

Edukasi gaya hidup sehat untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri

Hana Haryani

Program Studi Sarjana Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

How to cite (APA)

Haryani, H. (2026). Edukasi gaya hidup sehat untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Journal Development of Resource Science*, 1(01), 9–16. Retrieved from <https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jpkb/article/view/330>

History

Received: 23 Maret 2026

Accepted: 02 Mei 2026

Published: 30 Mei 2026

Corresponding Author

Hana Haryani, Program Studi Sarjana Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi; hanaharyani@dosen.stikesmi.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu perubahan fisik pada remaja putri ialah menstruasi, namun diketahui bahwa sebagian besar remaja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sehingga perlu diadakan edukasi untuk mencegah hal ini. Pengabdian bertujuan untuk mengevaluasi hasil edukasi gaya hidup sehat untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

Metode: Desain menggunakan *pre-experimental* melalui pendekatan *one group pre-test post-test design*. Populasi seluruh remaja putri di salah satu SMK Kota Sukabumi dengan sampel 45 responden menggunakan *purposive sampling*. Instrumen meliputi proyektor, slide *power point* dan kuesioner yang teruji valid dan reliabel. Analisis bivariat menggunakan *paired sample t-test* dengan *Hedge's g* sebagai satuan ukuran efek.

Hasil: Nilai rata-rata pengetahuan remaja pada tahap *pre-test* adalah 4,711 dan meningkat menjadi 8,488 pada tahap *post-test*. Terdapat pengaruh edukasi dalam meningkatkan skor pengetahuan remaja ($p < 0,001$, $g = 0,747$).

Kesimpulan: Edukasi gaya hidup sehat terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi dan gangguan siklus menstruasi. Diharapkan tenaga kesehatan dapat mengembangkan program kesehatan berkelanjutan, seperti konseling atau klinik kesehatan remaja.

Kata Kunci : Edukasi, gaya hidup, menstruasi, pengetahuan, remaja

ABSTRACT

Background: One of the physical changes in adolescent girls is menstruation; however, it is known that most adolescents experience irregular menstrual cycles, making education necessary to prevent this. This study aims to evaluate the outcomes of healthy lifestyle education in addressing menstrual cycle disorders among adolescent girls.

Method: A pre-experimental study design using a one-group pre-test post-test design. The population consisted of all adolescent girls at a vocational high school in Sukabumi City, with a sample of 45 respondents selected using purposive sampling. Instruments included a projector, PowerPoint slides, and a questionnaire that had been validated and found to be reliable. Bivariate analysis was performed using a paired-sample t-test with Hedge's g as the measure of effect size.

Result: The mean knowledge score of the adolescents at the pre-test stage was 4.711 and increased to 8.488 at the post-test stage. There was an effect of education on improving adolescents' knowledge scores ($p < 0.001$, $g = 0.747$).

Conclusion: Healthy lifestyle education has been shown to have a positive impact on participants' knowledge regarding reproductive health and menstrual cycle disorders. It is hoped that healthcare professionals can develop sustainable health programs, such as counseling or adolescent health clinics.

Keyword : Education, knowledge, lifestyle, menstruation, teenagers

Pendahuluan

Tahap remaja dikenal sebagai proses perkembangan yang dinamis pada seorang individu. Remaja dapat didefinisikan sebagai tahap transisi anak-anak menuju dewasa yang kerap ditandai dengan berkembangnya aspek emosional, mental, sosial serta fisik mereka (Rahman et al., 2025). Salah satu perubahan fisik yang dialami remaja perempuan adalah menstruasi pertama (*menarche*). Pendarahan menstruasi, yang terjadi secara berkala dan siklik, disebabkan oleh pelepasan endometrium, atau deskuamasi, yang disebabkan oleh penurunan hormon ovarium (estrogen dan progesteron).

Siklus menstruasi tidak teratur dapat didefinisikan sebagai amenorea (tidak menstruasi selama 90 hari atau lebih), polimenorea (tidak menstruasi selama 21 hari) atau oligomenorea (tidak menstruasi selama 35 hari) (Mulyani et al., 2022). Menurut data Rahayu & Abror (2024) menjelaskan bahwa 68% wanita Indonesia usia 10-59 tahun memiliki menstruasi teratur dan 68% mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun. Masalah haid tidak teratur juga terjadi pada wanita usia 17-29 tahun dan 16,4% pada wanita usia 30-34 tahun.

Gaya hidup individu adalah salah satu dari banyak faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja, dan gaya hidup individu dapat dilihat dari tindakan yang dilakukan individu, seperti memperoleh atau menggunakan barang dan jasa serta menggunakan proses pengambilan keputusan untuk menentukan aktivitas tersebut (Bulto et al., 2024; Herliana & Solehudin, 2024). Pada umumnya, masa remaja juga merupakan proses pengembangan jati diri (Rahman et al., 2025). Banyak remaja yang menirukan berbagai gaya hidup yang terpapar baik melalui sosial media maupun lingkungan keluarga. Contoh gaya hidup yang digemari banyak remaja ialah mengonsumsi *fastfood*. Mengonsumsi *fastfood* dapat mempengaruhi hormon yang dapat membantu melancarkan siklus haid karena

adanya kandungan yang dapat menghambat pertumbuhan serta proses sekresi hormon (Diana et al., 2023).

Salah satu peran strategis perawat dalam mengendalikan gaya hidup remaja putri adalah melalui kegiatan edukasi kesehatan yang sistematis dan berbasis bukti (Diana et al., 2023; Ulumy et al., 2023). Edukasi ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan tetapi juga membangun keterampilan pengambilan keputusan sehat, mengendalikan gaya hidup, dan kemampuan regulasi perilaku yang berimplikasi pada kestabilan siklus menstruasi (Gani et al., 2022). Perawat juga berperan sebagai fasilitator rujukan awal untuk pemeriksaan medis bila ditemukan tanda-tanda gangguan siklus yang memerlukan penanganan klinis, serta sebagai agen advokasi untuk kebijakan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat (Khoirunisa & Wirjatmadi, 2023). Implementasi edukasi berkelanjutan dan evaluasi hasil jangka menengah diperlukan untuk memastikan transfer pengetahuan menjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan dan menurunkan insiden gangguan menstruasi terkait gaya hidup. Kota Sukabumi merupakan salah satu kota di Jawa Barat yang tidak terlepas dari permasalahan pendidikan seksual pada remaja, terutama remaja usia sekolah. Dampak dari permasalahan pendidikan seksual juga dapat terlihat pada tingkat Sekolah Menengah.

Kebaruan kegiatan pengabdian ini terletak pada pengintegrasian edukasi gaya hidup sehat sebagai pendekatan promotif-preventif yang secara spesifik diarahkan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di lingkungan sekolah. Berbeda dengan edukasi kesehatan reproduksi yang umumnya berfokus pada aspek biologis menstruasi, kegiatan ini menekankan keterkaitan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan perilaku hidup sehat dengan keteraturan siklus menstruasi, serta mengevaluasi perubahan pengetahuan melalui desain pre-test dan post-test disertai ukuran efek sehingga

hasilnya dapat menjadi dasar pengembangan program keperawatan komunitas dan kesehatan sekolah yang lebih terukur. Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi hasil edukasi gaya hidup sehat untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

Metode

Desain yang digunakan merupakan *pre-experimental* melalui pendekatan *one group pre-test post-test design*. Populasi adalah seluruh remaja putri di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Sukabumi dengan sampel sebanyak 45 responden yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah proyektor, slide *power point* dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bersifat 10 pertanyaan tertutup berbentuk jawaban benar dan salah yang disusun untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi, menstruasi, dan faktor gaya hidup yang memengaruhinya.

Kuesioner telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas sehingga dinyatakan layak digunakan.

Materi yang disampaikan dalam modul edukasi dirancang secara sistematis disampaikan melalui *software power point*. Beberapa materi yang disampaikan adalah (1) konsep remaja, (2) perkembangan dan pertumbuhan remaja, (3) siklus menstruasi, (4) gangguan menstruasi, (5) faktor penyebab gangguan menstruasi, (6) konsep gaya hidup dan (7) indikator gaya hidup. Data kuesioner *pre-test* dan *post-test* dilakukan *entry* pada *software microsoft excel* dan kemudian dianalisis menggunakan bantuan *SPSS 29.0 for Windows*. Analisis univariat dilakukan menggunakan distribusi frekuensi untuk karakteristik responden dan nilai minimal, maksimal, rata-rata serta simpangan baku untuk variabel pengetahuan. Analisis bivariat menggunakan *paired sample t-test* dengan *Hedge's g* sebagai satuan ukuran efek. Nilai signifikansi yang dipertimbangkan dalam analisis adalah 0,05.

Hasil

Tabel 1 . Karakteristik Responden (n = 45)

Karakteristik Responden	f	%
Usia (Tahun)		
15	3	6,7
16	13	28,9
17	18	40
18	11	24,4
Kelas		
10	16	35,6
11	21	46,7
12	8	17,8
Tinggal Dengan		
Orang Tua/Kerabat	45	100
Sumber Informasi Kesehatan		
Reproduksi		
Internet	14	31,1
Keluarga/Kerabat	17	37,8
Petugas Kesehatan	8	17,8
Lainnya	6	13,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 18 orang (40%), menempati kelas 11 yaitu sebanyak 21 orang (46,7%), dan mendapatkan informasi mengenai

kesehatan reproduksi dari keluarga/kerabat yaitu sebanyak 17 orang (37,8%). Selain itu diketahui pula bahwa keseluruhan responden tinggal dengan keluarga/kerabat yaitu sebanyak 45 orang (100%).

Tabel 2. Analisis Univariat Pre-test dan Post-test Pengetahuan Remaja

Pengetahuan	Mean \pm SD	Min-Max
Pre-test	4,711 \pm 0,694	4-6
Post-test	8,488 \pm 0,991	7-10

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan remaja pada tahap pre-test adalah sebesar 4,711 dan meningkat menjadi 8,488 setelah diberikan edukasi pada tahap post-test. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan

pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi dan faktor gaya hidup secara signifikan, sehingga kegiatan penyuluhan yang dilakukan berperan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta sebagai salah satu upaya promotif dalam keperawatan komunitas.

Tabel 3. Uji Hipotesis Efektivitas Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja

Pengetahuan	Mean	Selisih mean	SD	t	P-value	Hedge's g
Pre-test	4,711	-3,777	0,735	-34,473	< 0,001	0,747
Post-test	8,488					

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada Tabel 3, terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t sebesar -34,473 dengan p-value < 0,001, yang mengindikasikan bahwa peningkatan tersebut signifikan.

Selain itu, nilai *Hedge's g* sebesar 0,747 menunjukkan ukuran efek dalam kategori sedang hingga besar, sehingga secara praktis intervensi edukasi yang diberikan memiliki efektivitas yang substansial dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga relevan secara klinis dan aplikatif dalam konteks promosi kesehatan remaja.

Pembahasan

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada remaja putri di salah satu sekolah menengah kejuruan di Kota Sukabumi, edukasi gaya hidup sehat terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi dan gangguan siklus menstruasi. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 4,711 pada pre-test menjadi 8,488 pada post-test, yang mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan melalui media powerpoint, penjelasan sistematis, dan diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta secara bermakna. Peningkatan ini sejalan dengan karakteristik remaja yang sedang berada pada fase perkembangan kognitif dan sosial, sehingga intervensi edukatif yang dikemas secara komunikatif dan

relevan dengan pengalaman mereka lebih mudah diterima dan diingat.

Secara substantif, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku sehat remaja, khususnya terkait pengendalian faktor gaya hidup yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Dalam konteks keperawatan komunitas, intervensi ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga sebagai dasar untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dan pencegahan dini terhadap gangguan menstruasi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini relevan untuk dilanjutkan secara berkesinambungan melalui program edukasi terstruktur, konseling, dan kolaborasi dengan sekolah agar manfaatnya lebih luas dan berkelanjutan.

Siklus menstruasi adalah siklus yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dan hari pertama menstruasi berikutnya. Pola siklus menstruasi dianggap normal jika berlangsung antara 21 hingga 35 hari. Parameter siklus menstruasi yang normal pada remaja dapat dinilai dari onset atau awal menstruasi, frekuensi, keteraturan, durasi, dan jumlah darah yang keluar (Ferina & Hadianti, 2021; Gultom et al., 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah gaya hidup. Gaya hidup adalah pola hidup yang mencerminkan cara individu menjalani kehidupan sehari-hari, yang tercermin melalui berbagai kegiatan, minat, dan pendapatnya. Istilah ini juga merujuk pada bagaimana seseorang mengekspresikan dirinya dalam berbagai aktivitas dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dan mencerminkan nilai-nilai serta prioritas yang dianutnya dalam berinteraksi dengan dunia di sekitarnya (Amalia et al., 2023).

Kebiasaan makan yang buruk pada remaja, terutama di kalangan remaja putri yang seringkali terpengaruh oleh keinginan untuk terlihat langsing, dapat menyebabkan gangguan makan (*eating disorder*). Kondisi ini berdampak negatif pada pola makan mereka, yang selanjutnya memengaruhi fungsi hipotalamus dalam memberikan rangsangan kepada hipofisis anterior untuk memproduksi hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) (Puspitasari & Dewi, 2020). Jika produksi hormon-hormon tersebut terganggu, siklus menstruasi juga akan terpengaruh, mengakibatkan ketidakregularan dalam menstruasi. Gangguan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius, termasuk amenorea atau menstruasi yang tidak teratur, yang dapat memengaruhi kesuburan di masa depan (Aulya et al., 2021).

Salah satu penyebab lain ketidakaturan siklus menstruasi adalah aktivitas fisik, yang melibatkan penggunaan energi oleh otot rangka. Berbagai bentuk aktivitas fisik dapat dilakukan, seperti berolahraga, berjalan, dan menyapu. Namun, olahraga yang terlalu berat atau berintensitas tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan pada siklus menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Destariyani (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin besar pula risiko terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan kekurangan energi, yang berdampak pada ovulasi, serta membatasi sekresi *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH) dan mengurangi produksi *Luteinizing Hormone* (LH). Hal ini berimplikasi pada terganggunya siklus menstruasi, sehingga penting bagi remaja untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan kebutuhan energi mereka (Sulistya et al., 2023).

Kurang tidur dapat memengaruhi berbagai organ tubuh, termasuk sistem metabolisme, endokrin, dan kekebalan tubuh sehingga berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Ketidakaturan dalam aktivitas tidur dapat mengganggu keseimbangan fungsi otak, yang pada gilirannya menyebabkan kehilangan energi yang signifikan. Melatonin, yang disintesis pada malam hari, memberikan efek yang paling besar pada kurang tidur karena melatonin yang tinggi dialirkan ke jaringan perifer, termasuk ovarium. Melatonin ini juga mempengaruhi sintesis dan pelepasan hormon Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH) dari hipotalamus dan gonadotropin dari adenohipofisis. Tidak cukup tidur dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang bertanggung jawab atas sintesis dan produksi hormon estrogen. Penurunan kadar melatonin dapat menyebabkan gangguan dalam siklus menstruasi, sehingga menciptakan siklus yang tidak teratur. Dengan demikian, kualitas tidur yang baik sangat penting untuk mendukung keseimbangan hormonal dan menjaga kesehatan reproduksi, serta mencegah gangguan menstruasi (Pibriyanti et al., 2023).

Hasil identifikasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat. Pengetahuan ini sangat penting bagi remaja terutama dalam mengelola gangguan siklus menstruasi yang sering dialami, dengan begitu membantu remaja untuk menjaga kesehatan reproduksi dan mengurangi gangguan yang terkait dengan siklus menstruasi seperti nyeri dan ketidakteraturan. Implikasi kegiatan pengabdian ini pada bidang keperawatan adalah perlunya penguatan peran perawat, khususnya perawat komunitas dan perawat sekolah, sebagai edukator, konselor, fasilitator skrining dini, dan penghubung layanan kesehatan remaja. Dalam praktik keperawatan, hasil ini dapat diterapkan melalui penyusunan program pendidikan kesehatan berkala di sekolah, pembentukan

konseling kesehatan remaja, pengembangan media edukasi yang mudah dipahami, serta kolaborasi perawat dengan guru, keluarga, dan puskesmas untuk memperkuat pemantauan kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang gaya hidup sehat untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi.

Saran

Diharapkan tenaga kesehatan di Kota Sukabumi dapat mengembangkan program kesehatan yang berkelanjutan, seperti sesi konseling kesehatan atau klinik kesehatan remaja yang dapat memberikan informasi lebih lanjut dan dukungan kepada siswa yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Program ini bisa melibatkan tenaga medis atau konselor sekolah

Daftar Pustaka

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan antara status gizi, asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi remaja putri di SMAN 1 Jatiroto. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75–82. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan usia menarche dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi di Jakarta tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i1.2580>
- Bulto, L. N., Roseleur, J., Noonan, S., Alejandra, M., Plaza, P. De, Champion, S., Dafny, H. A., Pearson, V., Nesbitt, K., Gebremichael, L. G., Beleigoli, A., Gulyani, A., Schultz, T., Hines, S., Clark, R. A., & Hendriks, J. M. (2024).

- Effectiveness of nurse-led interventions versus usual care to manage hypertension and lifestyle behaviour : a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 23(1), 21–32. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvad040>
- Destariyani, E. (2023). Hubungan durasi menstruasi dan Riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 22–26. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i1.272>
- Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh menarche dini, stress dan perilaku konsumsi fast-food dengan dismenore primer pada remaja putri di SMPN 01 Sukalarang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1265–1274. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.744>
- Ferina, F., & Hadianti, D. N. (2021). Indeks masa tubuh, menarche dan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 339–346. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1913>
- Gani, M., Sutriyani, S., Selviyanti, N. N., Mohamad, S. N., & Rahman, S. W. A. (2022). Pembentukan kader pengawas minum tablet fe (pil cantik). *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 2774. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.9074>
- Gultom, M. M., Fitriangga, A., & Ilmiawan, M. I. (2021). Hubungan indeks massa tubuh dan usia menarche dengan pola siklus menstruasi siswi SMA di Pontianak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(12), 696–699. <https://doi.org/10.55175/cdk.v48i12.159>
- Herliana, I., & Solehudin, S. (2024). Efektivitas guided imagery terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 221–231. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.298>
- Khoirunisa, O. B., & Wirjatmadi, B. (2023). Hubungan tingkat konsumsi protein, zat besi, vitamin c dan vitamin a terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mejayan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3034–3054. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16872>
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Dwiningsih, S. R. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal of Health, Education and Literacy*, 4(2), 104–110. <https://doi.org/10.31605/jhealt.v4i2.1432>
- Pibriyanti, K., Mardhatillah, M., Luthfiya, L., Damayanti, A. Y., Mufida, I., Handayani, C. K., & Fernandes, R. I. (2023). Hubungan status gizi, anemia, faktor stress dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi remaja di pesantren. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 14–19. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.2918>
- Puspitasari, C., & Dewi, N. (2020). Edukasi pencegahan anemia saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 2(3). <https://doi.org/10.36565/jak.v2i3.130>
- Rahayu, I. G., & Abror, Y. K. (2024). Korelasi kadar trigliserida dengan usia pada wanita menopause. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 466–472. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2398>
- Rahman, M. R. F., Suryana, M. A., Nurroby, M. P., Hidayah, N. I., & Yulianti, M. (2025). The effectiveness of emotion focused therapy and digital detox on fear of missing out in social media

- among adolescents: a mixed method study. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(6), 679–688. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i6.544>
- Sulistya, I., Hapsari, A., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi junk food dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 436–447. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.644>
- Ulumy, L. M., Yuswanto, T. J. A., & Ramlan, D. (2023). Edukasi kesehatan dengan teknik model segi meningkatkan self care management dan kepatuhan cairan pasien gagal ginjal dengan hemodialisis. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(2), 243–246. <https://doi.org/10.33846/sf14201>