Vol. 3 No. 4 Edisi Agustus - Oktober 2026 E. ISSN. 3032-2472
Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo
Email: admin@jurnalcenter.com

THE USE OF FLO APP FEATURES IN MEETING THE NEED FOR MENSTRUAL HEALTH INFORMATION AMONG WOMEN AGED 18–22 YEARS

PENGGUNAAN FITUR APLIKASI FLO DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN INFORMASI KESEHATAN MENSTRUASI PADA WANITA USIA 18–22 TAHUN

Mawar Aprilia[1], Ahmad Yazid Lubis[2*]

[1]Gunadarma University, Email : mawaraprilia321@gmail.com
[2*]Gunadarma University, Email : ahmad_yazid@staff.gunadarma.ac.id

*email koresponden: ahmad_yazid@staff.gunadarma.ac.id

DOI: https://doi.org/10.62567/micjo.v3i4.3508

Abstract

Menstrual cycle disorders are common among women aged 18–22 and can trigger anxiety, especially when available information is limited or hard to understand. The Flo application offers cycle tracking, period prediction, health articles, and the Flo Health Assistant, so it can function as a health communication medium. This study aims to describe the perceptions of women aged 18–22 regarding the role of Flo in helping them cope with menstrual cycle anxiety. A qualitative approach with an interpretive paradigm and the Uses and Effects theory was applied. Data were collected through in-depth interviews with ten purposively selected main informants, an interview with one expert informant (a midwife), and observation and documentation of the application, then analyzed using the Miles and Huberman model and checked through source triangulation. The findings show that informants chose Flo to monitor their cycles and obtain reproductive health information, influenced by friends, family, social media, and other users' ratings. Using Flo produced cognitive effects in the form of better understanding of the cycle and affective effects in the form of feeling calmer and less likely to panic. Informants regarded Flo as a complementary medium that does not replace examination by health professionals, which is consistent with the expert informant's statement.

Keywords : Flo Application, Anxiety, Health Communication, Menstrual Cycle, Perception.

Abstrak

Gangguan siklus menstruasi sering dialami wanita usia 18–22 tahun dan dapat memicu kecemasan, terutama ketika informasi yang tersedia terbatas atau tidak mudah dipahami. Aplikasi Flo menyediakan pencatatan siklus, prediksi menstruasi, artikel kesehatan, dan Flo Health Assistant sehingga dapat berfungsi sebagai media komunikasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan

Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo
Email: admin@jurnalcenter.com

mendeskripsikan persepsi wanita usia 18–22 tahun terhadap peran aplikasi Flo dalam membantu menghadapi kecemasan terkait siklus menstruasi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretif dan teori Uses and Effects. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan sepuluh informan utama yang dipilih secara purposive, wawancara dengan satu informan ahli (bidan), serta observasi dan dokumentasi aplikasi, kemudian dianalisis dengan model Miles dan Huberman dan diuji dengan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan memilih Flo karena kebutuhan memantau siklus dan memperoleh informasi kesehatan reproduksi, serta dipengaruhi oleh teman, keluarga, media sosial, dan penilaian pengguna lain. Penggunaan Flo menimbulkan efek kognitif berupa bertambahnya pemahaman tentang siklus dan efek afektif berupa rasa lebih tenang serta tidak langsung panik. Informan juga menilai Flo sebagai media pelengkap yang tidak menggantikan pemeriksaan tenaga kesehatan, dan penilaian ini sejalan dengan keterangan informan ahli.

Kata Kunci : Aplikasi Flo, Kecemasan, Komunikasi Kesehatan, Persepsi, Siklus Menstruasi.

1. PENDAHULUAN

Siklus menstruasi merupakan salah satu indikator kesehatan reproduksi wanita. Pada usia remaja akhir, perubahan siklus seperti keterlambatan haid, siklus yang tidak teratur, atau nyeri haid cukup sering terjadi dan kerap menimbulkan kekhawatiran. Rusman dan Laferani (2025) menemukan bahwa kecemasan berhubungan secara signifikan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi kesehatan masyarakat, dengan 35,4% responden mengalami siklus tidak teratur. Temuan serupa dilaporkan pada mahasiswi tingkat akhir di sebuah fakultas keperawatan, tempat kecemasan dan siklus menstruasi dikaji bersama (Putriyani et al., 2023). Hubungan kedua variabel itu dapat berjalan dua arah: gangguan siklus menimbulkan cemas, sedangkan cemas dapat memperburuk gangguan siklus.

Ketika mengalami gangguan siklus, banyak wanita muda mencari informasi melalui media digital. Mesin pencari dan media sosial menyajikan informasi dalam jumlah besar, tetapi kualitas dan kemudahan pemahamannya beragam. Kajian terhadap aplikasi pelacak menstruasi untuk remaja menunjukkan bahwa literasi menstruasi mengenai pengelolaan gejala masih belum memadai sehingga diperlukan komunikasi berbasis bukti (Peng et al., 2023). Dalam konteks komunikasi kesehatan, teknologi digital memungkinkan pesan kesehatan disampaikan secara mudah diakses dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna (Solihin & Abdullah, 2023).

Flo merupakan salah satu aplikasi pelacak siklus yang banyak digunakan. Berdasarkan Google Play Store (Flo Health, 2026), aplikasi ini memperoleh rating 4,9 dari 5 bintang dan telah diunduh lebih dari 100 juta kali. Fitur utamanya meliputi pencatatan siklus, prediksi menstruasi, artikel kesehatan, dan Flo Health Assistant. Uji acak terkontrol pendahuluan menunjukkan bahwa penggunaan Flo meningkatkan literasi kesehatan menstruasi serta kesejahteraan umum penggunanya (Cunningham et al., 2024). Di sisi lain, ketidakakuratan prediksi dapat membuat pengguna menganggap aplikasi sebagai sumber yang kurang dapat dipercaya (Riley & Paskova, 2022), dan ketepatan prediksi tanggal haid memengaruhi perasaan dan perilaku pengguna (Broad et al., 2022).

Penelitian terdahulu di Indonesia telah mengkaji aplikasi Flo dari sisi pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan wanita (Putri & Nugrahani, 2024), penggunaan aplikasi digital pada kesehatan wanita usia subur (Karlinda & Fitriani, 2025), dan pemanfaatan Flo untuk memantau masa subur (Nurlaila & Kusumaningrum, 2024). Kajian lingkup global menelaah motivasi, pengalaman, dan kualitas aplikasi kesehatan reproduksi (Kazakoff et al., 2025). Kajian-kajian tersebut belum secara khusus menelusuri bagaimana wanita usia 18–22 tahun mempersepsikan peran Flo ketika menghadapi kecemasan yang berasal dari gangguan siklus, dengan memadukan sisi penggunaan media dan efek yang dirasakan, serta mengonfirmasinya dengan keterangan tenaga kesehatan.

Teori Uses and Effects menjelaskan bahwa penggunaan media menghasilkan efek bagi individu, dan konsep penggunaan (uses) merupakan bagian penting dari pemikiran Sven Windahl

Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo
Email: admin@jurnalcenter.com

(Anggraeni & Eko, 2023). Dalam kerangka ini, penggunaan Flo dilihat dari alasan memilih dan pemanfaatan fiturnya, sedangkan efeknya dilihat dari perubahan pemahaman (kognitif) dan perasaan (afektif). Pendekatan yang berdekatan, yaitu Uses and Gratifications, juga dipakai untuk menunjukkan bahwa motivasi, perilaku bermedia, dan kepuasan memengaruhi pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan (Sahara et al., 2026). Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan persepsi wanita usia 18–22 tahun terhadap peran aplikasi Flo sebagai media komunikasi kesehatan dalam membantu menghadapi kecemasan siklus menstruasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretif karena berfokus pada makna yang dibentuk informan atas pengalaman menggunakan Flo (Sugiyono, 2023). Kecemasan dalam penelitian ini dipahami sebagai rasa khawatir yang dirasakan informan secara subjektif, bukan diagnosis klinis.

Informan utama dipilih secara purposive dengan kriteria: wanita berusia 18–22 tahun, pernah mengalami gangguan siklus menstruasi, dan menggunakan Flo minimal tiga bulan. Terdapat sepuluh informan utama (Tabel 1). Satu informan ahli, yaitu seorang bidan berusia 38 tahun dengan pengalaman delapan tahun, dilibatkan untuk triangulasi sumber. Informan 9 berstatus menikah dan berada pada masa pascamelahirkan, sehingga pengalamannya dibaca sebagai konteks tersendiri.

Wawancara mendalam dilakukan pada 31 Juli sampai 5 Agustus 2026. Observasi dan dokumentasi dilakukan terhadap tampilan serta fitur aplikasi Flo, termasuk halaman aplikasi pada Google Play Store. Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji dengan triangulasi sumber, yakni membandingkan jawaban informan utama dengan keterangan informan ahli. Identitas informan disamarkan dengan nomor urut.

Tabel 1. Profil Informan Utama

No	Usia (tahun)	Pekerjaan	Lama Menggunakan Flo	Fitur yang Paling Sering Digunakan
1	21	Karyawan	4 tahun	Kalender siklus
2	21	Mahasiswi	3 tahun	Kalender siklus
3	22	Karyawan swasta	Lebih dari 1 tahun	Artikel, riwayat siklus, catatan gejala
4	22	Mahasiswi	5 tahun	Kalender reproduksi, artikel
5	22	Karyawan swasta	Lebih dari 1 tahun	Kalender reproduksi
6	22	Mahasiswi	5 tahun	Artikel, kalender
7	20	Mahasiswi	4 tahun	Kalender reproduksi, artikel
8	22	Mahasiswi	Hampir 5 tahun	Prediksi haid, catatan, informasi
9	22	Ibu rumah tangga	Sekitar 5 tahun	Pencatatan, prediksi, artikel
10	18	Mahasiswi	Hampir 2 tahun	Catatan menstruasi, prediksi, artikel

Sumber: Diolah oleh peneliti (2026)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman Gangguan Siklus dan Kecemasan Informan

Seluruh informan pernah mengalami gangguan siklus dengan bentuk yang beragam. Keterlambatan haid berkisar dari beberapa hari hingga delapan bulan (Informan 3), sekitar tiga sampai empat bulan (Informan 8 dan 10), dan satu sampai dua bulan (Informan 1, 2, dan 7). Informan 4

Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo
Email: admin@jurnalcenter.com

mengalami nyeri haid, Informan 6 memiliki kista, dan Informan 9 mengalami perubahan siklus setelah melahirkan. Perasaan yang muncul dinyatakan dengan kata takut, cemas, panik, bingung, dan overthinking.

"Pernah ngalamin paling lama 8 bulan tidak haid. Perasaannya takut dan cemas karna itu lama dan jadinya takut terkena penyakit"
(Informan 3, wawancara, 2026).

Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan bersumber dari ketidakpastian penyebab gangguan dan bayangan akan penyakit tertentu. Pola ini sejalan dengan temuan bahwa kecemasan dan keteraturan siklus saling berkaitan pada mahasiswi (Rusman & Laferani, 2025; Putriyani et al., 2023). Informan ahli menyebut gangguan siklus pada usia 18–22 tahun tergolong umum dan sering berkaitan dengan stres serta gaya hidup. Ia menggambarkan adanya lingkaran stres, haid terlambat, dan panik yang saling memperkuat.

Alasan Memilih Flo dan Pemanfaatan Fitur (Uses)

Alasan informan memilih Flo tidak berasal dari satu faktor. Kebutuhan memantau dan memahami siklus muncul pada Informan 1, 8, 9, dan 10, kebutuhan memperoleh informasi kesehatan reproduksi muncul pada Informan 3, 4, 6, dan 7, sedangkan kepraktisan disebut oleh Informan 6, 9, dan 10. Teman (Informan 1, 3, dan 8), keluarga (Informan 4, yang memiliki kakak berprofesi bidan), media sosial (Informan 7 dan 10), serta lingkungan sekitar (Informan 5) berperan memperkenalkan Flo. Informan 2 menjadikan penilaian pengguna lain sebagai pertimbangan.

"Karna kayanya yang bagus aplikasi ini sih liat dari rating di apple storenya."
(Informan 2, wawancara, 2026).

Sebelum menggunakan Flo, sebagian informan mencari informasi melalui Google (Informan 1, 2, 3, dan 8), TikTok, Instagram, dan teman (Informan 10), kakak yang bidan (Informan 4), atau dokter (Informan 6). Faktor sosial tersebut berfungsi sebagai pintu masuk untuk mengenal aplikasi, sedangkan keberlanjutan penggunaan berkaitan dengan kebutuhan informasi masing-masing. Kecenderungan ini selaras dengan kajian yang meninjau motivasi penggunaan aplikasi kesehatan reproduksi (Kazakoff et al., 2025) dan dengan temuan bahwa motivasi pengguna menentukan pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan (Sahara et al., 2026).

Pemanfaatan fitur berbeda menurut kebutuhan. Kalender, pencatatan, dan prediksi menstruasi digunakan Informan 1, 2, 5, 7, 8, 9, dan 10 untuk memantau siklus. Artikel kesehatan digunakan Informan 3, 6, 8, 9, dan 10 untuk memahami gejala dan gangguan. Flo Health Assistant dipakai Informan 1, 2, dan 5, umumnya bersama kalender, untuk memperoleh informasi tambahan. Informan 3, misalnya, membuka Flo, membaca artikel tentang gangguan siklus, dan mencatat gejala saat tidak haid selama delapan bulan. Dari sudut pandang uses, informan berperan sebagai pengguna aktif yang memilih fitur sesuai kebutuhan, bukan penerima pesan yang pasif.

"Cukup membantu ya, soalnya kan di dalam aplikasi flo itu ada fitur yang namanya 'Flo Health Assistant' ya jadi itu sih yg membantu di aku"
(Informan 1, wawancara, 2026).

Efek Kognitif: Bertambahnya Pemahaman

Sembilan dari sepuluh informan, yaitu Informan 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, dan 10, menyatakan bahwa pemahaman mereka tentang siklus dan penyebab gangguannya bertambah. Informan 3 menjadi memahami bahwa gangguan siklus dapat disebabkan banyak faktor. Informan 6, 7, 8, 9, dan 10 menilai informasi di Flo mudah dipahami oleh orang awam.

"Iya, menurut aku cukup mudah dipahami karena bahasanya nggak terlalu medis dan penjelasannya sederhana. Jadi walaupun aku bukan orang yang paham tentang kesehatan, aku masih bisa mengerti maksud informasinya."
(Informan 9, wawancara, 2026).

Hasil ini mendukung temuan uji coba Flo yang menunjukkan peningkatan literasi kesehatan menstruasi pada penggunanya (Cunningham et al., 2024) dan temuan bahwa aplikasi pelacak dapat berfungsi sebagai sarana belajar bagi pengguna (Riley & Paskova, 2022). Penilaian bahasa yang tidak

Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo
Email: admin@jurnalcenter.com

terlalu medis penting karena kajian pada aplikasi menstruasi menunjukkan bahwa literasi gejala remaja masih kurang (Peng et al., 2023). Meski demikian, pemahaman yang bertambah tidak berarti semua informasi dinilai tepat. Informan 3 menyebut sebagian istilah sulit dan sebagian fitur berbayar, Informan 1 dan 5 menilai sebagian informasi kurang sesuai dengan kondisinya, Informan 2 mendapati prediksi yang meleset, dan Informan 6 tetap membutuhkan dokter. Keterbatasan prediksi ini sejalan dengan laporan bahwa ketepatan prediksi tanggal haid memengaruhi perasaan pengguna (Broad et al., 2022).

Efek Afektif: Berkurangnya Kecemasan

Informan 1, 2, 3, 7, 8, 9, dan 10 merasa lebih tenang, tidak langsung panik, atau lebih siap menghadapi perubahan siklus setelah membaca informasi di Flo. Informan 6 menjadi tidak langsung panik karena memahami kondisi kistanya, dan Informan 5 merasa gangguan siklus lama-kelamaan menjadi hal biasa. Informan 9 memperoleh gambaran bahwa perubahan siklus pascamelahirkan dapat berkaitan dengan kondisi hormon, sehingga tidak langsung panik meski tetap memperhatikan kondisi tubuhnya.

"Menurut aku cukup membantu, karena waktu aku sempat nggak haid selama 8 bulan, aku jadi lebih tenang setelah baca informasi di Flo tentang kemungkinan penyebabnya."
(Informan 3, wawancara, 2026).

Efek afektif tersebut bersifat bertahap dan tidak seragam. Informan 4 menyatakan perasaannya menjadi lebih tenang, tetapi masih ada rasa takut, dan karena itu ia tetap berkonsultasi ke dokter.

"Perasaannya jadi sedikit lebih tenang tapi masih sedikit ada rasa takut."
(Informan 4, wawancara, 2026).

Temuan ini menunjukkan bahwa Flo membantu menurunkan kecemasan lewat pemahaman, bukan menghilangkannya. Pengetahuan tentang kemungkinan penyebab mengubah ketidakpastian menjadi gambaran yang lebih jelas, sehingga reaksi awal berupa panik mereda. Hasil ini sejalan dengan temuan bahwa pengguna Flo melaporkan perbaikan kesejahteraan umum dan beban gejala premenstruasi (Cunningham et al., 2024), tetapi karena penelitian ini kualitatif dan berskala kecil, perubahan tersebut dibaca sebagai persepsi informan, bukan sebagai bukti penurunan kecemasan secara klinis.

Triangulasi dengan Informan Ahli

Informan ahli membenarkan bahwa gangguan siklus pada usia 18–22 tahun umum terjadi dan menilai Flo sebagai media komunikasi kesehatan yang membantu pengguna belajar dan mencatat. Ia menyarankan pemeriksaan ke tenaga kesehatan apabila keterlambatan haid melebihi tiga bulan, nyeri haid mengganggu aktivitas, terdapat perdarahan yang tidak wajar, muncul tanda sindrom ovarium polikistik, atau kecemasan mulai mengganggu keseharian.

"...pakai aplikasi ini hanya buat bantu nyatet dan belajar dasar-dasarnya aja, bukan buat gantiin diagnosis ya..."
(Informan ahli, wawancara, 2026).

Pernyataan ini sejalan dengan pengalaman Informan 4 dan 6 yang tetap berkonsultasi ke tenaga kesehatan. Keselarasan antara informan utama dan informan ahli memperkuat kesimpulan bahwa Flo berperan sebagai media pelengkap.

Pembahasan

Temuan penelitian dapat dirangkum dalam alur Uses and Effects pada Tabel 2. Gangguan siklus menimbulkan kecemasan dan kebutuhan informasi, kebutuhan itu mengarahkan informan memilih Flo dan memanfaatkan fiturnya, dan penggunaan tersebut menghasilkan efek kognitif serta afektif. Persepsi positif informan terhadap Flo terbentuk dari kedua efek itu.

Tabel 2. Ringkasan Temuan Berdasarkan Konsep Uses and Effects

Aspek	Temuan Utama	Informan
Pemicu	Gangguan siklus (keterlambatan, nyeri, kista, pascamelahirkan) yang menimbulkan takut, cemas, dan bingung	1–10

Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo
Email: admin@jurnalcenter.com

Aspek	Temuan Utama	Informan
Uses: alasan memilih	Memantau siklus, mencari informasi, kepraktisan, serta pengaruh teman, keluarga, media sosial, dan rating	1–10
Uses: pemanfaatan fitur	Kalender, pencatatan, dan prediksi; artikel kesehatan; Flo Health Assistant	1–10
Effects kognitif	Pemahaman siklus dan penyebab gangguan bertambah; informasi mudah dipahami	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10
Effects afektif	Lebih tenang, tidak langsung panik, lebih siap; pada sebagian informan masih tersisa rasa takut	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10
Keterbatasan	Prediksi meleset, informasi kurang sesuai, istilah sulit, fitur berbayar, tetap perlu dokter	1, 2, 3, 5, 6

Sumber: Diolah oleh peneliti (2026)

Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media tidak berdiri sendiri, tetapi dipicu kebutuhan yang nyata, yakni kecemasan atas gangguan siklus. Ini memperkuat asumsi Uses and Effects bahwa penggunaan menentukan efek (Anggraeni & Eko, 2023). Kedua, efek kognitif muncul lebih merata dibandingkan efek afektif. Pemahaman yang bertambah tampak menjadi jembatan menuju rasa tenang, sehingga komunikasi kesehatan yang jelas dan berbahasa sederhana lebih penting daripada sekadar menyediakan data. Ketiga, ketergantungan pada prediksi aplikasi menyimpan risiko, karena prediksi yang meleset dapat menurunkan kepercayaan pengguna (Riley & Paskova, 2022; Broad et al., 2022). Karena itu, peran Flo yang paling tepat adalah mendampingi dan mengedukasi, sedangkan penegakan diagnosis tetap menjadi ranah tenaga kesehatan, sesuai pandangan informan ahli.

4. SIMPULAN

Wanita usia 18–22 tahun mempersepsikan Flo secara positif sebagai media komunikasi kesehatan yang membantu mereka menghadapi kecemasan akibat gangguan siklus menstruasi. Informan memilih Flo karena kebutuhan memantau siklus dan memperoleh informasi kesehatan reproduksi, dengan peran pengaruh sosial sebagai pintu masuk, lalu memanfaatkan kalender, artikel, dan Flo Health Assistant sesuai kebutuhannya. Penggunaan tersebut menghasilkan efek kognitif berupa bertambahnya pemahaman dan efek afektif berupa rasa lebih tenang serta tidak langsung panik. Flo dinilai sebagai media pelengkap, bukan pengganti pemeriksaan tenaga kesehatan, dan penilaian ini dikuatkan oleh informan ahli.

Bagi pengguna, Flo sebaiknya dimanfaatkan untuk mencatat siklus dan belajar, dengan tetap berkonsultasi ke bidan atau dokter bila keterlambatan haid lama, nyeri mengganggu, atau kecemasan berlanjut. Bagi pengembang aplikasi, kejelasan istilah, ketepatan prediksi, dan kejelasan batas fitur gratis dan berbayar perlu ditingkatkan. Bagi peneliti berikutnya, jumlah informan dapat diperbanyak, atau penelitian dilanjutkan dengan pendekatan kuantitatif atau campuran untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi.

5. DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, I., & Eko, H. (2023). Pengaruh konten dan kualitas informasi akun Instagram @idvolunteering terhadap pemenuhan kebutuhan informasi followers. Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi, 11(2), 229–242. https://doi.org/10.21009/comm.1102.05

Broad, A., Biswakarma, R., & Harper, J. C. (2022). A survey of women's experiences of using period tracker applications: Attitudes, ovulation prediction and how the accuracy of the app in predicting period start dates affects their feelings and behaviours. Women's Health, 18, 1–16. https://doi.org/10.1177/17455057221095246

Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo
Email: admin@jurnalcenter.com

Cunningham, A. C., Prentice, C., Peven, K., Wickham, A., Bamford, R., Radovic, T., Klepchukova, A., Fomina, M., Cunningham, K., Hill, S., Hantsoo, L., Payne, J., Zhaunova, L., & Ponzo, S. (2024). Efficacy of the Flo app in improving health literacy, menstrual and general health, and well-being in women: Pilot randomized controlled trial. JMIR mHealth and uHealth, 12, e54124. https://doi.org/10.2196/54124

Flo Health. (2026). Flo: Period & pregnancy tracker [Aplikasi seluler]. Google Play Store. https://play.google.com/store/apps/details?id=org.iggymedia.periodtracker

Karlinda, & Fitriani, Y. (2025). Penggunaan aplikasi digital pada kesehatan wanita usia subur. Jurnal ASSYIFA, 3(1), 52–62. http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index

Kazakoff, A., Doroshuk, M. L., Ganshorn, H., & Doyle-Baker, P. K. (2025). Motivations for use, user experience and quality of reproductive health mobile applications in a pre-menopausal user base: A scoping review. Healthcare, 13(8), 877. https://doi.org/10.3390/healthcare13080877

Nurlaila, D., & Kusumaningrum, D. S. (2024). Sosialisasi penggunaan aplikasi Flo untuk evaluasi masa kesuburan perempuan di Desa Sukasari. Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa, 3(2), 718–728.

Peng, S., Yang, Y., & Haselton, M. G. (2023). Menstrual symptoms: Insights from mobile menstrual tracking applications for English and Chinese teenagers. Adolescents, 3(3), 394–403. https://doi.org/10.3390/adolescents3030027

Putri, S. A., & Nugrahani, R. U. (2024). Pengaruh penggunaan aplikasi Flo Health terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan wanita. E-Proceeding of Management, 11(3).

Putriyani, P., Herlina, & Utomo, W. (2023). Gambaran kecemasan dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Keperawatan UNRI. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran (Termometer), 1(1), 32–42.

Riley, S., & Paskova, K. (2022). A post-phenomenological analysis of using menstruation tracking apps for the management of premenstrual syndrome. Digital Health, 8, 20552076221144199. https://doi.org/10.1177/20552076221144199

Rusman, K. N. F., & Laferani, Y. (2025). Hubungan kecemasan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi kesehatan masyarakat. Jurnal Kesehatan Terpadu, 6(3). https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.48950

Sahara, B. N., Zaenudin, H. N., & Ramdani, A. H. (2026). Pengaruh layanan konseling online terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental. Commed: Jurnal Komunikasi dan Media, 11(2), 1–13. https://doi.org/10.33884/commed.v11i2.11024

Solihin, O., & Abdullah, A. Z. (2023). Komunikasi kesehatan era digital: Teori dan praktik. Kencana.

Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.