

Kualitas Tidur Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA X Jakarta

Popi Meykuri^{*1}, Roza Indra Yeni²

^{1,2} Institut Tarumanagara

Email: poppymeykuri18@gmail.com

Abstrak

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis pada perempuan yang dipengaruhi oleh interaksi hormon reproduksi dengan rentang normal 21–35 hari. Gangguan siklus menstruasi masih banyak terjadi pada remaja dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri X Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 58 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner kualitas tidur dan keteraturan siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase, serta uji bivariat menggunakan Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil Kualitas tidur buruk: 47 (87,0%) mengalami gangguan dan 7 (13,0%) tidak mengalami gangguan. Kualitas tidur baik: 1 (25,0%) mengalami gangguan dan 3 (75,0%) tidak mengalami gangguan. Hasil uji menunjukkan p-value 0,14 (>0,05), OR 20,143 dengan CI 95% 1,830–221,690, sehingga tidak terdapat hubungan bermakna, namun terdapat kecenderungan risiko lebih tinggi pada kualitas tidur buruk. Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi, tetapi terdapat kecenderungan peningkatan risiko gangguan siklus menstruasi pada remaja dengan kualitas tidur buruk.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

Abstract

The menstrual cycle is a physiological process in women that is influenced by the interaction of reproductive hormones with a normal range of 21–35 days. Menstrual cycle disorders are still common in adolescents and can be influenced by various factors, one of which is sleep quality. This study aims to determine the relationship between sleep quality and menstrual cycle regularity in female adolescents at SMA Negeri X Jakarta. This study used an analytical design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 58 respondents. Data collection was carried out through a questionnaire on sleep quality and menstrual cycle regularity. Data analysis used univariate tests to see the frequency and percentage distribution, and bivariate tests using Chi-Square with a significance level of 0.05. Results Poor sleep quality: 47 (87.0%) experienced disturbances and 7 (13.0%) did not experience disturbances. Good sleep quality: 1 (25.0%) experienced disturbances and 3 (75.0%) did not experience disturbances. The test results showed a p-value of 0.14 (>0.05), OR 20.143 with a 95% CI of 1.830–221.690, indicating no significant relationship, but there was a tendency for a higher risk of poor sleep quality. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between sleep quality and menstrual cycle regularity, but there is a tendency for an increased risk of menstrual cycle disorders in adolescents with poor sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Menstrual Cycle, Adolescent Girls.

1. PENDAHULUAN

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara periodik pada perempuan sebagai hasil interaksi hormon reproduksi, dengan rentang normal 21–35 hari dan rata-rata 28 hari (UNICEF, 2023). Regulasi siklus ini dipengaruhi oleh keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang berperan dalam ovulasi serta proses peluruhan endometrium (World Health Organization, 2023). Gangguan pada siklus menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang cukup tinggi secara global, dengan berbagai manifestasi seperti

ketidakteraturan siklus, sindrom pramenstruasi, dismenorea, serta gangguan durasi dan volume menstruasi yang dialami oleh hampir setengah populasi wanita usia reproduksi (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, data menunjukkan sekitar 14,5% wanita usia 10–59 tahun mengalami ketidakteraturan menstruasi, dengan prevalensi lebih tinggi pada kelompok remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2018; analisis 2023).

Di beberapa daerah Indonesia, prevalensi gangguan siklus menstruasi juga menunjukkan angka yang bervariasi, seperti di Gorontalo sebesar 23,3%, Kalimantan Timur 13,9%, dan Sulawesi Tenggara 8,7% (Mardiana et al., 2023). Selain itu, data Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program KKBPK SKAP menunjukkan adanya peningkatan gangguan siklus menstruasi pada remaja usia 15–24 tahun di Jawa Tengah dari 11,5% pada tahun 2018 menjadi 13,94% pada tahun 2019 (BKKBK, 2023). Kesehatan reproduksi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mencakup aspek internal seperti pengetahuan dan sikap, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan akses informasi kesehatan (Deviliawati & Sayati, 2023). Kondisi ini berkaitan dengan proses pematangan sistem reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi sebagai indikator penting kesehatan reproduksi perempuan (Deviliawati & Sayati, 2023).

Secara klinis, gangguan siklus menstruasi dapat berupa polimenorea, oligomenorea, dan amenore dengan karakteristik masing-masing perubahan panjang siklus dan pola perdarahan (Islamy & Farida, 2023; Rihardini, 2023). Kondisi abnormal umumnya terjadi ketika siklus berada di luar rentang 21–35 hari secara konsisten (Moulinda et al., 2023). Berbagai faktor risiko dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, seperti stres, aktivitas fisik berlebihan, asupan energi yang tidak adekuat, paparan lingkungan, indeks massa tubuh, serta kualitas tidur yang buruk (Siregar et al., 2023). Di kalangan remaja, gangguan kualitas tidur masih cukup tinggi dan menjadi perhatian kesehatan masyarakat (Miranda et al., 2023). Kualitas tidur berperan penting dalam menjaga keseimbangan sistem tubuh, termasuk regulasi hormonal melalui sistem saraf otonom yang memengaruhi fungsi reproduksi. Gangguan tidur dapat menyebabkan perubahan fisiologis yang berdampak pada sistem endokrin dan keseimbangan hormon (Fauziah et al., 2023).

Ketidakeimbangan hormon akibat gangguan tidur dapat menurunkan produksi melatonin yang berperan dalam regulasi hormon reproduksi, sehingga berdampak pada gangguan siklus menstruasi (Siregar et al., 2023). Oleh karena itu, pola tidur yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi (Kurniawan, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada remaja maupun mahasiswa, di mana kualitas tidur yang buruk lebih sering diikuti oleh ketidakteraturan siklus menstruasi (Mardiana et al., 2023; Sholihah et al., 2023; Siregar et al., 2023).

Berdasarkan hasil wawancara awal di SMA Negeri X Jakarta pada tahun 2024, masih ditemukan adanya remaja putri yang mengalami gangguan kualitas tidur serta ketidakteraturan siklus menstruasi. Kondisi ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada populasi remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri X Jakarta.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel sebab dan akibat. Pendekatan yang digunakan adalah cross sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi. Jumlah sampel dalam

penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin dan diperoleh sebanyak 58 responden. Sampel penelitian adalah siswi SMA Negeri X Jakarta yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi siswi aktif SMA Negeri X Jakarta yang bersedia menjadi responden serta bersedia menandatangani informed consent sebagai bentuk persetujuan partisipasi dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri X Jakarta. Proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu penyusunan proposal, studi pendahuluan, pelaksanaan penelitian, analisis data, hingga penyusunan laporan akhir. Penyusunan proposal dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juli 2024, sedangkan kegiatan pengumpulan data, pengolahan data, dan penyusunan laporan akhir dilakukan pada bulan Agustus 2024.

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase pada variabel kategorik. Dalam penelitian ini, variabel kualitas tidur dan keteraturan siklus menstruasi dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Selanjutnya, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Karena kedua variabel bersifat kategorik, maka uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95% atau $\alpha = 0,05$ untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=58)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
14–15 Tahun	2	3,4
16–17 Tahun	48	82,8
18–19 Tahun	8	13,8
Total	58	100

Berdasarkan Tabel 1, responden, mayoritas responden berada pada kelompok usia 16–17 tahun sebanyak 48 responden (82,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada fase remaja tengah yang umumnya masih berada pada jenjang pendidikan SMA. Kelompok usia ini menjadi dominan karena sesuai dengan rentang usia siswa aktif di SMA Negeri X Jakarta.

Tabel 2 Distribusi Variabel Kualitas Tidur dan Keteraturan Siklus Menstruasi Responden di SMA Negeri X Jakarta (n=58)

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas Tidur	Baik	4	6,9
	Buruk	54	93,1
Keteraturan Siklus Menstruasi	Tidak memiliki gangguan	10	17,2
	Memiliki gangguan	48	82,8
Total		58	100

Tabel 2 mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 54 responden (93,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi dalam penelitian ini mengalami gangguan pola tidur. Selain itu, mayoritas responden juga mengalami gangguan keteraturan siklus menstruasi yaitu sebanyak 48 responden (82,8%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

Tabel 4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Variabel	Kategori	Memiliki Gangguan n (%)	Tidak Memiliki Gangguan n (%)	Total n (%)	p-value (Exact Sig.)	OR 95% CI
Kualitas Tidur	Buruk	47 (87,0%)	7 (13,0%)	54 (100%)	0,014	20,1431, 830 – 221,690
	Baik	1 (25,0%)	3 (75,0%)	4 (100%)		
Total		48 (82,8%)	10 (17,2%)	58 (100%)		

Berdasarkan Tabel 3. hubungan antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi, diketahui bahwa responden dengan kualitas tidur buruk sebagian besar mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu sebanyak 47 responden (87,0%), sedangkan yang tidak mengalami gangguan hanya 7 responden (13,0%). Pada kelompok dengan kualitas tidur baik, sebagian besar tidak mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 3 responden (75,0%), sedangkan yang mengalami gangguan hanya 1 responden (25,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,14 ($>0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi pada responden dalam penelitian ini. Namun demikian, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 20,143 dengan Confidence Interval (CI) 95% yaitu 1,830–221,690 menunjukkan adanya kecenderungan risiko yang lebih tinggi pada responden dengan kualitas tidur buruk untuk mengalami gangguan siklus menstruasi, meskipun secara statistik belum signifikan.

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian didominasi oleh kelompok usia 16–17 tahun sebanyak 48 responden (82,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase remaja tengah yang umumnya masih berada pada jenjang pendidikan SMA, sehingga karakteristik usia ini sesuai dengan populasi sasaran penelitian pada remaja putri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Deviliawati dan Sayati (2023) yang menyatakan bahwa kelompok remaja tengah merupakan fase yang rentan mengalami perubahan hormonal dan psikososial yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi. Selain itu, penelitian BKKBN (2023) juga menunjukkan bahwa kelompok usia remaja sekolah mendominasi kejadian gangguan kesehatan reproduksi, termasuk ketidakaturan menstruasi.

Hal serupa juga dilaporkan oleh Mardiana et al. (2023) yang menemukan bahwa mayoritas responden penelitian kesehatan reproduksi remaja berada pada rentang usia 15–17 tahun dengan risiko gangguan siklus menstruasi yang cukup tinggi. Selain itu, penelitian Sholihah et al., (2023) juga menemukan bahwa responden penelitian didominasi oleh kelompok usia remaja akhir yang masih berada pada jenjang pendidikan tinggi kesehatan, dengan kecenderungan mengalami gangguan siklus menstruasi akibat perubahan hormonal dan gaya hidup. Penelitian Siregar et al., (2023) turut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia remaja dan dewasa awal yang memiliki aktivitas

akademik tinggi, sehingga berisiko mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi akibat faktor stres dan pola hidup tidak teratur.

Sejalan dengan itu, penelitian Dewi et al., (2023) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik, kualitas tidur, dan tingkat stres pada mahasiswi berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi, yang banyak dipengaruhi oleh karakteristik usia remaja dan dewasa awal. Selain itu, penelitian Salsabilla et al., (2023) menemukan bahwa status gizi, kadar hemoglobin, dan kualitas tidur pada remaja putri memiliki hubungan dengan siklus menstruasi, yang umumnya terjadi pada kelompok usia sekolah menengah. Penelitian Fitriani et al., (2023) juga melaporkan bahwa indeks massa tubuh, kualitas tidur, dan kondisi stres berperan penting dalam menentukan keteraturan siklus menstruasi pada remaja perempuan.

Teridentifikasi Kualitas Tidur dan Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 2 juga diketahui bahwa mayoritas responden mengalami gangguan keteraturan siklus menstruasi yaitu sebanyak 48 responden (82,8%). Hal ini menunjukkan bahwa ketidakteraturan menstruasi masih cukup tinggi pada remaja putri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Islamy & Farida (2023) yang menyebutkan bahwa gangguan siklus menstruasi seperti polimenorea, oligomenorea, dan amenore masih sering terjadi pada remaja. Rihardini (2023) juga melaporkan bahwa ketidakteraturan menstruasi merupakan masalah yang sering muncul akibat ketidakseimbangan hormon pada masa remaja. Selain itu, Moulinda et al., (2023) menegaskan bahwa siklus menstruasi di luar rentang normal 21–35 hari merupakan indikasi gangguan yang perlu mendapat perhatian. Penelitian Sari et al., (2024) menemukan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh pola tidur, stres, dan aktivitas fisik yang tidak seimbang. Sejalan dengan itu, penelitian Pratiwi & Lestari (2024) melaporkan bahwa gangguan menstruasi pada remaja banyak berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon akibat gaya hidup tidak sehat. Selain itu, penelitian Wulandari et al., (2024) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja cukup tinggi, terutama pada kelompok dengan aktivitas akademik padat dan kualitas istirahat yang buruk.

Penelitian Nugroho & Handayani (2024) juga menemukan bahwa faktor psikologis seperti stres akademik dan kurangnya waktu istirahat berhubungan signifikan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Oktalia et al., (2024) menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan signifikan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas dengan risiko siklus tidak teratur lebih tinggi pada kelompok stres. Selain itu, penelitian Efendi et al., (2024) juga melaporkan bahwa kombinasi stres dan kualitas tidur yang buruk memiliki pengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon. Penelitian lain oleh Utami & Vidyarini (2024) turut menemukan bahwa tingkat stres berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri, terutama yang memiliki pola konsumsi dan aktivitas fisik tidak seimbang.

Teridentifikasi Hubungan Kualitas Tidur dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Berdasarkan Tabel 3, hubungan antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk sebagian besar mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 47 responden (87,0%), sedangkan pada kelompok dengan kualitas tidur baik sebagian besar tidak mengalami gangguan yaitu 3 responden (75,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p -value 0,14 ($>0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi pada penelitian ini. Namun demikian, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 20,143 dengan Confidence Interval (CI) 95% yaitu 1,830–221,690 menunjukkan adanya

kecenderungan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik, meskipun secara statistik belum signifikan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sholihah et al., (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi, serta penelitian Siregar et al. (2023) yang juga menemukan adanya keterkaitan antara kualitas tidur dan gangguan menstruasi. Selain itu, Mardiana et al., (2023) juga melaporkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian Putri et al., (2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan signifikan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja, yang dipengaruhi oleh perubahan hormon akibat kurangnya waktu istirahat. Sejalan dengan itu, penelitian Ramadhani & Utami (2024) menemukan bahwa remaja dengan kualitas tidur tidak baik memiliki peluang lebih besar mengalami ketidakteraturan menstruasi dibandingkan dengan remaja yang memiliki kualitas tidur baik. Selain itu, penelitian Lestari et al., (2024) juga melaporkan bahwa gangguan kualitas tidur berkaitan dengan perubahan keseimbangan hormon reproduksi yang berdampak pada siklus menstruasi, khususnya pada remaja dengan aktivitas akademik tinggi dan penggunaan gawai berlebihan.

4. KESIMPULAN

Kualitas tidur buruk cenderung lebih banyak mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan pada kualitas tidur baik sebagian besar tidak mengalami gangguan. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi, namun terdapat kecenderungan risiko lebih tinggi pada kelompok dengan kualitas tidur buruk untuk mengalami gangguan siklus menstruasi. Disarankan bagi remaja putri untuk menjaga kualitas tidur dengan mengatur pola istirahat yang cukup, mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur, serta menerapkan gaya hidup sehat. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang memengaruhi siklus menstruasi seperti stres, aktivitas fisik, dan pola makan agar hasil penelitian lebih komprehensif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alzueta, E., & Baker, F. C. (2023). The menstrual cycle and sleep. *Sleep Medicine Clinics*, 18(4), 399–413. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2023.06.003>
- Aryastami, N. K., & Mubasyiroh, R. (2023). Optimal utilization of maternal health service in Indonesia: A cross-sectional study of Riskesdas 2018. *BMJ Open*, 13(9), e067959. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067959>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). *Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program KKBPK (SKAP)*. <https://www.bkkbn.go.id>
- Davidson, S. M., Dampang, D. P., & Padjao, A. (2023). Adequate nutritional intake and nutritional status with adolescent menstrual cycle. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(3), 450–459. <https://doi.org/10.36590/jika.v5i3.359>
- Dewi, A. P., Hapsari, A., Ekawati, R., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Sport Science and Health*, 5(12), 1251–1264. <https://doi.org/10.17977/um062v5i122023p1251-1264>
- Deviliawati, A., Murni, N. S., & Sayati, D. (2023). Determinan pemanfaatan pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.43797>

- Deviliawati, A., Murni, N. S., & Sayati, D. (2025). Sosialisasi tentang pelayanan kesehatan peduli remaja tahun 2023. *Khidmah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1). <https://doi.org/10.52523/khidmah.v7i1.520>
- Efendi, B. P., Latifah, L., Lestari, Y. P., & Basit, M. (2024). Tingkat stres dan kualitas tidur yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 667–676. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.667-676>
- Fatmaningsih, N. K., Koeryaman, M. T., & Rosidin, U. (2023). Relationship of sleep quality with menstrual cycle in adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(5), 3598. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i5.3598>
- Fitriani, R. J., Probandari, A., & Wiboworini, B. (2023). Body mass index, sleep quality, stress conditions determine menstrual cycles among female adolescents. *International Journal of Public Health Science*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v8i1.16419>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. <https://www.kemkes.go.id>
- Larasati, N. A. (2023). Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 71–79. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18720>
- Oktalia, V. P., Ibnu, I. N., & Perdana, S. M. (2024). Hubungan tingkat stres, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 6(2), 116–128. <https://doi.org/10.47522/jmk.v6i2.337>
- Rahmawati, S., Setyowati, S., Budiati, T., & Rachmawati, I. N. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja. *Journal of Telenursing*, 5(2), 2632–2640. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7713>
- Ratiyun, R. S., & Juksen, L. (2023). Pengetahuan dan perilaku pencarian pelayanan kesehatan reproduksi pada remaja di Kota Bengkulu. *Jurnal Ners*, 7(2), 1033–1039. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16541>
- Rubiah, S., Jasmawati, J., & Hakim, L. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui video terhadap tingkat pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi remaja. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan*, 2(4), 639–651. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.223>
- Salsabilla, B., Anwar, K., & Maskar, D. H. (2023). Status gizi, kadar hemoglobin, kualitas tidur dan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 8 Tangerang. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 16–23. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.16-23>
- Susilowati, D., Yulaikah, S., & Nurlaili, H. (2026). Does quality of sleep determine the menstrual cycle? A cross-sectional study on teenagers. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 8(12), 1691–1696. <https://doi.org/10.33024/minh.v8i12.1789>
- Sumarni, S., & Amin, D. R. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di MTs. Miftahul Falah Bekasi. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.3536>
- Utami, Y. T., & Vidyarini, A. (2024). Hubungan asupan dan tingkat stres dengan siklus menstruasi remaja putri. *Pontianak Nutrition Journal*, 7(2). <https://doi.org/10.25182/pnj.v7i2.1467>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2023). *Menstrual health*. <https://www.who.int/health-topics/menstrual-health>