

**Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**  
Volume 2, Nomor 9, September 2024, P. 466-472  
Licenced by CC BY-SA 4.0  
E-ISSN: 2986-6340  
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13855309>

## Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Ciherang Kab Cianjur Tahun 2024

Yayu Oktaviani<sup>1</sup>, Meinasari<sup>2</sup>, Ageng Septarini<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Program Studi Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju  
Email: [yayuoktaviani193@gmail.com](mailto:yayuoktaviani193@gmail.com)

### Abstrak

Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja adalah pola makan, aktivitas fisik, body image, dan depresi secara bersama-sama terhadap status gizi remaja putri. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Ciherang Kabupaten Cianjur, terdapat 942 Remaja putri dan dilakukan wawancara kepada 20 Remaja putri. 15 dari remaja putri tersebut mengalami gangguan siklus menstruasi dan diketahui bahwa mereka memiliki pola makan yang buruk dan aktivitas dengan intensitas yang tinggi seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepulang sekolah, olahraga, dan bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Perempuan Di Desa Ciherang Kab Cianjur Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan jumlah populasi yaitu 150 Remaja putri, kemudian dipilih sebanyak 109 Remaja putri untuk dijadikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 109 responden terdapat 73 partisipan dan sisanya kategori tidak teratur terdapat 36 partisipan dan diketahui bahwa sebanyak 62 responden memiliki pola makan yang sehat sedangkan sebanyak 47 remaja masih memiliki pola makan yang kurang sehat. Kesimpulannya terdapat Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Perempuan Di Desa Ciherang Kab Cianjur Tahun 2024 dengan nilai *p value* .000

**Kata Kunci :** *Aktivitas fisik, Siklus, Menstruasi, Pola Makan*

### Abstract

*Factors that affect the menstrual cycle in adolescents are diet, physical activity, body image, and depression together with the nutritional status of adolescent girls. Based on preliminary studies conducted in Ciherang Village, Cianjur Regency, there were 942 adolescent girls and interviews were conducted with 20 adolescent girls. 15 of these young women experienced menstrual cycle disorders and it was known that they had a poor diet and high intensity activities such as participating in extracurricular activities after school, sports, and playing. This study aims to determine the relationship between physical activity and diet with the menstrual cycle in adolescent girls in Ciherang Village, Cianjur Regency in 2024. This study used a Cross Sectional approach with a total population of 150 adolescent girls, then 109 adolescent girls were selected to be sampled using purposive sampling technique. The results showed that out of 109 respondents there were 73 participants and the rest of the irregular category there were 36 participants and it was known that as many as 62 respondents had a healthy diet while as many as 47 adolescents still had an unhealthy diet. Conclusion there is a relationship between physical activity and diet with the menstrual cycle in adolescent girls in Ciherang Village, Cianjur Regency in 2024 with a p value of .000.*

**Keywords:** *Physical activity, Cycle, Menstruation*

---

### Article Info

Received date: 05 September 2024

Revised date: 10 September 2024

Accepted date: 25 September 2024

### PENDAHULUAN

Remaja perempuan termasuk ke dalam kelompok rentan gizi. Kelompok rentan gizi adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatan atau rentan karena kekurangan gizi (Nurjannah & Putri, 2021). Masa remaja merupakan masa dimana mereka sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengkonsumsi makanan yang tidak adekuat. Akibatnya, remaja putri lebih rawan terkena masalah kesehatan, di antaranya gangguan siklus menstruasi (Arifin et al., 2023).

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode

ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita yang biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 2 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Nugroho, 2019).

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasinya teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Naz et al., 2020).

Berdasarkan laporan WHO 2020, sekitar 45 wanita mengalami prevalensi gangguan siklus menstruasi. Sedangkan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi sementara 14,9% mengalami gangguan menstruasi di daerah perkotaan. Di Jawa Barat prevalensi gangguan menstruasi yang tidak teratur yaitu sebesar 14,4% (Septiani, Minata, & Afrika, 2021). Menurut Puspitasari (2023) data siklus menstruasi tidak teratur di Cianjur menunjukkan bahwa sekitar 25,6% remaja putri mengalami siklus menstruasi tidak normal, sedangkan sebagian besar lainnya memiliki siklus menstruasi normal.

Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan siklus mens, diantaranya penelitian dengan persentase sebesar 93,2% yang dilakukan pada remaja putri berusia 10-19 tahun (Miraturrofi'ah, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan Lim et al., (2018) 19,4% remaja putri yang mereka teliti memiliki gangguan siklus menstruasi dan faktor-faktor yang memengaruhinya adalah Indeks Masa Tubuh (IMT), aktivitas fisik teratur, tingkat stress serta lama tidur.

Siklus menstruasi dapat berbeda-beda pada setiap perempuan sehat dan normal. Lamanya siklus haid yang dianggap normal adalah 28 hari ditambah atau dikurangi dua sampai tiga hari (Pinem, 2019). Pada awalnya, siklus mungkin tidak teratur. Jarak antara dua siklus bisa berlangsung selama 2 bulan atau dalam 1 bulan mungkin terjadi dua siklus (Arifin et al., 2023).

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10% yang memiliki siklus 28 hari. Perhitungan dalam satu siklus adalah perdarahan dimulai dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu satu hari sebelum perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai. Pada beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa terjadi indikasi adanya masalah kesuburan panjang siklus menstruasi dihitung dari pertama periode menstruasi (Saryono, 2019).

Siklus haid yang bermasalah dapat menyebabkan risiko kesehatan yang perlu diwaspadai. Gangguan seperti siklus haid tidak teratur dan menstruasi berlebihan dapat menimbulkan resiko yaitu anemia akibat kehilangan darah yang berlebihan, gangguan reproduksi yang mempengaruhi kesuburan, ketidakseimbangan hormon berpengaruh pada keseimbangan tubuh, serta gangguan fisik dan psikologis seperti nyeri kronis dan perubahan suasana hati. Selain itu, masalah tersebut juga dapat mengganggu kualitas hidup, produktivitas, dan interaksi sosial (Arifin et al., 2023).

Pada remaja putri banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain status gizi, pola makan, stress, gangguan endokrin, dan gangguan perdarahan (Kusmiran, 2016). Faktor risiko dalam gangguan menstruasi terdapat beragam hal antara lain yaitu usia, berat badan, stres, siklus dan aliran menstruasi. Hal-hal yang mempengaruhi gangguan menstruasi antara lain yaitu tingkat stres, kadar hormonal, tinggi rendahnya IMT, status gizi, pola makan, sistem syaraf, perubahan vaskularisasi, psikologi, penyakit kronis, aktivitas fisik dan konsumsi obat-obatan (Suparmi, 2022).

Remaja rentan mengalami perubahan pola makan. Kebiasaan makan yang tidak teratur dilakukan tanpa mempertimbangkan kebutuhan. Remaja mulai memperhatikan *body image*, timbul keinginan untuk memiliki tubuh langsing dan tinggi yang berujung pada perilaku diet ketat. *Body image* tersebut kemungkinan akan berdampak pada kurangnya asupan gizi baik makro maupun mikro yang dikonsumsi dan mengakibatkan terjadinya masalah gizi kurang (Zahara & Surtimanah, 2022).

Pada kondisi lain, remaja cenderung sulit meluangkan waktu duduk untuk makan dan lebih memiliki untuk melakukan snacking dengan mengonsumsi jajanan cepat saji tinggi kalori, gula dan lemak. Hal tersebut sejalan dengan temuan Sitoayu (2017), yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara asupan karbohidrat, lemak dan protein dengan siklus menstruasi.

Menurut Marni (2019), remaja putri akan melakukan banyak hal untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Salah satu yang dilakukan mereka adalah diet ketat, yang menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi. Remaja perempuan yang kekurangan gizi akan rentan mengalami gangguan kesehatan termasuk gangguan pada siklus menstruasi. Selain pola makan, siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik seseorang.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi atau pembakaran kalori. Semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan penghambatan *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) yang dapat menurunkan kadar estrogen serum yang pada akhirnya dapat menyebabkan mengganggu siklus menstruasi pada wanita (Salamawati, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Ciherang Kabupaten Cianjur, terdapat 942 Remaja putri dan dilakukan wawancara kepada 20 Remaja putri. 15 dari remaja putri tersebut mengalami gangguan siklus menstruasi dan diketahui bahwa mereka memiliki pola makan yang buruk dan aktivitas dengan intensitas yang tinggi seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepulang sekolah, olahraga, dan bermain.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan rancangan metode *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Metode ini menggunakan metode *cross sectional* yaitu mengambil data hanya dengan satu kali dimana pengumpulan variabel dependent dan Independent dilakukan pada waktu yang bersamaan. Tentunya tidak semua objek penelitian harus observasi pada hari atau pada waktu yang sama, akan tetapi baik variabel dependent dan independent dinilai hanya satu kali saja.

Populasi penelitian ini adalah seluruh Remaja putri di desa ciherang dengan jumlah 150 remaja putri, kemudian dipilih sebanyak 109 Remaja putri untuk dijadikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

### 1. Analisa data

Analisa data penelitian adalah proses pengolahan dan interpretasi data yang telah terkumpul dalam suatu penelitian. Tujuannya adalah untuk menjawab pertanyaan penelitian serta menguji hipotesis yang telah diajukan (Siregar, 2018). Analisa data dapat dilakukan dengan dua cara yaitu sebagai berikut:

#### a. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau mengeksplorasi data penelitian secara terperinci dalam satu variabel atau karakteristik tertentu (Siregar, 2018). Analisa ini digunakan untuk mengetahui distribusi tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang anemia pada ibu hamil menggunakan rumus menurut (Notoatmodjo, 2021) :

Keterangan :

p : Proporsi/jumlah presentase

f : Jumlah responden setiap kategori

n : Jumlah sampel

#### b. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Perempuan Di Desa Ciherang Kab Cianjur menggunakan Uji *Chi-Square* dengan melihat 95% *Confident Interval* (CI) dan nilai *p-Value* <0,05. Hasil dapat dianalisa sebagai berikut:

- 1) Bila  $P\text{-value} < 0,05$  berarti terdapat Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Perempuan Di Desa Ciherang Kab Cianjur.
- 2) Bila  $P\text{-value} > 0,05$  berarti tidak ada Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Perempuan Di Desa Ciherang Kab Cianjur.

**HASIL PENELITIAN****Hasil Uji Gambaran Penelitian****Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri di Desa Ciherang Kab Cianjur**

Table 1 Gambaran Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisk	Frekuensi	Persentase
Aktivitas Rendah	39	36
Aktivitas Sedang	37	34
Aktivitas Berat	33	30
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100</b>

Pada Table 1 didapatkan gambaran kategori aktivitas rendah terdapat 39 partisipan, pada aktivitas sedang terdapat 37 partisipan dan aktivitas tinggi terdapat 33 partisipan.

**Gambaran Pola Makan Pada Remaja Putri di Desa Ciherang Kab Cianjur**

Table 2 Gambaran Aktivitas Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Sehat	62	57
Tidak Sehat	47	43
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100</b>

Pada Table 2 didapatkan gambaran kategori pola makan sehat terdapat 62 partisipan dan sisanya kategori tidak sehat terdapat 47 partisipan.

**Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Ciherang Kab Cianjur**

Table 3 Gambaran Aktivitas Pola Makan

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Teratur	73	67
Tidak Teratur	36	33
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100</b>

Pada Table 3 didapatkan gambaran kategori siklus menstruasi teratur terdapat 73 partisipan dan sisanya kategori tidak teratur terdapat 36 partisipan.

**Hasil Uji Korelasi****Korelasi Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Ciherang Kab Cianjur**

Table 4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Aktivitas Fisik								Sig	Korelasi Koefesien
	Aktivitas Rendah		Aktivitas Sedang		Aktivitas Berat					
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Teratur	37	33.9	35	32.1	1	0.9	73	67.0	0.01	0.896
Tidak Teratur	2	1.8	2	1.8	32	29.4	36	33.0		
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>35.8</b>	<b>37</b>	<b>33.9</b>	<b>33</b>	<b>30.3</b>	<b>109</b>	<b>100.0</b>		

Bedasarkan tabel 4 didapatkan nilai Sig 0.001, nilai tersebut lebih rendah dari batas minimal probabilitas 0.05 ( $0.001 < 0.05$ ). Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi. Selain itu didapatkan juga nilai korelasi yang positif dengan nilai 0.713 yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin besar kemungkinan terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur.

**Korelasi Pola Makan dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Ciherang Kab Cianjur**

Table 5 Hubungan Antara Pola Makan dan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Pola Makan		Sig	Korelasi
	Sehat	Tidak		

	Sehat						Koefesien	
	F	%	F	%	Total	%		
Teratur	55	51.0	18	17.0	73	67.0	0.00	0.531
Tidak Teratur	7	6.0	29	27.0	36	33.0		
Total	62	56.9	47	43.1	109	100.0		

Lebih rendah dari batas minimal probabilitas 0.05 ( $0.001 < 0.05$ ). Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara Pola makan dan Siklus Menstruasi. Selain itu didapatkan juga nilai korelasi yang positif dengan nilai 0.531 yang berarti semakin tidak sehat pola makan, maka semakin besar kemungkinan terjadinya siklus menstruasi tidak teratur.

## PEMBAHASAN

### Gambaran siklus menstruasi remaja putri di desa ciherang kab cianjur tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 109 responden terdapat 73 partisipan dan sisanya kategori tidak teratur terdapat 36 partisipan. Hal ini dapat dikaitkan dengan usia responden dimana pada penelitian ini usia responden ada pada rentang 15-20 tahun dengan aktivitas fisik yang ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tombokan dkk (2017) bahwa siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan dan aktivitas fisik.

### Gambaran Pola makan terhadap siklus menstruasi pada Remaja Putri di Desa Ciherang Kab Cianjur Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian dari 109 responden diketahui bahwa sebanyak 62 responden memiliki pola makan yang sehat sedangkan sebanyak 47 remaja masih memiliki pola makan yang kurang sehat. Diketahui bahwa masih banyak remaja yang gemar mengonsumsi *junkfood*, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ananda et al (2018) yang menyebutkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi junk food frekuensi sering hingga sering. Hal ini disebabkan karena adanya akses yang mudah untuk mendapatkan makanan *junk food* dan banyak digemari oleh orang tanpa memperdulikan dampak mengonsumsi *junk food* secara berlebihan. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, faktor kebiasaan mengonsumsi junk food yang dimiliki oleh remaja adalah kemudahan mendapatkan, adanya pengaruh teman sebaya, rasanya yang nikmat, banyak terjual di tempat yang menyenangkan, harga yang terjangkau, dan banyak menjadi brand yang terkenal.

### Gambaran Aktivitas Fisik terhadap siklus menstruasi pada Remaja Putri di Desa Ciherang Kab Cianjur Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 109 responden sebanyak 39 responden dalam kategori aktivitas rendah, pada aktivitas sedang terdapat 37 partisipan dan aktivitas tinggi terdapat 33 partisipan. Berdasarkan teori kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Semakin rendahnya kebugaran jasmani, maka gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak) semakin meningkat (Rosdiani, 2018). Namun apabila melakukan tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Atlet wanita seperti pelari, senam balet memiliki risiko untuk mengalami amenorrhea, anovulasi dan defek fase luteal. Aktivitas fisik yang berat dapat merangsang inhibisi GnRH sehingga menurunkan level dari serum estrogen (Kusmiran, 2019).

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Perempuan Di Desa Ciherang Kab Cianjur Tahun 2024

Hasil analisa uji statistik didapatkan nilai Sig 0.000, nilai tersebut lebih rendah dari batas minimal probabilitas 0.05 ( $0.001 < 0.05$ ). Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi. Selain itu didapatkan juga nilai korelasi yang positif dengan nilai 0.713 yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin besar kemungkinan terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur.

Berdasarkan pengamatan peneliti, remaja sudah memiliki coping individu yang baik dan dapat mengatur jadwal kegiatan, dimana sebagian besar remaja mengalami aktivitas yang ringan dengan siklus menstruasi yang teratur. Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja sudah melewati kegiatan sekolah yang cukup padat seperti tugas yang diberikan oleh guru.



## Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Perempuan Di Desa Ciherang Kab Cianjur Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai Sig 0.001, nilai tersebut lebih rendah dari batas minimal probabilitas 0.05 ( $0.001 < 0.05$ ). Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara Pola makan dan Siklus Menstruasi. Selain itu didapatkan juga nilai korelasi yang positif dengan nilai 0.531 yang berarti semakin tidak sehat pola makan, maka semakin besar kemungkinan terjadinya siklus menstruasi tidak teratur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanggy,dkk (2022) berdasarkan uji chi square diketahui bahwa p value yaitu  $0,047 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara pola makan dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Parakan. Pola makan adalah perilaku yang berdampak pada keadaan gizi seseorang sehingga kuantitas dan kualitas makanan atau minuman sangat berimbang pada tingkat kesehatan individu dan masyarakat.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki aktivitas yang rendah yaitu sebanyak 39 remaja putri.
2. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pola makan yang sehat yaitu sebanyak 62 remaja putri.
3. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pola menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 73 responden.
4. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi dengan nilai *p value* .000
5. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara pola makan dan Siklus Menstruasi dengan nilai *p value* .000

### SARAN

1. Bagi Responden. Diharapkan bagi responden dapat mengetahui dan meningkatkan pengetahuan dalam hal kesehatan reproduksi khususnya pada siklus menstruasi dengan cara menjaga kesehatan baik fisik maupun kesehatan reproduksinya serta dapat mengatur waktu antara kegiatan belajar dengan kegiatan olahraga yang bisa dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah.
2. Bagi Peneliti selanjutnya. Penelitian ini dapat menjadi suatu referensi yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan siklus menstruasi dan dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak pada tempat yang berbeda agar hasil dari penelitian tersebut dapat digeneralisasikan.

### REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Arifin, I. M., Islamy, N., Hamidi, S., & Dewi, P. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1). [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPPP](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPPP)
- Astuti. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. In Universitas Muria Kudus. . Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 11, Issue 2).
- Desta, A. C. R. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Wanita* . Pustaka Baru Press.
- Gainau, M. B. (2021). *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*. PT. Kanisius.
- Kusumawati, D., Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MA Ma'ahid Kudus. *The 13 Th University Research Colloquium* .
- Martaadisoebrata. (2018). *Obstetri Patologi (Ilmu Kesehatan Reproduksi Edisi 3*. EGC.
- Naz, M. S. G., Dovom, M. R., & Tehrani, F. R. (2020). The Menstrual Disturbances In Endocrine Disorders: A Narrative Review. In *International Journal Of Endocrinology And Metabolism* (Vol. 18, Issue 4). Kowsar Medical Institute. [Https://Doi.Org/10.5812/IJEM.106694](https://Doi.Org/10.5812/IJEM.106694)
- Notoatmodjo. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Rineka Cipta.
- Nugroho, A. (2019). *Anatomi Fisiologi Endokrin*. Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid.

- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal Of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/Jmc.V1i02.266>
- Pane, H., & Al, E. (2020). *Gizi Dan Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. In *JIKA* (Vol. 6, Issue 2).
- Rowa, S., Mas, H., Musdalifah, & Nadmin. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 13 Luwu. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Siregar, S. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Fajar Interpertama Mandiri.
- Suchi, K., Shariff, A., Akbar, N., & Kesehatan, F. K. (2018). Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Universitas Muslim Indonesia. *Window Of Health*, 1(1). <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh1107>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta CV.
- Zahara, D. J., & Surtimanah, T. (2022). Kajian Naratif: Praktik Konsumsi Jenis Makanan Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Sehat Masada*, 14(2), 1979–2344.