



Hubungan kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi pada remaja putri

¹Fera Riswidautami Herwandar, ²Merissa Laora Heryanto, ²Sri Ratna Juita

¹Kebidanan, Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

²Kebidanan, Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Herwandar, F. R. ., Heryanto, M. L. ., & Juita, S. R. . Hubungan kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 99–106.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.724>

History

Received: 13 April 2023

Accepted: 3 Mei 2023

Published: 1 Juni 2023

Corresponding Author

Fera Riswidautami Herwandar,
Kebidanan, Profesi Bidan, Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan,
[Institusi; riswida88@gmail.com](mailto:riswida88@gmail.com)



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

ABSTRAK

Latar Belakang: Kasus anemia pada remaja putri di Indonesia berjumlah 25,5% dari 462 remaja. Kejadian anemia pada remaja meningkat signifikan dari Riskesdas 2013 sebesar 18,4% menjadi 32% pada Riskesdas 2018 dengan proporsi usia tertinggi dialami pada kelompok usia 15-24 tahun. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 remaja putri yang sudah menstruasi di Pondok Pesantren Nurul Iman terdapat 3 orang yang kadar Hbnya tidak normal dan mengalami siklus menstruasi lama. Tujuan dari penelitian ini Untuk menganalisis hubungan kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi pada remaja putri Madrasah Aliyah Swasta di Pesantren Nurul Iman

Metode: Desain penelitian adalah *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 84 responden yang diambil secara stratified random sampling. Data yang diteliti adalah kadar hemoglobin yang diukur menggunakan alat Hb elektrik dan siklus menstruasi responden yang diminta menggunakan lembar *checklist*. Analisis statistik yang digunakan adalah *chi-square*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian menggunakan lembar yang diisi oleh responden.

Hasil: Hasil analisis univariat menunjukkan 11 responden (13,1%) mengalami anemia, dan 11 responden (13,1%) mengalami siklus menstruasi tidak normal, sedangkan hasil analisis bivariat menunjukkan 11 responden mengalami anemia yang semuanya mengalami siklus menstruasi tidak normal. dan dari 73 responden yang tidak mengalami anemia semuanya memiliki siklus menstruasi yang normal, dengan p-value 0,001.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara kadar hemoglobin remaja putri MAS dengan siklus menstruasi remaja putri MAS di Pondok Pesantren Nurul Iman Desa Sukamanah Kecamatan Cigalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022.

Saran: Diharapkan remaja putri selalu meningkatkan pengetahuannya tentang cara hidup bersih dan sehat untuk menjaga keseimbangan kadar hemoglobin setiap bulan dan memiliki siklus menstruasi yang normal.

Kata Kunci : Hemoglobin, Remaja Putri, Siklus Menstruasi.

Pendahuluan

Remaja merupakan aset suatu bangsa, remaja yang sehat akan menghasilkan karya cemerlang untuk masa depan suatu bangsa. Remaja yang sehat cikal bakal menghasilkan keturunan yang sehat, terutama remaja putri yang akan mengalami masa kehamilan dan persalinan. Apabila remaja putri nya sehat akan menekan angka kematian ibu dan bayi untuk bangsa ini. Sehingga sangat penting untuk memperhatikan derajat kesehatan remaja putri.

Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah gizi mikronutrien, yakni 12 % remaja laki-laki dan 23 % remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Anemia pada remaja putri memerlukan perhatian khusus dikarenakan remaja memiliki fase tumbuh kembang yang cepat, sehingga dalam masa remaja, anemia dapat dicegah dan ditanggulangi untuk mempersiapkan calon-calon ibu yang melahirkan anak-anak dengan gizi baik serta meningkatkan produktivitas dan kemampuan kognitif remaja (Izzani, 2018; Kusuma, 2020; Restuti & Susindra, 2020; Suparmi, 2020).

Prefalensi anemia remaja di dunia adalah 4,8 juta, kejadian anemia tinggi pada negara-negara berkembang dimana diperkirakan bahwa 9 dari 10 penderita anemia berada di negara berkembang. Ditemukan kasus anemia pada remaja putri sebesar 25,5% dari 462 remaja. Sedangkan kejadian anemia pada remaja mengalami peningkatan yang signifikan dari hasil riskesdas 2013 dengan angka 18,4 % ke angka 32 % pada Riskesdas 2018 dengan proporsi umur tertinggi dialami pada rentan 15-24 tahun.

Provinsi Jawa Barat 41,5 % kejadian anemia pada tahun 2019, di Kabupaten Tasikmalaya dalam penelitian Danefi yang dilakukan di SMAN 2 Singaparna Kecamatan Singaparna siswi yang mengalami anemia sebanyak 29,9 % dan yang tidak anemia 70,4 % (Danefi & Agustini, 2019). Pada Riskedas 2018 rata-rata usia SD di Kabupaten

Tasikmalaya sudah mengalami menstruasi 1,14 % dari 157 siswi.

Menstruasi merupakan salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita. Menstruasi yang terus-menerus secara periodik hal itu yang dimaksud dengan siklus menstruasi (Prathita et al., 2017). Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, anemia yang dialami remaja putri akan berdampak serius, mengingat mereka calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar resiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir premature dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Putri, 2019). Beberapa penelitian sebelumnya juga mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi (Khikmawati & Setyowati, n.d.; Thamrin & Masnilawati, 2021). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengambil topik penelitian dengan judul "Hubungan Antara Kadar Hemoglobin dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri MAS di Pondok Pesantren Nurul Iman Desa Sukamanah Kecamatan Cigalontang Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022".

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei analitik. Desain penelitian adalah cross-sectional. Sampel penelitian sebanyak 84 responden yang diambil secara *stratified random sampling* dengan kriteria inklusi responden perempuan yang sudah menstruasi, sedangkan kriteria eksklusi adalah responden yang memiliki masalah ginekologi. Data yang diteliti adalah kadar hemoglobin yang diukur menggunakan alat Hb elektrik dan siklus menstruasi responden yang diminta menggunakan *checklist*. Analisis statistik yang digunakan adalah chi-square. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian menggunakan daftar periksa yang diisi oleh responden.

Hasil

Hubungan antara Kadar Hemoglobin Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri MAS di Pondok Pesantren Nurul Iman

Desa Sukamanah Kecamatan Cigalontang Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022. Berikut hasil penelitian dari penelitian ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kadar Hemoglobin		
Anemia	11	13,1
Tidak Anemia	73	86,9
Siklus Menstruasi		
Tidak Normal	11	13,1
Normal	73	86,9

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 84 responden remaja putri MAS Pondok Pesantren Nurul Iman Cigalontang sebagian besar tidak anemia yaitu sebanyak 73 responden (86,9%). Kemudian dari 84 responden remaja putri MAS Pondok

Pesantren Nurul Iman Cigalontang sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 73 responden (86,9%).

Tabel 2. Hubungan Antara Kadar Hemoglobin terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri MAS di Pondok Pesantren Nurul Iman

Kadar Hemoglobin	Siklus Menstruasi				Total		Nilai <i>p</i>
	Tidak Normal		Normal				
	F	%	F	%	N	%	
Anemia	11	100	0	0	11	100	0,001
Tidak Anemia	0	0	73	100	73	100	

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa 11 responden yang anemia dan tidak anemia 73 responden. Hasil uji Chi-square didapat nilai p-value yaitu $0.000 \leq \alpha = 0.05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi pada remaja putri MAS di Pondok Pesantren Nurul Iman Desa Sukamanah Kecamatan Cigalontang Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022.

Pembahasan

Hasil penelitian univariat dari 84 responden sebagian besar remaja putri tidak anemia sebanyak 73 responden (86,9%). Peneliti berpendapat bahwa anemia pada seorang remaja putri dapat diketahui dengan melakukan pengambilan sample darah dari perifer untuk dilakukan

pengecekan sehingga diketahui kadar hemoglobin. Alat yang digunakan untuk pemeriksaan Hb sangat beragam, ada yang dapat dilakukan di laboratorium, dapat juga dilakukan dengan menggunakan Hb elektrik yang dapat dilakukan pemeriksaan Hb memungkinkan dimana saja. Hasil dari pemeriksaan kadar Hb tersebut kemudian di kelompokkan menjadi kategori normal atau tidak normal. Kategori normal apabila hasil ≥ 12 mg/dL, kategori tidak normal apabila hasil < 12 mg/dL. Rendahnya hasil pemeriksaan kadar Hb pada remaja putri bisa disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya asupan zat gizi yang tidak baik kedalam tubuh. Mengonsumsi makanan yang kurang mengandung zat mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme didalam tubuh. Remaja putri mempunyai penyakit yang

berhubungan dengan kelainan darah. Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, dan juga kemungkinan remaja putri mengalami penyakit yang berhubungan dengan alat reproduksinya.

Kadar hemoglobin pada remaja putri MAS di pondok pesantren nurul iman Desa Sukamanah Kecamatan Cigalontang Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022 sebagian besar memiliki kadar hemoglobin ≥ 12 mg/dL. Remaja putri MAS di pondok pesantren Nurul Iman berdasarkan hasil penelitian sebagian besar tidak memiliki penyakit-penyakit yang mengakibatkan anemia, termasuk penyakit yang berhubungan dengan organ reproduksi. Remaja putri MAS Nurul Iman mempunyai pola hidup yang sehat, mengkonsumsi makanan yang pemenuhan untuk gizi nya cukup, istirahat yang cukup, olah raga yang teratur. Meskipun mengalami menstruasi setiap bulan tidak mengalami perdarahan yang banyak sehingga tidak mengalami anemia.

Hasil penelitian univariat siklus menstruasi yang didapat diketahui dari 84 responden sebagian besar mengalami siklus normal yaitu sebanyak 73 responden (86.9%). Menurut Villasari (2020) siklus normal menstruasi dipengaruhi oleh hormon reproduksi bekerja mematangkan sel telur yang berasal dari 1 folikel kemudian matang pada pertengahan siklus dan siap untuk proses ovulasi (pengeluaran sel telur dari indung telur) (Villasari, 2020). Menurut Oktaviani & Lestari (2017) siklus menstruasi didefinisikan siklus pendek jika kurang dari 25 hari, normal jika 26-34 hari, dan panjang jika lebih dari 35 hari, dengan darah yang dikeluarkan berkisar 60-80 ml (Oktaviani & Lestari, 2017). Kusmiran (2018) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi diantaranya berat badan, aktifitas fisik, stress, diet, kondisi kerja dan paparan lingkungan, gangguan endokrin (Kusmiran, 2018).

Sesuai dengan hasil penelitian Islamy & Farida (2019) ditemukan bahwa pola menstruasi tidak normal disebabkan oleh gangguan menstruasi yang dialami

remaja diantaranya adalah polimenore, oligomenorrhea, hipermenorrhea dan dysmenorrhea (Islamy & Farida, 2019). Menurut Dya & Adiningsih (2019) ditemukan kejadian Anemia remaja memengaruhi siklus menstruasi remaja (Dya & Adiningsih, 2019). Sejalan dengan penelitian Khikmawati & Setyowati, (2020) remaja putri mempunyai rata-rata siklus menstruasi yang tidak teratur (Khikmawati & Setyowati, (2020).

Menurut pendapat peneliti siklus menstruasi pada remaja dapat diketahui dengan memberikan pertanyaan kepada remaja mengenai jarak haid pertama haid terakhir dari menstruasi ke menstruasi berikutnya. Kemudian dikelompokkan siklus normal apabila jarak menstruasi antara 21-35 hari, sedangkan siklus menstruasi tidak normal apabila jarak < 21 hari atau > 35 hari. Siklus menstruasi yang tidak normal pada remaja putri bisa disebabkan oleh penyakit reproduksi yang dialami oleh remaja, aktifitas remaja yang berlebihan, gaya hidup yang tidak sehat sehingga mengalami penurunan berat badan, banyak pikiran yang menimbulkan stress, serta lingkungan yang tidak sehat.

Remaja putri MAS Nurul Iman berdasarkan hasil penelitian ditemukan responden yang mengalami dysmenorrhea tetapi masih bisa diatasi dengan istirahat apabila sedang menstruasi, tidak terlalu mengganggu aktifitas dan kegiatan remaja putri MAS Nurul Iman. Tidak ditemukan penyakit reproduksi yang memerlukan penanganan khusus. Remaja putri MAS Nurul Iman memiliki pola istirahat yang cukup antara belajar dan beraktifitas sehingga tidak mengganggu pola siklus menstruasi. Remaja putri MAS Nurul Iman memiliki gaya hidup yang sehat, karena pengaturan jadwal makan yang disiapkan oleh pengurus Pondok Pesantren dengan baik, sehingga pemenuhan asupan gizi terpenuhi dengan baik. Pengaturan jadwal pelajaran sekolah dan materi pembelajaran pondok dan kegiatan yang lainnya terjadwal dengan baik sehingga remaja putri MAS tidak mengalami stress juga lingkungan yang

terjaga dengan bersih dan rapih, membuat remaja putri MAS Nurul Iman merasa nyaman sehingga mengalami siklus menstruasi yang normal.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi pada remaja putri MAS di Pondok Pesantren Nurul Iman Desa Sukamanah Kecamatan Cigalontang Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022. Menurut Hardiansyah & Supariasa (2014) kadar hemoglobin yang tidak normal dapat mempengaruhi siklus menstruasi menjadi tidak normal (Hardiansyah & Supariasa, 2017). Menurut Astuti (2013) salah satu pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Astuti et al., 2013). Menurut Manuaba (2016) yaitu kelainan menstruasi yang dapat dijumpai berupa kelainan siklus atau kelainan jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan (Manuaba, 2016).

Menurut Permenkes (2014) remaja putri dengan kadar hemoglobin yang normal memiliki siklus menstruasi yang normal, dengan melakukan gaya hidup yang sehat dan dukungan dari orang tua serta lingkungan diharapkan remaja putri memiliki kesehatan reproduksi yang sehat, sehingga remaja putri dapat terhindar dari terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunnya tingkat kebugaran dan prestasi belajar, tidak tercapainya tinggi badan yang maksimal, dengan pencegahan anemia sejak remaja dapat mencegah anemia pada kehamilan, karena untuk penanggulangan anemia pada ibu hamil efektif jika dilakukan sejak masa remaja (Permenkes, 2014). Hal ini juga didukung oleh Beberapa penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi (Khikmawati & Setyowati, n.d.; Thamrin & Masnilawati, 2021).

Anemia yang dialami oleh remaja putri pada awalnya disebabkan oleh asupan

zat gizi yang kurang sehingga ketika remaja putri masuk fase menstruasi mengakibatkan siklus menstruasi yang tidak normal. Responden dengan siklus menstruasi yang tidak normal mengalami anemia yaitu dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin < 12 mg/dL. Untuk mencegah siklus menstruasi yang tidak normal diperlukan perbaikan asupan gizi untuk remaja putri, sehingga diharapkan remaja putri dalam kondisi tidak anemia remaja putri mengalami siklus menstruasi yang normal.

Penelitian yang dilakukan pada Remaja putri MAS Nurul Iman didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi. Remaja putri yang mengalami anemia dengan kadar hemoglobin < 12 mg/dL dan siklus menstruasi yang tidak normal yaitu < 21 hari dan > 35 hari, mempunyai berat badan yang tidak ideal, cenderung kurus. Pola makan yang tidak teratur karena pilih-pilih jenis makanan, tidak bisa selalu memakan makanan yang disiapkan oleh Pondok Pesantren sehingga Remaja Putri lebih baik tidak makan atau makan jajanan seadanya. Remaja putri yang anemia memiliki pola istirahat yang tidak teratur, tidak bisa langsung tidur nyenyak seperti teman-teman yang lainnya, terkadang tidak tidur semalaman. Apabila waktu subuh bangun tidur merasa tidak segar sehingga tidak nafsu makan apabila waktunya sarapan pagi. Mengikuti kegiatan Pondok yang padat badan terasa mudah lelah dan ingin tidur di siang hari. Mengikuti pelajaran dengan tidak terlalu antusias, sehingga menyebabkan stress apabila ada ujian. Pola makan yang tidak teratur, istirahat yang kurang membuat Remaja Putri MAS Nurul Iman stress yang mengakibatkan anemia sehingga menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal.

Keadaan Remaja yang terus menerus mengalami siklus menstruasi yang tidak normal mengakibatkan tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik, sehingga kondisi siklus menstruasi yang tidak normal terulang setiap bulannya. Apabila tidak diperbaiki mengakibatkan penyakit-

penyakit lain yang jangka panjang mungkin dialami oleh Remaja Putri. Untuk mengatasi hal tersebut perlu diadakan edukasi yang mendalam dari hati ke hati dengan Remaja putri yang mengalami permasalahan siklus menstruasi. Diharapkan Remaja putri dapat mengatasi pola menstruasi yang akan datang setiap bulan tanpa menggagu aktifitas sehari-hari dan juga kesehatan nya di masa mendatang. Karena remaja putri merupakan asset bangsa untuk menghasilkan generasi cemerlang di masa mendatang.

Edukasi kepada pengurus pondok untuk lebih memperhatikan remaja yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Diharapkan Remaja putri apabila menstruasi terjadi adanya pendampingan dari pengurus pondok yang juga melibatkan remaja itu sendiri. Edukasi kepada orang tua tentang kondisi Remaja putri dan perkembangan kesehatan juga perlu dilakukan oleh pengurus pondok sehingga meskipun di pondok orang tua tetap mengetahui perkembangan kesehatan reproduksi remaja putri dan Remaja putri dapat selalu merasakan kedekatan emosional dengan orang tuanya. Adanya koordinasi yang baik antara remaja putri pengurus dan orang tua diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan remaja yang mengalami anemia sehingga siklus menstruasinya tidak normal menjadi siklus menstruasi yang normal. Sangat penting Remaja putri dapat menghadapi gangguan tersebut dengan baik sehingga tidak menggagu aktifitas dan pembelajaran remaja putri. Remaja putri dapat lebih memahami dirinya dan dapat belajar dengan baik semoga remaja putri Pondok Pesantren Nurul Iman mempunyai pengetahuan yang baik tentang kondisinya dan menjadi remaja sehat yang unggul untuk meraih cita-cita di masa mendatang.

Faktor lingkungan yang sehat dan mendukung untuk Remaja putri mengembangkan bakat yang dimilikinya akan membuat Remaja putri merasa nyaman. Pola hidup yang sehat, makan teratur dengan gizi yang sehat, aktifitas dan istirahat yang teratur mencegah stress pada

Remaja putri. Remaja putri yang sehat jasmani dan pikirannya tidak akan mengalami anemia, membuat keseimbangan hormon di dalam tubuhnya. Remaja putri yang sehat tidak anemia tidak akan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Sehingga remaja putri dapat beraktifitas dengan baik dan penuh semangat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan antara Kadar Hemoglobin dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri MAS di Pondok Pesantren Nurul Iman Desa Sukamanah Kecamatan Cigalontang Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin pada remaja putri MAS dengan siklus menstruasi pada Remaja Putri MAS di Pondok Pesantren Nurul Iman Desa Sukamanah Kecamatan Cigalontang Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

Saran

Bagi remaja putri MAS Nurul Iman Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang menstruasi, gizi remaja, anemia, dan siklus menstruasi. 2. Bagi Pondok Pesantren Nurul Iman Diharapkan mampu memberikan solusi dan berbagai alternatif tindakan diantaranya memacu pondok pesantren untuk membuat program kesehatan reproduksi remaja bekerja sama dengan Puskesmas seperti membuat pojok kesehatan reproduksi remaja

Daftar Pustaka

- Astuti, N. D., Hidayati, L., & Mustikaningrum, F. (2013). *Perbedaan Karakteristik Ibu Pada Anak Yang Mengalami Anemia Dan Tidak Anemia Di Sd Negeri Banyuwang Iii Kota Surakarta*.
- Danefi, T., & Agustini, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja

- Di Sman 2 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 1(10), 15–24. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v1i10.100>
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>
- Hardiansyah, & Supariasah, I. D. (2017). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. In Hardiansyah & I. D. N. Supariasah (Eds.), *Gizi Bayi dan Balita*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Izzani, R. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Tablet Fe saat Menstruasi pada Mahasiswi FKM UNAIR Surabaya. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(1), 78. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.78-86>
- Khikmawati, E., & Setyowati, H. (2020). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 8 Kota Magelang. [https://doi.org/10.1016/0007-6813\(86\)90041-8](https://doi.org/10.1016/0007-6813(86)90041-8)
- Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Kusuma, S. A. (2020). Determinan Gejala Anemia Pada Mahasiswi Kesehatan Dan Non-Kesehatan Kampus Tegalboto Universitas Jember. In *Skripsi*.
- Manuaba. (2016). *Ilmu Kebidanan Buku Ajar Obstetric & Ginekologi*. Graha Cipta.
- Oktaviani, A. S., & Lestari, U. (2017). Efektivitas William ' S Flexion Exercise Dalam Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorrhea). *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(4), 10–16.
- Permenkes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2014. *Journal of Sustainable Agriculture*.
- Prathita, Y. A., Syahredi, S., & Lipoeto, N. I. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 104. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.653>
- Putri, W. (2019). Faktor Ibu terhadap Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah. *Higea Journal of Public Health Research and Development*, 3(1), 55–62.
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2020). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Relationship Between Intake Nutrition and Nutritional. *Ilmiah INOVASI ISSN*, 1(2), 163–167.
- Suparmi, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pentingnya Minum Tablet Fe Saat Menstruasi Di SMA BK 06 Juwangi. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 93. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i1.465>
- Thamrin, H., & Masnilawati, A. (2021). Hubungan antara Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Kebidanan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), 30–33.

Villasari, A. (2020). *Fisiologi Menstruasi*.
Strada Press.