

GAMBARAN GAYA HIDUP DAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

AN OVERVIEW OF LIFESTYLE AND DYSMENORRHEA PREVALENCE AMONG FEMALE ADOLESCENTS

Shafira Nurul Izza¹ ; Dara Ardhia² ; Mira Rizkia²

¹Mahasiswa Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email : izzashafiranurul@gmail.com; daraardhia@unsyiah.ac.id; mira.rizkia@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri saat menstruasi dapat memberikan dampak bagi kualitas hidup remaja putri. Aktivitas fisik, stres dan konsumsi makanan cepat saji merupakan faktor resiko penyebab dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran gaya hidup dan kejadian dismenore pada remaja putri SMAN 8 Banda Aceh. Jenis penelien adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah remaja putri di SMAN 8 Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional sampling dengan 177 responden. Alat pengumpulan data menggunakan empat kuesioner, yaitu Numeric Scale Rating, International Physical Activity Questionnaire, Perceived Stress Scale dan Food Frequency Questionnaire yang sudah dimodifikasi dan diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 73 responden (41,2%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, 130 responden (73,4%) memiliki tingkat stres sedang, 131 responden (74%) memiliki frekuensi makanan cepat saji yang sering dan sebanyak 76 responden (42,9%) mengalami nyeri ringan saat menstruasi. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri SMAN 8 Banda Aceh memiliki aktivitas sedang, mengalami stres sedang, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji serta sebagian remaja putri juga mengalami dismenore ringan. Direkomendasikan kepada perawat dan pelayanan kesehatan setempat untuk memberikan promosi kesehatan berupa penyuluhan kepada remaja putri terkait dismenore dan pola hidup sehat.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Dismenore, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Remaja putri, Stres,

ABSTRACT

Dysmenorrhea or pain during menstruation can have an impact on the quality of life of adolescent girls. Physical activity, stress, and fast food consumption are the risk factors for dysmenorrhea. This study aimed to find out the overview of lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among adolescent girls at the State Senior High School (SMAN) 8 of Banda Aceh. The type of research was descriptive quantitative. The population was adolescent girls at SMAN 8 of Banda Aceh. The sampling technique used proportional sampling with 177 respondents. The data was collected by using four questionnaires, namely Numeric Scale Rating, International Physical Activity Questionnaire, Perceived Stress Scale, and Food Frequency Questionnaire that have been modified and tested for validity and reliability. The results showed that 73 respondents (41.2%) had a moderate level of physical activity, 130 respondents (73.4%) had a moderate level of stress, 131 respondents (74%) had a frequent fast food consumption frequency and 76 respondents (42.9%) experienced mild pain during menstruation. The study result concluded that the majority of adolescent girls of SMAN 8 of Banda Aceh have moderate activity, experience moderate stress, and often consume fast food. Some of the girls also experience mild dysmenorrhea. The nurses and local health services are recommended to provide health promotion by counseling adolescent girls related to dysmenorrhea and healthy lifestyles.

Keywords: *Dysmenorrhea, fast food consumption, female adolescent, physical activity, stress*

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang dapat disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang mengakibatkan iskemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi pada uterus. Dismenore sering muncul di perut bagian bawah, dan kadang disertai mual, muntah, diare, keringat dingin serta sakit kepala (Tsamara, Raharjo, & Putri, 2020). Menurut WHO (2017), angka kejadian dismenorea sangat besar, dimana sebanyak

1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenore. Di Indonesia prevalensi dismenorea didapatkan sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Herawati, 2017). Di

Aceh, jumlah penderita dismenore yang datang ke bagian kebidanan sebesar 1,07% sampai 1,31% (Dhirah & Sutami, 2019).

Dismenore memberikan dampak negatif terhadap produktifitas dan kualitas hidup wanita terutama remaja. Sebagaimana hasil penelitian dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 52 Jakarta, dari 101 siswi yang mengalami dismenore 93 siswi menyatakan bahwa aktivitas belajar menjadi terganggu akibat nyeri yang dirasakan bahkan sampai meminta izin untuk pulang atau meminta izin untuk beristirahat di UKS (Putri, Yunus & Fanani, 2017).

Beberapa faktor resiko penyebab terjadinya dismenore pada wanita adalah riwayat keluarga, usia <30 tahun, usia menarche dini, siklus menstruasi yang lebih panjang, nullipara, indeks massa tubuh (IMT) rendah, status ekonomi rendah, dan gaya hidup (Purwati, Srinayanti, Rosmiati, & Badriah, 2020). Gaya hidup yang dimaksud meliputi aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola makan

konsumsi makanan cepat saji. Menurut Babil et al (2016), ditemukan bahwa terdapat perbedaan gaya hidup yang meliputi aktivitas fisik, stres, dan konsumsi makanan cepat saji pada wanita yang mengalami dan tidak mengalami dismenore. Tingkat aktivitas yang rendah, tingkat stres yang tinggi, dan tingkat konsumsi makanan cepat saji yang tinggi cenderung dimiliki oleh wanita yang mengalami dismenore daripada yang tidak mengalami dismenore (Tsamara et al., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran gaya hidup pada kejadian dismenore di SMAN 8 Banda Aceh.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan pada 11-12 Januari 2023 menggunakan kuesioner yang terdiri dari data demografi, *Numeric Scale Rating*, *International Physical Activity Questionnaire*, *Perceived Stress Scale* dan *Food Frequency Questionnaire* yang sudah dimodifikasi. Populasi dalam penelitian adalah remaja putri SMAN 8 Banda Aceh dengan jumlah sampel sebanyak 177 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional sampling* untuk menentukan jumlah sampel pada tiap kelas sehingga didapatkan jumlah sampel pada kelas X berjumlah 72 orang, kelas XI berjumlah 59 orang dan kelas XII berjumlah 46 orang. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan di SMAN 8 Banda Aceh, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden (n=177)

| Data Demografi | f | % |
|----------------|----|------|
| Kelas | | |
| X | 72 | 40,7 |
| XI | 59 | 33,3 |
| XII | 46 | 26,0 |

| Data Demografi | f | % |
|-------------------------|-----|------|
| Usia Remaja pertengahan | 171 | 96,6 |
| Remaja akhir | 6 | 4,3 |
| Usia menarache Normal | 177 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah siswi kelas X sebanyak 72 orang (40,7%) dan memiliki usia pada tahap remaja pertengahan sebanyak 171 orang (96,6%), serta seluruh responden (100%) mendapatkan menarache pada usia yang normal.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

| Aktivitas fisik | f | % |
|-----------------|-----|------|
| Tinggi | 40 | 22,6 |
| Sedang | 73 | 41,2 |
| Rendah | 64 | 36,2 |
| Total | 177 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 73 responden (41,2%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Stres

| Stres | f | % |
|--------|-----|------|
| Berat | 14 | 7,9 |
| Sedang | 130 | 73,4 |
| Ringan | 33 | 18,7 |
| Total | 177 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 130 responden (73,4%) memiliki tingkat stres sedang.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Komsumsi Makanan Cepat Saji

| Makanan cepat saji | f | % |
|--------------------|-----|------|
| Jarang | 32 | 18,1 |
| Sering | 131 | 74,0 |
| Sangat sering | 14 | 7,9 |
| Total | 177 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan

bahwa sebanyak 131 responden (74%) sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore

| Skala nyeri | f | % |
|-------------|-----|------|
| Tidak nyeri | 14 | 7,9 |
| Ringan | 76 | 42,9 |
| Sedang | 59 | 33,3 |
| Berat | 28 | 15,8 |
| Total | 177 | 100 |

Berdasarkan Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebanyak 76 responden (42,9%) mengalami nyeri ringan saat menstruasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas usia responden berada pada tahap remaja pertengahan sebanyak 171 orang (96,6%), serta seluruh responden (100%) mendapatkan menarache pada usia yang normal. Usia <30 tahun dan usia menarache dini merupakan salah satu faktor resiko dismenore. Hasil penelitian di Euthopia, usia menjadi salah satu faktor resiko kejadian dismenorea, dengan nilai OR=1,38. Penelitian tersebut menyebutkan usia yang beresiko mengalami dismenorea adalah usia reproduktif wanita yaitu 14- 24 tahun (Shiferaw, Wubshet, & Tegabu, 2014), sedangkan pada menarache dini diketahui bahwa alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan leher rahim masih mengalami penyempitan sehingga akan timbul rasa nyeri ketika menstruasi (Desriani,2013 dalam Arista, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas remaja putri SMAN 8 Banda Aceh memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 73 responden (41,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Zuhdy (2015) pada 75 siswi SMA di Denpasar Utara, Bali, yang menunjukkan sebagian besar remaja putri yaitu sebanyak 31 orang melakukan aktifitas fisik sedang (41,3%). Zuhdy juga menambahkan aktivitas yang paling sering dikerjakan oleh remaja putri adalah aktivitas domestik seperti melakukan tugas rumah,

mencuci, membersihkan rumah dan sebagainya. Asumsi peneliti, aktivitas sedang, yang dilakukan oleh remaja putri SMAN 8 Banda Aceh bisa disebabkan karena hal yang sama yaitu aktivitas domestik dan ditambah dengan kegiatan-kegiatan di sekolah maupun luar sekolah seperti pelajaran olahraga, kegiatan les, berjalan kaki ke sekolah dan sebagainya.

WHO 2018 menyebutkan bahwa lebih dari 80% remaja di dunia memiliki aktivitas fisik kurang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ramadhan (2022), pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala yang menunjukkan bahwa sebanyak 217 mahasiswa (94,8%) menjalani perilaku hidup kurang bergerak atau *sedentary behavior*. WHO (2018) juga menyebutkan bahwa persentase tingkat aktivitas rendah wanita terutama remaja lebih tinggi (84%) dibandingkan dengan laki-laki (78%).

Aktivitas fisik sangat diperlukan bagi tubuh terutama pada remaja, dikarenakan masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi remaja, seperti dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan serta mengurangi resiko terkena penyakit tidak menular. Pada sistem reproduksi, aktivitas fisik dapat mencegah dan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 8 Banda Aceh mengalami stres sedang yaitu sebanyak 131 orang (74%). Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Handayani (2020) pada 700 remaja putri di Baturetno, Jawa Tengah, dimana sebanyak 581 remaja putri (83%) mengalami stress sedang. Handayani menambahkan bahwa stress yang dialami remaja khususnya yang masih bersekolah umumnya disebabkan

oleh pelajaran dan hubungan dengan orang lain seperti teman dan orangtua.

Masa remaja sering dikenal dengan periode “badai dan tekanan” atau “storm and stress” yang berarti suatu masa dimana ketegangan emosi bertambah akibat perubahan fisik dan hormon yang menjadikan remaja sangat sensitif dan rentan terhadap stres (Santrock, 2016). Selain karena perubahan fisik dan hormon, stress pada remaja juga disebabkan oleh banyaknya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik yang sering disebut stres akademik. Faktor lainnya yang mempengaruhi stress pada remaja adalah, faktor hubungan dengan orang lain seperti hubungan dengan teman sebaya, faktor lingkungan tempat tinggal dan sekolah dan serta faktor kebiasaan salah dalam menghadapi stres (Zola, Nauli & Utami, 2021).

Asumsi peneliti tingkat stress sedang yang dialami remaja putri di SMAN 8 Banda Aceh disebabkan karena masalah pelajaran atau stress akademik. Sebagaimana dengan hasil penelitian yang dilakukan Damayanti (2022) di Banda Aceh yang menunjukkan bahwa tingkat stress akademik yang dialami siswa SMAN 4 Banda Aceh berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 160 siswa (70%). Selain itu juga masalah hubungan antar individu seperti hubungan antar teman dan sebagainya serta kebiasaan salah dalam menghadapi stress atau mekanisme koping yang buruk, menjadikan remaja semakin rentan terhadap stress.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa remaja putri SMAN 8 Banda Aceh sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan jumlah sebanyak 131 responden (74%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indahwati tahun 2017 pada siswi SMPN 1 Ponorogo, Jawa Timur yang menunjukkan hasil dari 170 siswi sebanyak 35 responden sering mengonsumsi makanan cepat saji

(55,6%).

Banyaknya remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi yang kurang, ajakan teman sebaya untuk memilih makanan cepat saji dibanding lainnya, tempat restoran *fast food* yang nyaman dan disukai, ketersediaan uang saku, *brand* makanan cepat saji yang menjadi trend dan ajang ekspresi diri dalam pergaulan, penyajian yang cepat, praktis dan instan serta rasanya yang enak membuat remaja terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji (Pamelia, 2018).

Asumsi peneliti, beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri di SMAN 8 Banda Aceh adalah mudahnya ditemui stan atau gerobak- gerobak penjual makanan cepat saji disekitar lingkungan sekolah sehingga memudahkan remaja putri untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu kebiasaan berkumpul di restoran-restoran fast food juga menjadi faktor yang membuat remaja putri mengonsumsi makanan cepat saji.

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji berdampak buruk pada kesehatan remaja. Remaja dengan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit seperti diabetes, kanker dan sebagainya. sering mengonsumsi makanan cepat saji juga berdampak pada peningkatan lemak di tubuh sehingga menyebabkan obesitas yang merupakan sumber dari berbagai penyakit (Pamelia, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76 responden (42,9%) mengalami nyeri ringan saat menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Fithriany (2015) pada remaja putri di SMAN 4 Banda Aceh yang menunjukkan bahwa dari 75 responden sebanyak 32

remaja putri (42,7%) mengalami nyeri ringan saat menstruasi.

Dismenore merupakan dampak dari proses menstruasi yang menimbulkan gejala nyeri dan merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum terjadi pada wanita (Lowdermilk et al., 2013). Dismenore adalah nyeri pada abdomen bagian bawah yang biasanya disertai oleh gejala lainnya seperti berkeringat, muntah, sakit kepala dan diare (Tsamara et al., 2020).

Menurut Nurwana (2016), angka kejadian dismenore di Indonesia adalah 54,89%. Dismenore yang terjadi pada remaja putri 93%, dimana 74% remaja putri mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian yang dilakukan Dewi (2023) menyebutkan bahwa mayoritas dari remaja putri di Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo mengalami nyeri ringansaat menstruasi sebesar 47,4 %.

Beberapa faktor resiko yang menyebabkan dismenore adalah riwayat keluarga, usia <30 tahun, usia menarche dini, siklus menstruasi yang lebih panjang, nullipara, indeks massa tubuh (IMT) rendah, status ekonomi rendah, dan gaya hidup (Purwati, Srinayanti, Rosmiati, & Badriah, 2020). Gaya hidup seperti aktivitas fisik yang rendah, stress yang tinggi dan tingkat konsumsi makanan cepat saji cenderung dimiliki oleh wanita yang mengalami dismenore.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pada 177 remaja putri SMAN 8 Banda Aceh. didapatkan sebanyak

73 responden (41,2%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, 130 responden (73,4%) memiliki tingkat stres sedang, 131 responden (74%) sering mengonsumsi makanan cepat saji dan sebanyak 76 responden (42,9%) mengalami nyeri ringan saat menstruasi.

Diharapkan kepada perawat dan

pelayanan kesehatan setempat untuk dapat memberikan promosi kesehatan berupa penyuluhan terkait dismenore dan pola hidup sehat seperti rajin beraktivitas, mengurangi stress dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Dan diharapkan pada peneliti sebelumnya untuk meneliti lebih lanjut terkait faktor resiko lainnya yang dapat mempengaruhi dismenore seperti riwayat keluarga, usia <30 tahun, usia menarche dini, siklus menstruasi yang lebih panjang dan sebagainya. Serta diharapkan bagi remaja putri dapat memperbaiki pola hidupnya sehingga resiko nyeri saat menstruasi berkurang dan kualitas hidup juga membaik.

REFERENSI

- Afriani, Mukarramah, S., & Rustam, F. (2022). *Tingkat Stres Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer Di Sma Negeri 4 Bantimurung*. XVII(1), 5–10. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakesehatan/article/view/2737/1903>
- Damayanti, S., Jannah, S.R., & Nizami, N.H. (2022). Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid19. *JIM Fkep*, 5(4).
- Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Pr. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 270–279. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/457>
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172. <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1382>
- Kusmiran, E (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040/835>
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Nurwana (2016). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Kendaritahunan*. JIMKESMAS
- Purwati, A. E., Srinayanti, Y., Rosmiati, & Badriah, L. S. A. (2020). Gaya Hidup dan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Bantarcingin Ciharalang Kabupaten Ciamis. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 10, 59–66. <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/362>
- Putri, S., A. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA

- Negeri 52 Jakarta. *Skripsi*. Malang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Ramadhan, S., Ridwan, A., & Rustam, F.D. (2022). Tingkat Perilaku Hidup Kurang Bergerak (Sedentary Behaviour) Di Masa Pandemi Covid19 Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *JIM Fkep*, 6(1)
- Resmiati, Triyanti, & Sartika, R.A.D. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1).
<http://ejournal.keportis10.or.id/index.php/endurance>
- Santrock, J.W. (2016). *Adolencence 16th Edition*. USA: McGraw Hill.
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim 2020*, 7–15.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543/4834>
- Zola, Rendra, H.I, Nauli, F.A, Utami, G.T. (2021). Gambaran Stres Psikososial Dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *JKEP*, 6(1)
- Zuhdy, N., Ani, L.S., & Utami, A. (2015). Aktivitas Fisik, Pola Makan Dan Status Gizi Pelajar Putri SMA Di Denpasar Utara. *Public Health And Preventive Medicine*, 3(1)