

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Randublatung

Mayasari, Ovita ¹, Sulistyaningsih ²

¹Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Assalaam Surakarta

ovitamayasari@politeknikassalaam.ac.id

²Staf KIA, Puskesmas Randublatung

sulistyaningsih@gmail.co.id

Keywords:

Anemia,
Menstruation,
Teenage girls.

ABSTRACT

Anemia is a condition in which a person has lower than normal levels of hemoglobin and erythrocytes. Adolescent girls are more susceptible to anemia because they menstruate. Abnormal menstrual patterns can cause anemia due to excessive blood loss, resulting in the loss of hemoglobin contained in the blood. The type of research is quantitative with a cross-sectional study design. The data analysis used was univariate and bivariate analysis. Univariate analysis was performed using the percentage of each variable, while bivariate analysis was performed using Fisher's exact test. The results showed that 289 respondents (84.5%) were not anemic, 25 respondents (7.3%) had mild anemia, and 28 respondents (8.2%) had moderate anemia. There were 6 respondents (1.8%) who had unhealthy menstrual patterns, 4 respondents (1.2%) who experienced irregular menstruation, and 21 respondents (6.1%) who experienced menstrual cycles of less than 21 days or more than 40 days. A small number of respondents, 30 (8.8%), had menstrual periods lasting more than 7 days. Nearly half of the respondents, 162 (47.4%), stated that the amount of blood lost during menstruation was heavy (>100 ml/10 teaspoons per day). A total of 78 respondents (22.8%) reported feeling weak, lethargic, and dizzy during menstruation. Based on the results of Fisher's test, there was a relationship between menstrual patterns and anemia in adolescent girls in Randublatung District.

Kata Kunci

Anemia,
Menstruasi,
Remaja putri.

ABSTRAK

Anemia merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari kadar normal. Remaja perempuan lebih rentan terkena anemia karena mengalami menstruasi. Pola menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia karena terjadi pengeluaran darah yang berlebih, sehingga hemoglobin yang terkandung dalam darah juga ikut terbuang. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat dengan presentase dari tiap variabel, analisa bivariat menggunakan Uji Fisher. Hasil penelitian terdapat 289 responden (84,5%) tidak anemia, 25 responden (7,3%) menderita anemia ringan dan 28 responden (8,2%) menderita anemia sedang. Terdapat 6 responden (1,8%) memiliki pola menstruasi tidak sehat, 4 responden (1,2%) mengalami haid tidak teratur, 21 responden (6,1%) mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Sebagian kecil 30 responden (8,8%) lama menstruasi lebih dari 7 hari. Hampir separuh responden 162 (47,4%) menyatakan darah yang keluar pada saat menstruasi banyak (> 100 ml/10 sendok teh per hari). Sebanyak 78 responden (22,8%) menyatakan ada keluhan lemas, lesu dan berkunang-kunang saat menstruasi. Berdasarkan hasil Uji Fisher diperoleh ada hubungan antara pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri di Kecamatan Randublatung.

Korespondensi Penulis:

Ovita Mayasari
Politeknik Assalaam Surakarta
ovitamayasari@politeknikassalaam.ac.id

**Submitted : 19-12-2026; Accepted : 23-01-2026;
Published : 30-06-2026**

*Copyright (c) 2024 The Author (s)
This article is distributed under a Creative Commons
Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA
4.0)*

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana sirkulasi darah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah (eritrosit) berkurang sehingga tidak dapat berfungsi sebagai pembawa oksigen bagi semua jaringan [1]. Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia terutama di negara berkembang dan negara miskin. Kejadian anemia banyak terjadi terutama pada usia remaja baik kelompok pria maupun wanita [2]. Remaja putri lebih rawan terkena masalah anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi untuk percepatan pertumbuhan (growth suport) dan menstruasi [3].

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di dunia masih cukup tinggi, berkisar 40-88%. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018 remaja putri mengalami anemia sebesar 48,9%, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun [4]. Prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Jawa Tengah sebesar 48,9% dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, karena persentasenya >20% [5]. Hasil skrining anemia remaja putri di Kabupaten Blora pada tahun 2023 didapatkan angka anemia remaja putri sebanyak 3306 siswi (29,61%) dari 11164 siswi yang diskriming. Puskesmas Randublatung menempati posisi pertama terbanyak kasus anemia remaja putri se-kabupaten Blora yaitu sebesar 41,14% [6].

Anemia pada remaja harus segera diatasi, karena akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal. Anemia terjadi karena kandungan hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh tidak memenuhi kadar normal sehingga menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan menyebabkan tubuh cepat lelah, lemah, lesu dan letih [7].

Dampak yang timbul dari anemia pada remaja yakni kesulitan berkonsentrasi, sering mengalami kelelahan, mudah capek, lesu, dan keluhan pusing sehingga dapat mengganggu produktivitas [8]. Dampak lain dari terjadinya anemia pada remaja juga akan memberikan kontribusi negatif pada masa kehamilan yang akan datang, diantaranya adalah lahirnya bayi dengan berat badan yang rendah (BBLR), afiksia, bahkan kematian pada bayi. Selain itu ibu hamil juga dapat memiliki resiko mengalami pendarahan selama melahirkan. Pendarahan pada saat melahirkan merupakan penyebab utama terjadinya kematian pada ibu di Indonesia [9].

Remaja perempuan lebih rentan terkena anemia karena mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding rahim yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina. Menstruasi dimulai saat pubertas dari usia 10 hingga 16 tahun dan berakhir saat menopause pada usia rata-rata 51 tahun. Normalnya menstruasi akan terjadi setiap 21-35 hari sekali, lamanya 2-7 hari persiklus. Saat menstruasi perempuan rata-rata kehilangan zat besi dalam darah sekitar 0,56 mg/hari tiap siklus menstruasi 28 hari. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia karena terjadi pengeluaran darah yang berlebih, sehingga hemoglobin yang terkandung dalam darah juga ikut terbuang. Hal tersebut dibuktikan dari penelitian di MTs Ma'Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang ($p=0,002$) menyatakan bahwa responden yang mempunyai pola menstruasi tidak baik cenderung 5,7 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan responden yang mempunyai pola menstruasi baik [10].

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 868 siswi SMP dan SMA di wilayah kerja Puskesmas Randublatung didapatkan 383 siswi (44,12%) mengalami kejadian anemia, terdiri dari 63,71% (244 siswi) anemia sedang dan 4,44% anemia berat [11]. Dari uraian permasalahan diatas, adakah hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di Kecamatan Randublatung?

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan diskriptif analitik. Desain penelitian dengan *Cross Sectional* yaitu peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada suatu saat. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat menghasilkan distribusi frekuensi

dan presentase dari tiap variabel. Analisa bivariat menggunakan Uji Fisher karena data berdistribusi tidak normal. Uji Fisher adalah uji statistik nonparametrik yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel kategoris dalam tabel kontingensi, merupakan alternatif untuk uji Chi-square saat asumsi uji Chi-square tidak terpenuhi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan olah data dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil sebagai berikut :

A. Analisis Univariat

1) Status Anemia

Tabel 1. Status Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Randublatung

No	Status Anemia	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Anemia	289	84,5
2	Anemia Ringan	25	7,3
3	Anemia Sedang	28	8,2
Total		342	100

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar HB pada remaja putri didapatkan 289 responden (84,5%) tidak anemia, 25 responden (7,3%) menderita anemia ringan dan 28 responden (8,2%) menderita anemia sedang. Anemia merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari kadar normal [9]. Kategori anemia berdasarkan WHO adalah Tidak anemia ($Hb \geq 12$ g/dL), anemia ringan ($Hb 11 - 11,9$ g/dL), anemia sedang ($Hb 8 - 10,9$ g/dL), dan anemia berat ($Hb < 8$ g/dL).

Secara umum ada 3 penyebab anemia pertama, defisiensi zat gizi, rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Kedua, perdarahan (*loss of blood volume*), perdarahan karena kecacingan dan atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun, perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan. Ketiga, Hemolitik: perdarahan pada penderita malaria kronis yang mengakibatkan penumpukan zat besi (hemosiderosis) di organ tubuh, seperti hati dan limpa [12].

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing "*kepala muter*", mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capek serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan "*pucat*" pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan. Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada remaja putri diantaranya:

- Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi.
- Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.
- Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja.

Program pemberian tablet tambah darah bagi remaja merupakan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri. Remaja putri mendapatkan tablet tambah darah dengan dosis pencegahan yaitu 1 kali seminggu dan 1 kali sehari ketika masa menstruasi.

2) Siklus menstruasi

Tabel 2. Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kecamatan Randublatung

No	Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
1	Sehat	336	98,2
2	Tidak sehat	6	1,8
Total		342	100

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 6 responden (1,8%) memiliki siklus menstruasi tidak sehat dan 336 responden (98,2%) memiliki siklus menstruasi sehat. Menstruasi merupakan proses pelepasan endometrium yang terlalu banyak di pembuluh darah, kejadian ini terjadi setiap 1 bulan sekali [13]. Umumnya remaja mengalami menarche pada usia 12 hingga 16

tahun. remaja putri dengan frekuensi haid yang tidak normal memiliki resiko 2,6 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang frekuensi haidnya normal [14].

Normalnya menstruasi akan terjadi setiap 21-35 hari sekali, lamanya 2-7 hari persiklus. Saat menstruasi perempuan rata-rata kehilangan zat besi dalam darah sekitar 0,56 mg/hari tiap siklus menstruasi 28 hari. Siklus menstruasi dianggap tidak normal apabila berlangsung lebih dari 40 hari atau kurang dari 21 hari [15]. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia karena terjadi pengeluaran darah yang berlebih, sehingga hemoglobin yang terkandung dalam darah juga ikut terbuang.

3) Keteraturan Haid

Tabel 3. Keteraturan Haid pada Remaja Putri di Kecamatan Randublatung

No	Keteraturan Haid	Jumlah	Persentase (%)
1	Teratur	338	98,8
2	Tidak teratur	4	1,2
Total		342	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa 4 responden (1,2%) mengalami haid tidak teratur, sedangkan 338 responden (98,8%) mengalami haid teratur. Menstruasi merupakan proses pelepasan endometrium yang terlalu banyak di pembuluh darah, kejadian ini terjadi setiap 1 bulan sekali [13]. Berdasarkan penelitian Song dkk menyebutkan bahwa faktor-faktor seperti usia, indeks massa tubuh (IMT), stres, dan gangguan endokrin (contoh: PCOS) berhubungan dengan meningkatnya risiko siklus menstruasi tidak teratur. Berdasarkan hasil penelitian Sari dkk tentang faktor penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 4 Tuban antara lain faktor hormonal dan faktor lain seperti hampir setengahnya remaja mengalami stres sedang, hampir setengahnya remaja memiliki status gizi kurus, seluruhnya remaja memiliki pola makan yang kurang baik, seluruhnya remaja memiliki kebiasaan dengan durasi tidur kurang/lebih 8 jam, serta sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik ringan (Nurul Maulid Dya, 2019).

4) Siklus Menstruasi 21- 35 Hari

Tabel 4. Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kecamatan Randublatung

No	Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
1	21-35 hari	321	93,9
2	<21 hari dan >35 hari	21	6,1
Total		342	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa 21 responden (6,1%) mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, sisanya 321 responden (93,9%) siklus menstruasi antara 21-35 hari. Siklus normal terjadinya menstruasi setiap 21-35 hari dengan lama terjadinya menstruasi adalah 2-7 hari [13]. Penelitian lain menyebutkan bahwa sebagian besar siklus menstruasi normal (ovulatory) adalah 21 hingga 45 hari, dengan rata-rata waktu perdarahan 3-7 hari [16].

5) Lama Menstruasi 2-7 Hari

Tabel 5. Lama Menstruasi pada Remaja Putri di Kecamatan Randublatung

No	Lama Menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
1	2-7 hari	312	91,2
2	>7 hari	30	8,8
Total		342	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa lama menstruasi terbanyak 312 (91,2%) berkisar antara 2-7 hari, sebagian kecil 30 responden (8,8%) lama menstruasi lebih dari 7 hari. Siklus normal terjadinya menstruasi setiap 21-35 hari dengan lama terjadinya menstruasi adalah 2-7 hari [13]. Berdasarkan penelitian Memorisa dkk dengan judul hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian

anemia pada remaja ($p\text{-value } 0,875 > \alpha 0,05$). Lamanya waktu dan perdarahan yang terjadi saat menstruasi bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Normalnya, lama menstruasi adalah 3-7 hari. Lama menstruasi yang tidak normal atau lebih dari normal akan mengakibatkan pengeluaran darah yang lebih sehingga dapat menyebabkan kekurangan zat besi [17].

6) Darah Menstruasi Banyak

Tabel 6. Darah Menstruasi pada Remaja Putri di Kecamatan Randublatung

No	Darah Menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
1	Banyak	162	47,4
2	Sedikit	180	52,6
Total		342	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hampir separuh responden 162 (47,4%) menyatakan darah yang keluar pada saat menstruasi banyak (> 100 ml/10 sendok teh per hari). Menstruasi yang dialami remaja putri secara normal berlangsung antara 2-7 hari setiap bulannya juga dapat meningkatkan kejadian anemia, ini disebabkan karena volume darah haid yang keluar rata-rata mencapai 33-50 ml atau sekitar 7 sampai dengan 10 sendok teh/hari, pada periode haid tersebut wanita kehilangan 30 mg besi. Banyaknya darah yang hilang akan menyebabkan perempuan yang tengah haid mengalami lemas, lesu hingga berkunang-kunang dimana ini adalah salah satu tanda- tanda anemia defisiensi besi. Hal ini dapat diperparah jika siklus haid memanjang karena banyaknya volume darah yang keluar [3].

7) Tanda Anemia

Tabel 7. Tanda Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Randublatung

No	Tanda Anemia	Jumlah	Persentase (%)
1	Ada	78	22,8
2	Tidak ada	264	77,2
Total		342	100

Berdasarkan tabel diatas sebanyak 78 responden (22,8%) menyatakan ada keluhan lemas, lesu dan berkunang-kunang saat menstruasi. Banyaknya darah yang hilang akan menyebabkan perempuan yang tengah haid mengalami lemas, lesu hingga berkunang-kunang dimana ini adalah salah satu tanda-tanda anemia defisiensi besi. Hal ini dapat diperparah jika siklus haid memanjang karena banyaknya volume darah yang keluar [3]. Gejala dan tanda yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing “kepala muter”, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan [12].

B. Analisis Bivariat

Tabel 8. Analisis bivariat antara Pola menstruasi dengan status anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Randublatung

Pola Menstruasi	Status Anemia				Total	(%)
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	(%)	n	(%)		
Tidak Sehat	4	66,7	2	33,3	6	100
Sehat	4	14,6	287	85,4	336	100
TOTAL	5	15,5	289	84,5	342	100

$p\text{-value } 0,006$

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pemeriksaan HB pada remaja putri di Kecamatan Randublatung terdapat 289 responden (84,5%) tidak anemia, 25 responden (7,3%) menderita anemia ringan dan 28 responden (8,2%) menderita

anemia sedang. Terdapat 6 responden (1,8%) memiliki siklus menstruasi tidak sehat, 4 responden (1,2%) mengalami haid tidak teratur, 21 responden (6,1%) mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Sebagian kecil 30 responden (8,8%) lama menstruasi lebih dari 7 hari. Hampir separuh responden 162 (47,4%) menyatakan darah yang keluar pada saat menstruasi banyak (> 100 ml/10 sendok teh per hari). Sebanyak 78 responden (22,8%) menyatakan ada keluhan lemas, lesu dan berkunang-kunang saat menstruasi. Berdasarkan hasil Uji Fisher diperoleh ada hubungan antara pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri di Kecamatan Randublatung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak sekolah (SMPN 1 Randublatung, SMPN 2 Randublatung, SMPN 4 Randublatung, SMP Muhammadiyah, MTS Muhammadiyah, MTS PSM, SMA Muhammadiyah, SMAN 1 SMPN 1 Randublatung, SMK Mutu dan SMK PSM yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan pemeriksaan kadar HB kepada siswa putri kelas 7,8 dan 9.

REFERENSI

- [1] J. A. Siauta, T. Indrayani, and K. Bombing, "Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018," *Journal for Quality in Women's Health*, vol. 3, no. 1, pp. 82–86, Mar. 2020, doi: 10.30994/jqwh.v3i1.55.
- [2] Ibrahim, A. Herlina Marda Prawata, and P. Ramadhani, "Pengaruh Status Gizi Terhadap Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Angkasa Lanud Padang," *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, vol. 2, no. 1, pp. 71–80, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- [3] A. Martiasari *et al.*, "Hubungan Pengetahuan Status Gizi dan Pola Menstruasi Pada Anemia Remaja Putri," *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 1, no. 3, pp. 131–137, Feb. 2022, doi: 10.53801/sjki.v1i3.18.
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, "Laporan Risesdas Provinsi Jawa Tengah 2018," Semarang, 2018.
- [5] Dinkes Jateng, "Profil Kesehatan Jawa Tengah," Semarang, 2018.
- [6] DKK Blora, "Laporan Skrining Anemia Remaja Putri di Kabupaten Blora Tahun 2023," Blora, 2023.
- [7] F. R. Herwandar and E. Soviyati, "Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarce Dan Postmenarce Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018," *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, vol. 11, no. 1, pp. 71–82, Jun. 2020, doi: 10.34305/jikbh.v11i1.154.
- [8] F. N. Kusnadi, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *Jurnal Medika Utama*, vol. 3, no. 1, pp. 1293–1298, 2021, [Online]. Available: <http://jurnalmedikahutama.com>
- [9] S. Anggoro, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Siswi SMA," *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, vol. 10, no. 3, pp. 341–350, 2020.
- [10] A. Muhayati and D. Ratnawati, "Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 563–570, 2019.
- [11] Puskesmas Randublatung, "Laporan Skrining Anemia Remaja Putri Kabupaten Randublatung Tahun 2024," Randublatung, 2024.
- [12] Kemenkes, *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018.
- [13] D. Izmah and Sugiyatmi, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Al-Muhtadin Depok," *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*, vol. 12, no. 2, pp. 135–144, 2023.
- [14] A. Budiarti, S. Anik, and N. P. G. Wirani, "Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya," *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, vol. 6, no. 2, pp. 137–141, 2020.
- [15] A. Deviliawati, "Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi," STIK Bina Husada, Palembang, 2020.
- [16] K. Itriyeva, "The normal menstrual cycle," *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*, vol. 52, no. 5, May 2022, doi: 10.1016/j.cppeds.2022.101183.
- [17] K. Suchi, A. Shariff, N. Akbar, and F. K. Kesehatan, "Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia," *Window of Health*, vol. 1, no. 1, 2018, [Online]. Available: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh1107>