

The Description of Adolescent Levels of Knowledge about Premenstrual Syndrome (PMS) in SMP Muhammadiyah 3 Mlati Sleman

Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstrual Syndrome (PMS) di SMP Muhammadiyah 3 Mlati Sleman

Elvina Meuthia Maharani^{1*}, Fathiyatur Rohmah²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: elvinameuthia19@gmail.com

Received: 19 September 2023; Revised: 20 September 2023; Accepted: 22 September 2023

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from child to adult where there will be rapid growth and development physically and mentally. Menstruation is a natural process that starts with the discharge of the endometrial lining and is accompanied by bleeding that occurs at certain periods and consistently. The menstrual cycle is controlled by several hormone interactions that occur due to hormonal imbalances, causing disturbances in women before their period is called premenstrual syndrome (PMS). In Indonesia, as many as 40% of women experience premenstrual syndrome (PMS) and as many as 2-10% of women experience severe symptoms. The purpose of this study was to describe the level of knowledge of young women about premenstrual syndrome (PMS). This study used descriptive quantitative research with a cross-sectional design. This research data collection method using a questionnaire. The population in this study were all 45 students in class VII and VIII of SMP Muhammadiyah 3 Mlati Sleman, with a total sample of 39 students. Data analysis used univariate analysis with the aim of describing the level of knowledge about premenstrual syndrome (PMS), namely good, sufficient or insufficient. The results of this study indicate that the knowledge of young women at SMP Muhammadiyah 3 Mlati about premenstrual syndrome (PMS) is in the moderate category (74.4%), the definition of premenstrual syndrome (PMS) is in the poor category (51.3%), the etiology of premenstrual syndrome (PMS) is in the good category (61.5%), Premenstrual syndrome (PMS) symptoms are sufficient (56.4%), Handling premenstrual syndrome (PMS) is lacking (66.7%), Risk factors are lacking (64.1%). The conclusions and suggestions in this study are that the majority of respondents with a sufficient level of knowledge (74.4%), it is hoped that female students can increase their knowledge and understanding of reproductive health, especially about premenstrual syndrome (PMS) so that they can deal with the symptoms that are felt before menstruation.

Keywords: Knowledge Level Description, Premenstrual Syndrome (PMS)

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa yang akan terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik maupun mental. Menstruasi adalah proses alamiah dimulai dari keluarnya lapisan endometrium dan disertai dengan perdarahan yang terjadi pada periode tertentu dan konsisten. Siklus menstruasi dikendalikan oleh beberapa interaksi hormon yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon, sehingga menimbulkan gangguan pada wanita sebelum datang bulan disebut dengan premenstrual syndrome (PMS). Di Indonesia, sebanyak 40% wanita mengalami premenstrual syndrome (PMS) dan sebanyak 2-10% wanita mengalami gejala berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang premenstrual syndrome (PMS). Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif

dengan rancangan cross sectional. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII SMP Muhammadiyah 3 Mlati Sleman yang berjumlah 45 siswi, dengan jumlah sampel 39 siswi. Analisa data menggunakan analisa univariat dengan tujuan mendeskripsikan gambaran tingkat pengetahuan tentang premenstrual syndrome (PMS) yaitu baik, cukup atau kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan remaja putri SMP Muhammadiyah 3 Mlati tentang premenstrual syndrome (PMS) kategori cukup (74,4%), Definisi premenstrual syndrome (PMS) kategori kurang (51,3%), Etiologi premenstrual syndrome (PMS) kategori Baik (61,5%), Gejala premenstrual syndrome (PMS) kategori cukup (56,4%), Penanganan premenstrual syndrome (PMS) kategori kurang (66,7%), Faktor risiko kategori kurang (64,1%). Kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagian besar responden dengan tingkat pengetahuan cukup (74,4%), diharapkan para siswi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap kesehatan reproduksi terutama tentang premenstrual syndrome (PMS) sehingga dapat menangani gejala yang dirasakan menjelang menstruasi.

Kata Kunci: Gambaran Tingkat Pengetahuan, *Premenstrual Syndrome* (PMS).

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa yang akan terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik maupun mental. Setiap wanita dikatakan sedang masa reproduksi jika mengalami menstruasi (Daulay dkk., 2022). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 Remaja didefinisikan sebagai seseorang yang berusia antara 10 dan 18 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO), Remaja didefinisikan sebagai seseorang yang berusia antara 10 - 19 tahun (WHO, 2018).

Menstruasi atau haid adalah suatu proses alamiah yang dimulai dari keluarnya lapisan *endometrium* dan disertai dengan perdarahan yang terjadi pada periode tertentu dan konsisten (Fithra dkk., 2021). Siklus menstruasi dikendalikan oleh beberapa interaksi hormon yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon, sehingga menimbulkan gangguan pada wanita sebelum datang bulan disebut dengan *premenstrual syndrome* (PMS) (Suparman, 2017).

Premenstrual syndrome (PMS) yang terjadi pada wanita dengan gejala timbul sekitar satu atau dua minggu sebelum menstruasi, sebagian besar wanita merasakan gejala pramenstruasi seperti kembung, sakit kepala, dan kemurungan (Women Health, 2018). Sebagian remaja dengan *premenstrual syndrome* (PMS) mengalami berbagai gangguan dalam lingkup belajar maupun aktivitas sehari-hari, keadaan tersebut menyebabkan menurunnya aktivitas penderita yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS). Gejala tersebut akan menghilang pada saat menstruasi tiba (Nuzul dkk., 2019).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO, 2016), Negara Asia memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan negara barat. Prevalensi PMS di seluruh dunia adalah 47,8%, selain itu negara dengan prevalensi PMS tertinggi adalah Iran (98%), Pakistan (61%), Brazil (60%), China (21%), dan Perancis (12%) (Alvionita, 2019 dalam Husna dkk., 2022). Berdasarkan data Departemen Kesehatan tahun 2015 di Indonesia, sebanyak 40% wanita mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) dan sebanyak 2-10% wanita mengalami gejala berat.

Pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* (PMS) merupakan aspek yang sangat penting pada remaja, Remaja harus memperhatikan tentang *premenstrual syndrome* (PMS) sebagai antisipasi pencegahan terhadap gejala-gejala yang akan terjadi dan dapat berupaya untuk mengatasi dengan benar bukan membiarkannya jika hal tersebut terjadi (Puspitasari, 2020). Kurangnya pengetahuan tentang

kesehatan reproduksi merupakan salah satu penyebab seorang wanita tidak mampu meringankan keluhan saat *premenstrual syndrome* (PMS) terjadi (Dyah & Istiyati, 2018). Faktor-faktor yang menyebabkan *premenstrual syndrome* (PMS) adalah aktivitas fisik, tingkat stres, serta pola tidur. Menurut Nashruna, dalam Estiani & Nindya, (2018) wanita yang jarang melakukan olahraga akan mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) dan mengalami kurangnya konsentrasi ketika mengikuti pembelajaran karena gejala yang dirasakan.

Dampak pada remaja yang mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) yaitu terjadi penurunan konsentrasi belajar dan penurunan aktivitas di sekolah (Wahyuni & Izhar, 2018). Sedangkan menurut Vidayati, (2018) sebagian besar remaja yang mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) merasakan gangguan dalam kehidupan pribadi sehari-harinya dan mengalami terganggunya hubungan sosial akibat dari gejala fisik dan psikologis yang mengharuskan dirinya beristirahat dari aktivitas. Peran bidan dalam hal ini adalah melakukan upaya preventif sebagaimana dalam KEPMENKES nomor 320 tahun 2020 tentang bidan memiliki kemampuan untuk mengorganisir dan melaksanakan promosi kesehatan reproduksi. Peran bidan di fasilitas kesehatan seharusnya memberikan pelayanan atau upaya preventif disekolah berupa penyuluhan tentang kesehatan reproduksi.

Menurut penelitian Astikasari & Kofi, (2022) mengenai tingkat pengetahuan tentang *sindrom premenstruasi* (PMS) dan penanganan *sindrom premenstruasi* (PMS) didapatkan bahwa tingkat pengetahuan tentang *sindrom premenstruasi* (PMS) pada siswi usia 12-15 tahun di SMP PGRI Bantul paling banyak dengan kategori rendah yaitu sejumlah 65 siswi atau 59,1%. Diperkuat kembali dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2019) dengan judul gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* (PMS) menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan siswi remaja tentang *premenstruasi syndrome* (PMS) dalam kategori cukup yaitu sebanyak 24 responden (48%) dan kategori kurang sebanyak 22 responden (44%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Muhammadiyah 3 Mlati pada tanggal 3 Januari 2023 didapatkan hasil jumlah remaja putri kelas VII dan VIII yaitu 45 siswi yang terdiri dari kelas VII A yaitu 12 siswi, VII B yaitu 10 siswi, VIII A yaitu 11 siswi, VIII B yaitu 12 siswi. Setelah dilakukan wawancara pada 10 siswi didapatkan 7 siswi diantaranya mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) dan didapatkan juga dari hasil wawancara pada 10

siswi 8 diantaranya belum mengetahui tentang *premenstrual syndrome* (PMS). Siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) rata-rata merasakan gejala seperti kram pada bagian perut, nyeri pinggul dan mudah marah. Berdasarkan hal tersebut diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah 3 Mlati Sleman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode *deskriptif* yaitu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis tentang suatu keadaan, kondisi atau hal yang lain yang didapatkan dari data-data penelitian dan hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2019). Design pada penelitian ini menggunakan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada satu waktu tertentu. Data didapatkan dari hasil pengisian kuesioner oleh siswi kelas VII dan kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Mlati Sleman. Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas VII dan kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Mlati tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 45 siswi. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang menjadi sumber data survei dan secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan (Masturoh & Anggita, 2018). Sampel pada penelitian ini berjumlah 39 siswi yang sesuai dengan kriteria inklusi eksklusi. Menurut Sugiyono, (2018) teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu seluruh populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian serupa sebelumnya yang sudah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisa univariat. Dalam penelitian ini analisa univariat dilakukan untuk mendeskripsikan gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* (PMS) yaitu baik, cukup dan kurang. Selanjutnya hasil analisa univariat di susun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang menyertakan bentuk *percent* (%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian Karakteristik Responden Pada Penelitian Ini dikelompokkan Berdasarkan Umur.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
12 tahun	2	5,1
13 tahun	13	33,3
14 tahun	19	48,7
15 tahun	5	12,8
Jumlah	39	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden merupakan siswi kelompok usia 14 tahun yaitu 19 responden (48,7%).

2. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 3 Mlati Tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah 3 Mlati

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	2	5,1
Cukup	29	74,4
Kurang	8	20,5
Jumlah	39	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah 3 Mlati mayoritas dalam kategori cukup yaitu 29 responden (74,4%). Mayoritas responden beranggapan bahwa kurangnya pengetahuan adalah hal yang bukan mempengaruhi *premenstrual syndrome* (PMS). Menurut Astikasari & Kofi, (2022) Rendahnya pengetahuan yang dimiliki remaja tentang *premenstrual syndrome* (PMS) sangat berpengaruh terhadap praktik penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) sehingga dapat menimbulkan dampak yang buruk pada aktivitas sehari-hari dan kesehatan reproduksi remaja. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah memiliki kemungkinan yang lebih tinggi terkait munculnya berbagai masalah pada kesehatan reproduksi remaja seperti infeksi

pada organ reproduksi jika penanganan yang dilakukan tidak memenuhi kaidah kesehatan.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Definisi, Etiologi, Gejala, Penanganan dan Faktor Risiko *Premenstrual Syndrome (PMS)* di SMP Muhammadiyah 3 Mlati

Tingkat Pengetahuan		Frekuensi	Presentase (%)
Definisi	Baik	5	12,8
	Cukup	14	35,9
	Kurang	20	51,3
Etiologi	Baik	24	61,5
	Cukup	-	-
	Kurang	15	38,5
Gejala	Baik	16	41,0
	Cukup	22	56,4
	Kurang	1	2,6
Penanganan	Baik	1	2,6
	Cukup	12	30,8
	Kurang	26	66,7
Faktor Risiko	Baik	5	12,8
	Cukup	9	23,1
	Kurang	25	64,1

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang definisi *premenstrual syndrome (PMS)* di SMP Muhammadiyah 3 Mlati mayoritas dalam kategori kurang yaitu 20 responden (51,3%). Mayoritas responden beranggapan bahwa *premenstrual syndrome (PMS)* ini dapat terjadi pada saat haid dan pada saat setelah haid. *Premenstrual syndrome (PMS)* akan terjadi pada rentang 1-2 minggu atau lebih tepatnya 7-10 hari sebelum terjadi menstruasi dan akan berhenti saat dimulai siklus menstruasi. *Premenstrual syndrome (PMS)* terjadi selama fase *luteal* menstruasi dan akan berangsur menghilang selama proses menstruasi (Darwis & Syam, 2021). Menurut Wulan, dkk., (2021) wanita yang menstruasi akan mengalami beberapa perubahan gejala fisik antara lain nyeri payudara, sakit kepala, jerawat, nyeri pinggul bahkan sampe odema dan juga mengalami perubahan emosional seperti perubahan mood, penurunan fungsi sosial, penurunan konsentrasi bahkan sampai depresi dan kecemasan yang hal ini dapat terjadi pada hari ke 7-10 sebelum menstruasi dimulai.

Tingkat pengetahuan remaja putri tentang etiologi *premenstrual syndrome (PMS)* di SMP Muhammadiyah 3 Mlati mayoritas dalam kategori baik yaitu 24 responden (61,5%). Mayoritas responden beranggapan bahwa wanita yang

sensitif terhadap perubahan hormon dalam tubuh akan rentan terjadinya *premenstrual syndrome* (PMS). Hormon tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, termasuk dari kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) yang dialami oleh para wanita. Hal ini disebabkan adanya ketidakseimbangan kerja dari hormon estrogen dan progesteron. Kelebihan estrogen atau defisit progesteron dalam fase *luteal* dari siklus menstruasi akan menyebabkan *premenstrual syndrome* (PMS). Kadar hormon estrogen yang meningkat ini akan mengganggu proses kimia tubuh termasuk vitamin B6 yang dikenal sebagai vitamin anti depresi karena berfungsi mengontrol produksi serotonin. Disamping itu *premenstrual syndrome* (PMS) biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid (Saryono & Sejati, 2009 dalam Darwis & Syam, (2021).

Tingkat pengetahuan remaja putri tentang gejala *premenstrual syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah 3 Mlati mayoritas dalam kategori cukup yaitu 22 responden (56,4%). Mayoritas responden beranggapan bahwa gejala yang muncul pada semua wanita menjelang menstruasi itu sama. Berdasarkan penelitian Heryaningtyas dkk., (2020) Gejala psikologis merupakan kunci utama pada gejala *premenstrual syndrome* (PMS). Terdapat macam-macam gejala *premenstrual syndrome* (PMS) yang terjadi pada wanita. Gejala-gejala tersebut dapat mempengaruhi hampir seluruh sistem tubuh, namun setiap wanita akan mengalami gejala yang berbeda (Darwis & Syam, 2021). Beberapa wanita mengalami berbagai gejala fisik dan emosional ada yang mengalami sedikit gejala atau bahkan tidak sama sekali. Wanita mengalami gejala yang berbeda setiap bulan dan tingkat keparahan yang bervariasi (Idayanti dkk., 2022).

Tingkat pengetahuan remaja putri penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah 3 Mlati mayoritas dalam kategori Kurang yaitu 26 responden (66,7%). Mayoritas responden beranggapan bahwa jalan sehat, bersepeda atau berenang tidak bisa mengatasi *premenstrual syndrome* (PMS). Untuk mengatasi gejala *premenstrual syndrome* (PMS) yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan yaitu dengan berolahraga dan mengurangi makanan kadar gula tinggi, garam dan coklat (Musmiah dkk., 2019). Berdasarkan penelitian Hutasuhut, (2018) kebiasaan makanan dapat mempengaruhi terhadap kejadian *premenstrual syndrome* (PMS). Mengurangi konsumsi makanan bergaram dapat menurunkan keluhan

premenstrual syndrome (PMS) karena garam dapat menyebabkan penahanan air (retensi) dan pembengkakan pada perut. Kebiasaan konsumsi makanan manis, minuman berkafein, makanan cepat saji serta kurangnya konsumsi buah dan sayur juga memiliki hubungan kuat terhadap kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) (Seedom dkk., 2013).

Tingkat pengetahuan remaja putri tentang faktor risiko *premenstrual syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah 3 Mlati mayoritas dalam kategori kurang yaitu 25 responden (64,1%). Menurut Rad dkk., (2018) faktor risiko yang dapat yang dapat mendasari terjadinya *premenstrual syndrome* (PMS) yaitu stress yang dapat memperberat gangguan *premenstrual syndrome* (PMS), Status perkawinan dimana wanita yang telah menikah pada umumnya mempunyai angka kesakitan yang lebih rendah dan mempunyai kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, Faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu makanan olahan dapat memperberat gejala dari *premenstrual syndrome* (PMS), Kebiasaan merokok dan meminum alcohol dapat memperburuk keadaan atau gejala yang ditimbulkan pada masa *premenstrual syndrome* (PMS) dan kurangnya berolahraga dan melakukan aktifitas fisik turut memberikan kontribusi dalam memperberat *premenstrual syndrome* (PMS) (Puspita, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah 3 Mlati Sleman. Simpulan dari penelitian ini yaitu dapat diketahui bahwa Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah 3 Mlati mayoritas dalam kategori cukup yaitu 29 responden (74,4%). Definisi *premenstrual syndrome* (PMS) mayoritas dalam kategori kurang yaitu 20 responden (51,3%). Etiologi *premenstrual syndrome* (PMS) mayoritas dalam kategori baik yaitu 24 responden (61,5%). Gejala *premenstrual syndrome* (PMS) mayoritas dalam kategori cukup yaitu 22 responden (56,4%). Penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) mayoritas dalam kategori Kurang yaitu 26 responden (66,7%). Faktor risiko *premenstrual syndrome* (PMS) mayoritas dalam kategori kurang yaitu 25 responden (64,1%).

Saran

Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa dengan penelitian lanjutan untuk mengetahui masalah *premenstrual syndrome* (PMS) dengan cakupan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V.R. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMP Ma'arif Gamping Sleman. Skripsi. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astikasari, N., & Kofi, J. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 8–16.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.127>
- Darwis, A., & Syam, R. (2021). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. NTB :Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Daulay, M., Sari, S., Rahmadhani, M., & Kemala Sari, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri SMK Multikarya Medan. *Jurnal Kedokteran STM*, V(II), 152–157.
<https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.339>
- Dyah, S., & Istiyati, S. (2018). *Hubungan Pengetahuan Gejala Premenstruasi Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di SMP Negeri 3 Gamping Tahun 2018*.
- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.20-26>
- Fithra, F., Rahadiyanti, A., & Marfuah, D. (2021). *Gizi Prakonsepsi*. Bumi Medika.
- Heriningtyas, F.S., Putra, I, W., & Sudiman, J. (2020). Karakteristik Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*. 9(5). 58-61.
<https://doi:10.24843/MU.2020.V09.i5.P11>
- Husna, A., Rahmi, N., Safitri, F., & Andika, F. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 2615–109.
<https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i1.1938>
- Hutasuhut, R. M. (2018). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Puteri Kelas X dan XI Di Pesantren Modern Nurul Hakin Deli Serdang. *Excellent Midwifery Journal*. 1(2), 115-123.
<https://doi.org/10.55541/emj.v1i2.59>
- Idayanti, T., Umami, S., Mulyati, I., Khasanan, R., Yaner, N., Pastuty, R., Widyastuti, N., Suryati, Y., Farida, L., Kapitan, M., & Khayati, N. (2022). *Kesehatan Reproduksi Pada Wanita*. Bandung :Media Sains Indonesia.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Musmiah, S., Rustaman, N., & Saefudin. *Selamat Datang Masa Remaja*. Yogyakarta :Budi Utama.
- Nuzul, R. Z., Swastika Renjani, R., Farrah Lisa, U., & Ilmu Kesehatan, F. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri

- Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Di SMK Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 1(2).
<https://doi.org/10.1063/5.0116432>
- Puspita, I., Anifah, F., Adyani, A., & Rozifa, A. (2022). *Remaja dan Perimenopause*. Rena Cipta Mandiri.
- Puspitasari, S. N., & Suryani, D. (2020). Tingkat Pengetahuan tentang Sindrom Premenstruasi dan Penanganan Sindrom Premenstruasi. 8(3).25-31
<https://doi.org/10.36307/jik.v8i3.99>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Suparman, E. (2017). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Vidayati, L. (2018). Pengaruh Pemberian Vitamin B Komplek Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 1(1). 6-14
<https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.31>
- Wahyuni, S., & Izhar, D. (2018). Determinan Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1).
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i1.6543>
- Wulan, S., Lubis, B.,Ginting, Novita, B., Muthe., Sembiring, Iskandar, M., Gurusinga, Rahmad. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi *Premenstruasi Syndrome* (PMS). *Journal Kesehatan Masyarakat*. 4(1). 51-57.
<https://doi.org/10.35451/jkg.v4i1.847>
- Womens Mental Health. (2018). PMDD/PMS. MGH Center for Women's Mental Health: Reproductive Psychiatry Resource and Information Center.