

Optimalisasi pengetahuan dampak makanan siap saji terhadap kesehatan reproduksi pada siswi di MAN I Cianjur

Neng Hilda Apriyanti^{1*}, Siti Maimunah¹, Selasih Putri Isnawati Hadi²

¹Prodi Magister Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

²Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

Korespondensi penulis: Neng Hilda Apriyanti. *Email: nenghildaapriyanti@gmail.com

Abstract

Background: Adolescent girls require education on healthy eating habits, as the consumption of fast food is linked to nutritional status and reproductive health, including the menstrual cycle. Preliminary observations at MAN 1 Cianjur Regency indicated that no specific education regarding the impact of fast-food consumption on reproductive health and the menstrual cycle had previously been conducted. Therefore, health education tailored to the characteristics of adolescents is necessary to enhance their knowledge and awareness regarding healthier food choices.

Purpose: To increase participants' knowledge regarding the impact of fast-food consumption on reproductive health and the menstrual cycle, as well as the principles of selecting healthier foods.

Method: The activity was conducted on August 12, 2026, at MAN 1 Cianjur Regency, West Java, involving 30 participants. The educational session utilized interactive lectures, PowerPoint presentations, leaflets, discussions, a Q&A session, and a short quiz. Knowledge was evaluated using pre-test and post-test questionnaires consisting of 15 multiple-choice questions. Data were analyzed by comparing mean scores and the distribution of knowledge categories before and after the education.

Results: Evaluation results showed an increase in the participants' mean knowledge score from 81.0 points in the pre-test to 93.5 points in the post-test, representing an increase of 12.47 points. In the pre-test, 22 respondents (73.3%) fell into the "good" knowledge category, 6 (20.0%) into the "fair" category, and 2 (6.7%) into the "poor" category. Following the education, 28 respondents (93.3%) were in the "good" category and 2 (6.7%) were in the "fair" category. The mean post-test score exceeded the established success target of over 75%.

Conclusion: Education regarding the impact of fast-food consumption on reproductive health and the menstrual cycle can effectively increase participants' knowledge. This activity is expected to serve as a promotional and preventive measure to foster awareness among adolescent girls regarding the adoption of healthier dietary habits.

Suggestion: Schools and school health units (UKS) are encouraged to provide ongoing education on healthy eating, snack selection, and adolescent reproductive health. Future activities should include long-term evaluations to assess knowledge retention and changes in dietary consumption patterns.

Keywords: Adolescent girls; Fast food; Health education; Menstrual cycle; Reproductive health

Pendahuluan: Remaja putri merupakan kelompok yang merupakan kelompok yang membutuhkan edukasi mengenai pola makan sehat karena kebiasaan konsumsi makanan siap saji dapat berkaitan dengan status gizi dan kesehatan reproduksi, termasuk siklus menstruasi. Hasil observasi awal di MAN 1 Kabupaten Cianjur menunjukkan bahwa edukasi khusus mengenai dampak konsumsi makanan siap saji terhadap kesehatan reproduksi dan siklus menstruasi belum pernah dilaksanakan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam memilih makanan yang lebih sehat.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai dampak konsumsi makanan siap saji terhadap kesehatan reproduksi dan siklus menstruasi serta prinsip pemilihan makanan yang lebih sehat.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada 12 Agustus 2026 di MAN 1 Kabupaten Cianjur, Jawa Barat dengan melibatkan 30 peserta. Pelaksanaan edukasi melalui ceramah interaktif, media *powerpoint* dan *leaflet*, diskusi, tanya jawab serta kuis singkat. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest* yang terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda. Data dianalisis dengan membandingkan nilai rerata dan distribusi kategori pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Hasil: Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rerata pengetahuan peserta dari 81.0 poin pada *pretest* menjadi 93.5 poin pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 12.47 poin. Pada *pretest* sebanyak 22 responden (73.3%) berada pada kategori pengetahuan baik, 6 responden (20.0%) kategori cukup, dan 2 responden (6.7%) kategori kurang. Setelah diberikan edukasi, sebanyak 28 responden (93.3%) berada pada kategori baik dan 2 responden (6.7%) kategori cukup. Nilai rerata *posttest* telah melampaui target keberhasilan yang ditetapkan, yaitu lebih dari 75%.

Simpulan: Edukasi mengenai dampak konsumsi makanan siap saji terhadap kesehatan reproduksi dan siklus menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara langsung. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesadaran remaja putri untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat.

Saran: Pihak sekolah dan UKS diharapkan dapat melanjutkan edukasi mengenai pola makan sehat, pemilihan jajanan, dan kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan. Kegiatan selanjutnya disarankan melakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai retensi pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi makan.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan; Makanan siap saji; Kesehatan reproduksi; Siklus menstruasi; Remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang kritis, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan biologis yang pesat menuju kematangan seksual. Masa remaja juga merupakan fase kehidupan yang menghubungkan masa anak-anak menuju dewasa serta berpengaruh pada perkembangan dewasa. Salah satu indikasi saat remaja mengalami pubertas adalah berfungsinya organ reproduksi, seperti menarche (menstruasi pertama) pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki (Ridwan et al., 2023).

Menstruasi terjadi karena adanya pengelupasan dari lapisan endometrium. Lapisan ini dirancang sebagai tempat bagi embrio, sehingga apabila embrio tidak menempel pada dinding rahim, lapisan tersebut akan luruh proses pengelupasan tersebut berlangsung secara teratur dan disebut menstruasi (Anhar et al., 2025; Villasari, 2021). Salah satu permasalahan yang sering muncul pada remaja adalah siklus menstruasi yang tidak teratur ataupun gangguan siklus menstruasi diantaranya gangguan volume menstruasi baik perdarahan yang lama maupun abnormal, gangguan nyeri dismenore atau sindrom pramenstruasi (Kusumaningrum, 2020).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyebutkan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi masih sangat rendah, sebanyak 43.22% berpengetahuan rendah, 37.28% berpengetahuan cukup dan 19.50% berpengetahuan baik (Senja et al., 2020; Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2026). Data Riskesdas (2018) menyebutkan sebanyak 67.6% remaja di Indonesia dengan rentang 15-19 tahun terbiasa mengonsumsi makanan siap saji 1-6 kali/minggu dan 11.2% terbiasa mengonsumsi makanan siap saji >1 kali sehari. Penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa remaja putri yang sering makan *fast food* dengan pola makan yang tidak sehat memiliki risiko sampai 5.6 kali lebih tinggi untuk mengalami masalah siklus menstruasi dibandingkan dengan mereka yang makan makanan bergizi dan seimbang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Putriana et al., 2024).

Masalah ketidakteraturan siklus haid ini tidak boleh diabaikan, kondisi hormonal yang tidak stabil pada fase ini sangat dipengaruhi oleh multifaktor eksternal.

Neng Hilda Apriyanti^{1*}, Siti Maimunah¹, Selasih Putri Isnawati Hadi²

¹Prodi Magister Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

²Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta
Korespondensi penulis: Neng Hilda Apriyanti. *Email: nenghildaapriyanti@gmail.com

Berdasarkan analisis komprehensif terhadap determinan Kesehatan reproduksi remaja, gangguan siklus menstruasi erat kaitannya dengan akumulasi faktor fisiologis dan gaya hidup modern, termasuk stabilitas emosional, Tingkat stress, status gizi (Indeks Masa Tubuh), serta kualitas asupan nutrisi harian (Lukman et al., 2025). Oleh karena itu, pendekatan preventif melalui intervensi edukasi pola hidup sehat menjadi sangat mendesak untuk diterapkan pada remaja putri usia sekolah.

Salah satu hal yang paling mempengaruhi keseimbangan hormon dan kesehatan reproduksi remaja sekarang adalah perubahan pola makan, terutama semakin banyaknya siswi yang suka jajan makanan cepat saji (*fastfood/junk food*). Jajanan modern ini biasanya banyak mengandung kalori, gula sederhana, natrium dan asam lemak jenuh, tetapi sangat sedikit mengandung mikronutrien penting seperti zat besi, kalsium, magnesium, dan serat yang diperlukan untuk pengaturan hormonal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; Halimiyah, 2026). Keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri ditentukan oleh integrasi berbagai faktor risiko, dimana kombinasi antara pola makan tidak sehat (terasuk konsumsi pangan instan), status gizi yang tidak seimbang, dan tingkat stres psikologis merupakan pemicu utama terjadinya fluktuasi hormon reproduksi pada remaja putri usia sekolah menengah (Nisa et al., 2026; Mivanda et al., 2023; Widodo, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, makanan siap saji dan jajanan tinggi gula, garam, dan lemak mudah ditemukan di lingkungan sekitar sekolah. Pihak sekolah juga menyampaikan bahwa edukasi khusus mengenai pemilihan makanan dan kesehatan menstruasi belum pernah dilaksanakan. Remaja putri memerlukan intervensi sejak dini agar mereka menyadari bahwa pilihan asupan makanan saat ini akan menentukan kualitas fertilisasi dan kesehatan reproduksi mereka di masa depan. Pentingnya edukasi gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja, sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran bagaimana menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah terjadinya siklus menstruasi yang akan mempengaruhi fertilisasi di masa yang akan datang (Wigati & Nisak, 2022; Muchtar, 2023).

METODE

Kegiatan ini merupakan edukasi interaktif yang dilaksanakan pada 12 Agustus 2026 di MAN 1 Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. Sasaran kegiatan ini adalah memberikan pemahaman tentang dampak makanan siap saji terhadap kesehatan reproduksi dan siklus menstruasi pada siswi. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan pihak sekolah dan guru. Kegiatan diikuti sebanyak 30 siswi untuk menjadi responden. Edukasi diberikan melalui ceramah dan diskusi langsung yang dibantu dengan media visual berupa *powerpoint* dan *leaflet*. Materi yang diberikan meliputi pengertian tentang menstruasi, siklus haid, jenis makanan siap saji serta dampak makanan siap saji pada kesehatan reproduksi dan siklus haid. Pengukuran tingkat pengetahuan dan pemahaman responden dilakukan dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Hasil evaluasi ini di analisa secara deskriptif untuk menilai keberhasilan kegiatan edukasi dengan pemahaman responden terkait dampak makanan siap saji pada kesehatan reproduksi dan siklus haid.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Neng Hilda Apriyanti^{1*}, Siti Maimunah¹, Selasih Putri Isnawati Hadi²

¹Prodi Magister Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

²Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta
Korespondensi penulis: Neng Hilda Apriyanti. *Email: nenghildaapriyanti@gmail.com

HASIL**Tabel 1. Karakteristik responden(N=30)**

Variabel	Hasil
Usia (n/%) (Mean$\pm$SD) (Rentang) Tahun	(17.0$\pm$0.65) (16-18)
16 Tahun	6/20.0
17 Tahun	18/60.0
18 Tahun	6/20.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 17.0 tahun dengan standar deviasi ± 0.65 tahun dan mayoritas berada di usia 17 tahun yaitu sebanyak 18 responden (60.0%).

Tabel 2. Tingkat pengetahuan responden(N=30)

Variabel	Hasil	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Pengetahuan(n/%)		
Baik	22/73.3	28/93.3
Cukup	6/20.0	2/6.7
Kurang	2/6.7	-
Nilai pengetahuan(Skor)		
Mean	81.0	93.5

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang dampak makanan siap saji pada kesehatan reproduksi dan siklus haid sebelum kegiatan edukasi adalah sebesar 73.3% kategori baik, sebesar 20.0% kategori cukup dan sebesar 6.7% kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi menjadi sebesar 93.3% kategori baik dan sebesar 6.7% kategori cukup. Untuk rata-rata skor pengetahuan responden terdapat peningkatan dari 81.0 poin sebelum kegiatan edukasi menjadi 93.5 poin setelah kegiatan edukasi.

Neng Hilda Apriyanti^{1*}, Siti Maimunah¹, Selasih Putri Isnawati Hadi²

¹Prodi Magister Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

²Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

Korespondensi penulis: Neng Hilda Apriyanti. *Email: nenghildaapriyanti@gmail.com

PEMBAHASAN

Hasil evaluasi terhadap 30 peserta menunjukkan adanya peningkatan rerata nilai dari 81.0 poin pada *pretest* menjadi 93.5 poin pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 12.47 poin. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan segera setelah peserta menerima edukasi. Hasil ini selaras dengan tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pemahaman mengenai makanan siap saji, pola makan bergizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan siklus menstruasi. Penggunaan *powerpoint*, *leaflet*, diskusi, serta contoh pilihan makanan sehari-hari diduga membantu peserta menghubungkan materi dengan kebiasaan yang mereka temui di lingkungan sekolah dan rumah. Penggunaan media poster dalam kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja (Lestari, 2025).

Peningkatan nilai pada *posttest* menunjukkan juga telah melampaui target luaran dalam rencana program kegiatan. Dengan demikian, indikator keberhasilan peningkatan pengetahuan pada tahap evaluasi segera dapat dinyatakan tercapai. Meskipun demikian, peningkatan nilai *posttest* tidak dapat langsung diartikan sebagai perubahan perilaku konsumsi makanan siap saji. Perubahan perilaku memerlukan proses yang lebih panjang, penguatan pesan secara berulang, dukungan lingkungan sekolah dan keluarga, serta tersedianya pilihan makanan yang lebih sehat (Haslan et al., 2026; Neherta et al., 2024).

Materi edukasi menempatkan konsumsi makanan siap saji sebagai salah satu bagian dari pola makan dan gaya hidup, bukan sebagai penyebab tunggal gangguan menstruasi. Hal ini penting karena siklus menstruasi bersifat multi faktorial dan dapat dipengaruhi oleh status gizi, perubahan berat badan, stres, aktivitas fisik, kualitas tidur, kondisi kesehatan, serta keseimbangan hormon (Giovani et al., 2025; Lukman et al., 2025). Oleh karena itu, pesan utama yang disampaikan kepada peserta adalah membatasi frekuensi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, IMT pada remaja, meningkatkan keragaman makanan, memenuhi kebutuhan zat gizi, memilih air putih, tetap aktif, serta mencatat siklus menstruasi.

Pembahasan mengenai hubungan makanan siap saji dan siklus menstruasi juga disampaikan secara hati-hati. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri (Putriana et al., 2024; Suryatno et al., 2023). Namun, kegiatan PkM ini tidak melakukan diagnosis maupun menilai hubungan sebab-akibat. Kuesioner digunakan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta, bukan untuk menentukan apakah peserta mengalami gangguan reproduksi tertentu.

Keterbatasan evaluasi sementara adalah pengukuran dilakukan segera setelah edukasi sehingga lebih menggambarkan pemahaman jangka pendek. Evaluasi ini belum mengukur retensi pengetahuan, perubahan frekuensi konsumsi makanan siap saji maupun perubahan pola siklus menstruasi jangka panjang. Selain itu, analisis dalam laporan kemajuan masih bersifat deskriptif. Oleh karena itu tindak lanjut melalui kartu komitmen “7 Hari Jajan Lebih Bijak”, penguatan pesan oleh guru atau UKS dan penyelesaian analisis data diperlukan untuk mendukung keberlanjutan program.

SIMPULAN

Edukasi mengenai dampak konsumsi makanan siap saji terhadap kesehatan reproduksi dan siklus menstruasi terbukti meningkatkan pengetahuan responden dalam mengelola kesehatan secara mandiri. Meningkatnya pengetahuan responden juga menumbuhkan kesadaran remaja putri dalam menjaga pola makan sehat dan kesehatan reproduksi.

SARAN

Pihak sekolah dan UKS diharapkan dapat melanjutkan edukasi mengenai pola makan sehat, pemilihan jajanan, dan kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan. Kegiatan selanjutnya disarankan melakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai retensi pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi makanan.

Neng Hilda Apriyanti^{1*}, Siti Maimunah¹, Selasih Putri Isnawati Hadi²

¹Prodi Magister Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

²Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta
Korespondensi penulis: Neng Hilda Apriyanti. *Email: nenghildaapriyanti@gmail.com

DAFTAR PUSTAKA

- Anhar, V. Y., & Noor, I. H. (2025). Kebersihan menstruasi pada remaja putri: mempertimbangkan situasi bencana. *Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2026). Di Balik Pernikahan Dini: ancaman serius bagi kesehatan reproduksi remaja. Perwakilan BKKBN Provinsi Kepulauan Riau. Diakses dari: <https://kepri.kemendukbangga.go.id/posts/30d05fa8-bcde-4c8b-822f-08304e6363a8-di-balik-pernikahan-dini-ancaman-serius-bagi-kesehatan-reproduksi-remaja>
- Giovani, E., & Ronaldo, F. (2025). Hubungan konsumsi junk food dan indeks massa tubuh (imt) dengan siklus menstruasi remaja putri di SMP Negeri 14 Palangka Raya. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 1095-1106.
- Halimiyah, I. (2026). *Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Jember* (Doctoral dissertation, Universitas dr. Soebandi).
- Haslan, H., Rahmawati, R., & Hasriana, H. (2026). Edukasi cerdas memilih makanan sehat gula terbatas pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bersama Pengabdian Kepada Masyarakat (SAMAMAS)*, 2(2), 113-122.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pengaruh makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja
- Kusumaningrum, I. D. (2020). Mengenal gangguan menstruasi pada remaja putri. *Humanism: Journal of Community Empowerment (HJCE)*, 2(3), 133-138.
- Lestari, S. D. (2025). Efektivitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri kelas X tentang dampak makanan cepat saji terhadap dismimore primer di SMA Al-Khairiyah Jakarta Utara.
- Lukman, W. U., Hiola, F. A., Sondakh, L., & Inaku, H. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *ProHealth Journal*, 22(2), 212-221.
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34-46.
- Muchtar, F. (2023). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Pedamas (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 1(2), 266-274.
- Neherta, N. M., & Refnandes, N. R. (2024). *Intervensi pendidikan kesehatan: perlukah berulang kali dilakukan*. Penerbit Adab.
- Nisa, K., Hipson, M., Handayani, S., & Turrohmah, W. (2026). Faktor-faktor yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 11(1).
- Putriana, D., Habibah, I. H., & Hidayati, R. W. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Riset Gizi*, 12(2), 208-216.

Neng Hilda Apriyanti^{1*}, Siti Maimunah¹, Selasih Putri Isnawati Hadi²

¹Prodi Magister Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

²Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta
Korespondensi penulis: Neng Hilda Apriyanti. *Email: nenghildaapriyanti@gmail.com

- Ridwan, D. F. S., & Suryaalamshah, I. I. (2023). Hubungan status gizi dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8-15.
- Senja, A. O., Widiastuti, Y. P., & Istioningsih, I. (2020). Tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 85-92.
- Suryatno, H., Adhi, I. G. A. M., Ratu, S. O., Astuti, F., Ilmi, N., & Sulistiyani, E. (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), 160-174.
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi menstruasi*. Northern Clinics of Istanbul.
- Widodo, Y. A. P. (2025). *Faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri di MAN 1 Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya edukasi gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 85-90.

Neng Hilda Apriyanti^{*}, Siti Maimunah¹, Selasih Putri Isnawati Hadi²

¹Prodi Magister Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

²Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta
Korespondensi penulis: Neng Hilda Apriyanti. *Email: nenghildaapriyanti@gmail.com