

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA GEN Z DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
BANDUNG**

SKRIPSI



Disusun oleh:
Bilqis Putri Fadillah
502021027

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA GEN Z DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
BANDUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Disusun oleh:
Bilqis Putri Fadillah
502021027

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

BILQIS PUTRI FADILLAH

NIM. 502021027

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA GEN Z DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
BANDUNG**

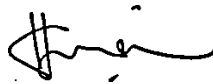
Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Ujian Sidang Skripsi

Tanggal 07 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing Utama



Giari Rahmilasari, S.ST., M. Keb., Bdn

NPP. 2011150881045

Pembimbing Pendamping



Nike Arta Puspitasari M.Tr. Keb., Bdn

NPP. 2022010192118

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GANGGUAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA GEN Z DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
BANDUNG**

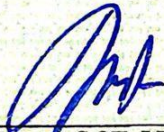
Disusun oleh:

**BILQIS PUTRI FADILLAH
NIM.502021027**

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 23 Juni 2025

Penguji I




Mulyanti, S.ST.,M.Keb., Bdn.

Penguji II



Dian Siti Awali, S.ST., M.Kes., Bdn.

Pembimbing Utama



Giari Rahmilasari, S.ST., M.Keb., Bdn.

Pembimbing Pendamping



Nike Arta Puspitasari, M.Tr.Keb., Bdn.

Diketahui oleh Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Mulyanti, S.ST.,M.Keb., Bdn.

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Bilqis Putri Fadillah

NIM : 502021027

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

**“Hubungan Gaya Hidup Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Gen Z di
Universitas ‘Aisyiyah Bandung’”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 23 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,


E9C18AMX384391291 **Bilqis Putri Fadillah**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Akan ada waktu dimana dunia mengakui kerja keras mu”

(Jimin Park Of BTS)

“Setiap orang memiliki cahaya dan bintang nya sendiri, keberadaan mu di dunia sangat berharga, jangan membandingkan dirimu dengan orang lain, karena kamu dapat bersinar dengan caramu sendiri”

(Mikrokosmos BTS)

PERSEMBAHAN

1. Teruntuk kedua orangtua penulis tersayang, support system terbaik dan panutan Ayahanda Ridwan Solihin Amd, Pkes terima kasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis , berkorban tenaga dan fikirannya untuk penulis .
2. Belahan jiwaku ibu Popy Handayani S.H yang tidak pernah berhenti mendoakan penulis untuk meraih cita-citanya dan tidak pernah menyerah sesulit apapun rintangannya.
3. Seluruh keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan kepada penulis

4. Sahabat satu perjuangan penulis Putri, Febri, dan Sabilla yang telah menemani penulis.
5. BTS karena penulis bisa meraih cita-cita dan selalu memberikan motivasi bagi penulis
6. Terakhir, untuk diri sendiri terima kasih karena terus berusaha dan tidak pernah menyerah sedikit pun dalam meraih gelar sarjana dan jika ada kesempatan kejarlah pendidikan setinggi mungkin karena ilmu tidak pernah berat untuk dibawa.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT Sang Maha Segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA GEN Z DI UNIVERSITAS ‘AISYIYAH BANDUNG” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kep., M.kep., Ns.Sp.Kep.An, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Prof. Dr. Sitti Syabariah, S.Kep., Ms. Biomed, selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat Nugraha, S.Kep., M.Kep., Ns. Sp. Kom, selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Dr. Ami Kamila, S.ST., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung sekaligus dosen pembimbing akademik.

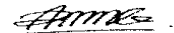
5. Anggriyana Tri Widiyanti, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Wakil Dekan I Universitas 'Aisyiyah Bandung.
6. Hendra Gunawan, S.Pd., M.K.M, selaku Wakil Dekan II Universitas 'Aisyiyah Bandung.
7. Mulyanti., S.ST., M.Keb., Bdn, selaku ketua program studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
8. Maudy Lila Kartika, S.Tr.Keb., M.Keb, selaku koordinator mata kuliah skripsi program studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
9. Giari Rahmilasari, S.ST., M.Keb., Bdn, selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan saran serta masukan dalam menyelesaikan Skripsi ini ini.
10. Nike Arta Puspitasari, M.Tr.Keb., Bdn, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan saran serta masukan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
11. Mulyanti., S.ST., M.Keb., Bdn, selaku dosen penguji I dalam sidang skripsi ini yang telah memberikan masukan, arahan, dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Dian Siti Awali, S.ST., M.Kes., Bdn selaku dosen penguji II dalam sidang skripsi ini yang telah memberikan masukan, arahan, dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Aef Herosandiana, S.T., M.Kom selaku ketua LPPM Universitas 'Aisyiyah Bandung yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
14. Untuk ayah dan ibu penulis, Ridwan Solihin Amd. Kes dan Popy Handyani S.H, untuk beliau berdua penulis mengucapkan Terima Kasih sedalam-dalam nya

karena telah memberikan dukungan, pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan. Skripsi ini adalah persembahan kecil saya untuk kedua orang tua saya yang paling berharga dalam hidup saya.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan dan saran yang membangun.

Terakhir, harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagia siapa saja yang membacanya.

Bandung, 25 Maret 2025



Bilqis Putri Fadillah

Penulis

Bilqis Putri Fadillah

ABSTRAK

Bilqis Putri Fadillah

502021027

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA GEN Z

V: 2025; 75 halaman; 10 tabel; 2 bagan; 18 lampiran

Gangguan siklus menstruasi merupakan penyakit pola perdarahan menstruasi, seperti *amenore* (kurang nya menstruasi), *polimenorea* (siklus menstruasi jangka pendek), *oligomenorea* (siklus menstruasi jangka panjang). Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja Gen Z di Universitas ‘Aisyiyah Bandung. metode yang digunakan adalah kuantitatif desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden sebanyak 253 remaja gen z, dengan *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian merupakan kuesioner gaya hidup dan siklus menstruasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa 147 (58,1%) memiliki gaya hidup tidak sehat, dan sebanyak 137 (54,2%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup dengan gangguan siklus menstruasi ($p=0,000$). Dapat disimpulkan bahwa semakin tidak sehat gaya hidup yang dijalani maka semakin tinggi risiko terjadi gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pola hidup adalah elemen kunci yang mempengaruhi Kesehatan reproduksi remaja, terutama dalam menjaga siklus menstruasi agar tetap teratur. Disarankan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan lokasi dan responden agar hasil penelitian lebih representative dan dapat digeneralisasikan serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti tingkat stress, kondisi medis perlu dilakukan agar hasil penelitian lebih akurat dan komprehensif.

Kata kunci: gaya hidup, gen z, menstruasi, reproduksi

Pustaka: 60 buah (2020-2024)

ABSTRACT

Bilqis Putri Fadillah

502021027

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA GEN Z

V: 2025; 75 pages; 10 tables; 2 chart; 18 appendix

Menstrual cycle disorders are disorders of menstrual bleeding patterns, such as amenorrhea, polymenorrhea, oligomenorrhea. One of the external factors that influence menstrual cycle disorders is lifestyle. This study aims to analyze the relationship between lifestyle and menstrual cycle disorders in Gen Z adolescents at 'Aisyiyah University, Bandung. The method used is a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The number of respondents was 253 Gen Z adolescents, selected by proportionate stratified random sampling technique. The instrument was a lifestyle and menstrual cycle questionnaire. The results of the analysis showed that 147 (58.1%) had an unhealthy lifestyle, and 137 (54.2%) had an irregular menstrual cycle. The chi-square statistical test showed a significant relationship between lifestyle and menstrual cycle disorders ($p = 0.000$). It can be concluded that the more unhealthy the lifestyle, the higher the risk of menstrual cycle disorders. The results show that lifestyle is a key element influencing adolescent reproductive health, particularly in maintaining a regular menstrual cycle. It is recommended that future researchers expand the scope of locations and respondents to make the results more representative and generalizable. Additional variables such as stress levels and medical conditions should be considered to ensure more accurate and comprehensive results.

Keywords: Gen Z, lifestyle, menstrual, reproductive

Bibliography: 60 pieces (2020-2024)

SURAT PERNYATAAN

KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang betandatangani di bawah ini :

Nama : Bilqis Putri Fadillah
NIM : 502021027
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Gaya Hidup dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Gen Z di Universitas 'Aisyiyah Bandung

Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 23 Juni 2025
Yang Menyatakan,



Bilqis Putri Fadillah

Mengetahui,
Tim Pembimbing

Tandatangan

Nama

1. Giari Rahmilasari, S.ST.,M.Keb., Bdn
2. Nike Arta Puspitasari, M.Tr.Keb., Bdn.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
SURAT PERNYATAAN.....	xi
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	xi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR ISTILAH.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Ruang Lingkup Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	8
G. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Landasan Teori	11
1. Remaja.....	11
a. Karakteristik Remaja.....	11
b. Definisi Remaja Gen Z	12

c. Karakteristik Gen Z.....	13
2. Definisi Gaya Hidup.....	15
3. Indikator Gaya Hidup.....	16
a. Pola Makan	16
b. Pola Aktivitas.....	19
c. Pola Tidur.....	20
4. Siklus Menstruasi	21
a. Definisi Menstruasi	21
b. Fase-fase Pada Siklus Menstruasi.....	22
c. Menarche.....	23
d. Gangguan Siklus Menstruasi	23
e. Macam-macam Gangguan Siklus Menstruasi.....	24
1) Amenorea.....	24
2). Polimenorea	25
3). Oligomenorea	25
4). Dismenore.....	27
f. Faktor Penyebab Gangguan Menstruasi	28
g. Dampak Gangguan Siklus Menstruasi	29
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Pemikiran.....	32
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Metode Penelitian	34
B. Variabel Penelitian	34
1. Definisi Variabel.....	34
2. Definisi Operasional	35
C. Kerangka Konsep.....	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian	36
E. Populasi dan Sampel Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40

G. Instrumen Penelitian	41
I. Analisis Data.....	45
J. Prosedur Penelitian	46
K. Etika Penelitian (No:1276/KEP.01/UNISA-BANDUNG/V/2025).....	47
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
1. Gambaran Umum Unit Observasi	49
2. Hasil Penelitian.....	49
3. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V.....	67
KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil penelitian yang relevan	30
Tabel 3. 1 Definisi Operasional... ..	35
Tabel 3. 2 Kisi-kisi kuesioner Gaya Hidup... ..	41
Tabel 3. 3 Penskoran Kuesioner Gaya Hidup.....	42
Tabel 3. 4 Penskoran Kuesioner Siklus Menstruasi.	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup.	52
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Siklus Mnestruasi.	53
Tabel 4.4 Distribusi Tabu Silang Variabel.....	53
Tabel 4.5 Uji Korelasi Chi Square.....	54

DAFTAR BAGAN

Bagan Kerangka Konsep 2.1 1	32
Bagan Kerangka Konsep 3. 1	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Gaya Hidup.....	76
Lampiran 2 Kuesioner Siklus Menstruasi	78
Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden	80
Lampiran 4 Lembar Informed Consent	81
Lampiran 5 Perizinan Menggunakan Kuesioner	82
Lampiran 6 Hasil Turnitin	85
Lampiran 7 Formulir Bebas Administrasi	87
Lampiran 8 Lembar Bimbingan Pembimbing 1.....	88
Lampiran 9 Lembar Pembimbing 2.....	91
Lampiran 10 Persetujuan Sidang Skripsi	94
Lampiran 11 Surat Etichal Approval	95
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian	96
Lampiran 13 Google Form	97
Lampiran 14 Hasil Analisis Data.....	100
Lampiran 15 Manuskrip	103
Lampiran 16 Dokumentasi Pengambilan Data.....	113
Lampiran 17 Form Persetujuan Sidang Akhir.....	115
Lampiran 18 Form Persetujuan Pengumpulan Skripsi... ..	116
Lampiran 19 Riwayat Hidup Penulis... ..	117

DAFTAR ISTILAH

ACTH	: <i>Adenocorticotropin Hormone</i>
Adrenalin	: Hormon yang berperan dalam merespon stres
Amenore	: Suatu kondisi dimana wanita sudah tidak haid
Anemia	: Kondisi dimana tidak memiliki sel darah merah yang cukup
Androgen	: Sekelompok hormon yang berperan dalam perkembangan pria
Anoreksia	: Gangguan Makan
Arteri	: Pembuluh darah yang membawa oksigen
CRH	: <i>Corticotropic Releasing Hormone</i>
Dismenore	: Kram atau nyeri panggul saat haid
Endokrin	: Jaringan kelenjar yang memproduksi dan melepaskan hormon
Endometrium	: Lapisan terdalam dari dinding rahim
Estrogen	: Salah satu Hormon utama pada wanita
Fitoestrogen	: Senyawa alami yang menyerupai hormon estrogen
Folikel	: Kantung kecil berisi cairan dalam rahim
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
Glukokortikoid	: Golongan hormon steroid yang diproduksi kelenjar adrenal
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
Hemeostatis	: Proses alami tubuh untuk menghentikan perdarahan
Hipofisis	: Kelenjar kecil yang terletak di dasar otak
Hipotalamus	: Bagian kecil otak yang terletak dibawah talamus
Hormonal	: Pembawa pesan kimiawi antar sel atau antar kelompok
IMT	: Indeks Masa Tubuh

Kardiovaskular	: Jantung
Kista	: Daging tumbuh yang tidak normal
<i>Lifestyle</i>	: Gaya Hidup
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
Mastodinia	: Nyeri pada payudara
Melatonin	: Pengatur waktu di dalam tubuh
Menarche	: Usia pertama kali mendapatkan siklus menstruasi
Metroragia	: Perdarahan diluar siklus haid
Oligomenorea	: Siklus haid lebih dari 35 hari
Ovarium	: Indung telur pada rahim
Ovulasi	: Proses yang terjadi pada siklus menstruasi
Pelvis	: Panggul
Pineal	: Kelenjar kecil seperti biji pinus terletak di otak
Poliferasi	: Peningkatan jumlah sel atau jaringan secara cepat
Polimenorea	: Siklus haid terjadi kurang dari 21 hari
Progesteron	: Hormon steroid dari golongan yang berpengaruh pada haid
Psikis	: Segala sesuatu yang berkaitan dengan jiwa atau pikiran
Sonal	: Otot berbentuk cincin yang berfungsi mengatur aliran zat
Spotting	: Perdarahan ringan yang keluar diluar siklus haid normal
Tiroid	: Kelenjar endokrin yang terletak di depan leher
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Putri Salsabila, & Aisyah Qonita Aziz. (2024). Hubungan Manajemen Menu Makanan Bergizi Dengan Penghematan Budget Logistik Pondok Pesantren An Nawawi Al Bantani. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 92–99. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.264>
- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 263. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7249>
- Al Sabbah, H., Al Mutawa, N., & Assaf, E. A. (2024). Prevalence of premenstrual syndrome and its associations with dietary and other lifestyle factors among university female students in Dubai: A cross-sectional study. *Women's Health*, 20. <https://doi.org/10.1177/17455057241260026>
- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 200–207. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.953>
- 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>
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Arifin Ilham, M., Islamy, N., Hamidi, S., Dewi Puspita Sari Fakultas Kedokteran, R., Lampung, U., Ir Soemantri Brojonegoro No, J., Meneng, G., & Rajabasa Kota Bandar Lampung, K. (n.d.). *GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA: LITERATURE REVIEW*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Ariyana, D., & Wiwin, W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1586>
- Arsi, A. (2021). Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan Spss. *Validitas Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan Spss*, 1–8.
- Assaf, E. A. (n.d.). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN MIDWIFERY STUDENTS OF BHAKTI KENCANA UNIVERSITY BANDUNG*.

- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 154–167. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>
- Azzura Filliya, W. W. (2023). *SIKLUS MENSTRUASI PADA KUALITAS TIDUR* (W. Wahyu (ed.)). Penerbit Adab. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=b_7OEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA47&dq=dampak+gangguan+siklus+menstruasi&ots=1dFZTmsKuP&sig=HzAn7jzzJpaGDPcg8B19Efq1E74&redir_esc=y#v=onepage&q=dampak+gangguan+siklus+menstruasi&f=false
- Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(3), 338–343. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.29340>
- Bakhri, K., & Wijayanti, T. (2021). Literature review: Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 405–413.
- Botutihe, F., & KM, S. (2022). *Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi*. CV. Ruang Tentor.
- Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (2021). The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance: a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>
- Chelliah, P., & Glass, D. (2020). Comprehensive review of reports of menstrual irregularities associated with isotretinoin. *International Journal of Women's Dermatology*, 6(5), 365–367. <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2020.07.004>
- Dehmi, M., Yusuf, A., & Juhanto, A. (2021). Analisis Pengaruh Metode Penyuluhan (Ceramah) Damapemberian Edukasi Minum Obat Pada Penderita Tb Paru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 511–518. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.636>
- Desta Marsahusna, W., Ulfiana, E., & Suparmi. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi The Relationship between Nutritional Value, Diet, Physical Activities, and Stress with Menstrual Cycle Disorders. *Indonesian Journal of Midwifery*, 5(September), 90–101. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Faoz Mustopa, F., & Fatimah, J. (2023). *Hubungan Gaya Hidup, Tingkat Stress Dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri (Correlation between Lifestyle, Stress Levels and Menstrual Patterns on the Incidence of Dysmenorrhea in Young Women)*. <http://dohara.or.id/index.php/isjnm%7C>
- Farida, A. (2023). *Pilar-pilar Pembangunan Karakter Remaja: Metode Pembelajaran Aplikatif untuk*

Guru Sekolah Menengah. Nuansa Cendekia.

- Gimunová, M., Paulínyová, A., Bernaciková, M., & Paludo, A. C. (2022). The Prevalence of Menstrual Cycle Disorders in Female Athletes from Different Sports Disciplines: A Rapid Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192114243>
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Ingrit, B. L., Rumerung, C. L., Nugroho, D. Y., Situmorang, K., Yoche A, M. M., & Manik, M. J. (2022). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v5i0.1461>
- Kartika Adyani, Noveri Aisyaroh, & Anisa, N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1192–1198. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i10.2555>
- Laka, L., Darmansyah, R., Judijanto, L., Lase, J. F., Haluti, F., Kuswanti, F., & Kalip, K. (2024). *Pendidikan karakter Gen Z di era digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Loa, W. W., Nabuasa, E., & Sir, A. B. (2022). HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN, DIET, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Nusa Cendana). *Media Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 34–43. <https://doi.org/10.35508/mkmhttps://ejurnal.undana.ac.id/MKM>
- Lutfiyati, A., & Susanti, D. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Di SMPN 1 Sleman Yogyakarta. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 18–24. <https://doi.org/10.30644/rik.v8i2.514>
- 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>

- Makan, H. P., Fisik, A., Menstruasi, G., Gizi, S., Putri, R., Sman, D., Selatan, T., Khairunnisa, A., Said, I., Zahra, C., & Wikanti, A. (2023). The Relationship between Diet, Physical Activity, and Menstrual Disorders with the Nutritional Status of Adolescent Girls at SMAN 1 South Tangerang. In *Media Gizi Ilmiah Indonesia* (Vol. 1, Issue 2).
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Mizam, A. K. (2021). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 1(1), 69–72. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i1.7>
- Moffan, M. D. B., & Handoyo, S. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap Cyberloafing dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderator pada Karyawan di Surabaya. *Analitika*, 12(1), 64–72. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3401>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa program studi gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 1(1), 60–64.
- prof. adjunct. Dr. Marniati, M. ke. (2021). *No Title* (S. Nurachma (ed.)). https://www.google.co.id/books/edition/Lifestyle_of_Determinant_Penderita_Penya/yG2BEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+gaya+hidup+menurut+para+ahli&pg=PA33&printsec=frontcover
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). (Purwati & Muslikhah, 2021). *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228.
- Rafi, S., Dewi, R., Sari, P., Septiani, L., Utama, W. T., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Mikrobiologi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Kerja, B. K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). *Gangguan Siklus Menstruasi*. 14, 587–592.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Rensiana, S., Wulandari, J., & Roni, M. (2024). Analysis of Job Characteristics, Performance, and Work Life Balance in Generation Z Workers. *Indonesian Journal of Economics and Management*, 5(1), 39–49. <https://doi.org/10.35313/ijem.v5i1.6406>
- Rinrin Dila Nuryanti, Popi Sopiah, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>
- Rizky Fadilla, A., & Ayu Wulandari, P. (2023). Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(No 3), 34–46.
- Sa'bani, N. (2024). Pendidikan Karakter Remaja Gen Z Terhadap Pembelajaran Di Sekolah Pada Era Globalisasi. *Progressive of Cognitive and Ability*, 3(2), 137–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.56855/jpr.v3i2.887>

- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1–10.
- Septiani, M., & Rahmi, N. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di MTs Darusa'adah Cot Tarom Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1427–1434.
- 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>
- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213>
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>
- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Tiffany Shahnaz Rusli, Rosmalina Kemala, R. N. (2024). *PENDIDIKAN KARAKTER GEN-Z* (Sepriano (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=7kMhEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=karakteristik+gen+z&ots=TN0LrUn-ey&sig=s_ttpMJimtbN36zbRPbN8o1jKdk&redir_esc=y#v=onepage&q=karakteristik+gen+z&f=false
- Trifan, V. A., & Pantea, M. F. (2023). the Receptivity of Younger Generation Romanian Employees To New Technology Implementation and Its Impact on the Balance Between Work and Life. *Journal of Business Economics and Management*, 24(3), 489–505.

<https://doi.org/10.3846/jbem.2023.19500>

- Ulita, N. (2025). *Menemukan Potensi Untuk Strategi Desain Promosi: Empathy Map Gen Z Terhadap Makanan Sehat Sebagai*. 07.
- Walden, C. M., Forbes, T. H., Swanson, M., Lake, D., Oehlert, J. K., & Scott, E. S. (2022). Career Adaptability. *Journal for Nurses in Professional Development*, 38(3), 145–150. <https://doi.org/10.1097/nnd.0000000000000752>
- Wardani, A., Hayati, K., Suprayitno, D., & Hartanto, H. (2023). Gen Z dan Empat Pilar Literasi Digital. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(4), 3995–4002.
- Yusuf, R., & Hadita, A. (2022). Perilaku Gen Z Pada Masa Pandemi Covid 19. *JURNAL SOSIAL Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 23(1), 20–23. <https://doi.org/10.33319/sos.v23i1.100>
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>