

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN  
GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI SMAN 2 SEMARAPURA**



**SKRIPSI**

**OLEH**

**NI PUTU ARI KENCANA DEWI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN  
GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI SMAN 2 SEMARAPURA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU ARI KENCANA DEWI**

**NIM. C2124067**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Ari Kencana Dewi

Nim : C2124067

Jurusan : SI Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 2 Semarang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau fikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 25 Juli 2025



Ni Putu Ari Kencana Dewi

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN GANGGUAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
SMAN 2 SEMARAPURA**

**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU ARI KENCANA DEWI  
NIM. C2124067**

**Mangupura, 24 Juli 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Dr. Ns. Ni Komang Matana Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep**  
NIDN : 0813098803

Pembimbing II



**Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M. Kep., Sp.Kep.A**  
NIDN : 0825118901



Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua

**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**  
NIDN : 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN GANGGUAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
SMAN 2 SEMARAPURA**

**Tanggal : 31 Juli 2025**

**Yang terdiri dari:**

Ketua Penguji



**dr. Gede Harsa Wardana, MM., MARS**

**NIDN. 0829066902**

Sekretari Penguji



**Dr. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep**

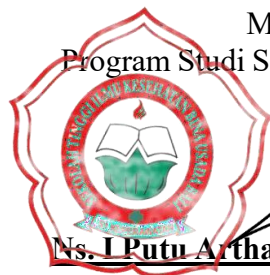
**NIDN : 0813098803**

Anggota Penguji



**Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M. Kep., Sp.Kep.A**

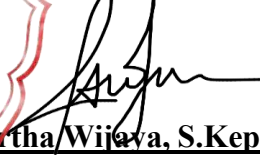
**NIDN : 0825118901**



Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**

**NIDN : 0821058603**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM  
STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juli 2025**

**Ni Putu Ari Kencana Dewi**

**Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada  
Remaja Putri SMAN 2 Semarang**

**xv + 68 + 5 tabel + 2 skema + lampiran 14**

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari masa anak-anak menuju dewasa yang berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun. Periode ini ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan hormonal, termasuk kematangan sistem reproduksi. Pada remaja putri, salah satu indikator kematangan tersebut adalah dimulainya menstruasi, yang umumnya terjadi pada usia 10–16 tahun. Siklus menstruasi yang teratur merupakan salah satu indikator kesehatan reproduksi yang baik. Namun, pola makan yang tidak seimbang, terutama tingginya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), dapat menjadi salah satu faktor risiko terganggunya siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Semarang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 129 responden yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling*, tepatnya *purposive sampling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Spearman-rank* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun (81,4%). Sebanyak 70,6% responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang tergolong sering, dan 61,2% di antaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,181 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,040. Karena nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi *fast food* dan gangguan siklus menstruasi. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi *fast food*, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi remaja putri. Hal ini menjadi perhatian penting bagi remaja, orang tua, dan pihak sekolah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dalam menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

**Kata Kunci : Siklus Menstruasi, Konsumsi *Fast Food*.**

**Daftar Pustaka : 31 (2016 – 2024)**

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

**Undergraduate Thesis, July 2025**

**Ni Putu Ari Kencana Dewi**

**The Relationship Between Fast Food Consumption and Menstrual Cycle Disorders in Female Students of SMAN 2 Semarang**

**xv + 68 + 5 tables + 2 schemes + 14 appendixes**

**ABSTRACT**

The teenage years are an important transition period from childhood to adulthood that lasts between the ages of 10 to 19. This period is characterized by various physical, psychological, and hormonal changes, including the maturation of the reproductive system. In adolescent girls, one of the indicators of this maturation is the onset of menstruation, which typically occurs between the ages of 10 and 16. A regular menstrual cycle is one of the indicators of good reproductive health. However, an unbalanced diet, especially a high consumption of fast food, can be a risk factor for menstrual cycle disturbances. This study aims to investigate the relationship between the level of fast food consumption and menstrual cycle disorders among adolescent girls at SMAN 2 Semarang.

This research employs a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample in this study consisted of 129 respondents selected using non-probability sampling techniques. The sample in this study consisted of 129 respondents who were selected using a non-probability sampling technique, specifically purposive sampling. The data obtained were then analyzed using the Spearman rank statistical test to determine the relationship between two variables. The results show that the majority of respondents were 16 years old (81.4%). As many as 70.6% of respondents had a frequency of fast food consumption categorized as frequent, and 61.2% of them experienced irregular menstrual cycles.

The analysis results showed a correlation coefficient of -0.181 with a significance value (p-value) of 0.040. Since the p value < 0.05, it can be concluded that there is a significant relationship between the level of fast food consumption and menstrual cycle disturbances. The conclusion of this study indicates that the higher the frequency of fast food consumption, the greater the likelihood of disturbances in the menstrual cycles of teenage girls. This is an important concern for teenagers, parents, and schools to raise awareness of the importance of a healthy diet in maintaining reproductive health from an early age.

**Keywords: Menstrual Cycle, Fast Food Consumption.**

**Bibliography : 31 (2016 – 2024)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 2 Semarang”. Usulan penelitian ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali Skripsi ini dapat terselesaikan tentunya bukan semata-mata dari usaha sendiri penulis, melainkan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H.,M.Kep selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabaran dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M. Kep.,Sp.Kep.An selaku Pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staff STIKES Bina Usada Bali atas ijin

dan dukungannya dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.

6. Kedua orang tua tercinta (I Wayan Ariawan dan Ni Made Mustini) serta keluarga yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Semua teman saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan serta bantuan kepada penulis. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Mangupura, 11 Juli 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II: PEMBAHASAN .....	8
A. Menstruasi.....	8
1. Definisi Menstruasi .....	8
2. Fase Mestruasi.....	9
3. Tanda dan Gejala Menstruasi.....	11
4. Hormon yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	11
5. Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi .....	12
6. Gangguan Menstruasi.....	13
B. <i>Fast Food</i> .....	15
1. Definisi <i>Fast Food</i> .....	15
2. Jenis <i>Fast Food</i> .....	16
3. Dampak <i>Fast Food</i> .....	17
C. Kerangka Teori.....	18

BAB III: KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL .....	19
A. Kerangka Konsep .....	19
B. Hipotesis.....	20
C. Definisi Operasional.....	21
BAB IV: METODE PENELITIAN .....	23
A. Rencana Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel .....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel.....	24
C. Tempat Penelitian.....	26
D. Waktu Penelitian .....	26
E. Etika Penelitian .....	27
F. Alat Pengumpulan Data .....	28
1. Instrumen Penelitian.....	28
2. Validasi dan Reliabilitas .....	29
G. Proses Pengumpulan Data.....	30
1. Prosedur Administrasi.....	30
2. Prosedur Teknis.....	31
H. Pengolahan Data.....	30
1. Pengeditan Data (Editing).....	32
2. <i>Coding</i> dan <i>Tranformasi</i> Data.....	33
3. <i>Entry</i> .....	33
4. <i>Cleanising</i> .....	33
I. Rencana Analisis Data .....	33
1. Analisis Univariat.....	33
2. Analisis Bivariat.....	34
BAB IV: HASIL PENELITIAN .....	35
A. Tempat Penelitian .....	35
B. Waktu Penelitian.....	35
C. Analisis Univariat .....	36
1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia .....	36
2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Konsumsi <i>Fast Food</i> ..	36
3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Siklus Menstruasi.....	37

D. Analisis Bivariat .....	37
BAB VI: HASIL PENELITIAN .....	40
A. Interpretasi Penelitian .....	40
B. Keterbatasan Penelitian .....	23
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	44
BAB VII: PENUTUP .....	45
A. Simpulan .....	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Oprasional Penelitian .....	21
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	36
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	36
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi .....	37
Tabel 5.4 Hasil Uji Korelasi Analisis Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Siklus Menstruasi .....	38

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	18
Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian Siklus Menstruasi
- Lampiran 4. Formulir FFQ Konsumsi *Fast Food*
- Lampiran 5. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Ijin Etik
- Lampiran 8. Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 9. Balasan Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 10. Form Bimbingan SKRIPSI
- Lampiran 11. Hasil Olah Data Analisis Univariat
- Lampiran 12. Hasil Olah Data Analisis Bivariat
- Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 14. Jadwal Kegiatan Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- A., Husni, L., Rufaridah, A., Narti, S., Dahlan, A., DIII Kebidanan, P., & Ranah Minang, Stik. (2022). JURNAL CITRA RANAH MEDIKA Crm Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Fast Drink Terhadap Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2022. 2(1). <http://ejournal.stikes-ranahminang.ac.id> (ISSN: 2962-1151)
- Ajat, Rukajat. 2018. Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach. Yogyakarta: Deepublish.
- Akri, Y. J., & LS, D. Y. (2021). Studi Korelasi Antara Perilaku Aktivitas Fisik Berat dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi UKM IKS PI Kera Sakti UNITRI Malang. Biomed Science, 5(3), 248–253.
- Ali, Zainuddin, 2020 , Metode Penelitian Hukum, Sinar Grafika, Jakarta
- Aulia, L., Wijaya, Y.M. and Nuratri, A.E. (2022) 'Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer', Faletihan Health Journal, 9(03) pp. 285-289. Available at <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.381>.
- Fadillah, A. N. & Puspitasari, D. I. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan 1, 25-34. <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i1.104> (2023).
- Fitri, Agus Zaenal, and Nik Haryati. 2020. Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, *Mixed Mothod*, dan *Research an Development*. Malang: Madani Media.
- Irmawartini, (2017). “Metodologi Penelitian.” Kesehatan Lingkungan ,13(1):183, Jakarta Selatan
- Jumala, N. (2021). Bimbingan Konseling Islami : Memahami Drama Kehidupan Remaja (M. Dewi (ed.)). Surabaya.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. Kementrian kesehatan RI. <https://doi.org/10.12688/f1000research.1>
- Kusumawati, D., Indanah, Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus Proceeding of The URECOL, 924-927.

- Kusumawati, D., Indanah, Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus Proceeding of The URECOL, 924-927.
- Laksono, R.A., Mukti, N.D., & Nurhamidah, D., (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa Program Studi X Perguruan Tinggi Y. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35-39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–8.
- Lubis, L. R. (2018). Hubungan konsumsi makanan siap saji ( fast food ) dengan siklus menstruasi siswi kelas ix di smp yayasan perguruan panca budi medan tahun 2018. Skripsi.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>. Diakses pada 30 November 2024
- Mauliddiyah, Nurul L. 2021. “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi.” 6.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 05(02), 1–9. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182>
- Nikmatur, Ridha. 2020. “Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian.” *Computer Graphics Forum* 39(1):672–73. <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>.
- Pamelia I. (2019). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *J IKESMA*. 2019;14(2):144–53
- Purwanto, nfn 2019. Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*. (Apr. 2019), 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>.
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Rahmatika, K. N. 2019, ‘Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SK Jesu Malang’, pp. 4–14.
- Ranggayuni, E. and Nuraini, N. 2021, ‘Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan’, *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), p. 278. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9977>

- Ratnawati, A. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA* 13, 48-54. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v13i1.259> (2023).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., Nikmah, A. N., Program, M., Kebidanan, S., Kesehatan, I., Kadiri, U., Selomangleng, J., & Pos, K. K. (2020). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja. In *Jurnal Mahasiswa Kesehatan* (Vol. 1, Issue 2).
- Sulianto, Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study.
- Suryatno, Hadi, I. Gusti Ayu Mirah Adhi, Stevani Octavia Ratu, Febriati Astuti, Nurul Ilmi, and Endah Sulistiyani. 2023. "Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 7 Mataram." *PRIMA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 9(2):160–74.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*
- Villasari, Asasih. 2021. *Fisiologi Menstruasi*. Vol. 1., 11(2), 166–172. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i2.119>