

EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI PREMENSTRUAL SYNDROM TERHADAP PENGETAHUAN, PERILAKU DAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI

Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja^{1*}, Ni Wayan Erviana Puspita Dewi², Ni Putu
Riza Kurnia Indriana³, Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu⁴

¹⁻⁴Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali

Email Korespondensi: ayuteja.stikesbali@gmail.com

Disubmit: 10 Oktober 2024

Diterima: 22 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i12.17926>

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is a symptoms of physical and mental disorders, which usually appear from one week to several days before menstruation comes, and disappear after menstruation comes, although sometimes it lasts until menstruation stops. PMS which occurs in teenagers can reduce productivity in carrying out daily activities. PMS symptoms in teenagers can affect their performance at school. The incidence of PMS affects activities at school, for example: decreased concentration in learning, disruption of communication with friends, it is also possible that there will be a decrease in learning productivity and an increase in absenteeism and attendance. The purpose this research was to determine the effectiveness of premenstrual syndrome educational videos on the knowledge, behavior and stress levels of teenager at Senior high School 1 Dawan Klungkung. This research are pre-experimental design with one-group pretest-post-test design. This research location was at Senior high School 1 Dawan Klungkung. Analysis data was used univariate analysis, bivariate analysis with Wilcoxon test. The results of this study show that educational videos are effective in increasing knowledge and behavior as well as reducing the anxiety level of teenager with premenstrual syndrome with a p value of 0.0001. Educational videos are effective to increasing knowledge and behavior as well as reducing the anxiety level of teenager with premenstrual syndrome

Keywords: Educational Video, Knowledge, Behavior and Anxiety Level.

ABSTRAK

Premenstrual syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang biasanya muncul mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang berlangsung sampai haid berhenti PMS yang terjadi pada remaja dapat menurunkan produktivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gejala-gejala PMS pada remaja dapat berpengaruh terhadap prestasinya di sekolah. Kejadian PMS mempengaruhi kegiatan di sekolah, misalnya: penurunan konsentrasi belajar, terganggunya komunikasi dengan teman juga dimungkinkan terjadi penurunan produktivitas belajar dan peningkatan absensi kehadiran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas video edukasi premenstrual syndrom dengan pengetahuan, perilaku dan tingkat stress remaja putri di SMAN

1 Dawan Klungkung. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *pre eksperimental* dengan pendekatan *one- group pretest-post-test*. Tempat penelitian yaitu di SMA 1 Dawan Klungkung. Analisa data yang digunakan yaitu analisis univariat, analisis bivariat dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa video edukasi efektif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku serta penurunan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* dengan p value 0,0001. Video edukasi efektif dalam peningkatan pengetahuan dan perilaku serta penurunan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome*

Kata Kunci: Video Edukasi, Pengetahuan, Perilaku dan Tingkat Kecemasan.

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome atau Sindrom premenstruasi merupakan kumpulan gejala yang dialami Wanita dalam siklus menstruasi baik berupa gejala fisik, emosional dan psikologis. Gejala *premenstrual syndrome* (PMS) biasanya muncul 7-14 hari sebelum haid dan menghilang beberapa hari setelah haid muncul. *Premenstrual syndrome* biasanya dialami 63,1% remaja, dimana diantaranya 30% memerlukan pengobatan (Rahayu et al., 2017). Gejala premenstruasi sedang hingga berat dan PMDD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*) diderita oleh 5% perempuan, dan terutama mengenai usia 20-29 tahun. Sekitar 80%-95% perempuan antara 16 tahun sampai 45 tahun mengalami gejala-gejala *premenstrual syndrome* yang dapat mengganggu (Andiarna, 2018).

Beberapa gejala sindrom premenstruasi meliputi gejala perubahan fisik seperti sakit punggung, perut kembung, perubahan nafsu makan, pusing, pingsan, sakit kepala, susah tidur, berjerawat, serta gejala psikis dan mental seperti marah, tersinggung, cemas, depresi serta sulit berkonsentrasi (Decelita Wahyuni & Dody Izhar, 2018). Beberapa Wanita juga mengalami gejala yang lebih berat yang menyebabkan distress substantial atau gangguan fungsional yang disebut *premenstrual dysphoric disorder* (PMDD) (Ilmi & Utari, 2018).

Banyak dugaan bahwa sindrom premenstruasi terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks dimana salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Selain faktor hormonal peranan faktor gaya hidup diantaranya aktivitas fisik dapat membantu mengurangi sindrom premenstruasi (Ramdani, 2018). Perhatian terhadap kesehatan remaja merupakan hal yang penting, WHO telah mengidentifikasi kebutuhan pendidikan remaja sebagai prioritas. Masalah kesehatan reproduksi dapat membahayakan kesejahteraan perempuan dan berdampak negatif pada kualitas hidup (Burhan et al., 2023).

Pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* sangat penting untuk mengurangi gejala ringan dan berat yang dialami Sebagian besar Wanita muda selama menstruasi serta untuk mencegah banyaknya kasus kecemasan (AMalia et al., 2025). Gejala *premenstrual syndrome* selain rasa nyeri yang dirasakan remaja putri, kecemasan juga merupakan gejala yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja. Kecemasan merupakan keadaan yang ditandai dengan perasaan takut dan sering kali menyebabkan emosi yang tidak normal (Wulan et al., 2021). Menurut penelitian Qotrunada & Linggardini

(2023) gejala *premenstrual syndrome* paling banyak yaitu mudah tersinggung atau marah sebesar 61,2%, dibutuhkan kampanye Kesehatan yang menyoroti PMS dan kecemasan pada remaja putri guna mengurangi stigma dan meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Terdapat beberapa perilaku yang dapat dilakukan dalam mengatasi *premenstrual syndrome* diantaranya dengan meminta konseling kepada tenaga Kesehatan, memodifikasi gaya hidup dengan mengubah pola makan, olah raga teratur, melakukan komunikasi dengan orang terdekat serta menggunakan obat-obatan apabila timbul gejala *premenstrual syndrome* (Husnida & Sutianingsih, 2016). Pengetahuan terkait *premenstrual syndrome* sangat penting bagi seorang remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang terkait *premenstrual syndrome* tidak menerima informasi yang baik terkait gejala maupun penanganan PMS. Kurang aktifnya remaja putri terkait pemanfaatan teknologi serta media massa dalam mendapatkan suatu informasi terkait *premenstrual syndrome* serta kurangnya komunikasi kepada orang tua juga dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan remaja putri (Damayanti dkk, 2022).

Informasi terkait menstruasi dapat diperoleh dari orang tua, namun beberapa orang tua menganggap hal ini tabu dan sulit menyampaikan informasi karena keterbatasan pengetahuan, namun informasi dapat diperoleh melalui peran tenaga Kesehatan (Burhan et al., 2023). Salah satu cara meningkatkan pengetahuan, perilaku dan menurunkan kecemasan remaja yaitu dengan diadakannya promosi kesehatan. Promosi kesehatan melalui media audiovisual

memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam aspek informasi dan persuasi. Media audiovisual memiliki dua elemen yang masing masing mempunyai kekuatan yang akan bersinergi. Media ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal (Marlina & Setyono, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu apakah video edukasi *premenstrual syndrome* efektif terhadap peningkatan pengetahuan, perilaku dan penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri di SMAN 1 Dawan Klungkung?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas video edukasi *premenstrual syndrome* terhadap peningkatan pengetahuan, perilaku dan penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri di SMAN 1 Dawan Klungkung.

KAJIAN PUSTAKA

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial. Menurut WHO usia remaja antara 12 -20 tahun. Penyesuaian diri pada remaja terdiri dari tiga tahap perkembangan remaja, yaitu remaja awal (*early adolescent*), remaja madya (*midlle adolescent*) dan remaja akhir (*late adolescent*) (Dina Raidanti, 2020). Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja usia 10-19 tahun merupakan periode masa pematangan organ reproduksi yang sering disebut dengan pubertas. Masa pubertas ditandai dengan perubahan fisik maupun fungsi fisiologis (Rahayu et al., 2017). Masa pubertas pada Wanita ditandai

dengan mulainya menstruasi (menarche). Pada awal masa pubertas, kadar hormon LH (luteinizing hormone) dan FSH (Follicle-stimulating hormone) akan meningkat, sehingga merangsang pembentukan hormon seksual. Pada remaja putri peningkatan kadar hormon menyebabkan pematangan payudara, ovarium, Rahim dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi (Puspitaningrum, 2018).

Pada masa menstruasi banyak Wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi yang disebut premenstrual syndrome (sindroma pre menstruasi). Gejala PMS mulai dirasakan 7-14 hari menjelang menstruasi, gejala PMS meliputi gejala fisik, emosi dan perilaku (Ramdani, 2018). Gejala ini disebabkan karena ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone menjelang menstruasi, gejala PMS dapat berupa susah tidur, perut kembung, mual serta payudara terasa tegang (Nurmilasari & Ariestanti, 2016). Menurut Kristianti,dkk (2024) Terdapat tiga kategori premenstrual syndrome yaitu :

- a. Fisik : nyeri payudara, penambahan berat badan, sakit otot, diare atau bahkan sembelit.
- b. Psikologis : sering lupa, kelelahan, sulit focus dan nafsu makan meningkat
- c. Perilaku: mudah tersinggung, menangis, cemas, susah tidur dan depresi

Menurut Puspita.,dkk (2022) keluhan PMS yang sering muncul umumnya berupa perasaan malas bergerak, nafsu makan yang meingkat, emosi menjadi labil, mengalami kram perut (dismenorrhoe), nyeri kepala, pingsan, berat badan bertambah, pinggul terasa pegal, insomnia dan

nyeri payudara. Faktor yang meningkatkan resiko terjadinya PMS antara lain : Wanita yang pernah melahirkan, factor stress, diet, factor kebiasaan makan, kekurangan zat gizi, kurang berolahraga dan aktivitas fisik (Kristianti dkk, 2024)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain Pre Eksperimental dengan pendekatan *one- group pretest-post-test* di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung pada bulan Oktober 2023

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMAN1 Dawan Klungkung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri yang bersedia menjadi responden dan mampu membaca dan menulis. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 90 responden.

Alat Ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Sebelum melalukan penelitian peneltian mengajukan ijin etik sebagai legalitas ijin etik dengan surat ijin no 04.0409/KEPITEKES-BALI/IX/2023 tertanggal 6 September 2023. Analisis data menggunakan uji statistik *wilcoxon* pada program SPSS.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis univariat pada nilai rata-rata pretest pengetahuan, perilaku dan tingkat kecemasan *pre test* dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. hasil uji analisis rata-rata pretest dan posttest pengetahuan, perilaku dan kecemasan remaja putri

	Mean	Median	Min-Max	Standar Deviasi (SD)
Pengetahuan				
Pretest	5,8	6	3-8	1,41
Posttest	8,6	9	6-11	1,19
Perilaku				
Pretest	15,1	15	10-22	2,52
Posttest	22,8	23	17-28	2,86
Tingkat Kecemasan				
Pretest	19,03	19	12-25	2,75
Posttest	15	15	8-21	2,92

Berdasarkan tabel diatas nilai mean pengetahuan dan perilaku pretest dan post test terdapat peningkatan, nilai mean pada pengetahuan dari 5,8 meningkat menjadi 8,6 dan nilai mean perilaku dari 15,1 menjadi 22,8. Terjadi

penurunan nilai mean pada Tingkat kecemasan yaitu dari 19,03 menjadi 15.

Hasil analisis bivariat pada pengetahuan, perilaku dan Tingkat kecemasan dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 2. Analisis bivariat Efektivitas Video Edukasi Premenstrual Syndrom Terhadap Pengetahuan, Perilaku dan Kecemasan Remaja Putri

Variabel	SD	95% Confidence Interval of difference Mean		P Value
		Lower	Upper	
Pengetahuan	0,63	2,67	2,94	0,001
Perilaku	1,58	7,37	8,04	0,001
kecemasan	0,66	3,81	4,09	0,001

Berdasarkan tabel diatas analisis bivariat efektivitas video edukasi premenstrual syndrom terhadap pengetahuan, perilaku dan kecemasan remaja putri didapatkan

hasil bahwa video edukasi efektif terhadap peningkatan pengetahuan, perilaku dan penurunan kecemasan dengan nilai p value pada masing-masing variabel yaitu 0,001.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat efektivitas antara video edukasi dengan pengetahuan remaja putri dengan p value 0,001. Menurut pendapat Dina Raidanti (2020) adanya pengetahuan terhadap manfaat sesuatu hal, akan menyebabkan orang mempunyai sikap dan perilaku positif terhadap hal tersebut. Semakin baik tingkat pengetahuan remaja mengenai premenstrual sindrom maka semakin

berkurang kejadian premenstrual syndrome begitupun sebaliknya. Berdasarkan penelitian (Wardana et al., 2022) terdapat perbedaan rerata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu dengan pemberian media video edukasi. Video merupakan media elektronik yang pada prosesnya melibatkan semua panca Indera sehingga mudah dipahami dan menarik karena terdapat suara dan gambar (Damayanti et al., 2022).

Peningkatan pengetahuan tentang premenstrual syndrome sangat diperlukan sehingga remaja dapat menangani secara tepat jika mengalami premenstrual syndrome (Tri Wijayanti, 2015). Menurut penelitian rendahnya pengetahuan pada remaja dapat berpengaruh pada penanganannya sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan reproduksi (Astikasari & Kofi, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa media edukasi efektif dalam meningkatkan perilaku remaja putri dalam menghadapi premenstrual syndrome dengan p value 0,001. Perilaku merupakan reaksi, perbuatan ataupun gerakan yang berasal dari respon terhadap stimulasi atau rangsangan dari luar (Wahyuningsih & Llliana, 2018). Perilaku siswi dalam menangani premenstrual syndrome yang baik dipengaruhi oleh pengetahuan siswi tersebut tentang premenstrual syndrome dan penanganannya dengan baik. Sehingga apa yang sudah dipahami siswa dalam menangani premenstrual syndrome diaplikasikandalam menangani premenstrual syndrome. Dalam hal ini remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gejala PMS maka remaja tersebut mampu melakukan penanganan sesuai yang diketahui responden, seperti ketika merasa sedih menjelang menstruasi responden berusaha menyibukkan diri dengan berkumpul dengan teman, ketika payudara merasa tegang menjelang menstruasi responden mengurangi makanan yang manis, seperti es krim dan roti, ketika menjelang menstruasi responden selalu minum cukup air putih dan ketika jerawat muncul menjelang menstruasi responden merasa cemas dan menangis (Puspitaningrum, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat

efektivitas antara video edukasi dengan tingkat kecemasan remaja putri dengan p value 0,0001. Menurut penelitian Hartanto et al., (2018) tingkat kecemasan juga bisa menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan seorang wanita mengalami premenstrual syndrome. Banyak faktor lain yang dapat memperberat kejadian *premenstrual syndrome* diantaranya adalah usia, diet, Riwayat keluarga, wanita pernah melahirkan, merokok, status perkawinan, dan kegiatan fisik. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stress juga mempunyai pengaruh yang cukup besar, dan dengan didukung faktor-faktor lain yang mempengaruhi.

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon autonom (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu) perasaan cemas tersebut timbul akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya (Maulida, 2016). Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Wahyuni, 2014).

Pemberian media edukasi yang interaktif dan memberikan informasi yang aktual dapat mempermudah penyampaian informasi pada remaja putri, sehingga remaja lebih memahami dan mampu menerapkan edukasi yang diberikan untuk menurunkan kecemasan dan melakukan perilaku yang dapat mengurangi munculnya *premenstrual syndrome*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa video edukasi efektif terhadap peningkatan

pengetahuan dan perilaku serta penurunan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi premenstrual syndrome dengan p value 0,0001. Pemberian edukasi pada remaja sangatlah penting untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pada remaja untuk menghindari dan mengurangi gejala-gejala PMS yang mungkin muncul sehingga dapat mengurangi kecemasan remaja dalam menghadapi PMS. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti efektivitas terapi farmakologis maupun non farmakologis yang dapat mengurangi PMS pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S., Aningsih, S., & Safitri, Y. R. (2025). Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Silviatul Amalia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 12(01), 53-62.
- Andiarna, F. (2018). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Of Health Science And Prevention*, 2(1), 8-13.
- Astikasari, N. D., & 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>
- Burhan, I. R., Mappaware, N. A., Daud, N. A., & St. Nurasni, S. N. (2023). The Influence Of Module-Based Education To Adolescent Women On Increasing Self Efficacy In Cases Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(3), 525-533. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V9i3.8797>
- Damayanti, D. Setya, Kurniawati, D., & S, Eka Afdi. (2022). The Effect Of Health Education With Pop - Up Book Media On Increasing Adolescent Knowledge Related To Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(1), 10-16. <http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/Jkpbk>
- Decelita Wahyuni, S., & Dody Izhar, M. (2018). Determinan Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Smpn 7 Kota Jambi Determinants Which Correlate With Premenstrual Syndrome (Pms) For Adolescent Girls In Smpn 7 Jambi City. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59-70.
- Dina Raidanti, O. N. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Di Pondok Pesantren Babus Sallam Kota Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 54-63.
- Hartanto, S. S., Astuti, W., Nugrahati, T., Sutomo, H., & Nada, S. K. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Stikes Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang. *Well Being*, 3(1), 12-19.
- Husnida, N., & Sutioningsih, H. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Perilaku Dalam Mengatasi Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Rangkasbitung Poltekkes

- Kemenkes Banten Tahun 2015. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 3(1), 1-11.
<https://doi.org/10.36743/medikes.V3i1.147>
- Nurmilasari, & Ariestanti, Y. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Siswi Smkn X Jakarta Timur 2016. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 2(8), 500-509.
- Puspita, I. M., Anifah, F., Adyani, A., & Rozifa, A. W. (2022). *Asuhan Kebidanan Remaja & Perimenopause*. Rena Cipta Mandiri.
- Puspitaningrum, E. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstrual Syndrome (Pms) Di Man Model Kota Jambi. *Menara Ilmu*, Xii(80), 27-32.
- Qotrunada, H. T., & Linggardini, K. (2023). Gambaran Morbiditas Premenstrual Syndrome Dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 193-198. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/fhj
- Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal Of Chemical Information And Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Ramdani, M. (2018). Premenstrual Syndrome (Pms). *Encyclopedia Of Endocrine Diseases*, 7(1), 432-435.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801238-3.03915-5>
- Tri Wijayanti, Y. (2015). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndroma Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 1-7.
- Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2018). Analisa Hubungan Antara Usia Menarche, Sikap Tentang Pre-Menstruasi Sindrom Terhadap Perilaku Dalam Mengatasi Pre-Menstruasi Sindrom Di Smpn 1 Mlati *Jurnal Keperawatan Respati ...*, 5(2), 383-387.
<http://nursingjournal.respati.ac.id/index.php/jkry/article/view/210>
- Wardana, M., Noor, M. S., Istiana, Juhairina, & Nursantari, W. (2022). Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap. *Homeostasis*, 5(2), 269-274.
- Wulan, S., Lubis, B., Ginting Munthe, N. B., Sembiring, I. M., & Gurusinga, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Premenstruasi Syndrome. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 4(1), 51-57.
<https://doi.org/10.35451/jkg.V4i1.847>