

Jurnal JKFT

Jurnal JKFT Volume 7 Nomor 2 Tahun 2022



Dipublikasikan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Editorial Team

Jurnal JKFT

Chief Editor :

Ns. Shieva Nur Azizah Ahmad, S.Kep., M.Kep

Editor:

Atnesia Ajeng., SST, M.Kes
Siti Mardhatillah M, SST, M.Keb
Eneng Wiliana, MM

Section Editors :

Ns. Alpan Habibi, S.Kep, MKM
Ns. Nuraini, M.Kep

Reviewer:

Ns. Karina Megasari Winahyu, S.Kep, MNS
Dr. Ns. Rita Sekarsari, S.Kp, MHSM, Sp.KV
Dr. Yudhia Fratidina, M.Kes
Dra Jomima Batlajery, M.Kes
Imas Yoyoh, S.Kp, M.Kep
Rizka Ayu Setyani, SST, MPH
Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes
Wahidin, SKM, S.Sos, S.KM., MKM, M.Si
Titin Martini, SST
Dina Raidanti, S.SIT., M.Kes
Ns. Siti Latipah, M.Kep., M.K.K.K
Zuhrotunnida, SST., M.Kes

Jurnal JKFT
Diterbitkan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Alamat Redaksi

Jl. Perintis Kemerdekaan I/33 Cikokol Kota Tangerang Telp (021) 55722343

Jurnal JKFT	Vol	No	Hal	p-ISSN	e-ISSN
	7	2	82-87	2502-0552	2580-2917

Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi

Rina Wijayanti*

STIKes RSPAD Gatot Soebroto Jakarta

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi : Desember 2022

Kata kunci:

Gangguan Menstruasi

Aktivitas Fisik

Kecemasan

ABSTRAK

Gangguan menstruasi perlu diwaspadai karena dapat menunjukkan adanya masalah ovulasi atau kemandulan dan anemia. Adapun faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi yaitu aktivitas fisik dan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi. Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Lokasi penelitian yaitu di STIKes X. Jumlah populasi sebanyak 521 responden. Sampel yang digunakan sebanyak 226 responden dengan teknik pengambilan sampel Proportional Random Sampling. Instrumen yang digunakan adalah dengan menyebarkan kuesioner melalui google form. Analisis data dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswi yang memiliki aktivitas fisik yang kurang baik dengan ada gangguan menstruasi sebanyak 119 orang (52,7%). Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,004 < 0,050$. Sedangkan, mahasiswi yang memiliki kecemasan berat dengan ada gangguan menstruasi sebanyak 106 orang (46,9%), diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kecemasan dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi X. Diharapkan kepada mahasiswi untuk menerapkan pola hidup sehat yaitu meningkatkan aktivitas fisik secara aktif dan rutin yang dapat meningkatkan kesehatan organ reproduksi misalnya dengan melakukan olahraga lari serta mengurangi kecemasan dengan melakukan senam yoga sehingga dapat mengurangi gangguan menstruasi.

Menstrual disorders need to be watched out for because they can indicate problems with ovulation or infertility and anemia. The factors that can cause menstrual disorders are physical activity and anxiety levels. This study aims to determine the relationship between physical activity and anxiety with menstrual disorders. This research is analytic observation with a cross sectional approach. The research location is STIKes X. The total population is 521 respondents. The samples used were 226 respondents using the Proportional Random Sampling sampling technique. The instrument used is to distribute questionnaires via Google form. Data analysis with chi-square test. The results showed that there were 119 female students who had poor physical activity with menstrual disorders (52.7%). The results of the chi-square statistical test obtained a $p\text{-value} = 0.004 < 0.050$. Meanwhile, there were 106 students (46.9%) who had severe anxiety with menstrual disorders (46.9%), and obtained a $p\text{-value} = 0.000 < 0.005$. There is a significant relationship between physical activity and anxiety with menstrual disorders in female student X. It is expected that female students will adopt a healthy lifestyle, namely increasing active and routine physical activity that can improve the health of the reproductive organs, for example, by doing running sports and reducing anxiety by doing yoga exercises so as to reduce menstrual disorders.

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: rina_wijayanti@stikesrspadgs.ac.id

PENDAHULUAN

Berdasarkan informasi WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2018 disebutkan bahwa sekitar 80% wanita di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Sesuai Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di wilayah metropolitan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, presentasi tidak teratur mencapai 15,8% di wilayah Yogyakarta (Purwati & Muslikhah, 2021). Di dunia angka kejadian gangguan menstruasi sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami gangguan menstruasi. Penelitian yang dilakukan di Turki oleh Cakir M et al (2018) juga menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%). Menyebabkan gangguan menstruasi pada remaja yaitu aktivitas fisik, stres, dan kecemasan (Hidayatul & Supriyadi, 2020).

Hasil Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program KKBPK (SKAP) remaja tahun 2018, menyebutkan bahwa di Jawa Tengah jumlah remaja dalam kelompok umur 15 – 24 tahun yang mengalami gangguan sistem reproduksi termasuk didalamnya gangguan menstruasi sebanyak 11,5% dan tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 13,94%. Gangguan menstruasi perlu diwaspadai karena dapat menunjukkan adanya masalah ovulasi atau kemandulan dan anemia. Adapun faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi yaitu aktivitas fisik dan tingkat kecemasan. (Baadiah et al., 2021) Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019, aktivitas fisik di Indonesia masih sangat kurang yaitu <50% (33,5%). Jumlah ini mengalami peningkatan dari data Riskesdas tahun 2017 sebesar 26,1% (Managkabo et al., 2021)

Hasil penelitian yang menunjukkan aktivitas fisik ringan seperti duduk, menonton televisi, berjalan kaki, dan belanja merupakan aktivitas yang kurang membantu dalam proses metabolisme. Aktivitas fisik ringan akan meningkatkan cadangan energi di jaringan adiposa yang dapat menyebabkan defisit cadangan energi teroksidasi. Defisit cadangan

teroksidasi akan berdampak pada siklus menstruasi. Pada aktivitas fisik yang berat akan merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) yang dapat menurunkan level dari hormon *estrogen*, yang dapat mengganggu menstruasi. (Purwati & Muslikhah, 2021)

Pandemi COVID-19 menyebabkan kejadian stres sering dialami oleh mahasiswi. Adanya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengurangi dampak penyebaran COVID-19. Menurut data yang ditemukan 63% responden mengalami cemas dan 66% mengalami depresi di Indonesia. Pada riset ini juga ditemukan sebanyak 80% responden mempunyai kriteria yang mendukung untuk stres selama masa pandemi COVID-19 (PDSKJI, 2020). (Maharani, 2021). Aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan cara mengurangi kecemasan, depresi, suasana hati negatif, dan meningkatkan harga diri. Terlibat dalam aktivitas fisik dapat memengaruhi kesehatan mental selama jarak sosial terkait COVID-19. Penelitian tentang depresi, kecemasan, dan aktivitas fisik menunjukkan bahwa manfaat psikologis dan fisik dari olahraga dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan (Dugan, Bromberger, Segawa, Avery, & Sternfeld, 2015). (Rachim, 2021)

Kecemasan adalah keluhan kesehatan mental yang umum dan dapat mengganggu fungsi sosial-pekerjaan serta mengurangi kualitas hidup. Gejalanya meliputi kegugupan, kekhawatiran, dan pikiran pesimis. Jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan. Prevalensi global gangguan kecemasan berkisar antara 2,4% hingga 29,8% pada tahun lalu. Beban kecemasan ditinggikan oleh risiko banyak kondisi medis kronis komorbiditas. (Hallgren et al., 2019). Berdasarkan penelitian Baadiah (2021) menunjukkan ada hubungan yang lemah antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi semester II FKM UNDIP. Koefisien korelasi yang bernilai positif artinya semakin aktivitas fisiknya sering maka akan semakin teratur menstruasinya.

Penelitian terdahulu oleh Purwati & Muslikhah (2021) didapatkan hasil penelitian bahwa aktivitas fisik mayoritas sebagian besar mahasiswi adalah aktivitas fisik berat 26 responden (40,63%), kecemasan sebagian besar mahasiswi adalah

kecemasan ringan 32 responden (50%), siklus menstruasi sebagian besar mahasiswi adalah siklus menstruasi tidak teratur 43 responden (67,2%). Terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan kecemasan pada gangguan menstruasi.

Hasil studi pendahuluan diperoleh data jumlah mahasiswi tingkat 3 sebanyak 147 orang. Hasil pengumpulan data dilakukan secara acak dengan menggunakan kuesioner terhadap 15 mahasiswi untuk mengukur gangguan menstruasi, aktivitas fisik, dan kecemasan. Diperoleh sebanyak 66,6% (10 mahasiswi) mengalami gangguan menstruasi dan hanya 33,3% (5 mahasiswi) yang mengalami menstruasi normal. Mahasiswi yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik sebanyak 33,3% (5 orang), mahasiswi yang jarang melakukan aktivitas fisik sebanyak 53,3% (8 orang) dan mahasiswi yang sering melakukan aktivitas fisik sebanyak 13,3% (2 orang). Mahasiswi yang mengalami kecemasan sebanyak 80% (12 orang) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 20% (3 orang). Dari data tersebut, menunjukkan masih banyak mahasiswi yang mengalami gangguan menstruasi, jarang melakukan aktivitas fisik, dan mengalami kecemasan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kecemasan dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Lokasi penelitian yaitu di STIKes X dengan jumlah populasi sebanyak 521 responden, jumlah sampel 226 responden dengan teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Analisis data dengan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat pada penelitian ini meliputi karakteristik responden (gangguan menstruasi, aktivitas fisik dan kecemasan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Karakteristik Responden

Variabel	F	p
Gangguan Menstruasi		
Tidak ada gangguan	74	32,7 %
Ada gangguan	152	67,3 %
Aktivitas Fisik		
Kurang	188	83,2 %
Baik	38	16,8 %
Kecemasan		
Ringan	94	41,6 %
Berat	226	58,4 %
Total	226	100 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa 226 responden yang diteliti sebagian besar responden tidak ada gangguan menstruasi sebanyak 74 orang (32,7%) dan ada gangguan menstruasi sebanyak 152 orang (67,3%). sebagian besar responden aktivitas fisik yang kurang baik sebanyak 188 orang (83,2%) dan aktivitas fisik yang baik sebanyak 38 orang (16,8%). sebagian besar responden memiliki kecemasan berat sebanyak 132 orang (58,4%) dan kecemasan ringan sebanyak 94 orang (41,6%).

Tabel 2
Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi

Aktivitas Fisik	Gangguan Menstruasi				Total		P-value	OR
	Tidak Ada Gangguan		Ada Gangguan		N	%		
	N	%	n	%				
Kurang Baik	69	30,5	119	52,7	188	83,2		1,620
Baik	5	2,2	33	14,6	38	16,8	0,000	1,148-
Total	74	32,7	152	67,3	226	100		2,285

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki aktivitas fisik yang kurang baik dengan ada gangguan sebanyak 119 orang (52,7%) dan sebagian kecil mahasiswi memiliki aktivitas fisik baik dan tidak ada gangguan sebanyak 5 orang (2,2%). Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,004 kurang dari 0,050, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Aktivitas Fisik dengan Gangguan Menstruasi. *Odds ratio* untuk mengetahui keeratan hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Menstruasi sebesar 1,620 dengan 95% CI antara 1,148 – 2,285

Tabel 3
 Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi

Kecemasan	Gangguan Menstruasi				Total		P-value	OR
	Tidak Ada Gangguan		Ada Gangguan		N	%		
	N	%	n	%				
Ringan	48	21,2	46	20,4	94	41,6		2,063
Berat	26	11,5	106	46,9	132	58,4	0,000	1,536-2,770
Total	74	32,7	152	67,3	226	100		

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki kecemasan yang berat dengan ada gangguan sebanyak 106 orang (46,9%) dan sebagian kecil mahasiswi memiliki kecemasan berat dengan tidak ada gangguan sebanyak 26 orang (11,5%). Hasil uji statistik uji *chi square* menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,000 kurang dari 0,005, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi. *Odds ratio* untuk mengetahui keeratan hubungan Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi sebesar 2,063 dengan 95% CI antara 1,536 – 2,770.

Penelitian yang dilakukan oleh Florencia pada tahun 2019 yang menunjukkan keseluruhan mahasiswai mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 96 orang (100%). Siklus menstruasi dibagi menjadi 4 yaitu polimenorea apabila panjang siklus <21 hari, normal apabila panjang siklus antara 21-35 hari, oligomenorea apabila panjang siklus antara 36-90 hari dan amenorea apabila panjang siklus >90 hari atau 3 bulan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wati pada tahun 2019, didapatkan hasil yaitu Sebagian besar responden beraktivitas kurang baik sebanyak 22 responden (51,2%) dan Sebagian kecil beraktivitas baik sebanyak 19 orang (44,2%). Menurut penelitian Nurmalina tahun 2016, menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang baik adalah olahraga diperkuat, seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang baik seperti berjalan kaki atau berolahraga dapat membakar kalori. Aktivitas fisik dilakukan dengan beban berat atau secara berlebihan setiap harinya dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan wanita. Beban berat yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan fisik dan mental.

Kecemasan yang paling berpengaruh terhadap gangguan menstruasi, didalam teori tidak disebutkan secara detail, kecemasan ringan, sedang, berat.

Namun dilihat dari tanda gejala, semakin tinggi kecemasan akan semakin berpengaruh terhadap kesehatan yang dialaminya. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kecemasan berat memiliki jumlah responden paling banyak yang ada gangguan menstruasi. Kecemasan dengan kategori berat yang terjadi secara terus menerus akan berdampak buruk bagi kesehatan, tidak terkecuali kesehatan reproduksi yang nantinya akan berpengaruh pada gangguan menstruasi, sehingga kecemasan berat yang dialami responden dapat mempengaruhi gangguan menstruasi yang dialaminya. Hasil analisis uji *chi square* memberikan kesimpulan ada hubungan kecemasan dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi STIKes X dengan *p value* = 0,000 < 0,005 maka dikatakan berhubungan karena H_o ditolak dan H_a diterima. Hasil dari uji *Odds ratio* untuk mengetahui keeratan hubungan kecemasan dengan gangguan menstruasi sebesar 2,063 termasuk kedalam keeratan hubungan yang cukup kuat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami gangguan menstruasi mempunyai kecenderungan mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswi dapat disebabkan oleh rasa khawatir yang dirasakan responden. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Silalahi (2021) didapatkan hasil bahwa 21 (38%) responden memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 13 (23.2%) responden tidak ada kecemasan. Menurut penelitian Sutejo pada tahun 2019 menyebutkan bahwa kecemasan berhubungan dengan adanya trauma atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini, pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami mahasiswa selama mengikuti pembelajaran semester akhir, seperti kesulitan mencari referensi dalam menyelesaikan tugas akhir, banyak tugas sehingga sulit membagi waktu dan pembelajaran online.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hubungan aktivitas fisik dan kecemasan dengan gangguan menstruasi mahasiswi Stikes X. Mahasiswi yang memiliki aktivitas fisik yang kurang baik dengan ada gangguan menstruasi sebanyak 119 orang (52,7%), hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p = 0,004 < 0,050$. Sedangkan, mahasiswi yang memiliki kecemasan berat dengan ada gangguan menstruasi sebanyak 106 orang (46,9%), hasil uji

statistik chi square diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,005$. Maka, dikatakan berhubungan karena H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian ini diharapkan mahasiswi untuk menerapkan pola hidup sehat yaitu meningkatkan aktivitas fisik secara aktif dan rutin yang dapat meningkatkan kesehatan organ reproduksi misalnya dengan melakukan olahraga lari serta mengurangi kecemasan dengan melakukan senam yoga sehingga dapat mengurangi gangguan menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrawati. 2017. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Di SMP Negeri 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa.
- Athiyah, & Santoso, H. 2021. Permasalahan Kesehatan Mental Di Masa Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 170–185. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i2.634>
- Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 338–343. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Besti. (2019). Hubungan Keturunan, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja.
- Cabral, J. F. 2019. Gambaran Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo Kabupaten Semarang.
- Diananda, A. 2019. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Elza, A. N. 2020. Hubungan Tingkat Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelad Model MAN 2 Kota Madiun.
- Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Herring, M. P., McDowell, C. P., Gordon, B. R., Stubbs, B., Bellocco, R., & Lagerros, Y. T. 2019. Associations Of Physical Activity With Anxiety Symptoms And Disorders: Findings From The Swedish National March Cohort. *General Hospital Psychiatry*, 58(September 2018), 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2019.03.001>
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & PH, L. 2020. Depression Among College Students Due To The COVID-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>
- Hidayatul, M., & Supriyadi. 2020. Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 12(4), 501–5012. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/837/523>
- Imasari, Y. F. 2017. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Dan XI Di MAN 1 Kota Madiun.
- Lita, M. M. (2016). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Sehat Di Desa Kepuharjo Kecamatan Cangkringan Yogyakarta.
- Maharani, C. 2021. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Usu.
- Managkabo, P., Kairupan, B. H. R., & Manampiring, A. E. 2021. Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019. *Sam Ratulangi Journal Of Public Health*, 2(1), 007. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i1.34046>

- Mulati, Dr. Erna M.Sc.CMFM, Dra. Oos Fatimah Royati, M.Kes.Yuyun Widyaningsih, S. K. M. K. M. (Ed.). 2018. Buku Ajar Kesehatan Ibu Dan Anak.
[Http://Bppsdmk.Kemkes.Go.Id/Pusdiksdmk/Wp-Content/Uploads/2017/10/02Buku-KIA-06-10-2015-Small.Pdf](http://Bppsdmk.Kemkes.Go.Id/Pusdiksdmk/Wp-Content/Uploads/2017/10/02Buku-KIA-06-10-2015-Small.Pdf)
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. 2019. Therapy For Irregular Menstruation With Acupuncture And Herbal Pegagan (*Centella Asiatica* (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86.
[Https://Doi.Org/10.20473/Jvhs.V2.I2.2018.86-91](https://doi.org/10.20473/Jvhs.V2.I2.2018.86-91)
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. 2021. Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik Dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiah*, 16(2), 217–228.
[Https://Doi.Org/10.31101/Jkk.1691](https://doi.org/10.31101/Jkk.1691)
- Simangunsong, D. E. 2018. Metode Penelitian Dan Statistik Dasar.
File:///C:/Users/User/Documents/Uts Metodologi Penelitian/Modul Metopel Dan Statistik Dasar Keb.Pdf
- Sinaga, Ernawati, Nonon Saribanon, S., Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Y. A. M., & Agusniar Trisnamiati, S. L. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional Iwwash Global One.
[Http://Ppi.Unas.Ac.Id/Wp-Content/Uploads/2017/06/Buku-Manajemen-Kesehatan-Menstruasi-Oke.Pdf](http://Ppi.Unas.Ac.Id/Wp-Content/Uploads/2017/06/Buku-Manajemen-Kesehatan-Menstruasi-Oke.Pdf)
- Utami, Y. A. P. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan VI Di SD Negeri 1 Ceper Klaten.

