



## Pengaruh Menstruasi terhadap *Performance* Atlet Bolabasket

Anisa Riski Pardela<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*[pardelaanisa20@gmail.com](mailto:pardelaanisa20@gmail.com)

### ABSTRACTS

*The purpose of this study is to develop more broadly about the impact of menstruation on an athlete's performance in terms of physical as well as psychological aspects. The method used in this research is descriptive qualitative. Data collection procedures through observations, interviews, and documentation. From the results of interviews conducted by the author, that more athletes experience psychological disturbances and only a few athletes feel physical disorders. Psychological and physical disorders cause a reduction in the flexibility of one's attention so that it can interfere with performance. Complaints were felt in terms of the physical aspects of the 6 athletes, namely pain in the abdomen, breasts, groin and legs and felt achy. Whereas in the other 24 athletes there were no complaints. From a psychological point of view during menstruation 19 athletes feel feeling lazy, irritable, irritable, feeling unstable, anxious, feeling depressed, sensitive, and feeling excessive and uncontrolled feelings. Whereas the 11 athletes did not change their feelings when menstruating or not. The conclusion of this research is that more athletes experience psychological disorders than physical disorders.*

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan lebih luas tentang dampak menstruasi terhadap *performance* seorang atlet dari segi fisik maupun segi psikologis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Prosedur pengumpulan data melalui pengamatan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dari hasil wawancara yang penulis lakukan, bahwa lebih banyak atlet merasakan gangguan dari segi psikologis dan hanya sedikit atlet yang merasakan gangguan dari segi fisik. Gangguan psikologis dan fisik menyebabkan berkurangnya fleksibilitas perhatian seseorang sehingga dapat mengganggu *performance*. Keluhan yang dirasakan ditinjau dari segi fisik dari 6 atlet yaitu nyeri pada bagian perut, payudara, slangkangan dan kaki serta terasa pegal-pegal. Sedangkan pada 24 atlet lainnya tidak terdapat keluhan. Ditinjau dari segi psikologis pada saat menstruasi 19 atlet merasakan merasakan malas, mudah tersinggung, mudah marah, perasaan tidak stabil, cemas, merasa tertekan, sensitive, dan muncul prasaan berlebihan dan tidak terkendali. Sedangkan pada pada 11 atlet tidak terjadi perubahan perasaan ketika menstruasi atau tidak. Kesimpulan hasil penelitian ini bahwa, lebih banyak atlet merasakan gangguan psikologis dari pada gangguan fisik.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 04 Apr 2019

Revised 01 Mei 2019

Accepted 10 July 2019

Available online 30 Sept 2019

#### Keyword:

Menstruation, Performance, and Basketball.

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Diterima 04 Apr 2019

Direvisi 01 Mei 2019

Diterima 10 Juli 2019

Tersedia online 30 Sept 2019

#### Kata Kunci:

Menstruasi, Performa, dan Bolabasket.

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi semua orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin (soegiyanto KS. 2013). Menjelaskan bahwa, potensi olahragawan bukan hanya dari kaum pria saja, tetapi wanita juga dapat mengangkat namanya dari hasil prestasi dari berbagai cabang olahraga maupun memiliki keterbatasan seperti halnya menstruasi yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis terdapat anggapan terhadap wanita yang menjadi lemah selama periode menstruasi.

Penelitian lain menyatakan bahwa respon fisiologis terhadap olahraga sebelum siklus haid sangat berbeda pada wanita yang berkelaianan. Bukti lain menunjukkan bahwa kebanyakan wanita dapat berlatih dan bertanding dengan normal selama menstruasi, namun beberapa wanita mengalami penahanan cairan dan kram perut sebelum menstruasi dan pada saat berlangsungnya menstruasi. Jumlah wanita yang mengikuti kegiatan olahraga dan aktivitas fisik terus meningkat. Walaupun olahraga memiliki banyak keuntungan tetapi olahraga juga dapat menyebabkan gangguan.

Olahraga dapat menimbulkan pengaruh siklus menstruasi, gangguan berupa tidak adanya menstruasi, penipisan tulang, menstruasi tidak teratur. (andria,nana.2018). Rahayuningrum dwi C (2016) Menstruasi merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidak hamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan

pembaruan tubuh itu sendiri. Setiap wanita memiliki keluhan menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan disertai keluhan berupa *dismenore* yang mengakibatkan rasa ketidak nyamanan serta berdampak terhadap gangguan aktivitas. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha biasanya di daerah slangkangan.

Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada yang sampai 7-8 hari. (yunarsih, sumy. 2014). Pada saat menstruasi terjadi suatu perubahan organ-organ fisik secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan mental emosional. (Wiwit desi.2016). Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering dialami wanita dalam masa reproduksi dengan prevalensi terbanyak pada remaja. Menstruasi dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan prestasi belajar pada anak remaja wanita (endah & lucyana. 2016).

pada saat kegiatan belajar mengajar anak-anak yang mengalami menstruasi lebih malas melakukan kegiatan olahraga dikarenakan rasa nyeri yang ditimbulkan dari menstruasi, membuat anak-anak malas untuk berlari, melompat, dan senam. (kartikaratna.2011).

Beberapa faktor yang diduga terkait dengan kegiatan olahraga yang menyebabkan gangguan-gangguan siklus reproduksi antara lain adalah latar belakang gangguan menstruasi sebelumnya, *stress* psikologis, kuantitas atau intensitas latihan yang tinggi, berat badan atau

total lemak yang rendah, keseimbangan nutrisi yang buruk dan gangguan makan, usia atau tingkat kematangan reproduksi, status hormonal. (harahapsari.2014).

Berikutnya, banyak siswa putri beranggapan bahwa menstruasi yang dialami merupakan halangan untuk beraktivitas olahraga. Hal ini dikarenakan efek menstruasi yang sering kali menimbulkan rasa sakit pada bagian perut, lemas, pusing, dan rasa tidak nyaman karena harus menggunakan pembalut. (novita, faridha. 2014)

Setiap bulan, secara periodik, seorang wanita normal akan mengalami siklus reproduksi, yaitu mengalami menstruasi atau meluruhnya *endometrium* karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma, peristiwa itu begitu wajar dan alami sehingga dapat dipastikan semua wanita yang normal akan mengalami proses itu. Walaupun begitu pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri haid tidak hanya terjadi pada perut bagian bawah saja. (rosikurnia. 2018).

Selanjutnya beberapa remaja perempuan bahkan merasakannya nyeri pada pinggang, panggul, otot paha keatas hingga betis. Rasa tidak nyaman ini disebabkan karena kontraksi otot perut yang sangat intens saat mengeluarkan darah haid. Kontraksi yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot menegang. (putrileylina. 2007).

Nyeri menstruasi timbul dari akibat kontraksi distrimik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga besar. (eka, lesmana. 2014). Gangguan *dismenore* sering terjadi pada usia 15-45 tahun (putri leilina. 2017). Pengaruh

menstruasi pada remaja diantaranya dari aspek psikologis merasa tegang bimbang, takut, cemas. (eka, juanita. 2014). Gangguan menstruasi dapat dipengaruhi oleh berat badan, aktivitas fisik, *stress*, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, sinkronisasi proses siklus menstruasi dan gangguan endokrin. (anindhita. 2015).

## 2. METODE

Berdasarkan penelitian ini penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Dipilihnya pendekatan deskriptif kualitatif didasarkan pada alasan bahwa permasalahan yang dikaji yaitu pengaruh menstruasi terhadap performance atlet pada saat berolahraga dalam keadaan menstruasi. Metode penelitian kualitatif yaitu metode yang mencari atau menemukan yang bersifat ilmiah. (galangsurya. 2016).

Karakteristik utama penelitian kualitatif adalah melakukan penelitian dalam kondisi yang alamiah, langsung ke sumber data, peneliti menjadi instrumen kunci, menyajikan kata-kata atau gambar dan tidak menekankan pada angka-angka mengutamakan proses daripada, mengutamakan proses daripada produk melakukan analisis data secara induktif dan lebih menekankan makna dibalik data yang diamati. (galangsurya. 2016).

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari hasil dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara dilakukan dengan cara menyiapkan sendiri pertanyaan yang akan ditanyakan kepada

responden atau informan dengan menanyakan inti dari permasalahan yang akan penulis tanyakan. Responden dari penelitian ini adalah seluruh atlet basket cewek di SMA 3 padang dan di SMA 1 V koto kampung dalam. Penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti turun langsung ke lapangan melihat permasalahan yang akan diteliti, sedangkan dokumentasi dilakukan dengan cara pengambilan foto-foto dilokasi penelitian.

Metode kualitatif dipilih karena secara konseptual memperhatikan pemahaman perilaku manusia individu dari perspektif individu itu sendiri. Data yang terkumpul berupa hasil wawancara dengan responden dan observasi terhadap dokumen yang dipakai data dokumen untuk wawancara berasal dari semua dokumen yang dipakai responden. (juznia.2003).

### 2.1. Subjek Penelitian

Responden dari penelitian ini adalah seluruh atlet basket cewek di SMA 3 padang dan di SMA 1 V koto kampung dalam dengan jumlah sebesar 30 atlet Bolabasket Putri.

### 2.2. Prosedur Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari hasil dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara dilakukan dengan cara menyiapkan sendiri pertanyaan yang akan ditanyakan kepada responden atau informan dengan menanyakan inti dari permasalahan yang akan penulis tanyakan. Penelitian ini dilakukan dengan cara

peneliti turun langsung ke lapangan melihat permasalahan yang akan diteliti, sedangkan dokumentasi dilakukan dengan cara pengambilan foto-foto dilokasi penelitian.

Metode kualitatif dipilih karena secara konseptual memperhatikan pemahaman perilaku manusia individu dari perspektif individu itu sendiri. Data yang terkumpul berupa hasil wawancara dengan responden dan observasi terhadap dokumen yang dipakai data dokumen untuk wawancara berasal dari semua dokumen yang dipakai responden. (juznia. 2003).

## 3. HASIL PENELITIAN

Dari hasil wawancara yang diperoleh penulis dari 30 atlet basketball putri 6 atlet mengatakan dari segi fisik bahwa menstruasi sangat berpengaruh pada saat latihan atau pun bertanding pada saat masa menstruasi timbulnya rasa sakit pada slangkangan sehingga menyulitkan atlet tersebut untuk berlari sedangkan 24 atlet lainnya tidak merasakan pengaruh apapun. Dari 30 atlet yang penulis wawancara 19 atlet putri mengatakan menstruasi sangat berpengaruh dari segi psikologis munculnya sifat egois dan sensitiv yang membuat atlet tersebut kurang percaya dengan teman satu tim dan timbul rasa atau prasaan egois bahwa dia slalu benar. Dan juga timbul rasa agresif yang disebabkan oleh rasa sensitif. Sedangkan 11 atlet lainnya tidak terdapat keluhan atau gangguan pada saat ataupun tidak menstruasi. Perbedaan pengaruh menstruasi ditinjau dari segi fisik terhadap *peformance* atlet dari hasil wawancara dapat dilihat dari diagram 1.1 dan Diagram 1.2 :

Diagram. 1.1. Hasil Perbandingan Wawancara Atlet Bolabasket (Gangguan dari segi Fisik)

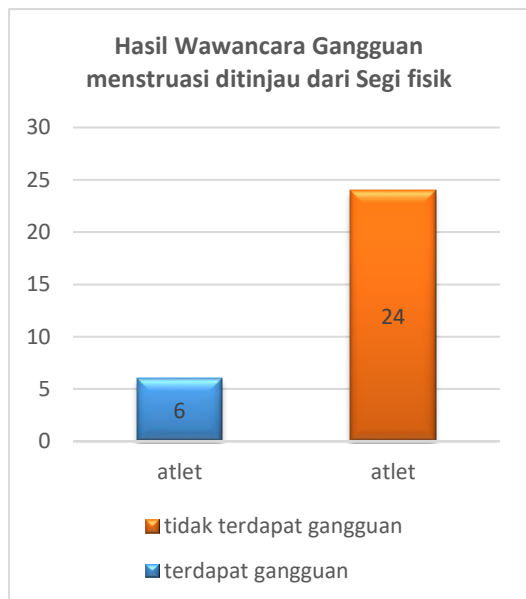
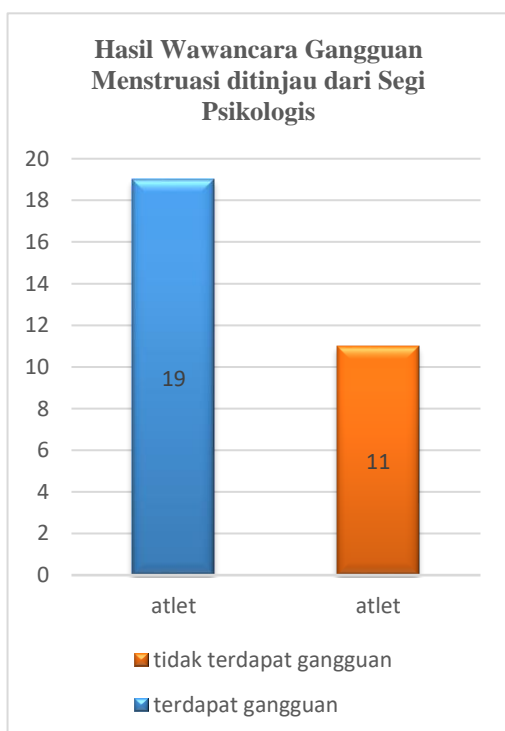


Diagram. 1.2. Hasil Perbandingan Wawancara Atlet Bolabasket (Gangguan dari segi Psikologis)



Dari tabel di atas dapat kita lihat perbandingan pengaruh menstruasi terhadap performa atlet yang dilihat dari segi psikologis seperti yang kita lihat banyak atlet yang

merasakan gangguan dari segi psikologis. 19 atlet merasakan gangguan dan 11 lainnya tidak merasakan gangguan.

Dari 2 diagram dan tabel di atas dapat kita lihat bahwa lebih banyak atlet merasakan gangguan dari segi psikologis dan hanya sedikit atlet yang merasakan gangguan dari segi fisik. Gangguan psikologis dan fisik menyebabkan berkurangnya fleksibilitas perhatian seseorang sehingga dapat mengganggu performance.

#### 4. PEMBAHASAN

Seperti yang kita ketahui bahwa setiap wanita khususnya remaja akan selalu mengalami masa haid atau menstruasi setiap bulannya berkisar 7 sampai 14 hari. Dan pada saat menstruasi pasti akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikis. Jika kita berolahraga secara berlebihan pada saat masa menstruasi maka akan menimbulkan dapat menyebabkan disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH yang menyebabkan manarke yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi. (aldo. 2016)

Aktivitas olahraga yang tidak dilakukan secara teratur dapat menyebabkan ketegangan, kaku dan spasme pada otot-otot pinggang dismanore. Padahal aktivitas fisik sangat penting untuk tubuh merasa rileks sehingga mengurangi stres yang merupakan faktor pemicu terjadinya dismanore. (niatriswanti. 2015). menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka. (Yustin, Teti. 2019).

Berbagai gangguan disfungsi disklus menstruasi umum ditemukan pada atlet perempuan. Walaupun kemunculan menstruasi

yang pertama tampak lebih lambat pada atlet olahraga tertentu, seperti senam namun tidak ada bukti kuat bahwa kegiatan olahraga yang sangat intensif akan menunda *minarce*. Beberapa atlet perempuan yang pada mulanya memiliki siklus menstruasi yang teratur jika seseorang tersebut melakukan olahraga secara berlebihan maka akan mengalami absensi menstruasi selama berbulan-bulan. (novitasari. 2014). Olahraga berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Latihan olahraga yang berat dapat menimbulkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi. (aldo febrianto. 2016).

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan telah diketahui bahwa pada saat atlet putri yang dalam masa *haid* bermain dari 30 atlet putri basketbal 24 atlet tidak merasakan keluhan apapun sedangkan 6 atlet putri lainnya merasakan keluhan pada saat bermain yang dilakukan dalam keadaan menstruasi diantaranya dari segi fisik yaitu nyeri pada perut, payudara, selangkangan, dan kaki. Begitu pula keluhan yang dirasakan ditinjau dari segi psikologi 11 atlet putri tidak terjadi perubahan perasaan pada saat menstruasi ataupun tidak menstruasi sedangkan pada 19 atlet putri lainnya merasakan keluhan yang dirasakan yaitu malas, sensitiv, mudah tersinggung mudah marah, perasaan tidak stabil, cemas, dan muncul perasaan berlebihan atau lepas kendali. Sehingga sangat mengganggu pada saat di dalam pertandingan.

Dari hasil wawancara yang diperoleh penulis dari 30 atlet bolabasket putri 6 atlet mengatakan dari segi fisik bahwa menstruasi sangat berpengaruh pada saat latihan ataupun

bertanding pada saat masa menstruasi timbulnya rasa sakit pada selangkangan sehingga menyulitkan atlet tersebut untuk berlari sedangkan 24 atlet lainnya tidak merasakan pengaruh apapun.

Dan dari 30 atlet yang penulis wawancara 19 atlet putri mengatakan menstruasi sangat berpengaruh dari segi psikologis munculnya sifat egois dan sensitiv yang membuat atlet tersebut kurang percaya dengan teman satu tim dan timbul rasa atau prasaan egois bahwa dia slalu benar serta timbul rasa agresif yang disebabkan oleh rasa sensitif. Sedangkan 11 atlet lainnya tidak terdapat keluhan atau gangguan pada saat ataupun tidak menstruasi.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Potensi olahragawan bukan hanya dari kaum pria saja, tetapi wanita juga dapat mengangkat namanya dari hasil prestasi dari berbagai cabang olahraga maupun memiliki keterbatasan seperti halnya menstruasi yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis terdapat anggapan terhadap wanita yang menjadi lemah selama periode menstruasi. Penelitian lain menyatakan bahwa respon-respon fisiologis terhadap olahraga sebelum siklus haid sangat berbeda pada wanita yang berkelahiran. Bukti lain menunjukkan bahwa kebanyakan wanita dapat berlatih dan bertanding dengan normal selama menstruasi, namun beberapa wanita mengalami penahanan cairan dan kram perut sebelum menstruasi dan pada saat berlangsungnya menstruasi.

Pada saat menstruasi terjadi suatu perubahan organ-organ fisik secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan mental emosional. (Wiwit desi. 2016). gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering dialami wanita dalam masa reproduksi dengan prevalensi terbanyak pada remaja. Menstruasi dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan prestasi belajar pada anak remaja wanita . (endah & lucyana. 2016).

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan telah diketahui bahwa pada saat atlet putri yang dalam masa *haid* bermain dari 30 atlet putri bolabasket 24 atlet tidak merasakan keluhan apapun sedangkan 6 atlet putri lainnya merasakan keluhan pada saat bermain yang dilakukan dalam keadaan menstruasi diantaranya dari segi fisik yaitu nyeri pada perut, payudara, selangkangan dan kaki. Begitu pula keluhan yang dirasakan ditinjau dari segi psikologi 11 atlet putri tidak terjadi perubahan perasaan pada saat menstruasi ataupun tidak menstruasi

sedangkan pada 19 atlet putri lainnya merasakan keluhan yang dirasakan yaitu

malas, sensitiv, mudah tersinggung mudah marah, perasaan tidak stabil, cemas dan muncul perasaan berlebihan atau lepas kendali. Sehingga sangat mengganggu pada saat di dalam pertandingan.

Dari 2 diagram dan tabel di atas dapat kita lihat bahwa lebih banyak atlet merasakan gangguan dari segi psikologis dan hanya sedikit atlet yang merasakan gangguan dari segi fisik. Gangguan psikologis dan fisik menyebabkan berkurangnya fleksibilitas perhatian seseorang sehingga dapat mengganggu *peformance*.

Adapun saran hasil dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi yang lebih luas dan menyeluruh tentang pengaruh menstruasi terhadap *peformance* atlet dilapangan maka perlu penelitian yang melibatkan jumlah sampel yang cukup besar serta variabel yang diteliti perlu ditambah.

Dan perlu menjadi bahan rujukan dari hasil penelitian ini untuk menyusun program latihan, sehingga hal yang menyangkut kesehatan atlet dapat diantisipasi serta mencari solusi terbaik untuk mengatasi pengaruh menstruasi.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Aarantika Meida. (2014). Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Anggota Perempuan Ukm Inkai UNS. *Jurnal ners dan kebidanan indonesia*. Vol.2 no.2.
- Aldo Febrianto. (2016). Pengaruh Olahraga terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun Tahun 2016. Vol.5 no.4.
- Andriana, Nana. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Universitas Pasir Pangarian. *Jurnal Menternity and Noenatal*. Vol.2 no.5.

- Anindita. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol.3 no.3.
- Eka, Juanita. (2014). Pengaruh Tingkat Kecemasan pada Saat Menstruasi terhadap Tingkat Kelincahan Siswi dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol.2 No.3.
- Eka, Lesma. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. Vol.1 No.4.
- Galangsurya. (2016). Metode Penelitian dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokud Konseling*. Vol.2 No.2.
- Harahapsari. (2014). Dampak Stres Oksidatif Akibat Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi Atlet Wanita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.20 No.79.
- Indah Puji, Astuti. (2014). Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa Kelas Vii Smp. *Jurnal Kebidanan*. Vol.3 No.1.
- Kartikaratna.2011. analisis dan rekonstruksi materi kesehatan reproduksi pada skkd pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 8 No.1.
- Lia, Hedison. (2016) Gambaran Menstruasi Atlet Basket di SMAN 9 Manado. *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*. Vol.4 No.1.
- NiatriSwanti. (2015). Analisis Hubungan Faktor Stres Dan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan. *Jurnal Dunia Kesmas*. Vol.4 No.3.
- Novitasari. (2014). Dampak Stres Oksidatif Akibat Aktifitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi Atlet Wanita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol.20 No.78.
- Putri Lelina. (2007). Pengaruh Olahraga terhadap Derajat Nyeri Dismoneria pada Wanita Belum Menikah. Vol.7 No.2.
- Rosikurnia. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Jurnal Publikasi Kebidanan*. Vol.9 No.1.
- Wiwit, Desi. (2016). Efektivitas Strengtening Bicycle Cruch Ekstremitas Bawah Terhadap Menstruasi Mahasiswa Akbid GMC 2016. Vol.7 No.2.
- Yunarsih,Sumi. (2014). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VII SMPN Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol.3 No.1.
- Yustinusyani. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi SMPN 13 Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. Vol.10 No.1.