbearing age*. 1(1), 8–12.
- Silalahi, V. (2021). *Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir I*. 4(2), 1–10.
- Syintia, H., Siregar, N., Pane, H., & Mustika, E. (2022). *Hubungan Kualitas tidur Dengan Siklus Mentruasi Pada Mahasiswa Fk Uisu Tahun 2021 The Relationship Of Sleep Quality Whit Mnstrual Cycle In Fk Uisu Students In 2021 Pendahuluan* V(ii).
- Ulan, S. U. B., & Iklus, D. E. S. (2018). *Hubungan Antara Proide Penggunaan Alat Kontasepsi*. 9(2), 177–191.
- Wanita, S. (2017). *Jurnal Kesehatan Perintis ( Perintis ' s Health Journal ) Volume 4 Nomor 2 tahun 2017 Hubungan Berat Badan Tidak NOrmal Dengan Kejadian Jurnal Kesehatan Perintis ( Perintis ' s Health Journal ) Volume 4 Nomor 2 tahun 2017*. 4, 102–108.