

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG
MEMPENGARUHI KETERATURAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Puspita Rahayu Widiyasari
1610104052**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG
MEMPENGARUHI KETERATURAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Menyusun Skripsi
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :
Puspita Rahayu Widiyari
1610104052

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
PUSPITA RAHAYU WIDIASARI
1610104052

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : **HERLIN FITRIANI KURNIAWATI, S.Si.T.,M.Kes**
24 September 2020 11:22:37



GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Puspita Rahayu Widiyasari¹, Herlin Fitriani Kurniawati²
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
E-mail: arfahpita@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan terjadinya masalah reproduksi, salah satu masalahnya adalah gangguan siklus menstruasi. Salah satu hal penting dalam menstruasi adalah tentang siklus menstruasi. Siklus menstruasi pada setiap wanita tidak selamanya teratur. Perubahan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Metode penelitian menggunakan *literatur review* dengan menggunakan strategi secara komprehensif seperti artikel yang didapat didalam database yang diakses oleh peneliti, pencarian artikel menggunakan *onsearch* di dalam database yang diakses secara bebas seperti *google scholar* dan *pubmed central*. Hasil *literatur review* menunjukkan bahwa gambaran keteraturan siklus menstruasi remaja sebanyak 70% dalam batas normal atau teratur. Hanya 30% remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Kesimpulan literatur berdasarkan sepuluh jurnal yang dianalisis menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh status gizi dan stress. Aktifitas fisik tidak mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Kata Kunci : Remaja, Siklus Menstruasi

Daftar Pustaka : 29 Buku, 10 Skripsi, 28 Jurnal, 2 Web

Jumlah Halaman : x Halaman Depan, 60 Halaman, 1 Tabel, 2 Gambar, 3 Lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Pembimbing Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE OVERVIEW OF INFLUENTIAL FACTORS OF NORMAL MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE ADOLESCENTS

Puspita Rahayu Widyasari¹, Herlin Fitriani Kumiawati²
E-mail: arfahpita@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood which is characterized by the changes in the body that allow reproductive matter, one of which is menstrual cycle disorders. One of the important things in menstruation is the menstrual cycle. The menstrual cycle in every woman does not always happen regularly. Changes in the menstrual cycle are a common problem with a prevalence of 75% in young women. The aim of this study is to know the overview of the normal menstrual cycles in young women. The research method of this study was literature review that used a comprehensive strategy such as articles obtained in a database accessed by researchers and articles searching by using OneSearch in free and accessible databases such as Google Scholar and Pubmed Central. The literature review results exposed that the overview of the normal menstrual cycles in young women was 70% in normal or regular condition. There were only 30% of the young women experienced menstrual cycle irregularities. The conclusion based on the ten journals that have been analyzed shows that the influential factors of menstrual cycle regularity are the nutritional status and stress. The physical activity does not affect menstrual cycle regularity.

Keywords : Adolescents, Menstrual Cycle
References : 29 Books, 10 Undergraduate Theses, 28 Journals, 2 Web
Number of Pages : x Front Pages, 60 Pages, 1 Table, 2 Figures, 3 Appendices

¹ Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

² Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu transisi periode kehidupan dari masa anak ke dewasa. Perubahan akan diikuti dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi. Menurut WHO, batasan usia remaja terjadi pada umur 12-24 tahun. Pada masa remaja, mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual), masa inilah yang disebut dengan masa pubertas (Atikah, P, 2010).

Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarche*). *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Proverawati dan Misaroh, 2009). Siklus menstruasi merupakan proses kompleks yang mencakup reproduktif, endokrin yang secara kompleks dan saling mempengaruhi dalam prosesnya terdapat pengaruh besar hormon. Hormon estrogen salah satunya peranan yang sangat signifikan, sehingga segala keadaan yang menghambat produksi estrogen dengan sendirinya akan mempengaruhi siklus menstruasi yang normal (Prawirohardjo, 2010).

Perubahan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja akhir. Perubahan siklus menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan

sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas. Dalam sebuah penelitian pada remaja yang sekitar 65% dari mereka yang mengalami perubahan siklus menstruasi menyebabkan terganggunya aktivitas sosial mereka di sekolah terutama untuk masalah ketidakhadiran (Karout, 2012).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013) dalam Todoho (2014), menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia yang berusia 10 – 59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir, di mana persentase menstruasi tidak teratur mencapai 15,8% di wilayah DIY. Cakir M et al (2015) di dalam penelitiannya menemukan 31,2% remaja di Turki mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Perbedaan panjangnya pola menstruasi antar wanita biasanya disebabkan karena tidak seimbang hormon estrogen, progesteron, LH dan FSH karena suatu penyakit, status gizi maupun stress (Devirahma, 2012).

Menurut Syaifudin (2003, dalam Mesarini 2013) mengatakan bahwa dampak yang timbul dari gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan segera dan secara benar akan mengakibatkan gangguan kesuburan sehingga akan berdampak pada kesulitan memiliki keturunan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang dapat menyebabkan seseorang mudah terserang infeksi karena kekurangan zat besi dalam tubuh. Dampak lain yang ditimbulkan dari

ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu adanya gangguan pada sistem reproduksi seperti polip rahim, kanker rahim, kista *ovarium*, sindrom *ovarium polistik* (Maharani, 2010).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi dimana pelayanan kesehatan reproduksi adalah suatu kegiatan atau serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Peran pemerintah disini dalam kesehatan reproduksi pemerintah bekerja sama dengan berbagai lembaga seperti BKKBN dengan membentuk pusat informasi konseling remaja (PIKR) di sekolah-sekolah terutama tingkat menengah pertama dan SMA.

METODE

Metode yang digunakan adalah literature review atau tinjauan pustaka. Studi literature review adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain. (Jennifer Rowley and Frances Slack, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu gambaran keteraturan pemeriksaan *antenatal care* (ANC).

Adapun langkah-langkah penelitian ini yaitu (1) mengidentifikasi pertanyaan literatur review, (2) mengidentifikasi paper yang relevan (3) melakukan seleksi paper (4) *mapping* atau memetakan data (5) menyajikan hasil, diskusi dan kesimpulan.

HASIL LITERATURE REVIEW

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Artikel 1 Jurnal Kesehatan Penerbit STIKes Syedza Sainatika, Padang, Sumatera Barat. ISSN Print 2087-8508 ISSN Online 2540-9611 Volume 7, Nomor 2, Desember 2016	Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Remaja Di Sma N 12 Padang/Pebrina, M./2016	SMA 12 Padang, Sumatera Barat, Indonesia.	Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi remaja di SMA N 12 Padang	Kuantitatif. Desain penelitian yaitu survei analitik dengan rancangan cross sectional, pengambilan sampel dengan simple random sampling. Data dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi Square.	Populasi studi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 12 Padang kelas X dan XI semester genap tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 186 orang. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 186 responden	Penelitian menunjukkan siswi remaja yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 48 orang (25,8%), siswi remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 57 orang (30,6%). Ada hubungan bermakna antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi remaja di SMAN 12 Padang dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Komponen	Judul Penelitian/ Penulis/ Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Laman Jurnal http://jurnal.syedzasaintika.ac.id						
Url Dokumen http://www.jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meldika/article/view/59/6						
Artikel 2 Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal) Penerbit FKM UNDIP Semarang.	Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang/Hidayah N, Rahfiludin Z, Aruben R/2016	Pemalang, Jawa Tengah, Indonesia	Untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan gizi dan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi remaja putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang.	Kuantitatif, desain <i>observasi analitik</i> dengan pendekatan cross-sectional. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji <i>chi square</i> . Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner dan pengukuran tinggi badan serta berat badan secara langsung.	Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri pondok pesantren Salafiyah. Teknik pengambilan sampel adalah yaitu simple random sampling dengan metode proporsional. Sampel berjumlah 108 santri putri.	1. Ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. - Siklus menstruasi tidak teratur banyak dialami remaja dengan gizi kurus (33,3%) dan gizi gemuk (10,2%). Remaja dengan gizi normal mengalami siklus menstruasi teratur (33,3%). Hasil uji Chi Square didapat nilai p yakni 0,001 (p<0,05)

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
						<p>hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi.</p> <p>2. Ada hubungan asupan gizi dengan siklus menstruasi pada remaja.</p> <p>a. Protein</p> <p>Siklus menstruasi tidak teratur banyak dialami oleh responden dengan asupan protein kurang (49,1%) dibandingkan pada responden dengan asupan protein cukup (11,1%). Hasil uji Chi Square didapat nilai p yakni 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada hubungan antara asupan protein dan siklus menstruasi.</p> <p>b. Lemak</p> <p>Siklus menstruasi tidak teratur lebih banyak terjadi pada responden dengan asupan lemak kurang (55,6%) dibandingkan pada</p>



Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
						<p>responden dengan asupan lemak cukup (4,6%). Hasil uji Chi Square didapat nilai p yakni 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada hubungan antara asupan lemak dan siklus menstruasi.</p> <p>3. Tidak terdapat hubungan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja</p> <p>Berdasarkan penelitian diketahui bahwa siklus menstruasi tidak teratur lebih banyak terjadi pada responden dengan aktivitas fisik ringan (52,8%) dibandingkan pada responden dengan aktivitas fisik sangat ringan (7,4%). Hasil uji Chi Square didapat nilai p yakni 0,228 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas</p>



Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Artikel 3 Jurnal Keperawatan Abdurrab Penerbit Universitas Muhammadiyah Pekanbaru. Volume 2 No.2 Januari 2019. Laman Jurnal http://jurnal.univrab.ac.id	Studi Korelasi Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 7 Pekanbaru/Kusuma N, T, Yarnita Yeni, Lestari N/ 2019	SMA Negeri 7 Pekanbaru, Riau. Indonesia	Untuk mengetahui adanya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 7 Pekanbaru	Kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain studi korelasi dengan metode <i>cross sectional</i> . Pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang siklus menstruasi dan pengukuran indeks massa tubuh.	Tekhnik pengambilan sampel probability sampling yang berjumlah 220 responden.	fisik dan siklus menstruasi. Hal ini juga berarti bahwa aktivitas fisik tidak mempengaruhi siklus menstruasi responden baik responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan maupun sangat ringan. Indeks Masa Tubuh tidak berhubungan dengan siklus mesntruasi. Kurus (33%), Normal (87,8%), Obesitasis (73%) mengalami menstruasi teratur Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan nilai p value (p=0,755).

Komponen	Judul Penelitian/ Penulis/ Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Artikel 4 Jurnal Kebidanan Penerbit Universitas Malahayati ISSN Print <u>2476-8944</u> ISSN Online <u>2579-762X</u> Vol 3, No 4, Oktober 2017. 190- 195 Laman Jurnal http://ejurnal.malahayati.ac.id	Hubungan Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati/Sunnars ih/ 2017	Lampung, Indonesia	Untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktifitas fisik terhadap keteraturan siklus menstruasi mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati Tahun 2017	Kuantitatif. Desain penelitian menggunakan survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Alat pengumpul data menggunakan lembar I kuesioner dan pengukuran BB/TB, menggunakan metode analisa chi square.	Jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Tingkat I dan II berjumlah 82 responden. Teknik pengambilan sampel dengan <i>total sampling</i>	1. Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi 40 responden dengan IMT normal terdapat sebanyak sebanyak 25 (69,4%) responden dengan siklus menstruasi teratur dan terdapat sebanyak 15 (32,6%) responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sedangkan dari 42 responden yang memiliki IMT tidak normal terdapat 11 (30,6%) responden dengan siklus menstruasi teratur serta sebanyak 31 (67,4%) responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,002$ atau $<0,005$ 2. Tidak ada hubungan antara aktifitas fisik



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Komponen	Judul Penelitian/ Penulis/ Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Url Dokumen http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/download/627/561						siklus menstruasi terdapat 9 (25,0%) dengan siklus menstruasi teratur dan terdapat sebanyak 8 (17,4%) responden dengan siklus menstruasi tidak teratur, kemudian dari 43 responden dengan aktivitas fisik sedang terdapat 17 (47,2 %) responden dengan siklus menstruasi teratur dan terdapat 26 (56,5%) responden dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Serta dari 22 responden dengan aktivitas berat diketahui 10 (27,8%) responden dengan siklus menstruasi teratur Hasil uji statistik didapatkan Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,632$ atau $> 0,05$



Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Artikel 5 Jurnal Gizi Klinik Indonesia Penerbit Universitas Esa Unggul. ISSN Print 1693-900X ISSN Online 2502-4140. Vol 13 No 3 - Januari 2017. (121-128) Laman Jurnal https://jurnal.ugm.ac.id/jgki	Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja/Sitoayu L, Pertiwi A, Mulyani Y/2017	SMA Negeri 21 Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia	Untuk mengetahui hubungan antara kecukupan asupan zat gizi makro, status gizi, dan stres dengan siklus menstruasi pada remaja.	Kuantitatif. Desain penelitian adalah <i>observasi analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Alat pengumpul data menggunakan kuesioner siklus menstruasi, DASS 14, food recall 3x24 jam, alat bantu foto bahan makanan terstandar, dan nutrisurvey dan menggunakan metode analisa <i>chi square</i> .	Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 21 Jakarta kelas X dan XI dengan jumlah populasi sebesar 319 orang. Teknik pengambilan sampel dengan <i>proportionate random sampling</i> sehingga diperoleh sampel sebesar 83 responden.	1. Ada hubungan antara kecukupan zat gizi makro dengan siklus menstruasi a. Karbohidrat Sebanyak 61,5% responden dengan asupan kecukupan karbohidrat tidak baik memiliki siklus menstruasi tidak normal. Nilai p-value 0,030 b. Protein Responden dengan kecukupan asupan protein tidak baik mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan persentase 53%. Nilai p-value 0,001 c. Lemak Responden dengan asupan lemak tidak baik mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu 47%. Nilai p-value 0,003 normal



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Komponen	Judul Penelitian/ Penulis/ Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
						<p>2. Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja</p> <p>Sebagian besar responden (73,5%) memiliki status gizi normal dan 22% responden mengalami status gizi lebih. Responden dengan gizi normal mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 25 responden (30,1%), tidak teratur sebanyak 36 (43,3%), sedangkan gizi lebih 1 (1,2%) mengalami siklus menstruasi teratur, 21 (25,3%) mengalami menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik menunjukkan hasil p-value 0,004.</p> <p>3. Ada hubungan antara stress dengan siklus menstruasi pada</p>



Komponen	Judul Penelitian/ Penulis/ Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Artikel 6 Jurnal Ilmiah Kesehatan. Penerbit Universitas NU Surabaya. Vol 8 , No 1, Februari 2015. (58-67) Laman Jurnal https://pkp.sfu.ca/ojs	Tingkat Stres Dengan Siklus Pada Mahasiswa Studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga/ Hatmanti, NW/ 2015	Surabaya, Jawa Timur, Indonesia	Untuk mengetahui pengaruh stres terhadap siklus menstruasi dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa.	Kuantitatif. Penelitian ini termasuk penelitian <i>observasi analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Dianalisis menggunakan korelasi <i>Spearman</i> .	Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 57 responden. Pengambilan sampel dilakukan secara <i>consecutive sampling</i>	Sebanyak 71,1% responden mengalami stres dan 57,8% responden yang mengalami stres memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. Terdapat 26 mahasiswa (46%) mengalami stres sedang, 31 mahasiswa (54%) mengalami stres ringan, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami stres berat. Sebanyak 34 mahasiswa (60%) dengan menstruasi terganggu, dan sebanyak 23 mahasiswa (40%) dengan menstruasi normal. Uji statistik non parametrik, korelasi

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian	
Url Dokumen http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/download/135/123						Spearman's rho (r) dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ didapatkan hasil korelasi nilai $r = 0,464$ dan nilai $p = 0,000$. Hasil statistik tersebut menunjukkan hubungan yang bersifat linear antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa.	
Artikel 7 Jurnal Ilmiah Kesehatan, Jendela Kesehatan. Penebit Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik. ISSN 2527-662X	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik/Yuliati, L/2018	Gresik, Jawa Timur, Indonesia	Untuk mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada remaja putri.	Kuantitatif. penelitian <i>observasional pendekatan crosssectional</i> . Analisis data menggunakan dianalisis dengan menggunakan regresi logistik ganda. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner untuk siklus menstruasi dan pola istirahat, lembar DASS 42 untuk tingkat stress, dan IMT dengan mengukur dan timbang	Desain <i>analitik</i> dengan Analisis Data dengan regresi ganda. Teknik pengambilan sampel dengan <i>random sampling</i> , didapatkan 55 responden.	Populasi dalam penelitian ini mahasiswa kebidanan. Teknik pengambilan sampel dengan <i>random sampling</i> , didapatkan 55 responden.	1. Responden yang memiliki indeks masa tubuh overweight lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu lebih dari 35 hari (9,1%). Nilai $p = 0,024$. 2. Responden yang mengalami tingkat stres yang berat lebih banyak yang memiliki siklus mesntruasi yang tidak teratur (20,0%). Nilai $p = 0,025$

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Vol 3 No (2), Desember 2018. 339-345						3. Responden yang mengalami pola istirahat yang kurang memiliki siklus mesntruasi yang tidak teratur (29,1%). Nilai p = 0,001.
Laman Jurnal http://ojs.stikesdpgresik.ac.id/jk						
Url Dokumen http://ojs.stikesdpgresik.ac.id/index.php/jk/article/viewFile/33/19						
Artikel 8 Jurnal Sehat Mandiri. Penerbit Poltekkes Kemenkes Padang	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura/ Lestari M, Amal F/ 2019	Jayapura, Indoesia.	Papua, Untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan siklus haid tidak teratur pada mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura	Kuantitatif. Desain deskriptif analitik. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian <i>cross sectional</i> .	Populasi dalam penelitian ini adalah 385 responden. Jumlah sampel 196 responden.	1. Ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Terdapat 33 (44.6%) responden dengan status gizinya kurang, mengalami siklus menstruasi normal. Terdapat 90 (73.8%) responden dengan status gizi cukup, mengalami

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
ISSN 2615-8760 Volume 14 No 2 Desember 2019.	Laman Jurnal http://jurnal.polttekkespada.ng.ac.id/ojs/index.php/jsm	Url Dokumen http://jurnal.polttekkespada.ng.ac.id/ojs/index.php/jsm/article/download/107/43				<p>siklus menstruasi tidak normal. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi $p = 0.008 < 0.05$</p> <p>2. Tidak ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi. Terdapat 62 (33.0%) responden yang jarang melakukan aktivitas olahraga, mengalami siklus menstruasi normal dan terdapat 5 (62.5%) responden yang sering melakukan aktivitas olahraga, mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan siklus haid $p = 0.790 > 0.05$.</p>



Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian	
Artikel 9 Journal of Family Medicine and Primary Care. Penerbit Wolters Kluwe. ISSN 10.4103 Volume 8 : Issue 9 : September 2019, Laman Jurnal. http://www.jfmpc.com Url Dokumen https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6820408/	Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent school girls/Monika, Rajaoura,	Delhi, India	Untuk mengetahui hubungan antara pola menstruasi dan masalah dengan BMI pada remaja sekolah di Delhi	Kuantitatif. Jenis penelitian analitik pendekatan <i>sectional</i> . menggunakan <i>square</i>	Jenis survey dengan <i>cross</i> Analisi <i>Chi</i>	Total sampel dalam penelitian ini 210 responden remaja putri	Hasil penelitian menunjukkan dari 210 responden terdapat 114 (54,3%) mengalami gizi kurang. 13 responden (6,2%) mengalami berat badan lebih. Sebagian besar responden 159 (75,7%) memiliki siklus menstruasi normal. 51 responden memiliki siklus yang tidak teratur Berdasarkan uji statistik ada hubungan antara BMI dengan keteraturan siklus menstruasi, nilai $p = (0,001)$



Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode (Kuantitatif/Kualitatif)	Responden/Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
Artikel 10 Pak J Med Sci . Penerbit Medical & Health Sciences Jamshoro, Sindh, Pakistan. ISSN 10.12669 2014 Vol. 30 No. 1. 140-144 Laman Jurnal www.pjms.com.pk Url Dokumen https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC395559/	Relationship of menstrual irregularities to BMI and nutritional status in adolescent girls/Dars S, Sayed K, and Yousufzai Z/2014	Secondary School, Pakistan	Untuk mengetahui Hubungan antara Ketidakteraturan Siklus Menstruasi dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja di Sekolah Menengah	Kuantitatif. Jenis Penelitian analitik pendekatan <i>cross sectional</i> . Instrumen penelitian adalah lembar observasi dengan analisis data menggunakan square.	Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi dengan umur 12-18 tahun dari 5 sekolah menengah yang berbeda. Jumlah responden dalam penelitian ini terdiri dari 400 responden.	Dari 400 responden sebesar 75,5 % (384) remaja putri yang memiliki berat badan normal memiliki siklus mesntruasi yang teratur, dan sisanya sebanyak 24,5% (16) responden dengan berat badan lebih memiliki siklus mesntruasi yang jarang/tidak teratur. Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan yang sginifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja dengan nilai $p (< 0,001)$



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PEMBAHASAN

1. Gambaran Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil telaah dari 10 artikel yang didapatkan, 8 artikel menyatakan siklus menstruasi pada remaja putri masih dalam batas normal atau teratur, hanya terdapat sekitar 30% remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21–32 hari dan hanya 10–15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3–5 hari, ada yang 7–8 hari (Proverati, 2009). Menurut Kusmiran (2012) faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi antara lain berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja, sinkronisasi proses menstrual, gangguan endokrin, gangguan pendarahan, dan dysmenorhea.

2. Gambaran Keteraturan Siklus Menstruasi Berdasarkan Status Gizi

Berdasarkan jurnal yang telah direview status gizi merupakan faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian Pebrina (2016), Monika (2020), Sunnarsih (2017), Lestari (2019), Yuliati (2018), Sitoayu (2017), dan Dars (2014) menunjukkan bahwa ada

hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi. Remaja dengan status gizi tidak normal (kurus/gemuk) cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Remaja yang memiliki asupan gizi yang baik disertai gaya hidup dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

Hal ini sejalan dengan teori Kusmiran (2012) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Menurut Kusmiran (2012) faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi salah satunya berat badan atau status gizi. Kebiasaan makan yang buruk, pemahaman mengenai gizi yang keliru oleh remaja dimana tubuh yang langsing menjadi idaman bagi remaja putri sehingga mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Seorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*).

Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2019) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Gizi remaja tidak berpengaruh terhadap siklus menstruasi, banyak remaja yang

memiliki gizi kurang dan lebih masih memiliki siklus menstruasi yang teratur. Perubahan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang lain diantaranya faktor tingkat kecemasan, hormonal, lingkungan maupun tingkat aktifitas seseorang.

3. Gambaran Keteraturan Siklus Menstruasi Berdasarkan Tingkat Stress

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (*stressor*). Hasil penelitian yang dilakukan Sitoayu (2017), Hatmanti (2015) dan Yuliati (2018) menyebutkan bahwa tingkat stress dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Remaja yang mengalami stres beresiko 7,27 kali mengalami gangguan menstruasi daripada remaja yang tidak mengalami stress. Stres membuat siklus menstruasi yang tidak teratur. Remaja yang mengalami stres akan menimbulkan gangguan istirahat dikarenakan gelisah dan kurangnya ketenangan tidur sehingga berdampak pada sistem hormonalnya.

Hal ini sejalan dengan teori Kusmiran (2012) yang mengatakan salah satu penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi

yaitu stress. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Christian, M. 2015). Selain itu, Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya system persyarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolactin atau endogenous opiate yang dapat mempengaruhi elevasi korsitol basal dan menurunkan hormone (*LH*) yang menyebabkan amenorrhea (Kusmiran 2012).

4. Gambaran Keteraturan Siklus Menstruasi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Wanita yang memiliki pola aktivitas berlebihan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terjadinya atau berkembangnya gangguan makan, dan iregularitas siklus menstruasi. Hasil penelitian yang dilakukan Hidayah (2016) Sunnarsih (2017) dan Lestari (2019) menyebutkan bahwa aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi.

Hal ini tidak sejalan dengan teori Kusmiran (2012) dan hasil penelitian sebelumnya menyebutkan sebagian besar

remaja yang memiliki aktivitas ringan banyak yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dapat disebabkan karena beban aktivitas responden yang mayoritas tergolong ringan dan adanya faktor-faktor lain yang menyertai aktivitas fisik dalam mempengaruhi siklus menstruasi. Faktor-faktor tersebut antara lain status gizi yang tidak normal, dan asupan zat gizi yang kurang.

SIMPULAN

Berdasarkan *literatur review* yang telah dilakukan oleh penulis, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebanyak 70% remaja putri memiliki siklus menstruasi dalam batas normal atau menstruasi teratur. Hanya 30% remaja yang memiliki ketidakteraturan siklus menstruasi.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi antara lain :
 - a. Status gizi mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri
 - b. Tingkat stress mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri
 - c. Aktivitas fisik tidak mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri

SARAN

1. Diharapkan remaja putri mampu meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terutama siklus menstruasi sehingga dapat mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal tersebut juga diharapkan agar

responden mampu untuk mencegah menstruasi yang tidak teratur.

2. Diharapkan dengan adanya literatur review ini dapat menambah referensi bacaan sehingga dapat menambah pengetahuan bagi pembaca.
3. Diharapkan mampu menyempurnakan literatur review ini dengan menggunakan database yang lebih banyak sehingga bisa mendapatkan jurnal yang lebih banyak, dan batasan tahun pencarian jurnal dengan kata kunci yang ditetapkan adalah lima tahun terakhir agar *literature* lebih update.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. K. W. (2013). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA PGRI 4 Denpasar*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Udayana.
- Almatzier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rieka Cipta.
- Atikah. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta : Nuha Medika
- BkbbN. (2012). *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa (PIK R/M)*.
- Cakir, M., Mungan, I., Karkas, T., & Giriskan, T. (2015). *Menstrual pattern*

- and common menstrual disorders among university students in Turkey. *Pediatrics International*, vol 4 hal. 16.
- Christian, M. (2015). *Jinakkan Stress Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Bandung: Nexx.
- Chomaria, N. (2013). *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Jogjakarta: Diva Press.
- Coad, J. (2015). *Anatomi dan Fisiologi untuk Bidan*. Jakarta: EGC.
- Dars, S., Sayed, K., & Yousufzai, Z. (2014). Relationship of menstrual irregularities to BMI and nutritional status in adolescent girls. *Pakistan journal of medical sciences*, 30(1), 141.
- Devirahma. (2012). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Perubahan Siklus Menstruasi Di SMKYPKK 2 Sleman tahun 2012*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Evan. (2011). *Faktor-faktor Ketidakteraturan Siklus Menstruasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Felicia, F., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 3(1).
- Haryono, R. (2013). *Siapa Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hatmanti, N. M. (2015). Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1).
- Hidayah, N., Rahfiludin, M. Z., & Aruben, R. (2016). Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(4), 537-444.
- Indiarti, M. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pelangi Indonesia.
- Adnyani, N. K. W. (2013). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA PGRI 4 Denpasar*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Udayana.
- Almatzier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rieka Cipta.
- Atikah. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta : Nuha Medika
- BkkbN. (2012). *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa (PIK R/M)*.
- Cakir, M., Mungan, I., Karkas, T., & Giriskan, T. (2015). Menstrual pattern and common menstrual

- disorders among university students in Turkey. *Pediatrics International*, vol 4 hal. 16.
- Christian, M. (2015). *Jinakkan Stress Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Bandung: Nexx.
- Chomaria, N. (2013). *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stress*. Jogjakarta: Diva Press.
- Coad, J. (2015). *Anatomi dan Fisiologi untuk Bidan*. Jakarta: EGC.
- Dars, S., Sayed, K., & Yousufzai, Z. (2014). Relationship of menstrual irregularities to BMI and nutritional status in adolescent girls. *Pakistan journal of medical sciences*, 30(1), 141.
- Devirahma. (2012). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Perubahan Siklus Menstruasi Di SMKYPKK 2 Sleman tahun 2012*. Yogyakarta.
- Evan. (2011). *Faktor-faktor Ketidakteraturan Siklus Menstruasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Felicia, F., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 3(1).
- Haryono, R. (2013). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hatmanti, N. M. (2015). Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1).
- Hidayah, N., Rahfiludin, M. Z., & Aruben, R. (2016). Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(4), 537-444.
- Indiarti, M. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pelangi Indonesia.
- Kemenkes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar : RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Karout, N., Hawaii, S. M., & Altuwajri, S. (2012). Prevalence and Pattern of Menstrual Disorders Among Lebanese Nursing Students. Eastern Mediterranean. *Health Journal La Revue de Santé de la Méditerranéorientale EMHJ*, Vol. 18 No. 4.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, M., & Amal, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura. *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(2), 57-63.
- Maharani, H. (2010). Hubungan Konsumsi Fitoestrogen Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Sma Negeri 1

Tinggimoncong Kabupaten
Gowa

Manuaba, B. G. F. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.

Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Mesarini. (2013). Keteraturan Menstruasi dan Dampaknya Bagi Perempuan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 25-31.

Ningrum, T. S. K., Yarnita, Y., & Lestari, N. (2019). Studi Korelasi Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 7 Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 19-22.

Ningsih, P. (2011). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Media Pustaka.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novia, R. (2015). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Smk N 4 Yogyakarta*. Yogyakarta.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam, & Pariani. (2010). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Pebrina, M. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Remaja Di SMA N 12 Padang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2).

Potter, P. A. & Perry, A. G. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Pratiwi, A. (2011). *Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Siswi SMA Negeri 1 Mojolaban*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Prawihardjo. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.

Proverawati. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Retrina, R. (2017). *Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Menstruasi Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 1 Pajangan Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta.

Riris, N. (2018). *Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya*. Surabaya.

Rizki, Y.A. (2013). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan UMY. Karya Tulis Ilmiah strata satu. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- Rowley, J. (2011). " Conducting a Literatur Review " Management Researh News. 27 (6) .
- Samir, N., Hanan, E., & Eman, M. S. (2012). *The correlation between body mass index and menstrual profile among nursing students of Ain Shams University*.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, P. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- _____. (2011). *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Jakarta : Bina Pustaka
- Serly, T. P., Rina, K. & Reginus, M. (2014). *Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Sianipar, Olaf. (2009). *Pravelensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jaktim*. Maj Kedokt Indon. Vol 59 No7. Juli 2009. Hal 312
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). *Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 121-128.
- Singh, M., Rajoura, O. P., & Honnakamble, R. A. (2019). *Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent school girls*. *Journal of family medicine and primary care*, 8(9), 2855.
- Soetjningsih. (2009). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Set.
- Springs, S. (2012). *Menstrual Disrubances of Female Athlete*. USA: Georgia Reproductive Specialist.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarni, I. & Wahyu, P. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistyaningsih. (2012). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif – Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sunarsih, S. (2017). *Hubungan Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati Tahun 2017*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 3(4).
- Supariasa, Bakri, B., Fajar, I. (2009). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Suyanto. (2009). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Todoho, M. (2014). *Faktor-Faktor Siklus Menstruasi Tidak Teratur Pada Siswi di SMAN 12 Jakarta*. *Jurnal*

Kesehatan Masyarakat, 19-24.

Varney, Helen. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta : EGC

Wahyuningrum, F. E., & Mulia, C. C. P. B. (2016). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 3(2).

Widyastuti, R. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitrimaya.

Wiknjosastro, & Ganong. (2009). *Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Wolfenden, E. M. (2010). Causes of irregular menstrual bleeding

Yana, d. (2014). *Hubungan Status Gizi, Stress dan Aktifitas Fisik dengan Keteraturan Menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Lampung*. Vol 1 hlm 104.

Yuliati, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(2), 339-345.