

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. G. A. R., Susila, I. M. D. P., & Dake, B. V. H. (2020). Pengaruh Senam Menstruasi terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas VIII dan IX di SMP Pancasila Canggü. *Indonesian Journal of Health Research*, 3(3), 27–33.
- Alonazi, A., Alqashami, N., Alkhamis, R., Almutairi, A., & Arishi, A. (2024). perawatan kesehatan Efektivitas Program Latihan 8 Minggu dalam Meningkatkan Karakteristik Menstruasi pada Remaja Putri di Arab Saudi.
- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135>
- Anthon, C., Steinmann, M., Vidal, A., & Dhakal, C. (2024). Menstrual Disorders in Adolescence: Diagnostic and Therapeutic Challenges. *Journal of Clinical Medicine*, 13(24), 1–17. <https://doi.org/10.3390/jcm13247668>
- Ayu Dwi Lestari, N. M. S., & Arya Utami, N. W. (2025). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Siklus Menstruasi Siswi Sma Di Kota Denpasar. *Archive of Community Health*, 11(3), 702. <https://doi.org/10.24843/ach.2024.v11.i03.p09>
- Berliani, H., Maries, V. R., Rian, A., Putri, A., Studi, P., Profesi, P., Program Profesi, B., Keluarga, S., Jambi, B., Sultan, J., 43, H. R., & Merah, K. P. (2024). Literature Review : Indeks Massa tubuh Sebagai Faktor Terganggunya Siklus Menstruasi pada remaja. *Midwifery Health Journal*, 9(2), 2024. <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>
- Dianti, Y. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%20.pdf)
- Dinda Fitrianiingsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, & Shieva Nur Azizah Ahmad. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jkft*, 7(2), 108–112.
- Ghita, M. (2019). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dan Tingkat Ekonomi Tentang Kejadian Stunting*, 3(2), 14–15.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Hardiyanti, S. A., Lisca, S. M., & Dewi, M. K. (2024). Pengaruh Senam Aerobik dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di Puskesmas Cimaggu Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. 4(1), 109–115. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i1.1329>
- Hastuti, W., & Widiyaningsih, W. (2020). Senam Aerobic Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi

- Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 86–90. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.421>
- Hidayat, H. (n.d.). *Menstruasi Santriwati Di Sebuah Islamic*. 3(1), 34–44.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Indrayani, L., & Aniroh, U. (2023). Jurnal Keperawatan Jiwa, Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 53(9), 16–21.
- Islamy, A., & Farida. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Factors That Influence the Menstruation Cycle in Young Women Level Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1, 13–18.
- JASMINE, K. (2014). *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Kholifah, M. N. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Winong Factors Associated with Early Menarche in Adolescent Girls at SMP Negeri 1 Winong. *Nutrition Research and Development Journal*, 4(01), 32–49. <https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/index>
- Latambaga, K. K., & Kolaka, K. (2020). 1 , 2 . 5(2), 13–21.
- Layyin, M., Elvi, Y. R., & Retno Widyaninggrum. (2019). *Buku Remaja dan Kesehatan Reproduksi Scan.pdf* (pp. 1–6).
- Lessy, I. rahmi. (2024). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Usia 15- 19 Tahun. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 122–130.
- Marlinda, R. (2013). Pengaruh senam Disminore. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- Masthura, S., Meriati, & Nursa'adah. (2025). Pengaruh Stres, Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 20–29. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>
- Nopia, E., Lina, L. F., & Angraini, W. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v1i1.331>
- Nuriaryati, S. S. T. H. & D. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk N 4 Klaten. *Jurnal Cohesin*, 2(1), 1–7.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

- Oktavia, L., & Amelia, W. (2022). Analisis Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 7(2), 100–106. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v7i2.190>
- Putri, D. A. R. (2020). Journal of Vocational Health Studies. *Journal of Vocational ...*, 03, 53–58. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V4I1.2020.35-40>
- Putri Oktalia, V., Nurwaqiah Ibnu, I., Mawarti Perdana, S., Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., Kesokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, F., & Letjen Suprpto No, J. (2024). *Hubungan Tingkat Stres, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Tahun 2024 the Relationship of Stress Levels, Consumption Patterns and Physical Activity With the Menstrual Cycle*. 06(02), 116–128. <https://doi.org/10.47522/jmk.v6i>
- Rahmi, maha rani nur, & Purnawati, Y. (2023). Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(m), 6–25.
- Rany, H. (2022). Batasan Remaja. *Keperawatan*, 1–23.
- Riliyantri, S., & Nurvinanda, R. (2025). *Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Smk Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024*. 6, 4923–4930.
- Rini, D. M., Hapisah, H., Rusmilawaty, R., & Megawati, M. (2025). Hubungan Siklus Dan Lama Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN Pulauaut Barat Kotabaru. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1554–1560. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.293>
- Rosiani, D., Apriliyani, I., & Kurniawan, W. E. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswa SMA”. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 457–466. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2169>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sarihu, H., Mulyaningsih, S., dan Nurunniyah, S. (2020). *Berkenalan Dengan Menstruasi*. 1–49. www.almaata.ac.id
- Sefrita, D., Hervidea, R., & Adyas, A. (2025). Hubungan Berat Badan dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri (Studi pada SMP N 1 Rumbia Kabupaten Lampung Tengah). *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), 300–309. <https://doi.org/10.57235/jetish.v4i1.4001>
- Sequeira, J. P., Suryantara, B., & Sari, F. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 675–683. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8273>
- Siregar, R. S. (2020). *Pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi primer pada remaja di sma n i kecamatan batangtoru tahun 2020*.
- Soekidjo, N. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Alfabeta.

- Suleman, N. A., Hadju, vidya avianti, & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturja*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.37905/jje.v2i2.24490>
- Susanti, R. F., & Fernanda, P. A. (2025). *Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri*. 9(1), 68–75.
- Tambunan, G. E., & Siregar, F. L. S. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sehat terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Malahayati Nursing Journal*, 6(10), 4190–4198. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.16868>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- Wahyuni, S., & Arisani, G. (2022). Media Audio Visual Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(05), 426–432. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i05.1778>
- Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2018). Analisa Hubungan antara Usia Menarche, Sikap tentang Pre-Menstruasi Sindrom terhadap Perilaku dalam Mengatasi Pre-Menstruasi Sindrom di SMPN 1 Mlati. *Jurnal Keperawatan Respati*, 5(2), 383–387.
- Winengsih, E., Fitriani, D. A., Stelata, A. G., & Sugiharti, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia*, 11(2), 630.